

Objet : Le cerveau des anciens ... très rassurant

En voilà une bonne nouvelle !!!

Le directeur de la "**George Washington University School of Medicine**" soutient que le cerveau d'une personne âgée est beaucoup plus pratique qu'on ne le croit généralement.

À cet âge, l'interaction des hémisphères droit et gauche du cerveau devient harmonieuse, ce qui élargit nos possibilités créatives. C'est pourquoi parmi les personnes de plus de 60 ans, vous pouvez trouver de nombreuses personnalités qui viennent de commencer leurs activités créatives.

Bien sûr, le cerveau n'est plus aussi rapide qu'il l'était dans la jeunesse. Cependant, il gagne en souplesse. Par conséquent, avec l'âge, nous sommes plus susceptibles de prendre les bonnes décisions et nous sommes moins exposés aux émotions négatives.

Le pic de l'activité intellectuelle humaine se produit vers l'âge de 70 ans, lorsque le cerveau commence à fonctionner pleinement.

Au fil du temps, la quantité de myéline augmente dans le cerveau, une substance qui facilite le passage rapide des signaux entre les neurones. De ce fait, les capacités intellectuelles augmentent de 300 % par rapport à la moyenne.

Il est également intéressant de noter qu'après 60 ans, une personne peut utiliser 2 hémisphères en même temps. Cela

vous permet de résoudre des problèmes beaucoup plus complexes.

Le professeur Monchi Uri, de l'Université de Montréal, croit que le cerveau de la personne âgée choisit le chemin qui consomme le moins d'énergie, élimine l'inutile et ne laisse que les options appropriées pour régler le problème. Une étude a été menée à laquelle différents groupes d'âge ont participé. Les jeunes étaient très confus lors de la réussite des tests, tandis que les plus de 60 ans prenaient les bonnes décisions.

Voyons maintenant les caractéristiques du cerveau entre 60 et 80 ans.

Elles sont vraiment époustouflantes.

CARACTÉRISTIQUES DU CERVEAU D'UNE PERSONNE ÂGÉE :

1. Les neurones du cerveau ne meurent pas, comme tout le monde autour de vous le dit. Les liens entre eux disparaissent tout simplement si l'on ne s'engage pas dans un travail mental.
2. La distraction et l'oubli surviennent en raison d'une surabondance d'informations. Par conséquent, vous n'avez pas besoin de vous concentrer toute votre vie sur des bagatelles inutiles.
3. À partir de 60 ans, une personne, lorsqu'elle prend des décisions, n'utilise pas un hémisphère à la fois, comme les jeunes, mais les deux.

4. Conclusion : si une personne mène une vie saine, bouge, a une activité physique viable et a une activité mentale complète, les capacités intellectuelles NE DIMINUENT PAS avec l'âge, elles GRANDISSENT simplement, atteignant un pic à l'âge de 80-90 ans.

Alors n'ayez pas peur de la vieillesse.

Efforcez-vous de vous développer intellectuellement. Apprenez de nouveaux métiers, faites de la musique, apprenez à jouer des instruments de musique, peignez des tableaux ! Dansez ! Intéressez-vous à la vie, rencontrez et communiquez avec des amis, planifiez l'avenir, **voyagez du mieux que vous pouvez**. N'oubliez pas d'aller dans les magasins, cafés, spectacles.

"Vieux ! Doyen ! Mbuta Muntu ! Kinunu ! Kaya Batu" ! :

Ne vis pas en vase clos. Ne deviens pas taciturne, misanthrope, ne te tais pas. Car le silence, dit-on, est d'or; mais il est destructeur. Alors parle, cause, raconte, raconte, enseigne, etc.; mais ne tais, ne sois pas dans l'isolement, c'est destructeur pour n'importe qui.

Vivez avec la pensée suivante :

"Toutes les bonnes choses, c'est-à-dire,

**tous les possibles sont encore
devant moi !"**

SOURCE : New England Journal of Medicine, complété par
MBK.

**Transmettez cette information à vos proches et amis(es)
de 60, 70 et 80 ans pour qu'ils soient fiers(es) de leur
âge.**