

***Louez notre Expo
dans vos locaux !***

#BOOST'TONCERVEAU



**MIEUX COMPRENDRE
POUR
MIEUX AGIR**



ACTIVITÉ PHYSIQUE



EMOTIONS



ALIMENTATION



ACTIVITÉS COGNITIVES



SOMMEIL



ENVIRONNEMENT



Comment notre environnement influence-t-il notre cerveau ?



Comment aider les personnes à adopter une meilleure hygiène de vie au quotidien ?



MIEUX AGIR

Recommandations pour « booster » son cerveau, c'est-à-dire pour améliorer ses performances cognitives ou prévenir le déclin cognitif en adoptant une bonne hygiène de vie.



LE CERVEAU ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE SAVEZ-VOUS ?
BOUGER PROTÈGE LE CERVEAU !

EN EFFET : L'activité physique agit sur le développement du cerveau et sur le fonctionnement de ses neurones.

MIEUX COMPRENDRE

LE SPORT EST BON POUR LE FONCTIONNEMENT COGNITIF

- Le sport agit sur la circulation du sang, ce qui améliore l'apport en oxygène et en nutriments au cerveau.
- Le sport agit sur la production de neurotransmetteurs, des molécules qui permettent au cerveau de fonctionner.
- Le sport agit sur la production de facteurs neurotrophes, des molécules qui favorisent la croissance et la survie des neurones.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PROTÈGE NOTRE CERVEAU DE CERTAINES PATHOLOGIES

- Elle agit directement sur le risque global de développer certaines maladies neurodégénératives, comme l'Alzheimer.
- Elle agit indirectement sur le risque de développer certaines maladies, comme le diabète et l'hypertension.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

- Elle agit sur la production de neurotransmetteurs, des molécules qui permettent au cerveau de fonctionner.
- Elle agit sur la production de facteurs neurotrophes, des molécules qui favorisent la croissance et la survie des neurones.

MIEUX AGIR

RECOMMANDATIONS POUR LA DURÉE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

Âge	Activité	Recommandation
0 à 17 ans	Activité physique modérée à vigoureuse	60 minutes par jour
18 à 64 ans	Activité physique modérée à vigoureuse	150 minutes par semaine
65 ans et plus	Activité physique modérée à vigoureuse	150 minutes par semaine

LE SPORT MAIS PAS QUE... L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PEUT SE FAIRE AU QUOTIDIEN !

A la maison :

- Marcher, faire du jardinage, monter les escaliers, etc.
- Faire des exercices de stretching, des exercices de renforcement musculaire, etc.

En déplacement :

- Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Faire du vélo, du roller, du patin à roulettes, etc.
- Prendre les transports en commun.

QUIZ

1. Pourquoi nous sentons nous mieux après une séance de sport ?

2. L'activité physique agit-elle la même à tout âge ?

Coridys

www.coridys.fr

MIEUX

COMPRENDRE

Partie théorique expliquant le lien entre le thème abordé et le cerveau (les influences positives et négatives, les mécanismes d'action...)



POUR ALLER PLUS LOIN

Un lien vers le site de CORIDYS est proposé afin de pouvoir accéder à des contenus plus poussés sur chaque thème abordé.

POUR QUI ?

Pour tous !

Adolescents et adultes. Pour enfants mais nécessite, dans ce cas, l'accompagnement d'un adulte.

QUIZ

Deux petites questions sont posées sur chaque thème afin de s'assurer de la compréhension de l'exposition.



Vous souhaitez louer cette exposition pour sensibiliser votre entourage (école, entreprise, association, médiathèque...) ?

Contactez-nous pour connaître les modalités !

CORIDYS VAR

Espace Athéna
Parc Athéna
Bâtiment D
83190 OLLIOULES

04.83.57.49.42

coridysvar@coridys.fr

