

« En vieillissant,  
il faut stimuler ses neurones »



[REDACTED]

On possède deux types d'intelligence : l'intelligence cristallisée et l'intelligence fluide. La première correspond aux savoirs acquis au cours de l'existence, inscrits dans les structures cérébrales stables. C'est le langage et la culture générale, qui restent longtemps peu touchés par le vieillissement. L'intelligence fluide qui permet d'intégrer et d'utiliser de nouvelles informations, couvre une large palette : l'attention, la concentration, la mémoire, les capacités d'abstraction, la rapidité et la flexibilité mentales... Celle-ci est davantage perturbée, et concentre d'ailleurs la plupart des plaintes des personnes qui rentrent dans le troisième âge.

[REDACTED] Rien à voir avec les autres organes, qui résistent moins bien au temps, ou avec les problèmes dus à la maladie d'Alzheimer.

[REDACTED]

L'usure est bien sûr liée aux gènes, mais des aspects environnementaux existent. Le mode de vie est bien plus fondamental à la santé du cerveau qu'on ne le pense généralement. La mort des neurones est accélérée par l'oxydation des cellules neuronales, qui implique les radicaux libres. Mais

tout le monde ne développe pas la même quantité de radicaux libres, cela dépend surtout de nos comportements quotidiens. On sait que le diabète et le tabagisme sont très mauvais pour le fonctionnement cérébral.

[REDACTED] Le cerveau est un grand consommateur d'oxygène, apporté par l'exercice physique.

Le fait de bouger, de faire du sport permet aussi un bon fonctionnement cardiovasculaire, qui protège le cerveau. L'exercice physique est également un facteur de croissance neuronale et de création de tissus cérébraux. Les études démontrent d'ailleurs qu'il limite de 30 à 40 % le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Pour résumer, c'est un bon protecteur des problèmes cognitifs et intellectuels liés au vieillissement. Le cerveau a aussi besoin de glucose, et à mesure qu'il vieillit il manque d'antioxydants qu'une alimentation riche en fruits et légumes peut compenser.

Il faut stimuler les neurones : le cerveau ne s'use que si l'on s'en sert peu. En restant curieux des choses et des gens, en ayant toutes sortes d'occupations intellectuelles ou culturelles, on fait plus que se protéger de la mort des neurones. Même vieillissant, le cerveau produit des nouvelles connexions.

[REDACTED]

[REDACTED]

Le corps pardonne plutôt bien jusqu'à 35-40 ans. Après, on paie la note, surtout si le mode de vie devient de plus en plus sédentaire. On peut toujours attendre cette période, mais c'est rarement à 50 ans qu'on commence à être attentif à son comportement quotidien,

[REDACTED]

[REDACTED] Il vaut mieux intégrer certains de ces comportements « vertueux » entre 30 et 50 ans, avant d'adopter – autant que possible – une hygiène de vie assez stricte.

[REDACTED]

Le Dr Olivier de Ladoucette, *Le Monde de l'intelligence* n° 3, mars/avril 2006.



**CATEGORIE B- POSITION B2**

**COMPREHENSION ECRITE**

**1. De quel document s'agit-il ? Parmi les catégories suivantes, cochez celle qui caractérise le mieux le texte.**

- a) un article
- b) un fait divers
- c) un article argumentatif

**2. Cochez la bonne réponse.**

L'auteur de ce texte veut

- a) informer le lecteur
- b) stimuler les neurones
- c) changer les habitudes des gens

**3. Cochez la bonne réponse.**

D'après le texte, tous les êtres humains

- a) possèdent la même intelligence
- b) ont une intelligence qui varie selon le niveau d'instruction
- c) ont un type d'intelligence qui peut être troublée selon l'âge

**4. Dites si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.**

- a) la culture générale est relativement bien conservée par le vieillissement cérébral V F
- b) le type d'intelligence qui résiste le mieux au vieillissement est l'intelligence fluide V F
- c) les autres organes vieillissent mieux que nos neurones V F
- d) le vieillissement de nos neurones est dû entre autre à notre état de fatigue et de stress V F
- e) le développement des radicaux libres est lié à notre mode de vie V F

**5. Cochez la bonne réponse.**

Le diabète

- a) influence le cerveau de façon positive
- b) influence le cerveau de façon négative
- c) n'a pas de conséquence sur le cerveau



CORRECTION DE LA COMPREHENSION ECRITE NIVEAU B2  
" EN VIEILLISSANT, IL FAUT STIMULER SES NEURONES"

1. A

2. A

3. C

4. VRAI , FAUX, FAUX, VRAI, VRAI

5. B

6. C

7. NON

8. FAUX

9. OUI, OUI, NON, NON

10. VRAI

11. A ( entre 30 et 40 ans) , C ( après un certain âge)

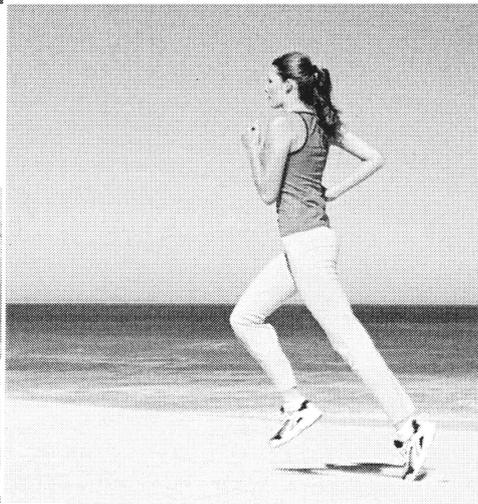
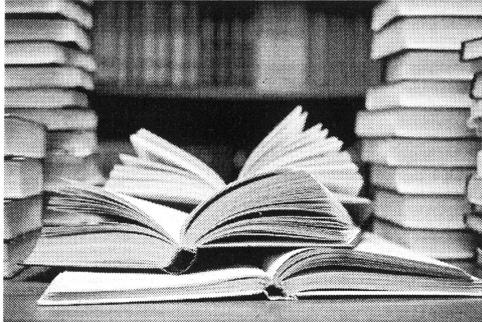
12. C

## PRODUCTION ECRITE B2



### Support pour la production écrite

Photos + plan d'écriture



**MOTS CROISES**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
I											
II											
III											
IV											
V											
VI											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

**Horizontal**

I fête du 2 février. II Saison froide. Lieu où on peut se mettre à couvert. III avala à la fin. Venir au passé. IV Peut recouvrir les tartines ou les crêpes. V Petite prairie possessif. VI pronom personnel. On la fait sauter ce jour.

**Vertical**

1. Peuvent être cultivés ou d'honneur. 2. D'une grande gaieté. 3. Titre de Molière. 4. négation. 5. Touffue. 6 Attache. 7. Disculpa d'une accusation. 8. Echec dans le désordre (fam.). 9. Qui recueillent les votes. 10. Comme le fait la célèbre vache champion.

### Plan d'écriture

Quels conseils donneriez-vous aux lecteurs du journal de la commune pour bien vivre et être heureux ? Ecrivez un article.

Attention ! N'oubliez pas de :

- signaler le nombre de mots toutes les deux lignes ;
- respecter la marge de tolérance prévue : 120/170 mots.