



Compte rendu 31 janvier 2018 - Cannes
Votre cerveau va vous éblouir
Dr JP POLYDOR, Neurologue, président Alzheimer trait d'union

Devant une salle bien remplie et un public attentif, le Dr POLYDOR, conférencier passionné et passionnant, nous a parlé du fonctionnement du cerveau humain.

Nous avons appris que notre cerveau contient 100 milliards de neurones, mais à partir de l'âge de 30 ans, nous perdons un neurone toutes les 3 secondes.

Comme nous n'utilisons qu'une petite partie de ces neurones, l'importance pour conserver nos capacités reste de stimuler ces neurones pour optimiser la qualité de leurs connexions.

Rester : Attentif (en entraînant notre mémoire, la courte, la sémantique, la gestuelle, celle de moyen terme, la procédurale ...), Ouvert (en étant généreux, curieux, empathique), Actif : apprendre, danser, chanter et en évoquant les bons souvenirs.

Nous pouvons donc conserver nos capacités à tous âges, à condition de stimuler notre cerveau qui est spontanément paresseux !

Aux très nombreuses questions posées au conférencier, celui-ci a toujours répondu dans ce sens et a rassuré certains participants sur la maladie Alzheimer, confirmant que les maladies neurodégénératives de ce type ne sont pas héréditaires, ne sont pas plus fréquentes qu'aux siècles précédents ; nous sommes en revanche plus nombreux sur la planète !

Belle soirée pour SH et pour l'assistance enthousiaste !



Merci à l'équipe !!!

Merci au dr Polydor !!!

