

## Plus Magazine lance un nouveau site internet d'entraînement gratuit pour la mémoire: [www.plusmemoire.be](http://www.plusmemoire.be)

L'exercice maintient la forme ... Cela vaut autant pour notre corps que pour notre cerveau. C'est en stimulant son cerveau de manière intensive et continue que l'on maintient toutes ses facultés au top, et ce jusqu'à un âge avancé. Des études scientifiques l'ont clairement démontré ! Plus Magazine, le mensuel de la Génération Plus, ajoute sa pierre à l'édifice et vous propose un site spécialement développé à cet effet : [www.plusmemoire.be](http://www.plusmemoire.be). Vous y trouverez des jeux amusants pour entretenir votre mémoire et muscler vos petites cellules grises !

Notre cerveau est un organe tout bonnement génial, qui nous permet d'avancer, de réfléchir et de ressentir. Il nous maintient en vie, détermine notre intelligence, notre sensibilité et notre créativité. Bref, il fait de nous ce que nous sommes.



La science du cerveau évolue en permanence. L'une des découvertes récentes les plus remarquables consiste sans aucun doute à avoir pu démontrer que nous sommes à même de constituer des réseaux alternatifs de cellules nerveuses dans notre cerveau grâce à l'entraînement. Jusque là, on a cru pendant des décennies que nos capacités mentales ne pouvaient que régresser à partir de l'âge de vingt-cinq ans. Or voici que l'on se rend compte qu'en exerçant ses facultés mentales, on parvient à créer de nouveaux circuits neuronaux et ainsi à compenser la régression naturelle de nos cellules grises. Les personnes menant une vie intellectuellement stimulante (études, lecture quotidienne, jeux d'échecs, de bridge ou de scrabble, casse-tête, etc.) se constituent d'intéressantes réserves cognitives.

Si vous n'aimez pas trop lire, si vous estimez avoir suffisamment étudié, si vous ne trouvez personne pour jouer au scrabble, aux échecs ou au bridge, et si vous trouvez que les jeux de mémoire ou les casse-tête que l'on achète dans le commerce sont trop chers, vous n'aurez décidément plus aucune excuse pour ne pas vitaliser votre cerveau ! Plus Magazine lance, en effet, un nouveau site internet : [www.plusmemoire.be](http://www.plusmemoire.be). Vous y trouverez une mine de jeux amusants, sur mesure et gratuits pour exercer votre mémoire et vos facultés mentales !



[www.plusmemoire.be](http://www.plusmemoire.be) vous offre un vaste programme d'entraînement complet : une vingtaine de défis passionnants à relever, plusieurs niveaux de difficulté, des exercices stimulant toutes les fonctions du cerveau (mémoire, attention, orientation visio-spatiale, langage et concentration). Autant de propositions ludiques mises au point par des scientifiques dans le but d'améliorer et d'entretenir l'intellect.

Chaque jeu développe une fonction spécifique du cerveau et est accessible à différents niveaux de difficulté. Car il n'existe pas deux cerveaux identiques, de la même façon qu'on ne trouve pas deux personnes pareilles.

Et pour ceux qui ont besoin d'un aiguillon supplémentaire pour être certains de s'entraîner régulièrement, nous avons prévu un superviseur personnel et virtuel qui guide les joueurs dans leur programme d'entraînement et leur rappelle par le biais d'un e-mail qu'il est temps de réveiller leurs petites cellules grises ! Il propose aux participants les jeux dont leur cerveau va tirer les meilleurs bénéfices à un moment précis. Car tous les résultats sont sauvegardés. Ainsi, le joueur peut suivre de près son évolution et ses progrès. De quoi rendre l'entraînement encore plus efficace !

Mais n'oubliez pas : cela doit rester une détente et un plaisir avant tout !

**Pour plus d'informations :**  
Brigitte Vanderveren, Editeur Plus Magazine  
Tél. : 02/702 46 20  
E-mail : [b.vanderveren@plusmagazine.be](mailto:b.vanderveren@plusmagazine.be)