



CONNEC'thé

Rencontres conviviales autour des **innovations** pour être **mieux chez soi**



Deux participantes suivant l'atelier animé par Caroline AUDER

Jouer pour comprendre et booster son cerveau !

Pour cette édition savoyarde au Bourget du Lac des rencontres Connec'thé, la Fabrique à Neurones a animé un atelier cognitif pour maintenir et améliorer nos performances cognitives, en utilisant une méthode spécifique issue des recherches en neurosciences. Un petit groupe de 6 personnes : 3 participants (sur 9 inscrits) et 3 professionnels se sont prêtés au jeu.

À quoi correspond cette phrase ?

*« Mon Violoncelle Tombe
Mais Je Sauve Une Note »*

Quel est le mot commun à ces trois mots ?

Pouce - Foudre - Poing

Réponses page 3 de la gazette.

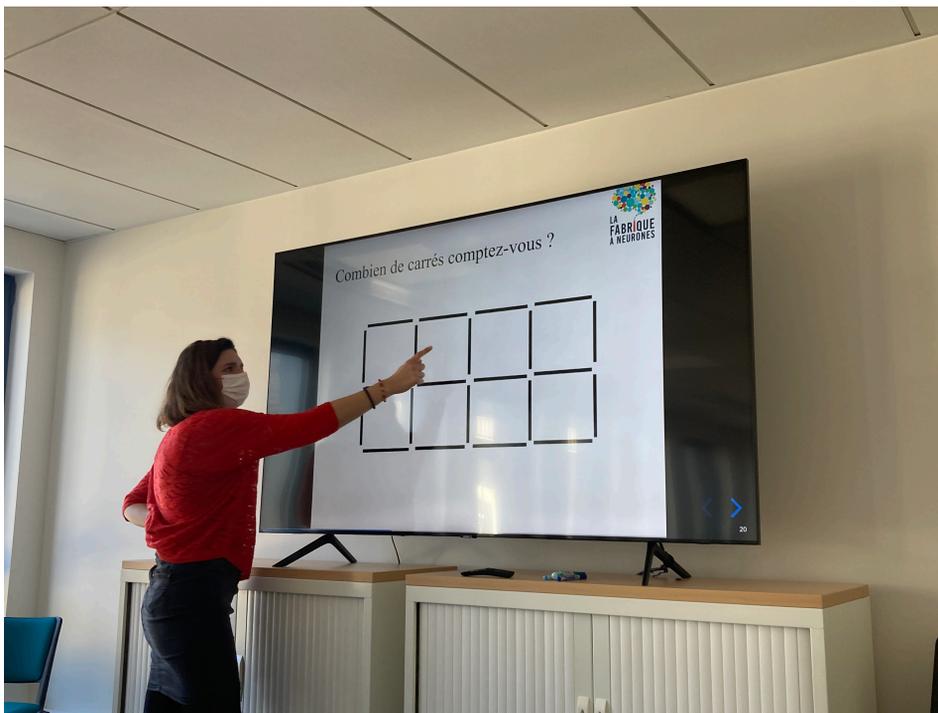
Caroline AUDER
Chargée d'Affaires et Animatrice
à la Fabrique à Neurones

www.lafabriqueaneurones.com/



Julie CHARVET
Gérontologue
Animatrice de la
Communauté Seniors
(TASDA)

www.tasda.fr



Caroline AUDER anime l'atelier cognitif.

La recette pour booster la mémoire

- Avoir des projets variés au quotidien : organiser un anniversaire, jardiner, être membre d'une association...
- Varier les activités et les jeux : changer de jeu régulièrement ou changer le niveau.
- Faire du sport : au moins 3 fois par semaine, marcher de façon dynamique pendant 30 minutes.
- Avoir une alimentation saine (régime méditerranéen) : manger des fruits et légumes frais, des céréales (pain, blé, avoine...), du poisson 3 fois par semaine, de la viande blanche.
- Dormir : avoir un sommeil de bonne qualité
- Avoir des interactions sociales (comme sur la Communauté Seniors !)



Toutes ces fonctions cognitives sont liées entre elles. Dans la vie quotidienne, nous les utilisons toutes ou presque de façon simultanée ... il faut donc varier les activités !

LA MÉMOIRE est notre capacité à conserver une information dans le temps pour l'utiliser par la suite, il existe plusieurs types de mémoire :

- **La mémoire à court terme** permet de retenir des informations de quelques secondes à quelques minutes. Cette mémoire est très limitée (de 3 à 10 informations). On l'utilise au quotidien pour la lecture, le calcul mental, un numéro de téléphone...
- **La mémoire à long terme** est une mémoire qui n'est pas ou peu limitée en quantité et qui dure presque toute la vie ! On distingue :
 - **La mémoire sémantique** : nos connaissances générales du monde (par ex. le nom du Président, la capitale de la France...)
 - **La mémoire épisodique** : des informations personnelles : date d'anniversaire, mariage...
 - **La mémoire procédurale** : est la plus solide, par ex. comment fait on du vélo.

Quelques conseils pratiques pour booster la mémoire

Répétition utile avec intervalle (on répète, on dort, on répète, on dort...)

Réduire la quantité d'information par la catégorisation : mettre plusieurs mots dans une même catégorie, comme un mot commun, une terminaison commune, un lieu commun...

Associer un sens : mettre l'information sur quelque chose que l'on a déjà en tête comme par exemple une chanson, une histoire loufoque comme l'exemple ci-dessous.

« **Mon Violoncelle Tombe Mais Je Sauve Une Note** » est une phrase mnémotechnique pour se souvenir de l'ordre des planètes. **M** : Mercure, **V** : Vénus, **T** : Terre, **M** : Mars, **J** : Jupiter, **S** : Saturne, **U** : Uranus, **N** : Neptune).

L'ATTENTION nous permet de nous concentrer sur une activité (discussion, conduite) et ainsi de reconnaître un événement important qui surviendrait dans notre environnement.

Conseil pratique : Faites des micro pauses ! L'attention est limitée à 15-20 minutes consécutives.

LA RAPIDITÉ DE TRAITEMENT : C'est notre capacité à prendre des décisions rapidement par ex. si un danger se présente.

LES REPRÉSENTATIONS SPATIALES : C'est notre capacité à évoluer dans l'espace, à nous représenter l'espace en nous et autour de nous (par ex. se déplacer dans une ville après avoir regardé une carte).

L'APPRENTISSAGE nous permet d'acquérir des savoirs et des savoir-faire (nouvelle langue, nouveaux jeux).

LE RAISONNEMENT : Capacité à réfléchir, résoudre des problèmes au quotidien (gérer un planning, organiser un dîner de famille...)

Conseil pratique : Amusez-vous à résoudre des problèmes ! Retrouvez des jeux en ligne sur la Communauté Seniors.

LA COGNITION SOCIALE : C'est notre capacité à comprendre les autres et à interagir avec eux de façon appropriée (comprendre la colère d'une personne et s'adapter selon le profil adulte/enfant par ex.)

CONNEC'thé

Rencontres conviviales
autour des **innovations** pour être **mieux chez soi**

Ces rencontres originales autour
des innovations pour être mieux chez soi
sont organisées sur chaque département
par la Carsat Rhône-Alpes dans le cadre de
son forum en ligne :
la « Communauté Seniors ».



Prochaine rencontre Connec'thé en Haute-Savoie

Avec une ergothérapeute et un designer :

Lundi 11 avril 2022 de 15h à 17h

**« Ces aménagements et objets
du quotidien qui changent la vie ! »**

Invitation

Informations et inscription gratuite : contact@tasda.fr

Retrouver [le programme complet Connec'thé 2022](#)

L'association TASDA assure l'organisation des Rencontres « Connec'thé »
en lien et pour le compte de la Carsat Rhône-Alpes

