



Troubles cognitifs: Comprendre pour Agir

#BOOST'TONCERVEAU

**MIEUX COMPRENDRE
POUR
MIEUX AGIR**

- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- EMOTIONS
- ALIMENTATION
- ACTIVITÉS COGNITIVES
- SOMMEIL
- ENVIRONNEMENT

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

Contactez-nous pour connaître les modalités !

Une journée	Une semaine	Deux semaines
100 €	400 €	600 €
	Du lundi au lundi	Du lundi au lundi

+ forfait déplacement selon distance au départ d'Ollioules

**Louez notre Expo
dans vos locaux !**



CORIDYS Var

Espace Athéna, Parc Athéna, Bât D - 83190 OLLIOULES
06.66.05.74.39 - latelierducerveau@coridys.fr



Comment notre environnement influence-t-il notre cerveau ?



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



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

“L'oxygène est, avec le glucose, la principale source d'énergie cérébrale. Faire du sport augmente l'oxygénation du sang dans tout le corps. Le fonctionnement du cerveau, les vascularisés, est amélioré. Le sport aide à la création de nouveaux neurones et augmente le nombre de connexions synaptiques. Les neurones sont donc mieux organisés et communiquent davantage. Cela améliore nos capacités cognitives (nous sommes plus attentifs, nous mémorisons mieux...)”

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PROTÈGE NOTRE CERVEAU DE CERTAINES PATHOLOGIES

“En plus des bienfaits sur le corps en général, elle retarde l'apparition et le développement de maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson...) Le sport permet aussi de diminuer les risques d'AVC et améliorer la qualité de notre sommeil...”

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS

“Suite à une activité physique, le cerveau libère des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine (molécules du « bonheur »). Nous nous sentons mieux moralement (plus détendu, « du bonno humeur... »). Si l'activité physique est régulière, les changements dans la « chimie du cerveau » deviennent permanents et réduisent anxiété et stress au quotidien.”

MIEUX AGIR

A CHAQUE ÂGE, SA DURÉE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE !

Âges	Activité	Durée/jour
Jusqu'à 5 ans	Activité physique + jeux	3h
6 à 11 ans	Activités physiques dynamiques	1h
12 à 17 ans	Activités physiques d'intensité modérée et élevée	1h
Adultes	Activités physiques d'intensité modérée à élevée	30 min 5 fois par semaine

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

A la maison :

- Privilégier les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Se lever régulièrement, ne pas rester assis trop longtemps.
- Jardiner, bicyclette, faire le ménage nous permettent aussi de nous dépenser !

Déplacements :

- Préférer la marche ou le vélo à la voiture lorsque cela est possible.
- S'arrêter un ou deux arrêts avant le sien dans les transports en commun pour marcher un peu.

QUIZ

- POURQUOI NOUS SENTONS-NOUS MIEUX APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT ?
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOIT ÊTRE LA MÊME À TOUT ÂGE ?

1 VRAI 2 FAUX

www.coridys.fr

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.

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.

MIEUX COMPRENDRE

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

QUIZZ

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