

# Faire tomber les mythes sur votre cerveau vieillissant

7 RÉALITÉS SUR VOTRE CERVEAU



## MYTHE

## RÉALITÉ

1

**Vous êtes né(e) avec tous les neurones que votre cerveau possédera jusqu'à la fin de votre vie.**

Les neurones sont créés en continu tout le long de votre vie dans des régions du cerveau via un processus que l'on appelle la neurogénèse.

2

**Vous ne pouvez pas apprendre de nouvelles choses lorsque vous êtes âgé(e).**

L'apprentissage peut se faire à n'importe quel âge lorsque vous faites des activités stimulantes sur le plan cognitif tel que le fait de rencontrer de nouvelles personnes ou d'essayer de nouveaux loisirs.

3

**Nous ne savons pas vraiment comment fonctionne le cerveau.**

Les chercheurs ont récemment fait de grands progrès dans la compréhension du cerveau. Le domaine de la neuroscience est sur le point de faire de nouvelles avancées extraordinaires.

4

**La démence est une conséquence inévitable du vieillissement.**

La démence n'est pas un élément normal du vieillissement. Il existe une énorme différence entre les changements normaux qui se produisent dans le cerveau associés au vieillissement et ceux qui sont causés par une maladie.

5

**Seuls les jeunes peuvent apprendre une nouvelle langue.**

Bien que cela puisse être plus simple pour les enfants - grâce à des constructions de phrases plus simples et un manque de conscience de soi - votre âge n'est pas un obstacle à l'apprentissage d'une nouvelle langue.

6

**Les personnes plus âgées sont condamnées à oublier des choses.**

Se souvenir des détails est plus facile pour certaines personnes que pour d'autres, mais ceci est vrai pour tous les âges. Il existe des stratégies pour se souvenir des noms, faits, etc. et faire attention peut souvent contribuer à une meilleure mémorisation.

7

**Une personne qui entraîne sa mémoire n'oublie jamais.**

Continuez à mettre en pratique vos capacités de mémorisation. L'expression « Utilisez-la ou perdez-la » s'applique à l'exercice de la mémoire de la même façon qu'elle s'applique au maintien de votre santé physique.