

## 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).



Abdos Fessiers	Marche Nordique
BungyPump	Pilates Dynamique
Gymnastique Douce	Pilates Equilibre
Gymnastique Tonique	Taekwondo

### 😊 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



## Alimenter son cerveau

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](http://www.seniorsactifs.net) Facebook : Seniors Actifs Caudry Mail : [caudry.seniorsactifs@laposte.net](mailto:caudry.seniorsactifs@laposte.net)