

On dit souvent qu'il faut continuer à stimuler le cerveau pour rester en forme et améliorer ou maintenir les capacités cognitives (d'ailleurs nous l'avons écrit il y a quelques mois!!!). Mais toutes les stimulations ne se valent pas ! Attention aux jeux censés stimuler la mémoire : d'après les scientifiques du Global Council on Brain Health (GCBH), passer des heures à remplir des sudokus ou jouer à des programmes d'entraînement cérébral ne servirait quasiment à rien : "Si les gens jouent à un jeu cérébral, ils peuvent s'améliorer à ce jeu, mais rien ne montre que leurs performances dans ce jeu améliorera leurs capacités cognitives au quotidien".

Pour réellement avoir un bienfait, il faut des apprentissages :

- **complets et complexes**, qui mobilisent plusieurs zones du cerveau (pas seulement la zone de la logique par exemple)
- **qui demandent un investissement actif** (pas comme les Sudokus ou jeux vidéos), où il va falloir aller chercher des informations dans la "vraie vie"
- **qui impliquent des interactions sociales**
- **réguliers et qui s'installent dans la durée** avec un apport de nouveauté
- qui demandent une **attention forte et soutenue**
- qui impliquent de **s'entraîner** ou de pratiquer

D'après les experts, "la nouveauté est primordiale pour challenger sans cesse le cerveau" : il faut stimuler et multiplier les connexions nerveuses dans notre cortex.