

## **PROMOUVOIR LA VITALITÉ INTELLECTUELLE DES AÎNÉS**

La mémoire et les autres facultés intellectuelles sont essentielles pour maintenir l'autonomie et la qualité de vie des aînés. La vitalité intellectuelle c'est maintenir la vigueur de ses facultés mentales.

Le vieillissement a longtemps été abordé avec une vision fataliste, croyant que l'apparition de déficits était inévitable. Plus récemment, les chercheurs ont montré que le cerveau peut garder sa capacité d'apprendre, même à un âge avancé.

Pour garder sa mémoire en forme, ils conseillent de pratiquer des loisirs stimulants, de rester engagé socialement et de faire de l'activité physique.

### **3 entraînements en ligne pour muscler votre cerveau**

De nombreux sites proposent désormais des exercices dédiés à l'entretien de nos fonctions cognitives. En voici 3 proposés par le magazine français Sciences et Avenir. À vous de jouer!

- **HappyNeuron.fr**
- **GymCerveau (Découverte Cerveau)**
- **Fr.iBraining.com**