

# Surprenez votre cerveau pour le maintenir en forme!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 112

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906102>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Surprenez votre cerveau pour le

Notre vie quotidienne se veut être un véritable gymnase pour la neurobic, cette gymnastique du et n'importe où des exercices ludiques, simples et décalés, quel que soit votre âge.

La neurobic, vous connaissez? Cette gymnastique mentale destinée à booster notre cerveau nous encourage à l'entraîner en lui proposant des exercices simples, mais insolites. La méthode n'est pas nouvelle. Elle est basée sur les travaux de Lawrence C. Katz, Prof. de neurobiologie à l'Université de Duke (1956-2005). Selon un petit ouvrage\* consacré au sujet, chacun d'entre nous peut et devrait conti-

nuer de pratiquer ce genre d'exercices, à chaque période de sa vie.

Un conseil évident pour le Prof. en neurologie Jean-François Demonet, directeur du Centre Leenaards de la mémoire, au CHUV. Pour lui, il ne fait aucun doute qu'il existe des entraînements cognitifs qui ont été évalués et reconnus. Mais ce domaine est relativement peu contrôlé, et n'importe qui peut s'arroger

le droit de rééduquer la mémoire et d'en faire commerce. Certains font leur publicité assez habilement, ce qui permet une percée dans les médias, sans que leur valeur soit démontrée pour autant. «Je ne dis pas que c'est le cas ici. Les conseils dont nous parlons relèvent du bon sens. Il faut tenter de se défier, de faire des choses qui ne sont pas tout à fait dans le rail habituel. Si, au lieu de consulter son



## QUELQUES EXERCICES PRÉCONISÉS PAR LA NEUROBIC

- **SURPRENEZ VOTRE CERVEAU ...**

Demandez à votre cerveau d'accomplir des gestes du quotidien de manière inhabituelle. Si vous êtes droitier, entraînez-vous à vous brosser les dents ou à introduire la clé dans la serrure et à la tourner de la main gauche.

- **ON CHANGE NOS HABITUDES !**

Déplacer les objets en leur attribuant une nouvelle place va obliger votre cerveau à s'adapter. La carte spatiale de notre environnement fabriquée par le cortex et l'hippocampe se trouve ainsi bouleversée. De même, délaissier le supermarché en faveur d'un magasin

inconnu pour faire vos courses va le bousculer et lui interdire l'usage du confortable pilotage automatique.

- **DANS LE NOIR**

Exercez-vous à faire les gestes les plus banals en fermant les yeux : prendre sa douche, déjeuner, se brosser les dents, s'habiller... Le sens du toucher, mais aussi l'ouïe et l'odorat seront utilisés pour cette expérience destinée à réveiller les zones endormies de notre cerveau.

- **LIRE À HAUTE VOIX**

Parce que la lecture silencieuse stimule une seule zone de notre cortex, située dans l'hémisphère gauche.

En revanche, à voix haute, le cervelet et le cortex moteur des deux côtés du cerveau sont mis à contribution. L'auditeur n'est pas perdant, puisque l'écoute des mots active également les deux hémisphères.

- **IMPLIQUEZ VOS SENS DANS UN NOUVEAU CONTEXTE**

Ecouter un morceau de musique les yeux fermés en humant un arôme particulier (lavande, rose, vanille, chocolat...). En sollicitant plusieurs sens en même temps, vous faites appel aux capacités mnésiques et ouvrez simultanément les chemins auditif et olfactif. Ce qui accroît les capacités de la mémoire.

# maintenir en forme !

cerveau aussi utile que distrayante. Elle vous permet de pratiquer n'importe quand

calepin électronique, on essaie de se souvenir de ce qu'on va faire le lendemain, si on exerce sa main gauche en étant droitier, si on met en place de petits moyens de ce genre, voilà qui permet de préparer des défis à l'intention de son cerveau et de l'entraîner.»

## NE CESSONS PAS D'ÊTRE CURIEUX!

Selon le Prof. Demonet, pour savoir avec certitude si l'ensemble des propositions faites par la neuro-bic fonctionne, il faudrait se donner les moyens de tout vérifier dans le détail sur des groupes tests, ce qui suppose des procédures longues, lourdes et coûteuses. Mais certains conseils ont cependant déjà

prouvé leur efficacité depuis longtemps : « On a l'habitude de dire que tout ce qui est



« Il est toujours sain de ne jamais cesser d'apprendre »

PR JEAN-FRANÇOIS DEMONET

bon pour le cœur est bon pour le cerveau. Le fait de bouger et de faire un minimum

d'exercices agit efficacement sur la santé tant cardiovasculaire que cérébrale, les deux étant étroitement liées. La fabrication de nouveaux neurones est extrêmement dépendante de la nouveauté. Elle se produira lorsqu'on rencontre ou qu'on fait des choses inédites. Raison pour laquelle, il est toujours sain de ne jamais cesser d'apprendre, de conserver ce goût pour la nouveauté. C'est ce qui permet de rester performant quel que soit l'âge.»

Moralité : n'hésitons pas à pousser notre cerveau en dehors des sentiers battus, il nous en sera reconnaissant!

MARTINE BERNIER

\*Avoir un cerveau en pleine forme, Editions Leduc.S

# VISILAB

VERRES  
PROGRESSIFS  
INCLUS

**DEUX\***  
pour le prix  
d'**UNE**

\*2 paires de lunettes  
à votre vue

\*à l'achat d'une paire de lunettes optiques (monture + verres simple vision, valeur min. Fr. 300.- ou monture + verres progressifs, valeur min. Fr. 640.-), recevez en cadeau une 2ème paire correctrice solaire, de même correction (monture + verres solaires corrigés « Basic », indice 1.5 teinte unie sans traitement, montage inclus). Cette dernière peut être choisie dans l'assortiment indiqué en magasin ou sur [www.visilab.ch](http://www.visilab.ch). Si vous choisissez votre 2ème équipement en dehors de l'assortiment indiqué, un rabais équivalent à la valeur de la 2ème paire offerte sera déduit de celui-ci (avec verres simple vision : Fr. 300.- ou verres progressifs : Fr. 640.-). Le montant du rabais ne peut pas être supérieur à la valeur de la 2ème paire choisie. Offre valable jusqu'au 14.07.2019 lors d'un achat simultané. Non cumulable avec d'autres avantages.