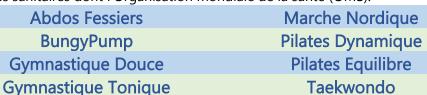
# Régénérer son cerveau

### Bouger!



L'exercice physique permet de maintenir son corps en forme et de prévenir certaines maladies. Mais aussi de **préserver sa mémoire** et même de la consolider, comme le rappelle une étude menée par des chercheurs de l'University of California. Ces derniers affirment que même des séances de sport considérées comme « légères » liés à des pratiques comme la marche, le yoga ou le tai-chi et de courte période peuvent

augmenter la connexion entre les parties du cerveau responsables de la formation et du **stockage de la mémoire.** A condition néanmoins que cette bonne habitude soit quotidienne, comme le recommandent les autorités sanitaires dont l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



Méditer sans se prendre la tête, Rester Zen

#### Sophrologie, Méditation

La visualisation d'un moment de bonheur permet la concentration par la détente. Le cerveau a besoin de pensées positives et de souvenirs heureux pour bien fonctionner et former de nouvelles connexions.

Dix minutes de relaxation suffisent à favoriser le bon fonctionnement de la mémoire et nous offre tous ses bienfaits : calme, paix intérieure, créativité.

Varier les activités et les centres intérêts

## Danse en ligne et LIA moderne (Low Impact Aerobic)

- Apprentissage d'une chorégraphie et des pas
- Coordination des mouvements (pour être en rythme avec la musique)
- Envoyer les bons signaux aux muscles
- Garder l'équilibre
- Renforcer son estime de soi



### Un cerveau sain dans un corps sain

# Conférences proposées par nos Naturopathe & Diététicienne

Le régime méditerranéen, le seul validé à ce jour, permettrait de retarder le déclin des fonctions intellectuelles chez les personnes âgées.

Les principes de base du régime méditerranéen sont :

- Abondance de céréales complètes
- Abondance de fruits et de légumes
- Abondance d'ail, d'oignon, d'épices et d'aromates
- Utilisation de l'**huile d'olive** et faible consommation des acides gras saturés
- Consommation quotidienne de **légumineuses**, de **noix** et de **graines**
- Consommation faible de produits laitiers
- Grande consommation de poisson (plusieurs fois par semaine)
- Consommation limitée de poulet et d'œufs (quelques fois par semaine)
- Consommation limitée d'aliments sucrés (quelques fois par semaine)
- Consommation très limitée de viande rouge (quelques fois par mois)
- Apport calorique quotidien raisonnable (de 1 800 à 2 500 calories par jour)
- Consommation faible d'alcool ou une consommation modérée de vin rouge durant les repas.



Espace Intergénérationnel Schweitzer 20, avenue Jules Guesde CAUDRY 03.27.85.28.93 ou 06.17.36.82.44

Internet: www.seniorsactifs.net Facebook: Seniors Actifs Caudry Mail:caudry.seniorsactifs@laposte.net















