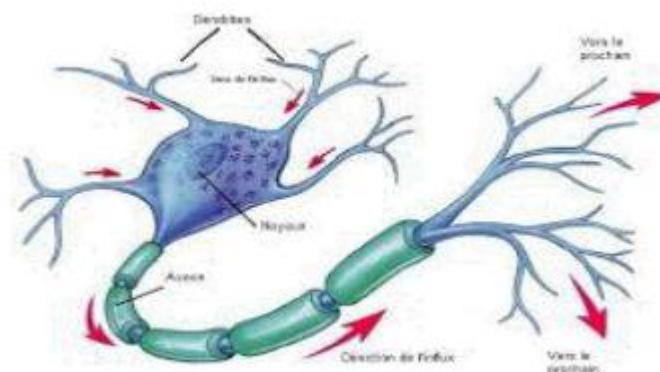


Nous nous retrouvons avec ce 4<sup>ème</sup> document pour poursuivre la découverte du fonctionnement de notre cerveau , de notre mémoire.

Voilà une belle photo de notre cerveau



Et un dessin d'un neurone



C'est grâce à ces neurones que notre mémoire peut fonctionner .  
Pour cela nous devons entraîner notre mémoire afin que les neurones puissent faire de multiples connexions entre eux et ainsi augmenter notre capacité cognitive.

Dans le document précédent , il était noté que nous devons aller bien pour que notre mémoire aille bien.

Notre cerveau , notre mémoire seront en bonne santé si et seulement si notre santé en générale va bien.

L'un ne va pas sans l'autre.

Si vous rencontrez des difficultés avec votre mémoire il faut avant tout vous interroger sur votre état de santé :

- ***Dormez vous bien ?***



- ***Avez –vous une activité physique suffisante ?***



-***Avez-vous de la tension artérielle ? un problème cardiovasculaire ?***



- ***consommez vous des aliments nécessaires au bon fonctionnement de votre cerveau et de votre mémoire ?***

Vous trouverez des informations dans la fiche *alimentation*



ET surtout

***Parlez-en avec votre médecin traitant***

Poursuivons avec de la stimulation cognitive

Nous allons aborder la **mémoire des chiffres et de la logique numérique**

Cette mémoire nous permet de retenir des codes, (carte bancaire, digicode etc....) mais également des dates (historique, de naissance)

*Vous rappelez-vous le jour des attentats  
du World Trade Center ? La date, ce que vous faisiez,  
et où vous étiez ?*

Ce souvenir vous revient-il facilement ? Pourquoi ?

Cet évènement a marqué le monde entier.  
De ce fait, nous avons associé la date et l'évènement avec ce que nous faisons et où nous étions lorsque nous avons appris cette nouvelle.

Date et lieu forment un **contexte** qui facilite le rappel.

Les dates de ces évènements marquants nous servent de  
**Points de repères dans le temps.**



A quoi correspondent ces dates ?

21 juin 1982 :  
26 décembre 1999 :  
9 novembre 1989 :  
01 janvier 2002 :  
04 novembre 2008 :  
11 septembre 2001 :

Quelle date pour cet évènement ?

La mort du pape Jean-Paul II :  
Les premiers pas sur la Lune :  
Jeux Olympiques de Pékin :  
1<sup>er</sup> confinement :  
La télévision en couleur

*Pour retenir des séries de chiffres il faut trouver une logique et mettre en place  
des stratégies de mémorisation*

## Amusons nous avec les chiffres

Comment réaliser ces opérations en insérant entre les chiffres 4, des signes arithmétiques :

+ - X :

(4	+	4)	-	(4	+	4)	=	0
4		4		4		4	=	1
4		4		4		4	=	3
4		4		4		4	=	8
4		4		4		4	=	28
4		4		4		4	=	48
4		4		4		4	=	60
4		4		4		4	=	68
4		4		4		4	=	256

### Logique en musique

1) Il y a 24 concertistes prévus pour le concert de ce soir. Le chef d'orchestre se sépare de 2 violonistes et les remplace par 4 contrebassistes. Le Directeur de l'Opéra retire 7 concertistes. Enfin, 3 cuivres ont raté leur avion mais 5 remplaçants sont attendus.

Combien reste-t-il de concertistes ?

2) Si tous les musiciens sont violonistes et si aucun violoniste n'est une femme que pouvons nous déduire ?

3) Classez les musiciens du plus grand au plus petit :

- Le pianiste est plus grand de 6 cm que le trompettiste.
- Le violoniste mesure 2 cm de plus que le trompettiste, sauf si on lui retire son chapeau haut de forme.
- Le harpiste est plus grand de 1cm que le flûtiste.
- L'accordéoniste est de la même taille que le flûtiste.
- Le trompettiste dépasse d'une tête le harpiste.

Retrouvez la valeur de ces aliments d'automne.

$$\begin{aligned} \text{🍏} + \text{🍏} &= 14 \\ 19 &= \text{🍂} + \text{🍏} \\ \text{🍄} &= \text{🍂} - \text{🍏} \end{aligned}$$



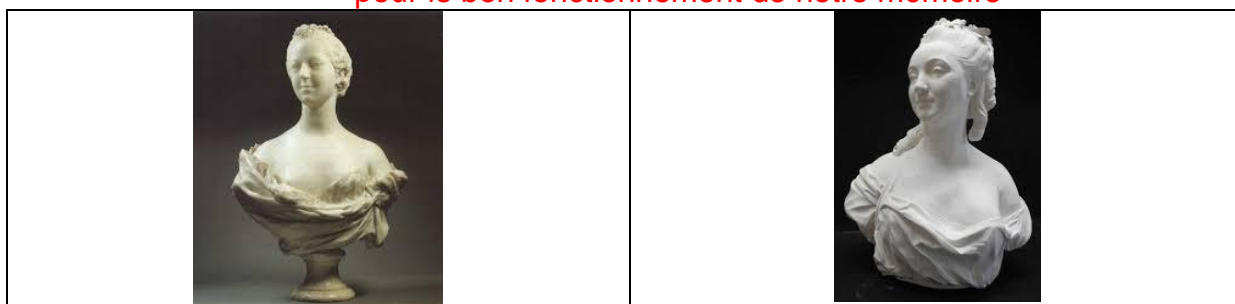
$$\begin{aligned} \text{🍂} + \text{🍄} - \text{🍏} &= \dots\dots \\ \text{🍏} \times 3 - \text{🍄} &= \dots\dots \\ \text{🥜} &= \text{🍂} + 4 \times \text{🍄} - 4 \times \text{🍏} = \dots\dots \end{aligned}$$



Merci à Maryline DENOZI animatrice Mémoire dép 63 pour le partage de ces exercices

Résolvez ces énigmes.

- 1) Il y a 3 ans j'ai planté un jeune poirier de 1,75 m. Sa croissance est régulière et il mesure aujourd'hui 2,50 m. Quelle taille fera-t-il dans 7 ans ?
- 2) Deux pères et deux fils vont en forêt pour cueillir des champignons. Chacun en trouve quatre mais ils n'en ramassent que douze au total. Pourquoi ?

L'alimentation, l'hydratation sont des facteurs importants pour le bon fonctionnement de notre mémoire



<p>1 - Lequel de ces animaux n'était pas élevé pour sa nourriture par les hommes de la préhistoire ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. le mouton</li> <li>b. le porc</li> <li>c. le bœuf</li> <li>d. le chien</li> <li>e. le chat</li> </ul>	<p>6 - La carotte, à l'origine, était :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. bleu-violet</li> <li>b. rouge</li> <li>c. verte</li> </ul>
<p>2 - Les oies étaient très prisées sous l'Antiquité.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Vrai</li> <li>b. Faux</li> </ul>	<p>7 - Quel mot anglais apparaît vers 1690 ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. rosbif</li> <li>b. cookie</li> <li>c. cake</li> </ul>
	<p>8 - Quel label souligne d'origine des produits ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. l' AOC</li> <li>b. le label rouge</li> </ul>
<p>3 - Les bâtisseurs de pyramides mangeaient beaucoup ....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. de ciboulette</li> <li>b. d'ail</li> <li>c. de piment</li> </ul>	<p>9 - Le navet est un légume :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. d'hiver</li> <li>b. d'été</li> <li>c. d'automne</li> </ul>
<p>4 - Les Egyptiens fabriquaient la bière à l'aide d'eau.....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. d'orge</li> <li>b. de dattes</li> <li>c. les deux</li> </ul>	
<p>5 - Madame de Pompadour et Madame du Barry en boivent, sans doute pour soutenir leurs ardeurs de favorite. Il s'agit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. du thé</li> <li>b. du chocolat</li> <li>c. du café</li> <li>d. de l'infusion de tilleul</li> </ul>	<p>10 - Les aliments complets présentent une richesse en :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. vitamines</li> <li>b. fibres</li> <li>c. sels minéraux</li> </ul>

**ON S'HYDRATE**  
**EXPRESSIONS, CITATIONS, PROVERBES -**  
**AUTOUR DE LA NOURRITURE**

Reconstituer les expressions suivantes :

		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 - Qui a bu .....</li> <li>2 - Boire .....</li> <li>3 - Le vin est tiré .....</li> <li>4 - Avoir le vin .....</li> <li>5 - Mettre de l'eau .....</li> <li>6 - Il y a de l'eau .....</li> <li>7 - Compte là-dessus .....</li> <li>8 - C'est clair comme .....</li> <li>9 - En avoir l'eau .....</li> <li>10 - Être comme un .....</li> <li>11 - Ne pas dire : .....</li> <li>12 - Prendre .....</li> <li>13 - Avoir .....</li> <li>14 - Rester .....</li> <li>15 - Ne rien avoir .....</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>A - dans le gaz</li> <li>B - dans son vin</li> <li>C - bois de l'eau</li> <li>D - mauvais</li> <li>E - de l'eau de roche</li> <li>F - il faut le boire</li> <li>G - à la bouche</li> <li>H - la tasse</li> <li>I - poisson dans l'eau</li> <li>J - boira</li> <li>K - Fontaine, je ne boirai pas de ton eau</li> <li>L - dans la carafe</li> <li>M - de la bouteille</li> <li>N - en carafe</li> <li>O - de la bouteille</li> </ol>	

Merci Anne REMOND animatrice du dép 03

Nadège MARGELIDON Correspondante prévention santé ARSEPT  
[margelidon.nadege@auvergne.msa.fr](mailto:margelidon.nadege@auvergne.msa.fr)

**L'ARSEPT vous propose le 24mars, une pièce de théâtre en ligne via ZOOM  
vous pouvez vous inscrire, pour plus de renseignement contactez nous.**

◆ **THÉÂTRE : Corona Blues**

Un rendez-vous théâtral interactif en visioconférence sur les problématiques liées au confinement à destination des personnes âgées

Animée par Compagnie Entrées de jeu