

SOPHIE LACOSTE

Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

Mon cahier pour une
**MÉMOIRE
AU TOP**



**50 exercices ludiques
pour stimuler vos méninges**

ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ

© Mosaïque-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849393598

Toute reproduction même partielle sur quelque support
que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur.
De même, toute traduction pour tous pays est interdite
sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

La mémoire, ça s'entraîne !

Nombre de recherches montrent que faire travailler ses neurones les préserve du vieillissement. Parmi elles, une toute récente étude menée à l'université de Montréal, dont les résultats ont été publiés en septembre dernier, montre que des exercices de mémorisation peuvent ralentir très efficacement le déclin cognitif. Pour garder « toute sa tête » et repousser aussi loin que possible Alzheimer et ses acolytes, il est donc essentiel de faire travailler votre cerveau.

Comment ? En sollicitant votre mémoire tout en vous amusant. Mots croisés, mots fléchés, jeux de société, sudoku, tout est bon pour agiter vos neurones. Et plongez-vous dans ce cahier, où vous trouverez différents types d'exercices conçus spécifiquement pour entraîner votre mémoire et votre concentration. Même si c'est plutôt en vieillissant que l'on se préoccupe de son cerveau, il n'y a pas d'âge pour le solliciter : jouez aussi en famille et lancez-vous quelques défis dans votre transat cet été ou sur votre canapé quand il fait mauvais.

N'oubliez pas non plus que le cerveau a besoin d'être nourri : huile de coco, petits fruits rouges riches en antioxydants, oméga 3, thé vert..., prenez aussi soin de lui à table ! Côté phytothérapie, respirez du romarin et faites de temps à autre une petite cure de bacopa (plante qui « clarifie » l'esprit). Allez, je vous laisse jouer !



Sophie Lacoste

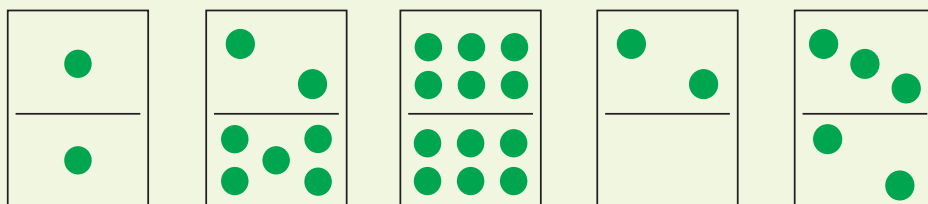
Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

PHASE 1

Mémorisation

EXERCICE 1

Mémorisez les valeurs des dominos. Vous pouvez, par exemple, convertir le nombre de points de chaque domino en chiffre : 11 (ou 1,1) pour le premier, 25 (ou 2,5) pour le deuxième... Vous pouvez aussi mémoriser les dominos par moitié, celle du haut (12623), puis celle du bas (15602). Allez ensuite **page 36** et testez votre mémoire.



EXERCICE 2

Ces huit vignettes représentant des moyens de transport. Observez-les bien, repérez leur forme et leur couleur. Visualisez mentalement l'avion jaune au-dessus d'un champ de blé, le camion rose au milieu de flamants roses..., puis allez **page 36** et testez votre mémoire.



AVION



CAMION



MOTO



AUTOMOBILE



CAR



TRAMWAY



CAMIONNETTE



LOCOMOTIVE

EXERCICE 3

Ces 18 mots, aussi hétérogènes que possible, sont regroupés par paires. Le but de ce jeu est de mémoriser ces couples de mots et de faire travailler votre imagination afin de pouvoir plus facilement rendre à chacun sa moitié.

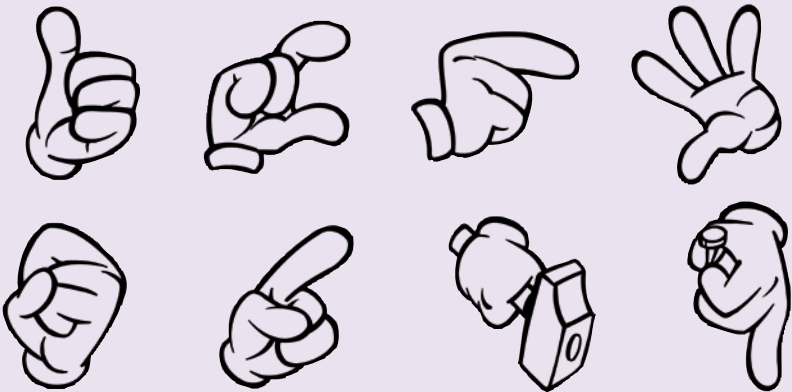
Pour y parvenir plus facilement, essayez de trouver pour chaque paire de mots une image mentale qui les associe. Plus l'image sera inattendue, frappante, absurde, plus elle sera facile à retenir. Imaginez, par exemple, un orteil tombé dans la pâte à brioche ou un sac à main rempli de ratatouille...

Prenez le temps de bien visualiser les scènes, c'est primordial, puis rendez-vous **page 37** et testez votre mémoire...

BROUETTE CLAFOUTIS	BOTTINES KANGOUROU	ORTEIL BRIOCHE
CAMEMBERT SANGLIER	SMOKING ANANAS	PERRUQUE COMPOTE
RATATOUILLE SAC À MAIN	LANCE-PIERRES OMELETTE	BOA PLACARD

EXERCICE 4

Ces huit mains gantées sont dessinées dans des positions différentes, que vous allez essayer de mémoriser. Observez-les bien, puis avec votre main, refaites lentement et plusieurs fois les mêmes gestes. Lorsque votre enchaînement vous paraîtra suffisamment fluide, refaites-le une dernière fois, et allez **page 37** pour tester votre mémoire.



EXERCICE 5

Trois listes de courses, trois paniers à remplir... Lisez attentivement ces listes, puis essayez de les mémoriser. Pour y parvenir plus facilement, visualisez soigneusement chaque élément, imaginez que vous êtes en train de les ranger l'un après l'autre dans chaque panier, dites leur nom à haute voix et disposez-les mentalement avec méthode, les plus fragiles sur le dessus... Vérifiez, en masquant les textes, que vous n'oubliez rien, puis allez **page 38** pour tester votre mémoire.

AVOCATS

CAROTTES

RIZ COMPLET

CITRONS

POIREAUX

LENTILLES

HUILE D'OLIVE

POMMES DE TERRE

HUILE DE COCO

TOMATES

FARINE DE SARRASIN

GINGEMBRE

MOUTARDE

POIVRE

LAIT D'AMANDES

PAIN COMPLET

CURCUMA

RAISINS SECS

CARNET DE TIMBRES

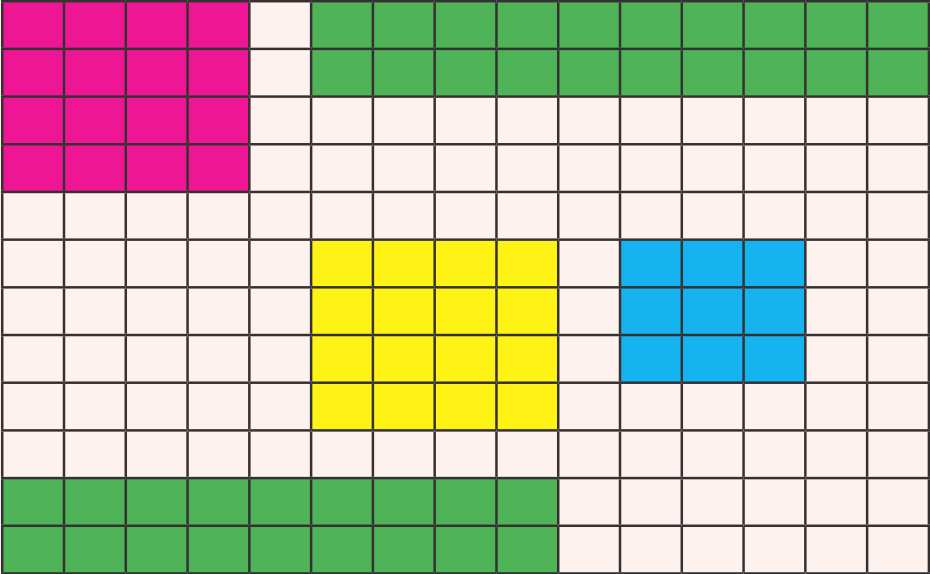
MOUCHOIRS EN PAPIER

EAU DE SOURCE



EXERCICE 6

Voici une grille très colorée et des pavés de différentes tailles, placés à des endroits bien précis. Observez attentivement la grille, repérez le nombre de cases qui composent et qui séparent les pavés, la place qu'ils occupent les uns par rapport aux autres, puis rendez-vous **page 39** et testez votre mémoire.



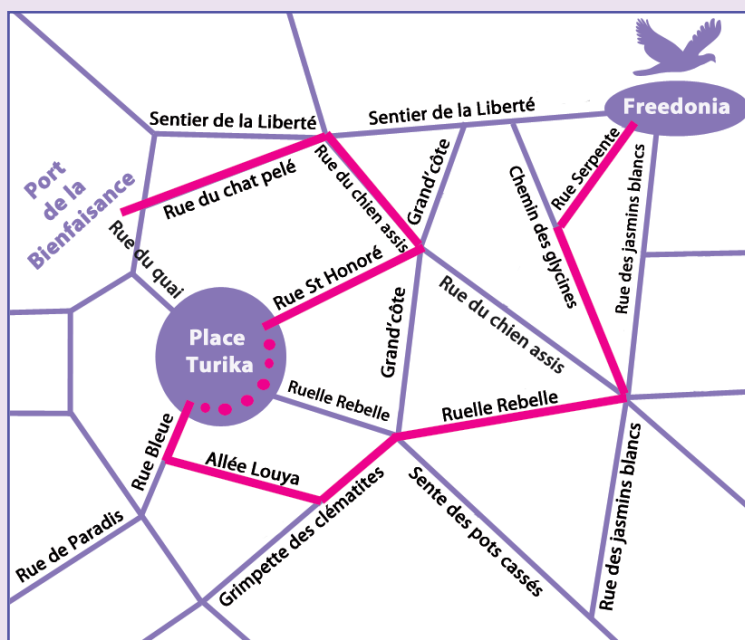
EXERCICE 7

Voici trois voitures immatriculées en France. Regardez bien leurs plaques et essayez de trouver un système mnémotechnique pour les retenir. Vous pouvez, par exemple, transformer les lettres en initiales de noms de personnes que vous connaissez, les nombres en dates de faits célèbres ou de naissance, créer des petites phrases en utilisant les lettres initiales (BV - - - RV = Bon Voyage Revenez Vite)... Lisez ensuite les plaques, répétez à haute voix vos « trucs » pour les mémoriser, puis rendez-vous **page 39** et faites le test !



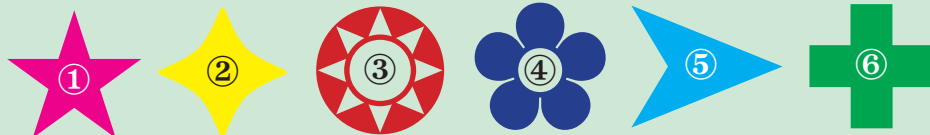
EXERCICE 8

Vous voici au Turikabastan, république dirigée par Turika la Magnifique. Dans les rues de ce village imaginaire, vous partez du port de la Bienfaisance, puis vous empruntez la rue du Chat-Pelé et vous vous dirigez vers le dôme de Freedonia. Retenez les noms des lieux traversés, car vous devrez retrouver le chemin du port sans votre GPS ! Observez la forme de votre parcours, lisez à voix haute les noms des rues, créez-vous des images mentales pour mieux les retenir : un chat nu, un grand chien sur le toit, un délicieux gâteau... Refaites mentalement le trajet plusieurs fois, puis rendez-vous **page 40** et testez votre mémoire.



EXERCICE 9

Dans cet exercice, vous allez devoir mémoriser six figures géométriques. Observez-les bien, essayez de retenir leur forme, leur couleur et la place qu'elles occupent, puis rendez-vous **page 40** et répondez à la question posée.



EXERCICE 10

Voici une ribambelle d'animaux très colorés, venus de tous les horizons. Regardez bien chaque animal et essayez de retenir la couleur dont il a été affublé. Pour y parvenir plus facilement, imaginez une situation ou un accessoire qui vous aidera à la mémoriser : un cygne un peu agressif, rouge de colère, un hibou qui tente, tel un caméléon, de se cacher au milieu des feuilles d'arbres... Allez ensuite **page 41** pour tester votre mémoire.



CYGNE ROUGE



HIBOU VERT



PIEUVRE ROSE



HOMARD JAUNE



**CROCO
BLEU FONCÉ**



SOURIS ORANGE



**BALEINE
BLEU CLAIR**



OTARIE VIOLETTE

EXERCICE 11

Jeannette, Robin et Lison se sont retrouvés pour déjeuner. Ils ont fait leur choix sur la carte et vous passent la commande. Retenez bien ce que chacun a choisi, vous allez devoir servir le bon plat à la bonne personne... Visualisez les entrées, les plats de résistance et les desserts, et pour chaque menu, inventez une image mentale qui vous aidera à retenir le choix de chaque convive (par exemple, un poulet coiffé d'un chapeau melon qui mange des fraises...). Puis allez **page 41** pour répondre à la question posée.

Menu de Jeannette

Œuf mimosa

Rôti de veau
& purée

Poires au caramel

Menu de Robin

Carottes

Dorade aux olives
de Nice

Banane flambée

Menu de Lison

Melon

Poulet grillé
& haricots verts

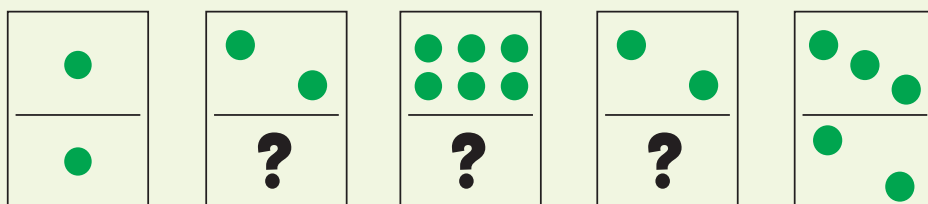
Tarte aux fraises

PHASE 2

À vous de jouer !

EXERCICE 1 | page 4

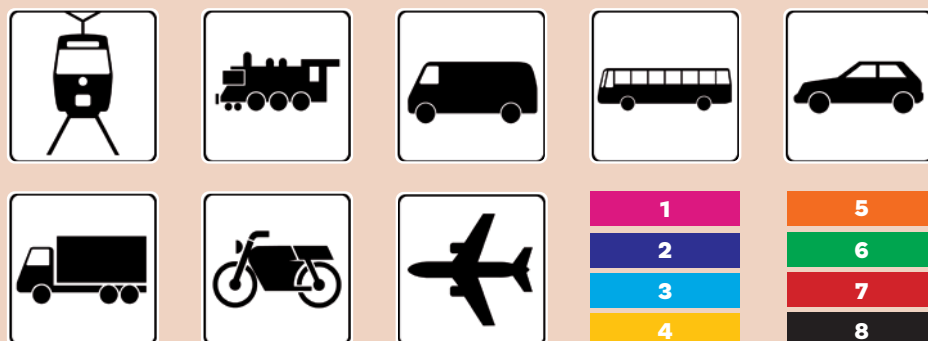
Retrouvez les valeurs des dominos dont les points ont été effacés en vous remémorant votre liste de chiffres.



Vous pouvez aussi faire ce petit exercice chez vous avec de vrais dominos. Vous choisissez 4, 5 ou 6 dominos (ou plus !), vous les regardez très attentivement, vous essayez plusieurs méthodes pour retenir le nombre de points, vous les masquez, puis vous ne découvrez, par exemple, que la partie haute des dominos, et vous essayez de retrouver les valeurs de la partie basse... L'important, c'est de s'entraîner régulièrement.

EXERCICE 2 | page 4

Redonnez à chaque vignette sa couleur d'origine en attribuant le numéro de la couleur à chaque moyen de transport.



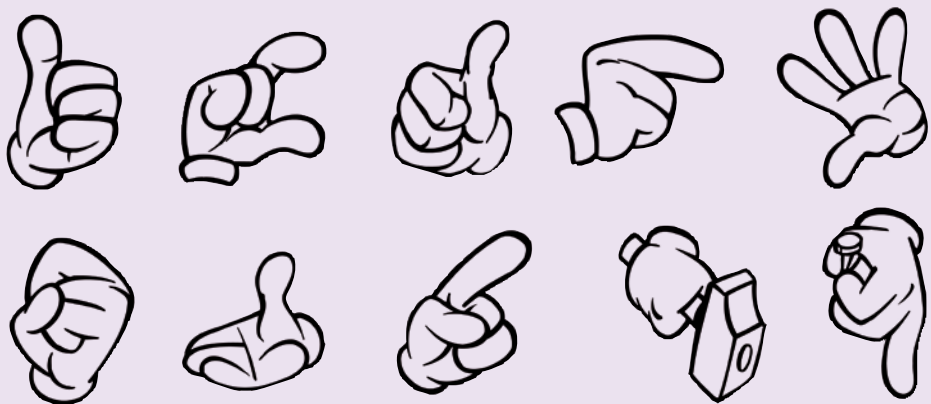
EXERCICE 3 | page 5

Dans la colonne de gauche, les premiers éléments de chaque paire. Dans celle de droite, leurs compères, listés dans le désordre. Remémorez-vous vos associations et reconstituez les paires en donnant le même numéro aux deux éléments qui les composaient.

BROUETTE	KANGOUROU
BOTTINES	SANGLIER
ORTEIL	ANANAS
CAMEMBERT	CLAFOUTIS
SMOKING	BRIOCHE
PERRUQUE	PLACARD
RATATOUILLE	OMELETTE
LANCE-PIERRES	SAC À MAIN
BOA	COMPOTE

EXERCICE 4 | page 5

Deux mains se sont immiscées dans le groupe. Refaites l'un après l'autre les gestes de votre chorégraphie manuelle. Vous devriez reconnaître sans peine les deux intruses !



EXERCICE 5 | page 6

Tout a été mélangé... Essayez de remettre de l'ordre et de répartir les courses dans les bons paniers, en écrivant à côté de chaque élément le numéro du panier dans lequel il devrait se trouver. Ce sera plus facile si vous faites les choses dans l'ordre : commencez par reconstituer le contenu du panier n° 1, puis celui du n° 2, et le contenu du panier n° 3 sera tout trouvé !

AVOCATS

RIZ COMPLET

CITRONS

HUILE DE COCO

CAROTTES

POIREAUX

LENTILLES

MOUTARDE

HUILE D'OLIVE

POMMES DE TERRE

TOMATES

FARINE DE SARRASIN

PAIN COMPLET

POIVRE

GINGEMBRE

CARNET DE TIMBRES

LAIT D'AMANDES

MOUCHOIRS EN PAPIER

CURCUMA

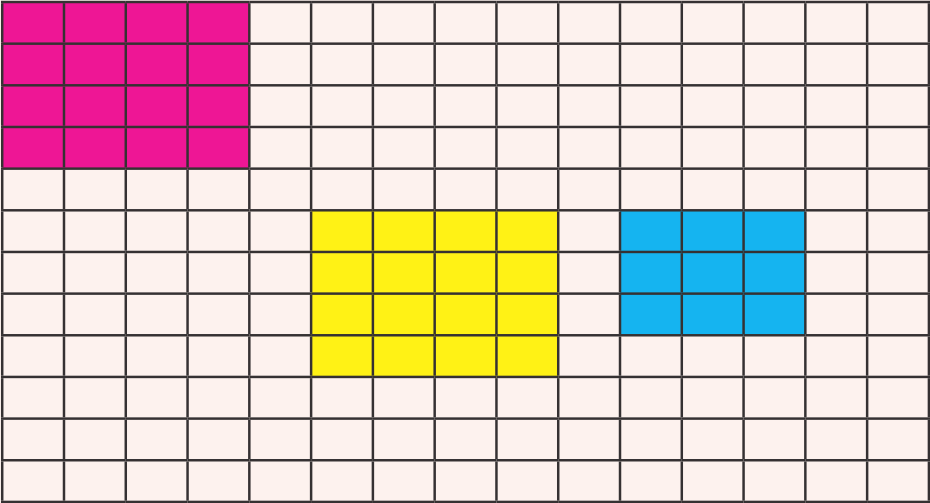
RAISINS SECS

EAU DE SOURCE



EXERCICE 6 | page 7

Remémorez-vous la grille complète et essayez de replacer les deux pavés qui manquent.



EXERCICE 7 | page 7

Rappelez-vous vos astuces mnémotechniques, dates de naissance ou de faits célèbres, petites phrases... et inscrivez sur chaque plaque de voiture, les lettres et les chiffres qui manquent.



Mon cahier pour une **MÉMOIRE AU TOP**

**50 exercices ludiques
pour stimuler vos méninges**

Nombre de recherches montrent que faire travailler ses neurones les préserve du vieillissement. Comment ? En sollicitant votre mémoire tout en vous amusant, grâce aux exercices ludiques proposés dans ce cahier.

- **Le but** : améliorer la mémoire à long terme, renforcer les connexions neuronales et favoriser la concentration.
- **Différents types d'exercices conçus spécifiquement pour stimuler l'agilité mentale** : jeux de mémorisation, dominos, trouver l'intrus, orientation spatiale, classement par ordre chronologique, formes géométriques, énigmes...
- **Les solutions sont incluses** pour vérifier vos réponses.
- **Des jeux à faire et à refaire** : chaque exercice peut être repris indéfiniment, pour progresser encore et toujours.
- **Des exercices pour tous** : à faire seul ou en famille, en se lançant des défis, des enfants aux seniors.

Sophie Lacoste est la rédactrice en chef du magazine Rebelle-Santé. Elle est l'auteur de plusieurs livres sur la santé au naturel, devenus des ouvrages de référence, notamment Et si vous vous soigniez vous-même ?, Mon cahier pour se soigner avec trois fois rien, Mon cahier de tisanes et Plantes sauvages médicinales, parus aux éditions Mosaïque-Santé.



FABRIQUÉ
EN FRANCE

www.mosaique-sante.com

Prix France TTC **10 €**

