



**Les neurosciences au service d'un
cerveau en bonne santé**

Livret Stimulation cognitive
Enrichir ma pratique pour maintenir et
améliorer les fonctions cognitives des seniors



SAVIEZ-VOUS QUE...

Il y a environ
100 milliards
de neurones
dans votre
cerveau

Il existe + de
50 types de
neurones
différents

1 seul de vos
neurones peut
être connecté
à jusqu'à
10 000 autres
neurones !



LES MEMOIRES A COURT TERME

- **Mémoire instantanée (sensorielle)**

Ne dure que quelques fractions de seconde et concerne toutes les informations perçues par nos sens (visuelles, auditives, cutanées...)

- **Mémoire de travail (immédiate)**

Stocke des informations limitées en temps (quelques secondes ou minutes) et en nombre (4 informations) pour les manipuler en vue d'effectuer une tâche. Exemple : numéro de téléphone, chiffre dans un calcul... Ou bien (7 informations en moyenne) pour essayer de les mémoriser à long terme.



LES MEMOIRES A LONG TERME

- **Mémoire épisodique**

Mémoire des événements vécus, des souvenirs (mariage, voyage, ...)

- **Mémoire sémantique**

Mémoire des savoirs théoriques.

Stocke les connaissances générales relatives au monde et à soi-même (notions de géographie, utilité des objets, langues...)

- **Mémoire procédurale**

Mémoire des savoir-faire.

Enregistre puis met à disposition les automatismes et compétences motrices (conduire une voiture, marcher, ...)



PLASTICITE CEREBRALE

Le cerveau a la capacité de **remodeler** ses connexions en fonction de **l'environnement** et des **expériences vécues**. Il est important de faire des activités nouvelles et variées pour renforcer et/ou créer de nouvelles connexions entre les différentes aires de notre cerveau. En mobilisant ce potentiel de notre cerveau, nous pouvons prévenir des pathologies et troubles tels que la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer, l'insomnie chez les adultes, etc...



COGNITION ET VIEILLISSEMENT

- **LA COGNITION, C'EST QUOI ?**

C'est l'ensemble des aptitudes mentales qui permettent d'acquérir et de maintenir des informations.

- **QUEL RÔLE JOUE LE VIEILLISSEMENT DANS LA COGNITION ?**

En vieillissant, la cognition se modifie, allant dans le sens d'un déclin. Si une baisse progressive de la cognition débuterait vers l'âge de 30 ans, c'est dès 65 ans qu'un déclin hétérogène des fonctions cognitives apparaît.



COGNITION ET VIEILLISSEMENT

- **COMMENT SE MANIFESTE LE DÉCLIN DE LA COGNITION DANS LE VIEILLISSEMENT ?**

Le déclin cognitif dans le vieillissement normal se manifeste à travers un ralentissement du traitement de l'information, ainsi que par de moins bonnes capacités de mémoire, d'attention, un déclin des fonctions exécutives, du langage, et des représentations spatiales.



LA RESERVE COGNITIVE

Concept qui fait référence à la capacité du cerveau à réagir efficacement et fonctionnellement face à une maladie qui l'affecte ou, face à sa détérioration naturelle due à l'âge.

« Lorsque des modifications cérébrales apparaissent, qu'elles soient liées à l'âge ou à une pathologie, les individus dont les réseaux cérébraux sont plus efficaces ou qui possèdent une plus grande capacité seront alors plus à même de faire face aux perturbations. »



LA STIMULATION COGNITIVE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est demander un effort à son cerveau

Pour maintenir et améliorer ses fonctions cognitives

Et donc développer et entretenir sa réserve cognitive

Rapidité

Mémoire

Cognition
sociale

Raisonnement

Attention

Représentation
spatiale

LA STIMULATION COGNITIVE



DÉCLIN COGNITIF :

4 MILLIONS

de personnes
en perte d'autonomie
en 2050



LES AIDANTS :

10 MILLIONS
familiaux



400 000
professionnels



3 PILIERS DE LA STIMULATION COGNITIVE :

1. EFFORT



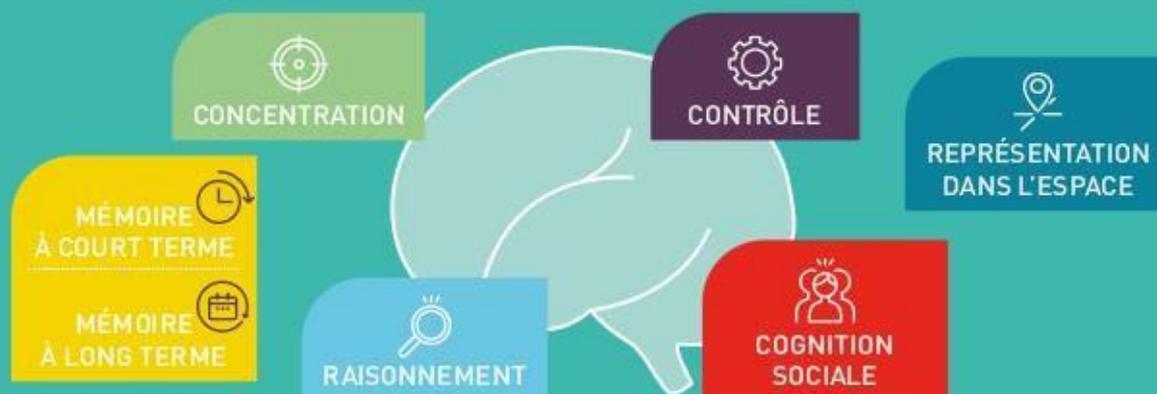
2. DIVERSITÉ COGNITIVE



3. NOUVEAUTÉ



QUE STIMULER ?



COMMENT STIMULER ?



BÉNÉFICES :

AMÉLIORATION DE :



COGNITION



HUMEUR



QUALITÉ DE VIE

DIMINUTION DE :



DÉPRESSION



ANXIÉTÉ



Sources: Ipsos; Bier & Belleville, 2010; Chapman et al., 2016



LA STIMULATION COGNITIVE, QUELS BÉNÉFICES ?

- **LA THÉORIE DE L'ACTIVITÉ, C'EST QUOI ?**

Il existe une théorie dite « de l'activité » qui stipule qu'il est sain pour les personnes âgées de conserver une activité intellectuellement stimulante le plus longtemps possible.

En effet, les personnes qui présentent le moins de déficit cognitif sont celles qui ont bénéficié d'une forte stimulation intellectuelle tout au long de leur vie, que ce soit grâce à leur profession ou à leurs loisirs.



LA STIMULATION COGNITIVE, QUELS BÉNÉFICES ?

- **COMMENT ÇA MARCHE ?**

La stimulation cognitive a pour objectif de protéger la cognition contre le déclin lié à l'âge en proposant une stimulation intellectuelle.

Les études scientifiques ont montré que la stimulation cognitive permettait un maintien et même une amélioration des fonctions cognitives chez les seniors.



LA STIMULATION COGNITIVE, QUELS BÉNÉFICES ?

• ET LE CERVEAU DANS TOUT ÇA ?

Une étude a proposé une stimulation des fonctions attentionnelles et de raisonnement. Après 36h de stimulation, les résultats ont montré :

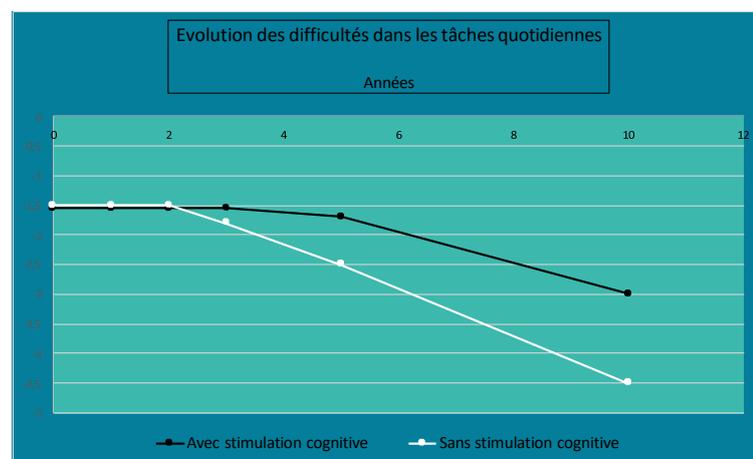
- Une augmentation de la matière blanche, qui est composée de synapses qui permettent aux neurones de communiquer.
- Une augmentation du débit sanguin dans certaines régions cérébrales, liées à des améliorations des capacités d'abstractions et des habiletés à synthétiser des informations complexes.



LA STIMULATION COGNITIVE, QUELS BÉNÉFICES ?

- ET LA QUALITÉ DE VIE DANS TOUT ÇA ?

Une étude a montré que les participants qui avaient suivi des ateliers de stimulation cognitive présentaient moins de déclin dans les tâches de la vie quotidienne nécessaires à la préservation de l'autonomie comparé aux autres, et ce 10 ans après la fin du programme. La conclusion de cette étude met en avant que la stimulation cognitive permet d'impacter positivement la vie quotidienne et l'autonomie sur du long terme.





VOUS SOUHAITEZ UTILISER LA STIMULATION COGNITIVE ? REPRENONS LES PRINCIPES :

Des efforts

C'est ce qui permet aux neurones de s'entretenir et de rester en activité.

En pratique ? Faire une activité modérément difficile

C'est ce qui permet d'impliquer le plus de fonctions cognitives possible.

En pratique ? Faire varier les activités qui sollicitent la mémoire

De la diversité

De la nouveauté

C'est ce qui fait sortir le cerveau de sa zone de confort.

En pratique ? Tester des activités nouvelles



LA STIMULATION COGNITIVE : EXEMPLE DE JEU SANS MATÉRIEL

Créer des charades
[Stimule le raisonnement, les mémoires]

- 1/ On propose à l'autre de choisir un mot en deux ou trois syllabes, un mot qu'elle aime bien. Ex : Chocolat ou Roman
- 2/ On essaye ensemble, de trouver une définition pour chaque syllabe du mot

Exemple avec un mot ?

Mon 1^{er} est...
Mon 2^{ème} est...
Mon tout est....

Des efforts

De la nouveauté

De la diversité

FORMEZ-VOUS AVEC LA FABRIQUE À NEURONES

→ STIM'COG (7H)

Vous êtes aidant professionnel ou proche aidant et souhaitez intégrer la stimulation cognitive au quotidien ?

1 journée
1 méthode
7 jeux



Utilisez les neurosciences et le jeu pour aider à maintenir l'autonomie

→ LABEL PRÉVENTION (28H)

Vous êtes un professionnel et souhaitez accéder à des ateliers cognitifs collectifs prêts à animer ?

Optimiser les performances cognitives

Apprendre des stratégies utiles au quotidien

Mieux connaître son cerveau pour mieux l'utiliser

Démence
Prévention seniors
Post Burn Out
Rééducation

Animateurs
Psychologues
Soignants
Coachs
Professionnels de la santé



PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU AUTREMENT

- **Méditation**

Pratiquer la méditation améliore la concentration et la mémorisation. « Concernant les mécanismes d'action de la méditation de pleine conscience, il a été montré que celle-ci améliorerait le contrôle de l'attention (Carmody, 2009), la régulation émotionnelle (Labelle, Campbell, Faris, et Carlson, 2015), la perception (Keng, Smoski, et Robins, 2011) et la gestion de soi (Bowen, Chawla, et Marlatt, 2011) »

- **Alimentation**

Elle joue un rôle significatif dans le maintien voire l'amélioration de la mémoire et de la santé en général. Voici les habitudes à adopter : Répartir l'apport en sucre naturel tout au long de la journée pour un niveau d'énergie constant. Augmenter la consommation d'Oméga-3, des nutriments essentiels à l'organisme humain. Exemples d'aliments riches en Oméga-3 : saumon, sardines, noix, amandes, avocat, œufs, chou-fleur, brocoli, épinards, huile d'olive, ...



www.lafabriqueaneurones.com

contact.lafabriqueaneurones@gmail.com