

Boostez votre mémoire



Atelier découverte
Mardi 28 novembre 2017



Contact : Salle d'actualité
abd.actualite@departement13.fr
Tel : 04 13 31 83 60
www.facebook.com/biblio13.fr

Définition selon l'encyclopédie en ligne Wikipédia:

*En psychologie, la **mémoire** est la faculté de l'esprit d'enregistrer, conserver et rappeler les expériences passées.*

La mémoire se compose de **cinq systèmes de mémoire** :

- la **mémoire de travail** (à court terme) est au cœur du réseau. Elle permet de **retenir des informations pendant quelques secondes, voire quelques dizaines de secondes**. *Ex: un numéro de téléphone.*
- la **mémoire sémantique** c'est la **mémoire du savoir et de la connaissance**. Elle permet l'acquisition de connaissances générales sur soi (son histoire, sa personnalité) et le monde (géographie, politique, actualité, nature, relations sociales ou encore expérience professionnelle).
- la **mémoire épisodique** permet de **se souvenir de moments passés (événements autobiographiques) et de prévoir le lendemain**.
- la **mémoire procédurale** est la **mémoire des automatismes**. Elle permet de conduire, de marcher, de faire du vélo ou du ski sans avoir à réapprendre à chaque fois.
- la **mémoire perceptive** est liée aux sens notamment à la vue. Cette mémoire permet de **se souvenir des visages, des voix, des lieux**.

<https://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/memoire>

<http://education.francetv.fr/matiere/sciences-de-la-vie-et-de-la-terre/quatrieme/video/les-differents-types-de-memoire-c-est-pas-sorcier>

Booster ses neurones et faire travailler sa mémoire,
c'est possible avec des applications.

Ces applications jeux vont muscler votre cerveau et vous
permettre de travailler :



- votre concentration
- votre langage
- votre logique
- votre rapidité...



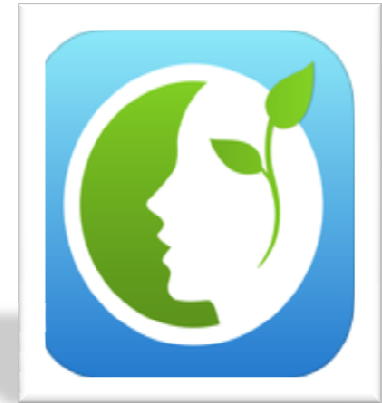
Neuronation : l'appli fitness du cerveau

Approuvée par de nombreux scientifiques.

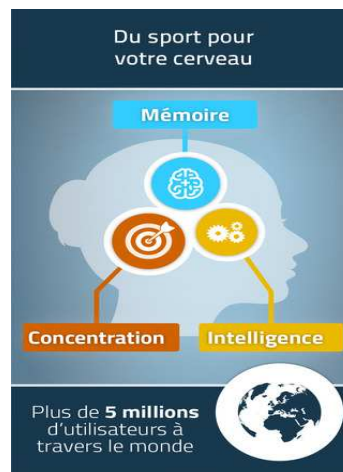
Propose des séries d'exercices pour stimuler votre cerveau tout en vous amusant.

NeuroNation s'adapte à votre niveau initial avec pour objectif d'améliorer vos performances. Exactement comme en sport !

Et on travaille quoi justement ? **Mémoire, concentration et intelligence.**

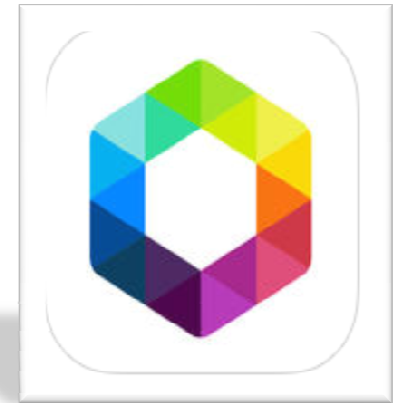


Gratuit
Disponible sur Android et
AppleStore
Existe aussi en site internet.
<http://www.neuronation.com>
(site en anglais)
Pour jouer, il faut s'inscrire...



Fit Brains est un programme d'entraînement cérébral développé scientifiquement par le Docteur Paul Nussbaum, l'un des meilleurs neuropsychologues des États-Unis. Le Docteur Nussbaum est Professeur auxiliaire de chirurgie neurologique à l'École de médecine de l'Université de Pittsburgh.

Le programme Fit Brains Trainer conçu pour améliorer vos capacités **de mémorisation, de concentration, de déduction, votre rapidité d'exécution et votre acuité visuelle.**



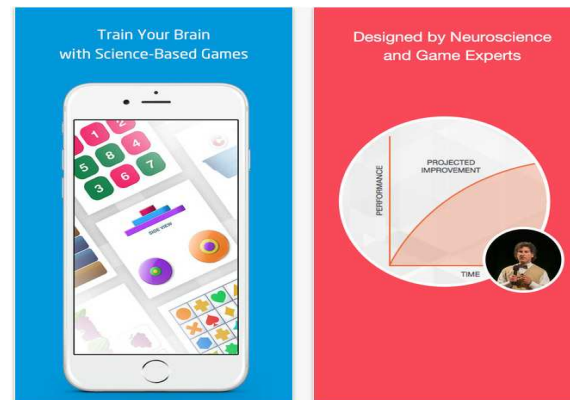
Application gratuite

Contient des achats intégrés

Disponible sur Android et AppleStore

Existe aussi en site internet

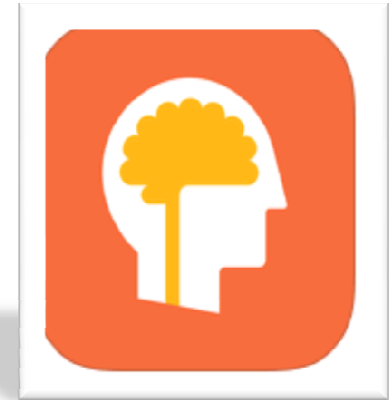
<http://www.fitbrains.com> (site en anglais)



Lumosity

Ce jeu est développé par une équipe de neurologistes de l'université de Stanford.
A en croire ces éminents spécialistes, Lumosity est une salle de musculation super équipée pour votre cerveau.

On y travaille l'attention, la réaction ou encore la mémoire.



Application gratuite

Disponible sur Android et AppleStore

Existe aussi en site internet.

<http://www.lumosity.com>

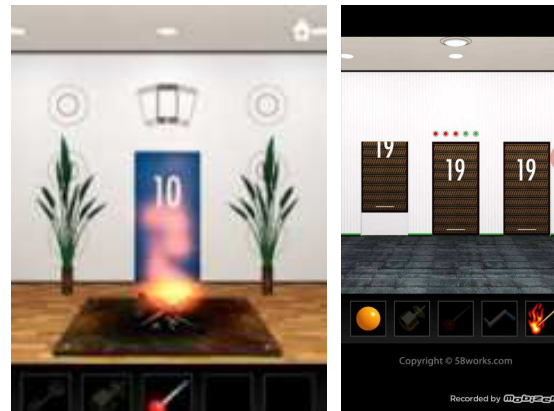


Doors

Le jeu se compose de 80 niveaux au total, faisant appel à la **logique et la réflexion**.
Le but: trouver une échappatoire pour accéder aux niveaux suivants, en résolvant des énigmes (trouver ou activer un objet par exemple). Les objets collectés peuvent s'avérer utiles pour la suite. Simple en apparence, le jeu se corse assez rapidement, ce qui tient en haleine. Pour les « addicts », il existe plusieurs versions de cet escape game...



Application gratuite
Disponible sur Android et AppleStore
Existe aussi en site internet.



Se Coucher Moins Bête parmi les applis les plus téléchargées en France

Le principe est simple : avant d'aller se coucher, dans les transports ou devant son café, on lance cette appli à n'importe quel moment de la journée pour apprendre en s'amusant. **Se Coucher Moins Bête** compile des milliers d'anecdotes, tous sujets confondus, à retenir.

Une manière ludique d'apprendre.

Et c'est autant pour les adultes que pour les enfants.

Existe également en version **Se Coucher Moins Bête Images**.



Application gratuite

Disponible sur Android et AppleStore

Existe aussi en site internet.

<http://secouchermoinsbete.fr>



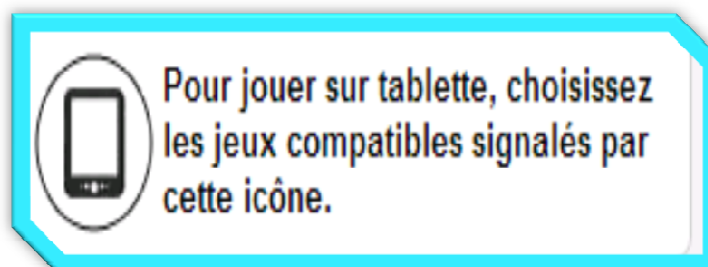
TV5MONDE

(Site internet)

En partenariat avec **HAPPYneuron**, TV5Monde propose 15 exercices d'entraînement cérébral pour développer mémoire et concentration, travailler votre logique, votre vocabulaire et améliorer votre perception visuo-spatiale.

Pour accéder à ces exercices, il suffit de renseigner « TV5Monde entraînement cérébral » depuis votre moteur de recherches ou inscrire le lien URL suivant:

<http://www.tv5monde.com/cms/chaine-francophone/jeunesse/Entrainement-cerebral/p-26327-Entrainement-cerebral.htm>



Pour jouer sur tablette, choisissez les jeux compatibles signalés par cette icône.



A vous de jouer !!!

Merci pour votre participation.

