

Reconfigurez votre cerveau grâce à ces activités

Il y a bien longtemps que les chercheurs ne croient plus que l'intelligence ou les capacités cognitives sont des talents figés. Nous savons maintenant que le cerveau est hautement adaptable et en constante évolution, en fonction de l'expérience acquise. Acquérir de nouvelles aptitudes et essayer de nouvelles activités peut reconfigurer le cerveau. Cette approche accroît la connectivité neuronale entre les régions du cerveau, active de nouvelles connexions neuronales et réduit la possibilité de déclin des facultés mentales avec l'âge, diminuant les risques de démence.



Essayer de nouvelles activités contribue à améliorer :

- L'apprentissage
- La mémoire
- L'autorégulation et la capacité à se contrôler
- La débrouillardise
- La résolution de problèmes
- L'attention (la concentration)
- La souplesse cognitive (la capacité à alterner rapidement entre les tâches)
- L'accomplissement de plusieurs tâches en même temps
- Le fonctionnement exécutif (la mémoire, la capacité à se contrôler et la souplesse cognitive)

Reconfigurez votre cerveau grâce à ces 20 activités, toutes reconnues pour améliorer les capacités cognitives. Essayez-en une nouvelle chaque jour ou optimisez les bienfaits de ces activités sur le cerveau en prenant l'habitude de choisir une activité à faire durant 28 jours.

Choisissez un partenaire, tel qu'un membre de votre famille, un ami ou un collègue, qui s'engagera dans une nouvelle activité avec vous, et n'oubliez pas de parler de ce que vous faites avec vos collègues!

Activités			
Aller courir Connectez-vous à un appareil (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Garmin</u> • <u>Apple Watch</u> • <u>FitBit</u> Téléchargez une application d'entraînement : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Nike Training Club</u> (en anglais seulement) • <u>Peloton</u> (en anglais seulement) • <u>Strava</u> 	Lire un nouveau livre ou un article Consultez un de ceux-ci : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Articles sur le mieux-être</u> (en anglais seulement) 	Apprendre une nouvelle langue Utilisez une de ces applications : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Duolingo</u> • <u>Memrise</u> • <u>HelloTalk</u> Suivez un cours : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Université AECOM</u> 	Peindre Utilisez cette application : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Happy Color</u> (en anglais seulement) Inscrivez-vous à un cours : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Université AECOM</u>
Méditer Utilisez une de ces applications : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Headspace</u> • <u>Calm</u> 	Danser Utilisez une de ces applications : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Just Dance Now</u> • <u>Steezy</u> (en anglais seulement) 	Jouer d'un instrument Utilisez une de ces applications (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Yousician</u> • <u>Simply Piano (iOS)</u> • <u>Simply Piano (Android)</u> 	Griffonner Utilisez ce site : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Artful Haven Doodles</u> (en anglais seulement)
Penser de façon positive Utilisez cette application : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Happify</u> 	Se faire de nouveaux amis Utilisez ces astuces : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Bâtir des liens sociaux</u> (en anglais seulement) 	Dormir de 7 à 9 heures Utilisez ces astuces : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Amélioration du sommeil</u> 	Faire des recherches sur des causes mondiales Commencez ici : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Nations Unies</u> • <u>Canadon</u>
Faire de l'origami Utilisez ce site : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Simple Origami Projects</u> (en anglais seulement) 	Renouer avec la nature Utilisez ces astuces : <ul style="list-style-type: none"> • <u>La nature dans votre quartier</u> 	Jouer au mahjong ou au solitaire Utilisez une de ces applications (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Mahjong Gold (Android)</u> • <u>Mahjong Gold (iOS)</u> • <u>Solitaire</u> 	Jouer aux échecs ou aux dames Utilisez une de ces applications (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Chess — Play & Learn</u> • <u>Checkers</u>
Jouer aux charades Utilisez une de ces applications (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Charades! (Android)</u> • <u>Charades! (iOS)</u> • <u>Heads Up! (Android)</u> • <u>Heads Up! (iOS)</u> 	Jouer à Tetris Utilisez cette application : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Tetris</u> (en anglais seulement) 	Cuisiner un repas à la maison Essayez l'une de ces ressources (en anglais seulement) : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Recettes internationales saines</u> • <u>Recettes saines à préparer avec les enfants</u> • Les recettes du <u>livre de recettes d'AECOM</u> 	Faire un casse-tête Utilisez une de ces applications : <ul style="list-style-type: none"> • <u>Jigsaw Puzzles (Android)</u> • <u>Jigsaw Puzzles (iOS)</u> • <u>Math Riddles and Puzzles</u> (en anglais seulement)