



Relevez le défi Hello Brain

Nous nous brossons les dents tous les jours, mais la plupart d'entre nous ne prenons pas soin de notre cerveau de la même manière. Saviez-vous que l'activité, le comportement et de simples changements de style de vie peuvent améliorer la santé de votre cerveau et même agir de manière préventive contre le déclin de la fonction cérébrale ? Hello Brain fournit des informations scientifiques faciles à comprendre sur la santé du cerveau et des conseils pratiques sur la manière de garder un cerveau sain.

Visitez www.HelloBrain.eu pour trouver des informations fiables sur la santé cérébrale.

Comment le défi Hello Brain fonctionne-t-il ?

Faites tous les jours une chose pour maintenir votre cerveau en bonne santé.

Nous appelons cette chose une Stimulation cérébrale.

L'application gratuite Hello Brain fournit des suggestions quotidiennes et une assistance pendant vos 100 premiers jours. Mais pas de souci, vous pouvez aussi relever le défi même si vous n'avez pas de smartphone.

Dans ces pages nous vous fournirons la plupart des informations incluses dans l'application.

Il existe cinq types de Stimulations :

Physique

Social

Mental

Attitude

Mode de vie



Sélectionnez un type de stimulation parmi les propositions disponibles. Veillez à alterner entre les catégories pour une santé cérébrale équilibrée.

Suivez vos progrès au moyen du journal et du graphique dans l'Annexe à la page 7.

Dites-le à vos amis et complétez le défi ensemble.

Likez notre page Facebook et partagez votre expérience du défi Hello Brain.



Dois-je savoir autre chose ?

- Considérez les propositions figurant sur ces pages comme un guide.
- N'hésitez pas à choisir vos propres activités.
- Adonnez-vous à une activité dans laquelle vous n'êtes pas à l'aise, repoussez un peu plus vos limites.
- L'apprentissage est comme une drogue avec un puissant effet de changement sur le cerveau.
- L'apprentissage génère de nouvelles cellules cérébrales.

Faites de l'exercice

Une activité physique régulière stimule votre cerveau et exerce un effet bienfaisant sur chaque aspect de votre santé.



En savoir plus : <http://helloworldbrain.eu/en/brainhealth/project?id=get-physically-active>

STIMULATIONS PHYSIQUES

Vous pouvez décider par vous-même de l'activité à exercer ou vous pouvez choisir parmi l'une des propositions ci-dessous. N'oubliez pas de mettre à jour votre journal une fois que vous avez terminé votre stimulation physique quotidienne.

1	Activez-vous au moins 10 minutes aujourd'hui : dansez, faites du vélo, du jardinage, marchez, à vous de choisir	L'exercice physique peut améliorer la mémoire au quotidien
2	Consacrez 10 minutes à améliorer votre équilibre aujourd'hui	Rester actif peut vous aider à préserver votre autonomie en vieillissant
3	Passez à la musique : mettez votre chanson favorite et dansez dans votre cuisine, votre chambre ou votre bureau	L'exercice physique aide à développer les connexions cérébrales
4	Faites 1, 2 ou 3 séries (8 à 12 répétitions) de musculation aujourd'hui	La pratique régulière d'une activité physique est associée à des niveaux réduits de dépression
5	Faites une marche à la pause déjeuner	Marcher 45 minutes, 3 fois par semaine est associé à une augmentation de l'activité des cellules cérébrales liées à l'attention
6	Allez à pied au travail aujourd'hui ou arrêtez-vous un arrêt de bus plus tôt pour finir le trajet à pied	L'exercice physique améliore la santé cérébrale
7	Réfléchissez à de nouvelles façons de faire de l'exercice physique. Cherchez des clubs près de chez vous, de danse ou de randonnée par exemple.	L'exercice physique peut augmenter le niveau de vos relations sociales, ce qui est également bon pour votre cerveau
8	Jouez à des jeux actifs avec vos enfants, petits-enfants ou neveux et nièces aujourd'hui	Saviez-vous que nager tous les jours améliorerait la mémoire chez les souris en milieu de vie ?
9	Sautez une émission de télé pour pratiquer une activité physique	L'exercice physique est bon pour la santé du cerveau car il diminue le stress et l'anxiété, qui sont nocifs pour cet organe
10	Prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur aujourd'hui	La pratique régulière d'une activité physique est associée à de meilleures fonctions cognitives chez les personnes plus âgées

Rester engagé au niveau social

L'engagement au niveau social peut contribuer grandement à maintenir votre cerveau en forme.



En savoir plus : <http://helloworldbrain.eu/en/brainhealth/project?id=stay-socially-engaged>

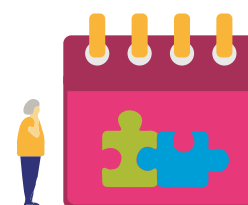
STIMULATIONS SOCIALES

Vous pouvez décider par vous-même de l'activité à exercer ou vous pouvez choisir parmi l'une des propositions ci-dessous. N'oubliez pas de mettre à jour votre journal une fois que vous avez terminé votre stimulation physique quotidienne.

1	Appelez un ami ou un parent pour discuter	10 minutes de relations sociales suffisent pour augmenter vos performances cérébrales
2	Prenez un repas avec quelqu'un aujourd'hui	De simples relations sociales peuvent être plus bénéfiques pour votre cerveau que les mots croisés
3	Partagez des informations du site Web Hello Brian avec un ami	Les relations sociales contribuent à préserver la santé du cerveau
4	Installez-vous dans un endroit fréquenté et engagez une conversation	Vivre de nouvelles expériences et faire de nouvelles rencontres est essentiel pour la neuroplasticité
5	Bavardez avec quelqu'un qui a au moins 20 ans de plus ou 20 ans de moins que vous aujourd'hui	La recherche montre que tout le monde tire des bénéfices des relations intergénérationnelles
6	Entretenez une nouvelle amitié	Les personnes socialement actives sont moins susceptibles de développer des troubles cognitifs
7	Organisez une fête avec la famille, des amis ou des collègues	Alliez une activité sociale à une activité physique et à un défi intellectuel pour en tirer plus de bénéfices
8	Proposez à un ami ou à un parent de l'aider dans une tâche	Prendre part à des activités sociales n'est pas seulement gratifiant, cela peut diminuer le risque de développer une démence
9	Dialoguez avec la communauté Facebook Hello Brain	Les personnes socialement actives sont moins susceptibles de développer des troubles cognitifs
10	Cherchez les possibilités de bénévolat local	Envisagez de faire régulièrement du bénévolat dans votre localité

Lancer un défi au cerveau

L'apprentissage permet de générer de nouvelles cellules cérébrales, et la stimulation mentale de rester jeune mentalement.



En savoir plus : <http://hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=challenge-your-brain>

STIMULATIONS MENTALES

Vous pouvez décider par vous-même de l'activité à exercer ou vous pouvez choisir parmi l'une des propositions ci-dessous. N'oubliez pas de mettre à jour votre journal une fois que vous avez terminé votre stimulation physique quotidienne.

1	Soyez créatif aujourd'hui : faites un dessin artistique au crayon, au stylo ou prenez une photo avec votre téléphone	Être capable de relever un défi peut nous permettre de nous sentir moins déprimés et améliore le fonctionnement de la région frontale de notre cerveau
2	Aujourd'hui, prenez connaissance d'un fait nouveau et faites-en part à quelqu'un en lui indiquant la raison pour laquelle il doit le savoir	Le développement des connaissances et la formation permanents sont bons pour la santé du cerveau et diminuent le risque de démence
3	Mémorisez les paroles d'une nouvelle chanson, un poème ou une longue citation.	L'apprentissage enrichit les réseaux du cerveau et ouvre de nouvelles voies qu'il peut utiliser pour éviter des dommages
4	Mettez-vous au défi pour améliorer vos compétences en informatique. Apprenez comment effectuer une tâche nouvelle sur votre ordinateur	Le risque de démence est plus faible lorsque l'on continue à avoir des activités intellectuelles complexes à un âge avancé
5	Vous faites déjà régulièrement des puzzles ? Mettez-vous au défi de passer à des niveaux plus difficiles	Être capable de relever un défi est gratifiant et peut augmenter l'activité de la dopamine dans le cerveau
6	Commencez un livre d'un genre que vous ne liriez pas habituellement (science-fiction, jardinage, thriller, biographie)	Les défis, les nouveautés et le développement des connaissances sont vitaux pour la santé du cerveau
7	Essayez de jouer à un jeu de stratégie comme les échecs. Jouez avec un ami ou téléchargez une application	L'activité intellectuelle peut augmenter les réserves cognitives et contribuer à maintenir les fonctions cognitives plus longtemps en cas de démence
8	Jouez les touristes dans votre propre ville. Visitez un musée, une galerie d'art, un monument historique ou allez voir une exposition	Les défis, les nouveautés et le développement des connaissances sont vitaux pour la santé du cerveau
9	Mémorisez vos arrêts de bus ou votre trajet en train pour vous rendre à votre travail et essayez de vous en souvenir lors de votre trajet de retour à la maison	L'activité intellectuelle peut augmenter les réserves cognitives et contribuer à maintenir les fonctions cognitives plus longtemps en cas de démence
10	Mettez-vous au défi de maîtriser quelque chose de nouveau. Cherchez des cours du soir ou en ligne	Le risque de démence est plus faible lorsque l'on continue à avoir des activités intellectuelles complexes à un âge avancé

Gérez votre stress, gardez l'esprit jeune et positif

Apprendre à gérer le stress que vous éprouvez peut comporter un effet positif sur la santé de votre cerveau



En savoir plus : <http://hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=change-your-attitudemanage-stress-think-young-think-positive>

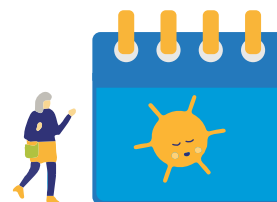
STIMULATIONS DE L'ATTITUDE

Vous pouvez décider par vous-même de l'activité à exercer ou vous pouvez choisir parmi l'une des propositions ci-dessous. N'oubliez pas de mettre à jour votre journal une fois que vous avez terminé votre stimulation physique quotidienne.

1	Soyez attentif au moment présent - concentrez-vous sur ce qui se passe à l'instant présent	Se concentrer sur le présent améliore la mémoire et diminue le stress
2	Explorez un objet de la vie quotidienne pendant 30 secondes aujourd'hui. Observez sa température, sa texture, sa pression et son mouvement.	Découvrez le monde par le toucher. La méditation en pleine conscience modifie des zones du cerveau associées à la mémoire
3	Souriez au moins cinq fois aujourd'hui, même si, ou surtout si, vous n'en avez pas envie	Sourire sincèrement peut diminuer le stress
4	Prévoyez une activité agréable, faites quelque chose qui vous donne la sensation d'être unique	La dépression est un facteur de risque de démence. Les activités agréables améliorent la qualité de vie
5	Soyez réaliste sur ce que les autres (famille, amis, collègues) sont en mesure de réaliser aujourd'hui	Les personnes qui sont détendues et ouvertes ont un risque plus faible de développer une démence
6	Soyez indulgent avec vous-même aujourd'hui : acceptez d'être « suffisamment bon » plutôt que « parfait »	Exprimer ses sentiments peut permettre de faire la part des choses
7	Aujourd'hui, choisissez une activité que vous ne pratiquez pas habituellement parce que vous vous sentez trop vieux pour vous y adonner	La vieillesse, c'est plus une question d'état d'esprit que de réalité biologique
8	Vivez à votre rythme aujourd'hui : faites régulièrement des pauses et profitez-en pour marcher un peu, faire une sieste réparatrice ou bavarder	Les personnes qui sont détendues et ouvertes ont un risque plus faible de développer une démence
9	Fermez les yeux pendant 30 secondes aujourd'hui et comptez le nombre de sons différents que vous entendez	Vivre l'instant présent vous permet d'éviter d'avoir des pensées négatives, qui peuvent être des facteurs de stress ou de dépression
10	Aujourd'hui, remettez en question vos propres attitudes à l'égard des personnes d'âge moyen et âgées	Vous pouvez améliorer vos fonctions intellectuelles en révisant vos opinions négatives au sujet du vieillissement

Adapter son style de vie pour protéger son cerveau

Certains choix de vie peuvent influencer de manière positive sur votre santé cérébrale.



En savoir plus : <http://hellobrain.eu/en/brainhealth/project?id=adapt-your-lifestyle-to-protect-your-brain>

EXPERTS EN MODE DE VIE

Vous pouvez décider par vous-même de l'activité à exercer ou vous pouvez choisir parmi l'une des propositions ci-dessous. N'oubliez pas de mettre à jour votre journal une fois que vous avez terminé votre stimulation physique quotidienne.

1	Ne mangez pas d'aliments transformés aujourd'hui	L'obésité et le manque d'exercice physique augmentent le risque de développer une démence
2	Si vous êtes un fumeur, réduisez votre consommation de cigarettes de 10 % aujourd'hui	Si vous arrêtez de fumer, vous pouvez réduire votre risque de développer une démence
3	Si vous avez un surpoids, ne prenez pas de collations aujourd'hui	Combattre une prise de poids par un régime et de l'exercice physique est susceptible d'améliorer votre santé cérébrale
4	Faites de votre chambre, un lieu sans technologies aujourd'hui. Pas de téléphone, d'ordinateur portable ou de télévision au lit	Un sommeil réparateur peut stimuler le rappel de mémoire en permettant au cerveau de traiter les informations du jour
5	Ne mangez pas de sucre aujourd'hui. Lisez les étiquettes	Un diabète de type 2 et un contrôle insuffisant de la glycémie augmente le risque de démence
6	Choisissez un horaire raisonnable pour aller vous coucher aujourd'hui et respectez-le	Votre cerveau développe votre mémoire pendant le sommeil
7	Remplacez votre collation habituelle par un fruit aujourd'hui	Une alimentation pauvre en graisses saturées et riche en fruits de couleurs vives et en légumes verts est bénéfique pour le cerveau
8	Préparez au moins un repas équilibré composé d'aliments frais aujourd'hui	Une alimentation pauvre en graisses saturées et riche en fruits de couleurs vives et en légumes verts est bénéfique pour le cerveau
9	Mangez végétarien aujourd'hui	Une alimentation pauvre en graisses saturées et riche en fruits de couleurs vives et en légumes verts est bénéfique pour le cerveau
10	Ne buvez pas d'alcool aujourd'hui	Une consommation légère ou modérée d'alcool peut être protectrice, mais une consommation importante est néfaste pour la santé cérébrale

Annexe – Journal

Saisissez la date, décrivez l'activité et cochez celle parmi les 5 catégories de stimulation qui correspond à l'activité, en veillant à répartir vos activités de manière égale sur chacune des 5 catégories. Au terme de ce mini défi, vous devrez avoir complété les 10 activités dans chaque catégorie

Jour	Date	Description de l'activité	Physique	Social	Mental	Attitude	Mode de vie
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							



Journal



Jour	Date	Description de l'activité	Physique	Social	Mental	Attitude	Mode de vie
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							

