

## **La stimulation cognitive : un atout maître pour le « bien vieillir »**

Conférence-débat organisée par CMAVI (association pour la recherche sur le Cerveau, la Mémoire, l'Autonomie et le Vieillessement) en collaboration avec la Mairie des 6e et 8e arrondissements.

Lieu : Tempo Rouet, Angle rues Renzo et Benedetti, 13008 Marseille, tél. 04 91 79 19 40

Horaires : Lundi 19 octobre 2009 de 14h30 à 16h00. Un goûter clôturera la conférence.

Conférencier : Dr Claude Touzet

*Maître de conférences en Sciences Cognitives à Université de Provence  
et co-fondateur de la société Mind Autonomy Research*

### Résumé :

Lorsque la mémoire fait défaut, lorsqu'elle vacille ou peine, c'est tout l'individu qui chancelle. Pourtant notre **cerveau** dispose d'importantes ressources, que les recherches de ces 20 dernières années commencent à mettre en évidence. La principale ressource de notre cerveau est sa capacité à s'adapter que l'on appelle la « **neuro-plasticité** ». La neuro-plasticité peut être augmentée grâce à la **stimulation cognitive**. La stimulation cognitive soumet à notre cerveau des situations nouvelles "artificielles" qui le prépare à gérer efficacement toutes les situations - nouvelles ou pas - de votre vie quotidienne, tant dans notre travail, que nos conversations, lectures, activités de loisir, etc.

Les effets mesurés d'une stimulation cognitive apparaissent à plusieurs niveaux :

1. Une importante **amélioration de la mémoire et de l'attention**.
2. Un effet bénéfique sur la **qualité de vie quotidienne**.
3. Un **report dans l'apparition d'une pathologie neuro-dégénérative** type Alzheimer.

Durant 45 minutes, un rapide exposé des résultats des recherches menées sera fait, qui inclura la présentation d'un des outils actuels de prévention du vieillissement cognitif (**memo-Technik**) auquel nous collaborons. L'efficacité de ce programme d'entraînement de la mémoire et de l'attention est prouvée. Une à deux séances d'entraînement d'une demi-heure par semaine pendant 3 mois, c'est tout l'investissement nécessaire pour « **bien vieillir** ». Les 45 minutes suivantes seront consacrées à des questions-réponses avec les personnes présentes.

### Le Dr Claude Touzet :

Titulaire d'une double formation Neurosciences et Informatique, C. Touzet mène entre 1990 et 2000 des recherches dans le domaine des réseaux de neurones artificiels, avec pour application la robotique autonome. A son retour des USA (1997-1999), il change de domaine de recherche et rejoint l'équipe « Neuroplasticité du vieillissement cognitif et des pathologies associées », Unité Mixte de Recherche CNRS/Université de Provence « Neurobiologie Intégrative et Adaptative » au sein du Pôle « Comportement, Cerveau, Cognition » à Marseille. Il enseigne en Master sur les thèmes de « Modélisation et Simulation des fonctions nerveuses », « Réseaux de Neurones Artificiels », ainsi qu'un module intitulé « Préserver, compenser et bien vieillir ».