

Stimulation cognitive exercices gratuits

Il n'existe pas de médicament contre la maladie d'Alzheimer et les autres démences. Notre seule protection est notre réserve cognitive. Pour maintenir cette réserve, il faut faire travailler notre cerveau. C'est pour cette raison que j'ai compilé plusieurs exercices gratuits de stimulation cognitive.

Tout comme il faut faire de l'exercice physique pour entraîner son corps, il faut faire de l'exercice mental pour entraîner son cerveau.

Il n'est pas nécessaire de s'astreindre à une heure d'exercices tous les jours. Dix ou vingt minutes par jour suffisent pour maintenir votre cerveau en forme. L'essentiel est de varier les activités et de les faire régulièrement. Pour vous aider à mettre le pied à l'étrier, j'ai compilé quelques exercices que vous pouvez également télécharger au format PDF ci-dessous.

A la fin de cet article, je vous présente d'autres exercices de stimulation que vous pouvez faire chez vous (et qui sont gratuits). C'est la pratique régulière, et dans votre quotidien, qui fait que ces activités s'avèrent efficaces pour votre cognition. Même si vous ne comptez pas faire les exercices, je vous recommande de jeter un coup d'oeil à la dernière section de cet article

Pratiquer des exercices de stimulation cognitive est la meilleure manière d'entretenir votre réserve cognitive, ce qui est la meilleure protection face à la maladie d'Alzheimer. Je vous encourage donc à stimuler votre cerveau tous les jours.

La stimulation cognitive par le calcul mathématique

Dans cet exercice, vous devez effectuer des opérations mathématiques avec les nombres indiqués pour arriver à la réponse indiquée. Voici les opérations que vous pouvez utiliser : l'addition, la soustraction, la multiplication et la division.

Pour arriver au résultat souhaité, chaque nombre ne peut être utilisé qu'une seule fois et vous n'êtes pas obligé d'utiliser tous les numéros qui sont mis à votre disposition.

Chaque calcul doit aboutir à un nombre entier positif (il n'y a jamais de virgule). Le résultat cible est toujours atteignable avec les nombres mis à disposition et les quatre opérations disponibles. Vous trouverez les réponses à la fin de cette section.

Le niveau de difficulté des calculs est croissant (c'est normal), mais ce n'est pas insurmontable. Le quatrième exercice de stimulation cognitif est un peu plus difficile

Premier exercice mathématique

Les nombres mis à disposition : 4, 20, 60

Le nombre à trouver : 76

Ecrivez ici le calcul (avec les nombres mis à disposition) pour arriver au nombre à trouver :

Deuxième exercice mathématique

Les nombres mis à disposition : 3, 7, 100

Le nombre à trouver : 104

Ecrivez ici le calcul (avec les nombres mis à disposition) pour arriver au nombre à trouver :

Troisième exercice mathématique

Les nombres mis à disposition : 4, 9, 20

Le nombre à trouver : 100

Ecrivez ici le calcul (avec les nombres mis à disposition) pour arriver au nombre à trouver :

Quatrième exercice mathématique

Les nombres mis à disposition : 15, 20, 50, 75, 100

Le nombre à trouver : 360

Ecrivez ici le calcul (avec les nombres mis à disposition) pour arriver au nombre à trouver :

Solutions des exercices cognitifs mathématiques

Premier exercice : $20 + 60 = 80$ et $80 - 4 = 76$

Deuxième exercice : $7 - 3 = 4$ et $4 + 100 = 104$

Troisième exercice : $9 - 4 = 5$ et $5 \times 20 = 100$

Quatrième exercice : $100 / 20 = 5$, puis $5 \times 75 = 375$ et enfin $375 - 15 = 360$ (nous n'avons donc pas utilisé le nombre 50)

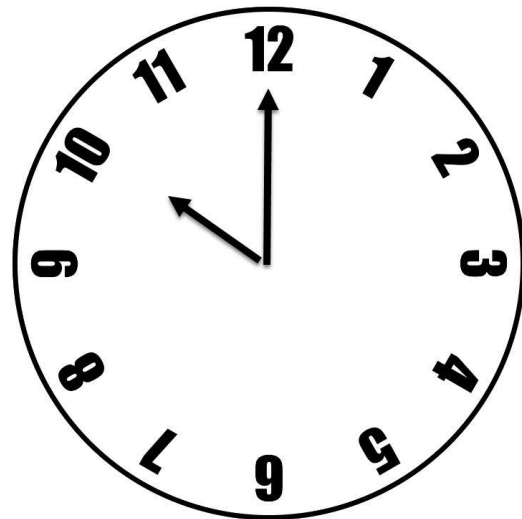
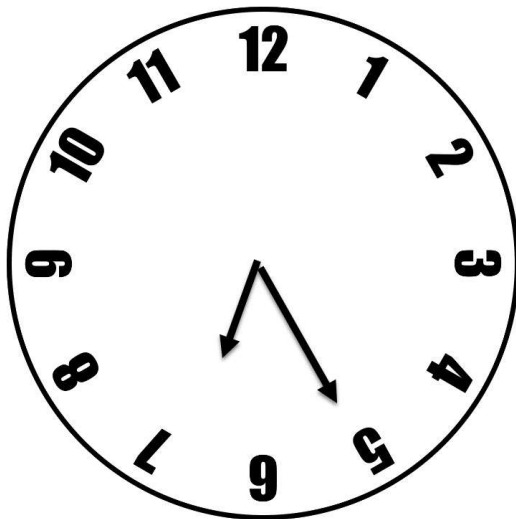
La stimulation cognitive avec des cadrans d'horloge

Deux horloges se sont cassées à différents moments de la journée. Je vous donne des indices sur les horaires des horloges cassées et vous devez retrouver l'heure qu'il est réellement.

C'est parti...

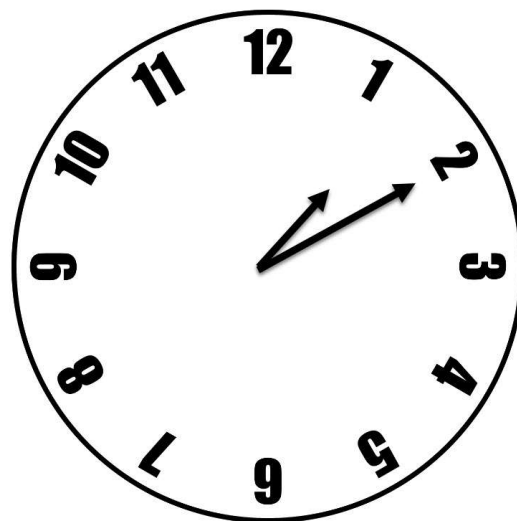
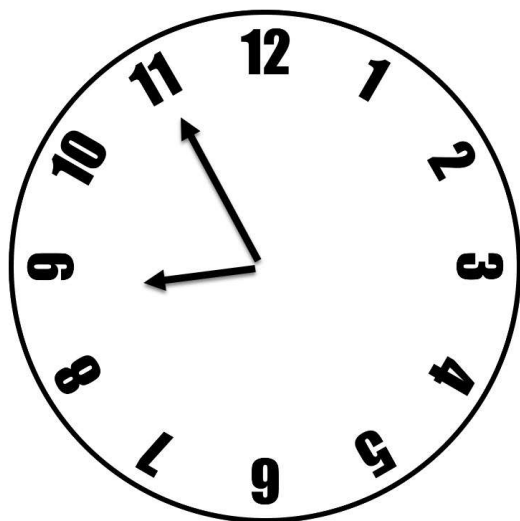
Premier exercice

Vous devez trouver l'heure actuelle, sachant qu'une des deux horloges a 2h10 de retard sur l'heure actuelle et l'autre a 1h25 d'avance sur l'heure actuelle.



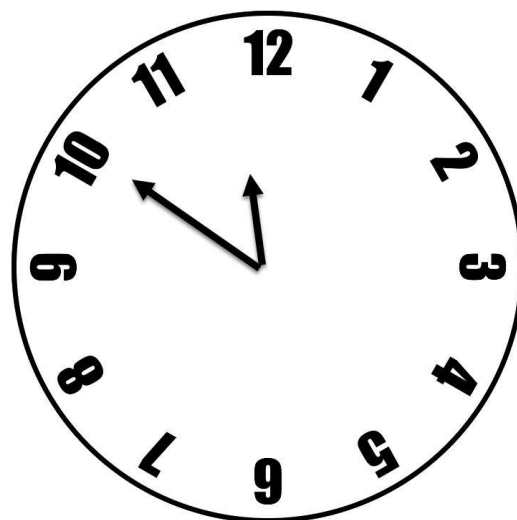
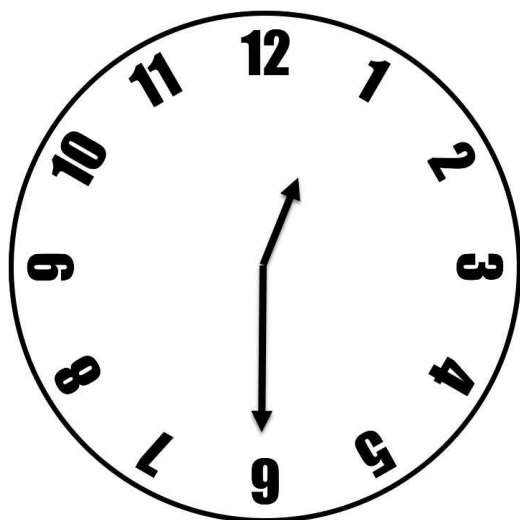
Deuxième exercice

L'une des horloges suivantes a 1h55 d'avance sur l'heure actuelle et l'autre a 2h20 de retard sur l'heure actuelle. Vous devez trouver l'heure actuelle.



Troisième exercice

Vous devez trouver la véritable heure actuelle, sachant que l'une des horloges suivantes a 5h25 de retard sur l'heure actuelle et l'autre a 7h15 d'avance sur l'heure actuelle.



Réponse du premier exercice avec les cadrans de l'horloge : l'heure actuelle est 8h35.

Réponse du deuxième exercice avec les cadrans de l'horloge : l'heure actuelle est 11h15.

Réponse du troisième exercice avec les cadrans de l'horloge : l'heure actuelle est 5h15.

Je vous recommande également mes articles qui vous proposent des [exercices de concentration à imprimer](#) et des [jeux de mémoire visuelle](#). Tout ce qui stimule est bon pour la cognition. Si, en plus, vous y prenez plaisir, il faut en profiter.

Un jeu de stimulation cognitive avec des mots

Pouvez-vous regrouper la liste de mots ci-dessous en catégories ? Vous devez trier les seize mots ci-dessous sur la base de leurs similitudes en quatre catégories différentes (qui regroupent 4 mots chacune). Donnez ensuite un nom à chacune de ces catégories.

salsa / tango / jupe / coquelicot / roupie / shilling / rose / dahlia / cardigan / salopette / gilet / euro / couronne / pissenlit / salle de bal / hip hop

Voilà la réponse au jeu de stimulation cognitive avec des mots :

Vêtements	Monnaies
Jupe Salopette Gilet Cardigan	Roupie Shilling Euro Couronne
Flours	Types de danses
Dahlia Coquelicot Rose Pissenlit	Salsa Tango Salle de bal hip hop

Stimulation cognitive de la mémoire

Commencez par dessiner une table de 16 cases sur un bout de papier (ou utilisez la version ci-dessous totalement vide si vous avez imprimé l'exercice de stimulation cognitive disponible au format PDF). Ensuite, observez la table de 16 cases ci-dessous qui contient 8 fois la lettre A. Regardez-la bien pendant 1 minute.

A	A		
		A	
A		A	
	A	A	A

Ensuite, essayez de retrouver de mémoire l'emplacement de ces 8 lettres A. Faites-le avec la table ci-dessous :

Les exercices de stimulation cognitive gratuits à télécharger (PDF)

Vous avez la possibilité de télécharger cet article au format PDF pour l'imprimer et faire les exercices plus tard sur papier.

Ce qu'il faut retenir !

Ces exercices vous donnent une idée de la manière dont vous pouvez exercer votre cerveau pour protéger au mieux votre réserve cognitive. A moins de vous abonner à un magazine ou un service particulier, vous n'avez pas une liste infinie d'exercices à pratiquer pour stimuler votre cerveau.

Il est donc important de trouver des manières de faire des activités qui stimulent votre cerveau dans votre quotidien, dans votre vie de tous les jours. Mon article sur la [stimulation cognitive](#) vous propose 13 activités de ce type. Je vous recommande d'en prendre connaissance.

J'espère que cet article sur les exercices gratuits de stimulation cognitive vous aura motivé à régulièrement entraîner votre cerveau. 🙌