



MOT DE L'AUTEUR

LE CERVEAU EST UN ORGANE FASCINANT QUI NE CESSE DE NOUS ÉTONNER PAR SA FLEXIBILITÉ ET SES CAPACITÉS D'ADAPTATION. Et on sait aujourd'hui combien il est important de l'aider à conserver sa vivacité d'esprit en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Vous adonner à des jeux remue-méninges ne garantit évidemment pas que vous augmenterez votre intelligence ou que vous éviterez les pertes de mémoire souvent associées au vieillissement, mais c'est néanmoins une façon plaisante de garder votre cerveau actif.

Dans ce livre, je vous propose un moyen agréable de solliciter de nombreuses fonctions du cerveau (attention, concentration, mémoire, créativité, perception spatiale, raisonnement, etc.). En plus d'être ludiques, les exercices proposés vous aideront à entraîner et à peaufiner diverses stratégies cognitives.

Les jeux sont présentés dans un ordre plus ou moins croissant de difficulté (échauffement, entraînement pêle-mêle, endurance et sprint final) et ils sont agrémentés, ici et là, de capsules d'information concernant le fonctionnement du cerveau. À la fin de l'ouvrage, vous trouverez toutes les solutions ordonnées selon les noms des jeux, lesquels sont classés en ordre alphabétique pour un repérage facile et rapide.

Au fil des activités, vous verrez que maintenir une bonne santé cérébrale peut être amusant !

Je souhaite que vous ayez autant de plaisir à faire ces exercices que j'en ai eu à les préparer.

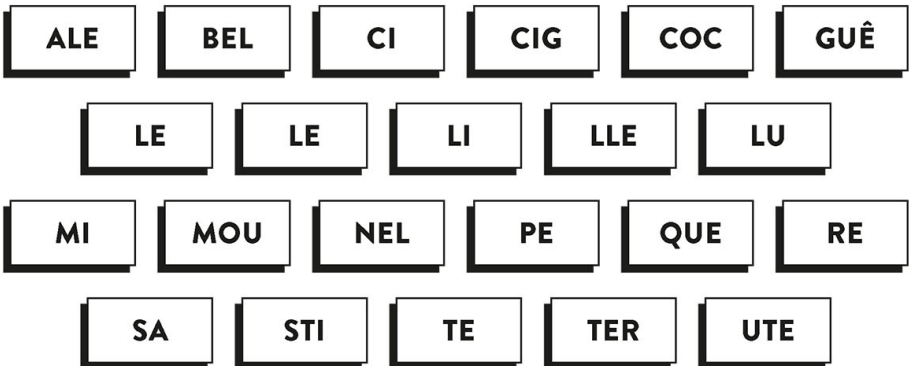
Gilles Bergeron

SYL-LA-BRIQUES – N° 1

THÈME : INSECTES

Sept mots relatifs au thème ont été scindés en briques de deux ou trois lettres. Trouvez les mots correspondant aux indices fournis et reconstruisez-les en utilisant une seule fois chacune des briques.

- 1 On lui envie sa taille _____
- 2 Chanteuse _____
- 3 On la reconnaît à ses points noirs _____
- 4 Demoiselle _____
- 5 Suceur de sang _____
- 6 Il ronge le bois _____
- 7 Grande sauteuse, cousine du criquet _____



TRIPLETS – N° 1

Tous les objets ci-dessous, sauf un, peuvent être regroupés en triplets, c'est-à-dire trois par trois, sur une base logique. Par exemple, les trois fleurs forment un triplet. Encercler l'objet qui ne fait pas partie d'un triplet.



EXPRESSIONS IMAGÉES – N° 3

Trouvez les expressions ou locutions courantes imagées par les illustrations.

vapeur

1

CHALEUR

2

UNE IDÉE
LA TÊTE

3

PEUR MAL PEUR
PEUR MAL PEUR
PEUR MAL PEUR

4

la tempête **LE CALME**

5

monter
chevaux

6

BRAS
MARCHER
BRAS

7

UN CHÈQUE

8
