



CRÉÉ PAR UNE ERGOTHÉRAPEUTE



Des activités ludiques pour **STIMULER**  
les **FONCTIONS COGNITIVES** au quotidien



**LES CARNETS** DE

*Léon et Augustine*

25 fiches d'activités

**Mémoires**

**Langage**

**Orientation**

**Raisonnement**

**Détente**

**Numéro d'essai**

octobre  
2023

[www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr](http://www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr)

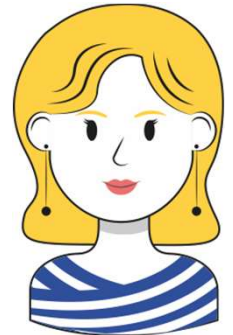


Je suis **AUGUSTINE**, ergothérapeute.

Depuis 2006, je travaille auprès de personnes âgées à domicile présentant des problèmes de mémoire (Services de Soins Infirmiers à Domicile, Equipe Spécialisée Alzheimer).

Mes missions :

- Améliorer l'indépendance et l'autonomie des personnes.
- Concevoir et conduire un projet d'intervention : réadaptation, rééducation, prévention, confort et sécurité.
- Agir sur l'environnement : aménagements, aides techniques, formations des aidants.



L'idée des Carnets est née en décembre 2019 suite à une formation en Programmation Neuro Linguistique. Cela a fait émerger mon envie et mon besoin de transmettre mon expérience au plus grand nombre et ainsi rendre la vie des personnes accompagnées et des aidants plus douce, malgré la maladie. Je souhaitais voir perdurer le bénéfice de mes accompagnements une fois ces derniers terminés



Je vous présente **LÉON**. Il est toutes ces personnes que j'ai accompagnées et ces aidants que j'ai soutenus (aidant proche ou un professionnel).

C'est pour lui ... pour vous que j'ai créé :





L'objectif des Carnets de Léon et Augustine est de :

- Proposer des **activités adaptées** aux personnes qui veulent stimuler leur mémoire et leurs montrer qu'ils ont encore énormément de choses à transmettre, encore des choses à découvrir pour qu'ils se sentent plus à l'aise dans leur environnement.
- Soutenir dans tout ce que l'aidant donne au quotidien, avec des **Astuces** simples à mettre en place.

Au travers des différentes activités, le but est de créer un lieu d'expression, de réflexion, où chacun pourra se réaliser, avec ce qu'il est.

Vous trouverez des exercices ludiques sollicitant les différentes mémoires, la concentration, la réflexion, l'orientation et la communication.

Si entretenir la mémoire est une chose importante, elle doit aussi s'accompagner de moments d'évasion. Aussi, associées à des exercices de stimulation de la mémoire, je vous propose des activités de détente, d'expression et des astuces pouvant adoucir le quotidien.





## 01 Mémoire

3 types de mémoires sont sollicitées dans les Carnets.

**La Mémoire de travail** correspond à notre capacité à manipuler les informations stockées dans notre mémoire à court terme. Elle est utilisée pour réaliser des traitements sur des informations maintenues ponctuellement en mémoire.

**La Mémoire sémantique** est responsable de la mémorisation d'informations que nous pouvons exprimer par le langage

**La Mémoire épisodique** est liée aux souvenirs personnels

## 02 Langage

C'est la capacité d'un individu à **communiquer**, à **comprendre** ce qui lui est dit et à s'exprimer à l'oral et à l'écrit. Il s'agit d'un système complexe qui implique la mémoire, le raisonnement, la logique, la concentration, le calcul mental, l'analyse et la mémoire visuelle. Il comprend également la compréhension de la lecture et de l'écriture.

## 03 Orientation

**L'orientation dans le temps** permet de traiter les informations fondées sur la comparaison des événements avec le moment où ils se produisent.

**L'orientation dans l'espace** permet de percevoir adéquatement les objets dans l'espace en déterminant leur orientation, la distance à laquelle se trouve un objet ou la direction dans laquelle un objet se déplace. Elle est utilisée pour effectuer des activités quotidiennes telles que la manipulation des objets, le dessin, les jeux de construction, l'écriture, l'organisation du matériel, l'orientation droite/gauche et les déplacements dans l'environnement.

## 04 Raisonnement

Plus globalement, **les fonctions exécutives** désignent un ensemble de processus permettant la maîtrise de l'individu par lui-même quand il cherche à atteindre un but ou gérer une situation. Elles permettent la planification, l'organisation, l'élaboration de stratégies, l'attention et le souvenir des détails importants, ainsi que la gestion du temps et de l'espace

## 05 Détente

Les exercices favorisant la détente, libèrent des hormones dans le cerveau qui permettent de se sentir mieux dans son corps, mais surtout de s'apaiser. La détente / la relaxation a donc un double effet physique et psychologique, car elle n'agit pas que sur le mental, mais aussi sur tout le corps. Elle constitue un condensé de bienfaits dans le sens où elle permet de soulager le stress, de retrouver confiance en soi, ...

# Comment utiliser



Avant de commencer les activités proposées dans les Carnets et afin de vivre pleinement l'expérience je vous conseille d'être dans un espace propice : un environnement de travail calme, bien éclairé, propre et bien rangé. Cela peut favoriser votre concentration et votre mémoire.

Les Carnets de Léon et Augustine offrent une opportunité de s'entraîner régulièrement et de manière ludique pour préserver et améliorer vos capacités cognitives. Ils peuvent être utilisés par toutes personnes souhaitant stimuler sa mémoire et trouver des astuces pour rendre le quotidien plus doux.

Les exercices ont été créés pour favoriser la réussite et nécessitent 15 à 20 minutes de concentration chacun.

**Bonne découverte et beaucoup de plaisir !**

*Augustine*

# Caroline est coiffeuse

Lisez le texte et répondez aux questions.

Caroline est coiffeuse. Elle a 38 ans.

Le 10 juillet de cette année, elle a concrétisé son rêve : ouvrir son propre salon de coiffure.

Il s'appelle «Salon de famille».

Elle a à cœur de prendre soin des clients qu'elle coiffe : une oreille attentionnée, un petit café et surtout le souci de rendre les gens beaux !

Sa sœur, Cécile, travaille avec elle. Elle se rend à son salon à vélo. Il est magnifique : vert avec un panier en osier sur le guidon. Elle aimerait prochainement acheter une remorque à accrocher derrière, pour faire ses courses en ville.

Caroline travaille du lundi au samedi. Elle consacre tous ses mercredis pour sa fille Constance. Ensembles, elles aiment se promener en forêt ou sur les plages du Bassin d'Arcachon. Elle profite de son dimanche pour bricoler ou jardiner avec son mari, Clément. Ces deux-là se sont bien trouvés : ils sont passionnés de musique.



Quel était le rêve de Caroline ?

Comment s'appelle son salon ?

Comment se rend-elle à son travail ?

Combien de jours par semaine travaille-t-elle ?

Où habite-t-elle ?

Qui sont les membres de sa famille ?

Quels sont ses loisirs ?



LES ASTUCES  
d'Augustine

LISEZ le texte une 1<sup>ère</sup> fois > RÉPONDEZ à la 1<sup>ère</sup> question.

Si nécessaire, relisez le texte jusqu'à trouver la réponse à la question.

La lecture est une activité bénéfique pour le cerveau. Elle peut améliorer son **efficacité**, **réduire le stress**, stimuler la **mémoire**, améliorer l'**attention** et la **concentration**.

a A a A a A a

Trouvez un mot commençant par la lettre A pour chaque catégorie

CATÉGORIE	RÉPONSE
FRUIT	Ananas
PRENOM FEMININ	
VILLE	
METIER	
ANIMAL	
LEGUME	
PRENOM MASCULIN	
OBJET DE CUISINE	
SPORT	
PAYS	
VETEMENT	
MOYEN DE TRANSPORT	
FLEUR	
OBJET DE BUREAU	



LES ASTUCES  
d'Augustine

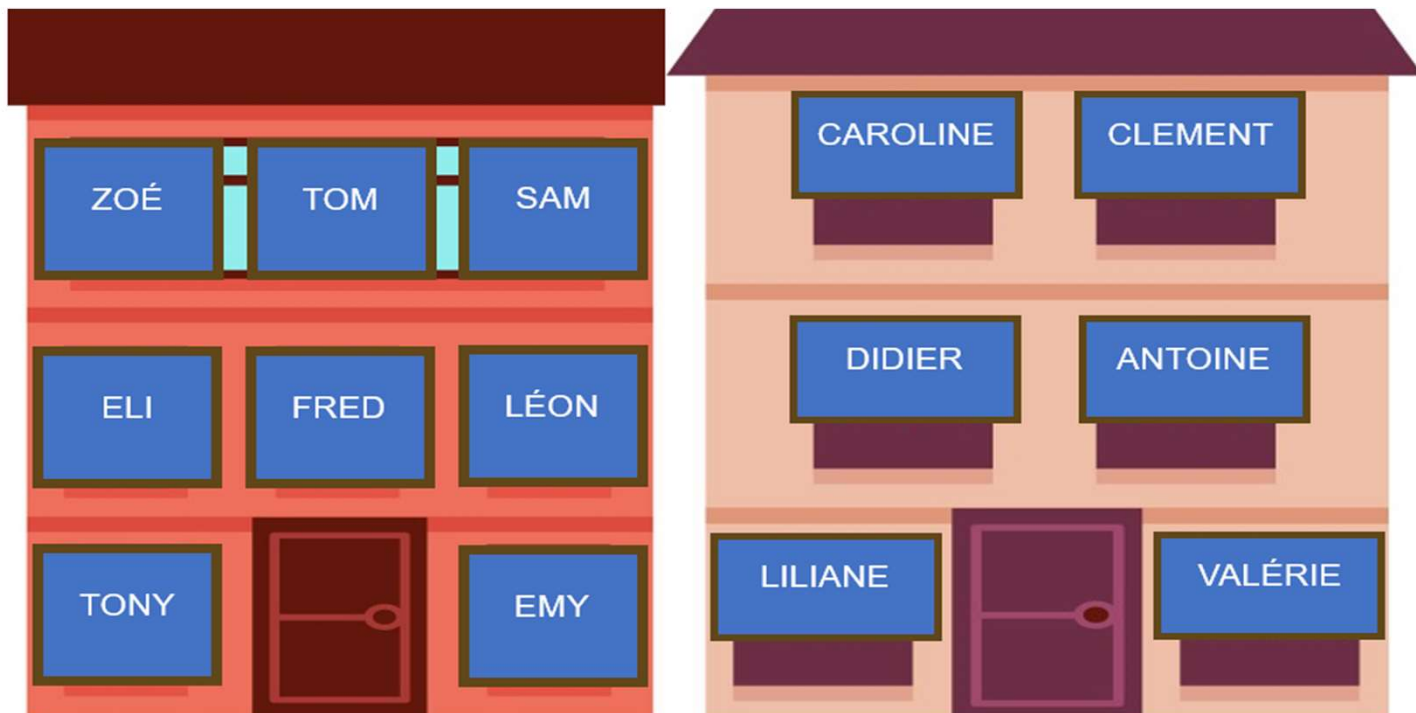
Visualisez mentalement toutes les choses en lien avec la catégorie jusqu'à en trouver une commençant par la lettre A.

La recherche par catégorie stimule le **langage** et la **concentration**. Elle fait également appel à la **mémoire à long terme**.

# Dans on immeuble

Voici 2 immeubles.

Trouvez le nom de l'habitant selon l'énoncé donné.



J'habite le rez-de-chaussée de l'immeuble de gauche, en dessous de Léon, je suis :

J'habite au 1<sup>er</sup> étage, mon voisin de droite est Antoine, je suis :

J'habite entre Zoé et Sam, je suis :

J'habite en dessous de l'étage de Tom et à gauche de Léon, je suis :

J'habite au-dessus de Didier, je suis :

J'habite à droite de Eli et à gauche de Léon, je suis :

J'habite au 2<sup>ème</sup> étage de l'immeuble de gauche et je n'ai pas de voisin à ma gauche, je suis :



LES ASTUCES  
d'Augustine

Suivez du doigt les indications données au fur et à mesure de l'énoncé pour trouver la bonne personne.

L'orientation dans l'espace est souvent associée à la capacité à mémoriser et traiter plusieurs informations simultanément.



# En mai, fait ce qu'il te plait

Répondez aux questions

Quelle est la saison des mois suivants ?

JUILLET

JANVIER

OCTOBRE

Quelle saison manque-t-il ? \_\_\_\_\_

Donnez un mois de cette saison \_\_\_\_\_

Entourez ce qui est juste concernant le mois :

**Août**

30 jours

Été

8<sup>ème</sup> mois de l'année

Hiver

9<sup>ème</sup> mois de l'année

31 jours

De quel mois s'agit-il ?

J'ai 30 jours je suis le 1 <sup>er</sup> mois de l'été _____	J'ai 30 jours Je commence par N _____	J'ai 31 jours pourtant je suis le mois le plus court _____
J'arrive juste après le 12 <sup>ème</sup> mois de l'année _____	Je porte le numéro 11 _____	Je suis entre le 4 <sup>ème</sup> et le 6 <sup>ème</sup> mois de l'année _____
Je termine l'hiver et je commence le printemps _____	Je termine l'automne et l'année _____	Je suis le mois qui a le moins de jour _____



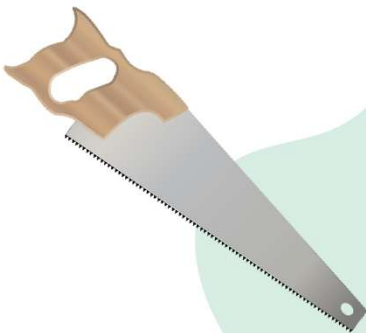
LES ASTUCES  
d'Augustine

Aidez-vous d'un calendrier. Inscrivez-y le numéro de chaque mois  
(1 pour janvier, 2 pour février, etc.)

Pour faciliter l'orientation, installez un calendrier à vue dans votre logement  
et barrez chaque jour la journée passée.

# Il y avait ...

Observez attentivement les images puis cachez-les pour répondre aux questions



LES ASTUCES  
d'Augustine

Pour faciliter la mémorisation, pointez du doigt chaque image et décrivez-la à voix haute.

L'enregistrement se fait tout d'abord par notre capacité à percevoir par les sens.

Dans le processus d'apprentissage, nous avons chacun une préférence pour la mémorisation par la vue, l'ouïe ou le geste.

# Il y avait ...

**Vous venez d'observer 9 images**  
**Répondez aux questions suivantes**

Combien y a-t-il de cerises ?



Quel est l'objet fait pour s'asseoir ?



Quel est l'outil de bricolage ?



Quel animal est sur le dos du chat ?



De quelle couleur est le vêtement ?



Quel est l'instrument de musique ?



Quels sont les objets de la cuisine ?



Quel est le légume ?



Quel sport pratique la personne ?



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

**Si nécessaire, regardez à nouveau les images et répondez aux questions en ayant les images devant vous.**

Nous pouvons utiliser la répétition, la recherche de spécificité ou l'association pour enregistrer une information lorsqu'elle nous est demandée.

# Un coup d'jeune

Reliez chaque phrase à l'expression qui lui correspond. 

- |                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Se recoiffer •                       | • un coup de pouce   |
| Conquête du pouvoir politique •      | • un coup dur        |
| Avoir de la veine •                  | • un coup de peigne  |
| Saluer •                             | • un coup d'œil      |
| Evènement fâcheux •                  | • un coup de main    |
| Sentiment amoureux vif et immédiat • | • un coup de chapeau |
| Apporter une aide •                  | • un coup d'Etat     |
| Regarder furtivement •               | • un coup de fusil   |
| Renversement brusque de situation •  | • un coup de pompe   |
| Fatigue subite •                     | • un coup de théâtre |
| Aider •                              | • un coup de foudre  |
| Décharge d'une arme •                | • un coup de chance  |



LES ASTUCES  
d'Augustine

Cette activité fait appel à la mémoire qui organise nos **connaissances générales** du monde et au **langage**.

Ces fonctions sont élémentaires dans la construction de la **communication** avec autrui et dans notre **interaction** avec notre environnement.

# Chaque chose à sa place

Coloriez chaque case en fonction de la catégorie à laquelle est associé le mot



Dans la salle de bain

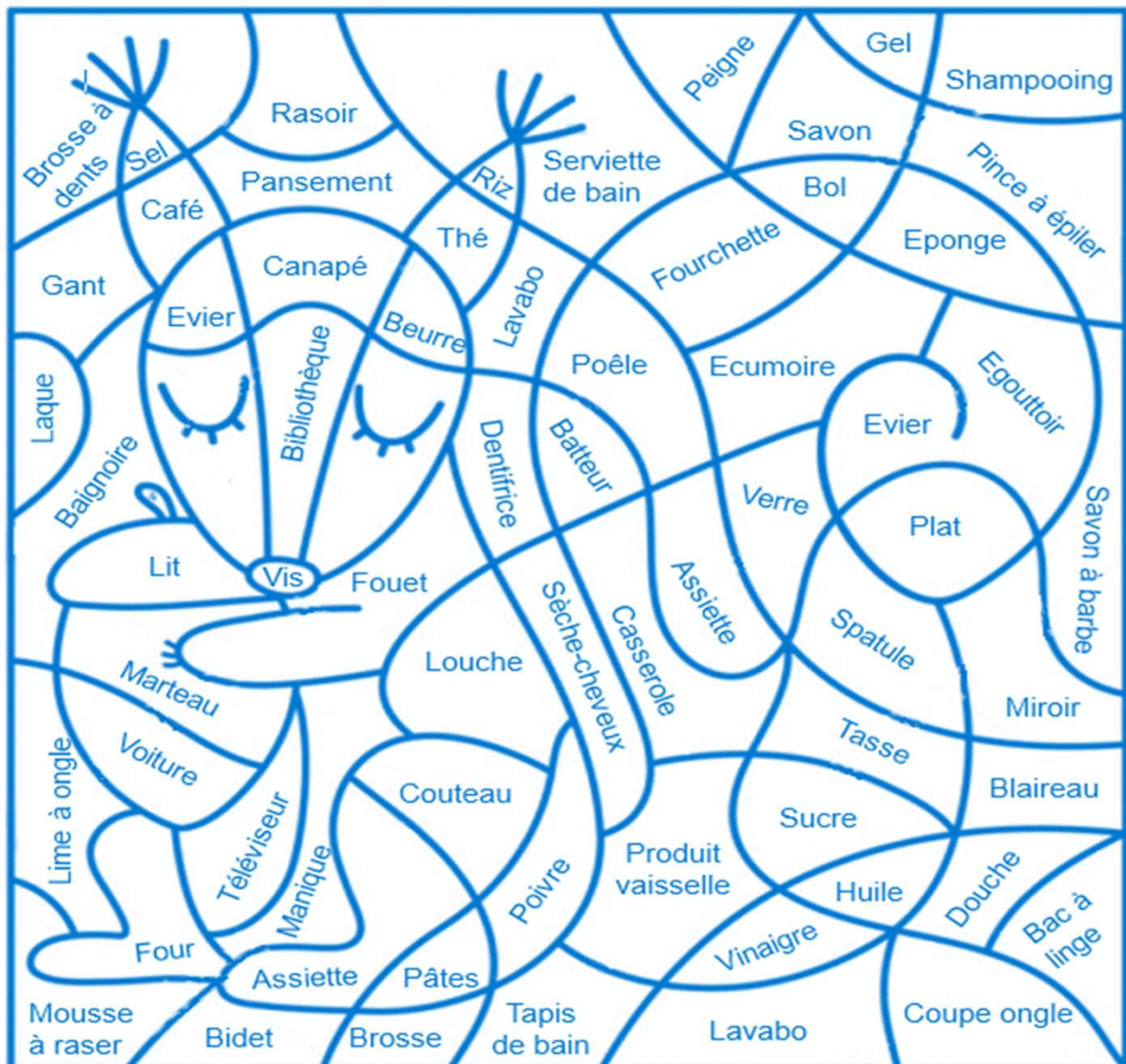
Dans la cuisine

Dans le salon



Dans le garage


Dans la chambre

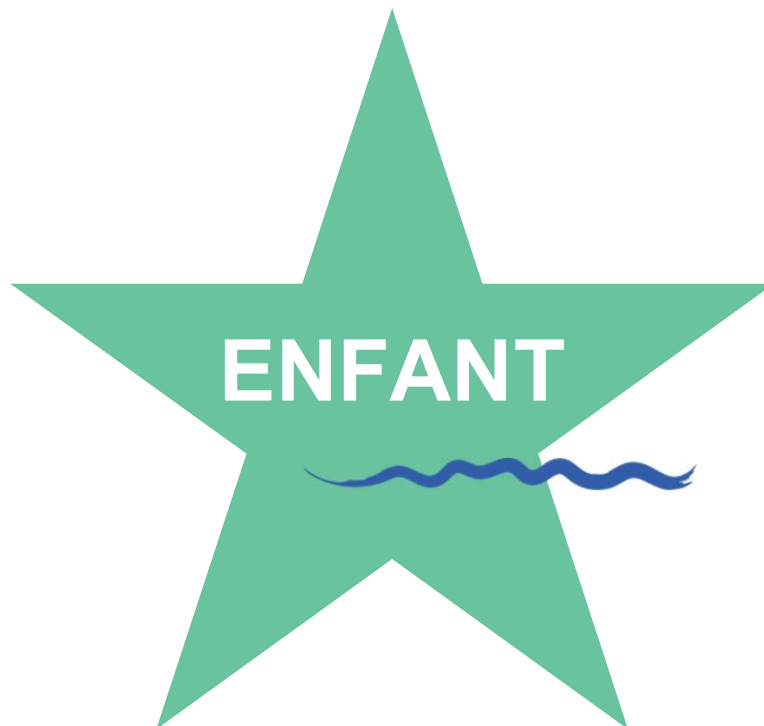


LES ASTUCES  
d'Augustine

Choisissez une couleur pour commencer puis faites progresser votre regard horizontalement sur le dessin. Une fois toutes les cases de la couleur finies, passez à une autre couleur. Cette façon de procéder est plus efficace et moins fatigante. Cette activité fait appel à notre capacité à classer, organiser et catégoriser.

# Ca à quoi je pense

Ecrivez tout ce que ce mot évoque pour vous.   
Synonymes, souvenirs, ... tout ce qui est, pour vous  
en lien avec le mot « enfant ».



LES ASTUCES  
*d'Augustine*

Visualisez des endroits où l'on en voit. Que font-ils ? Comment sont-ils ?  
A quoi cela fait-il référence dans votre vie ?

La mémoire de nos souvenirs se construit autour de nos 5 sens ainsi que sur nos émotions.

# La France

Placez les grandes villes de France sur la carte ↘

Paris	Grenoble	Marseille	Lyon	Bordeaux
Dijon	Nantes	Strasbourg	Lille	Rennes
Montpellier	Perpignan	Toulouse	Brest	Reims



✓ A côté, ou dans de quelle(s) grande(s) ville(s), avez-vous habité ?

✓ Où habitez-vous aujourd'hui ?



**LES ASTUCES**  
d'Augustine

**Vous pouvez vous aider d'une carte de France dans un dictionnaire ou dans le calendrier de La Poste.**

Cette activité s'appuie sur notre capacité d'orientation dans l'espace ainsi que sur la mémoire ce que nous avons appris à l'école

# De quoi avez-vous besoin?

Pour chaque activité, listez les choses dont vous avez besoin ou les actions spécifiques à mener.

- ✓ Recoudre un bouton de chemise
- ✓ Aller chez le médecin
- ✓ Faire des courses en ville
- ✓ Envoyer une lettre à une amie
- ✓ Mettre en route la machine à laver
- ✓ Préparer un café
- ✓ Se laver
- ✓ Se promener
- ✓ Mettre la table du petit déjeuner
- ✓ Réparer une fuite d'eau



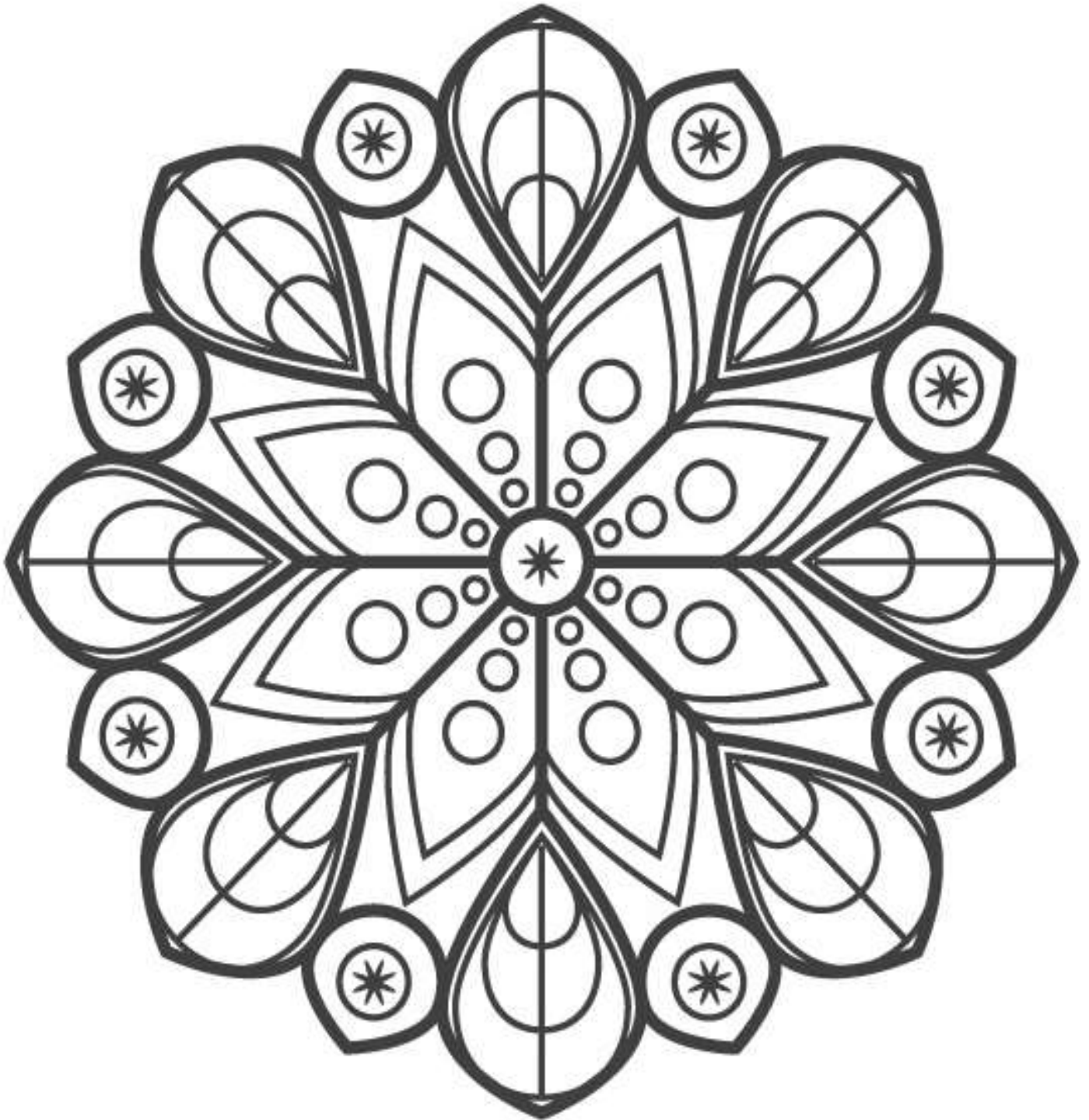
**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Répondez spontanément. Chaque personne procède différemment.  
Si vous souhaitez inscrire plus de détails, imaginez-vous en train de réaliser l'action.  
Cette capacité à **visualiser** l'action est la base de l'**anticipation**, elle pourra vous aider à préparer vos actions futures.



# Mandala

Coloriez les formes selon vos envies. ↩



LES ASTUCES  
*d'Augustine*

En noir et blanc, multicolore, symétrique, asymétrique, remplir toutes les formes ou uniquement celles qui nous plaisent, seul ou à deux. Faites ce qui vous plaît et respirez. Les Mandalas ont pour but d'améliorer notre **concentration**, d'offrir un temps de **relaxation** en focalisant notre attention uniquement sur le coloriage des formes, de réduire notre anxiété et d'encourager le **lâcher-prise**.

# C'est l'heure

Pour chaque activité, listez les choses dont vous avez besoin ou les actions spécifiques à mener.



Quitter le travail

Prendre le déjeuner

Se réveiller de la sieste

Souper

Goûter

Amener les enfants à l'école

Regarder le film du soir

Préparer le repas de midi



LES ASTUCES  
d'Augustine

Lire préalablement chaque heure indiquée sur les horloges.  
Réécrivez l'heure si besoin en dessous.

# Dans ma valise il y a ...

Vous partez en vacances au bord de la mer  
Écrivez toutes les choses que vous devez emmener



LES ASTUCES  
d'Augustine

Nous réalisons en permanence mentalement des listes pour **organiser** notre quotidien. Cela nous permet de mener à bien nos actions. Cette tâche s'appuie également sur notre capacité de **mémorisation**, notre **expérience** et le **langage**.

En prenant l'habitude d'écrire ces listes, nous entraînons notre mémoire et apprenons à palier nos possibles oublis.



# Quel est ce métier ?

Répondez aux questions suivantes



Quel est ce lieu ?

Pourquoi y allez-vous ?  
Qu'achetez-vous ?



Quel est le montant moyen de  
votre dépense dans cette  
boutique ?

Lorsque vous vous rendez dans  
cette boutique, quelle route  
empruntez-vous ?

A quoi devez-vous penser avant  
de vous y rendre ?



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Imaginez-vous en train de vous rendre dans ce lieu et répondez aux questions.  
Une activité qui pourrait paraître simple fait en réalité travailler beaucoup de fonctions cognitives :  
**S'orienter, s'organiser, anticiper, faire appel à des souvenirs, ...**

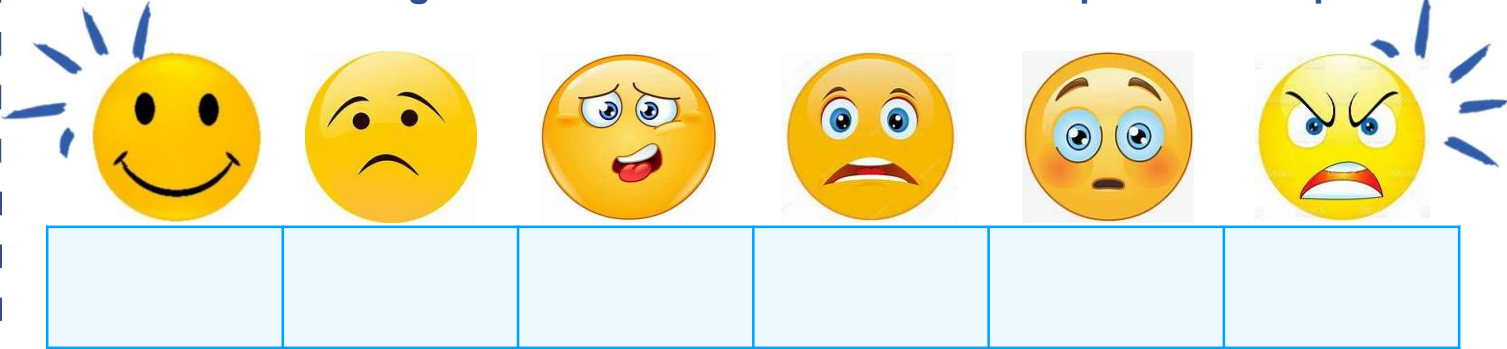


# Les émotions

Répondez aux questions suivantes

Attribuez à chaque visage, l'émotion qui lui correspond. Ecrivez votre réponse sous chaque visage.

La colère – Le Dégoût – Le Bonheur – La tristesse – La peur – La surprise



Quelles autres émotions connaissez-vous ?

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Quelle chose pourriez-vous faire pour vous sentir encore mieux ?

→ → **La Méthode 4-7-8** ← ←

Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.

Inspirez pendant **4** secondes, bloquez pendant **7** secondes et expirez pendant **8** secondes.

Répétez ce cycle 3 fois.



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Se concentrer sur sa respiration est un excellent moyen pour **gérer ses émotions**. Cela peut stimuler la production de sérotonine et de dopamine, également connues sous le nom d'hormones du bonheur.

Ces hormones sont associées à des sentiments de bien-être et de bonheur.

# Au menu aujourd'hui, il y a

Votre budget repas est de 25 € pour 2 personnes 

A partir de la liste suivante et selon les prix indiqués, proposez un repas complet pour 2 sans dépassez votre budget.

Eclair au chocolat ou au café	2,80 € pièce
Salade de fruits composés	5 € pour 2 personnes
Steak haché	3,10 € pièce
Jambon	1,70 € la tranche
Haricot vert frais	9 € le kg
Pomme de terre à la graisse de canard	11 € pour 2 personnes
Baguette	1,10 € pièce
Bûche de chèvre	3,30 € pièce
Camembert fermier	2,20 € pièce
Salade verte	1,60 € pièce



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Pensez aux différents plats qui constituent un repas complet : entrée, plat ...

Calculez pour chaque proposition, le prix pour 2 personnes.

Barrez au fur et à mesure ce que vous choisissez et procédez au calcul sur la feuille.

Cette activité sollicite les **fonctions exécutives**. Elles sont nécessaires pour **établir**, **maintenir**, **superviser**, **corriger** et **atteindre un plan d'action** afin d'**atteindre un objectif**.

# Soyons organisés

Rangez chaque mot dans la catégorie qui convient 

géologue clou fillette visiter bouillir apprendre bête bambin carte cœur passion mètre  
billet jeunesse peintre assiette loup caisse boulanger mathématiques sentiment plat  
amitié compas espèce leçon train grandir âne marteau écrivain spatule



ECOLE	VOYAGE	AMOUR	ENFANT
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
ANIMAL	OUTIL	METIER	CUISINE
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

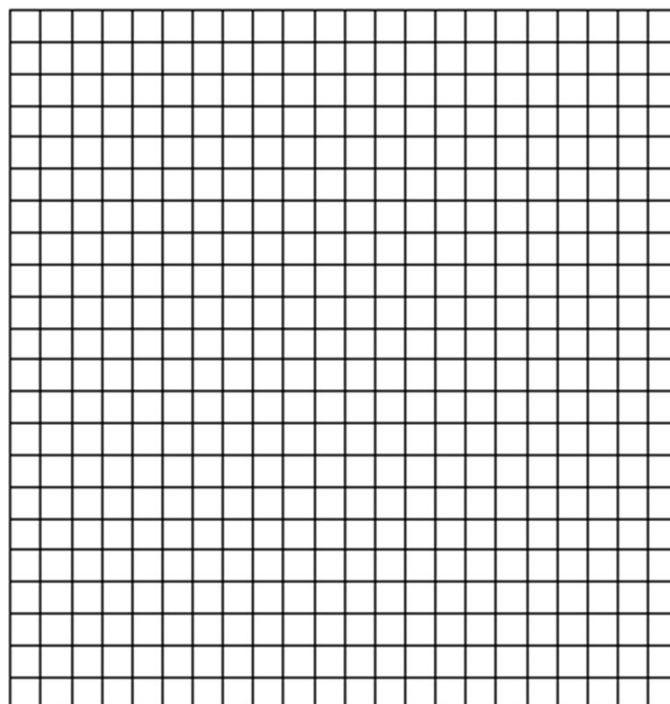
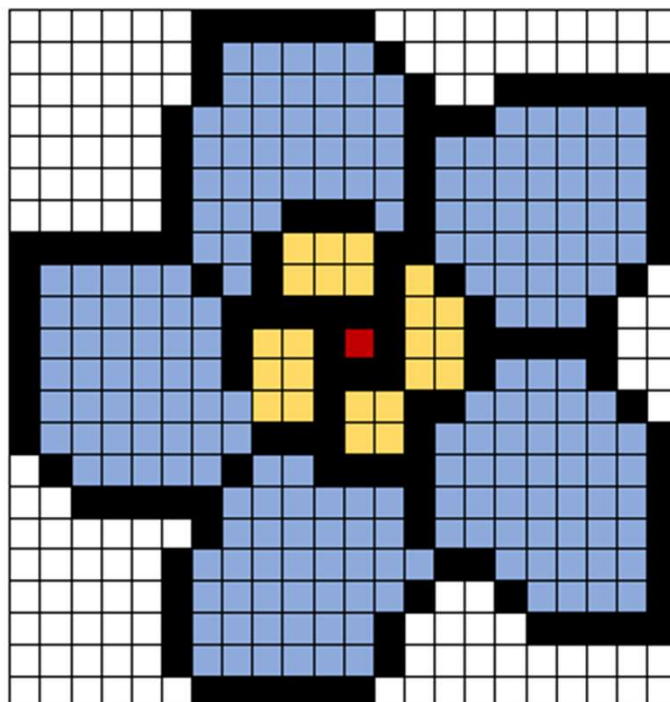
Prenez le 1<sup>er</sup> mot de la liste puis cherchez la catégorie à laquelle il appartient. Inscrivez le dans la colonne et barrez-le de la liste. Procédez ainsi pour chaque mot.

Le fait de fractionner une tâche en plusieurs sous-tâches nous aide à obtenir le résultat souhaité.

La **catégorisation** est fondamentale dans la **perception**, la **compréhension de concepts**, la **prise de décision** et l'**interaction avec l'environnement**.

# Pixel Art

Reproduisez le dessin. 



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

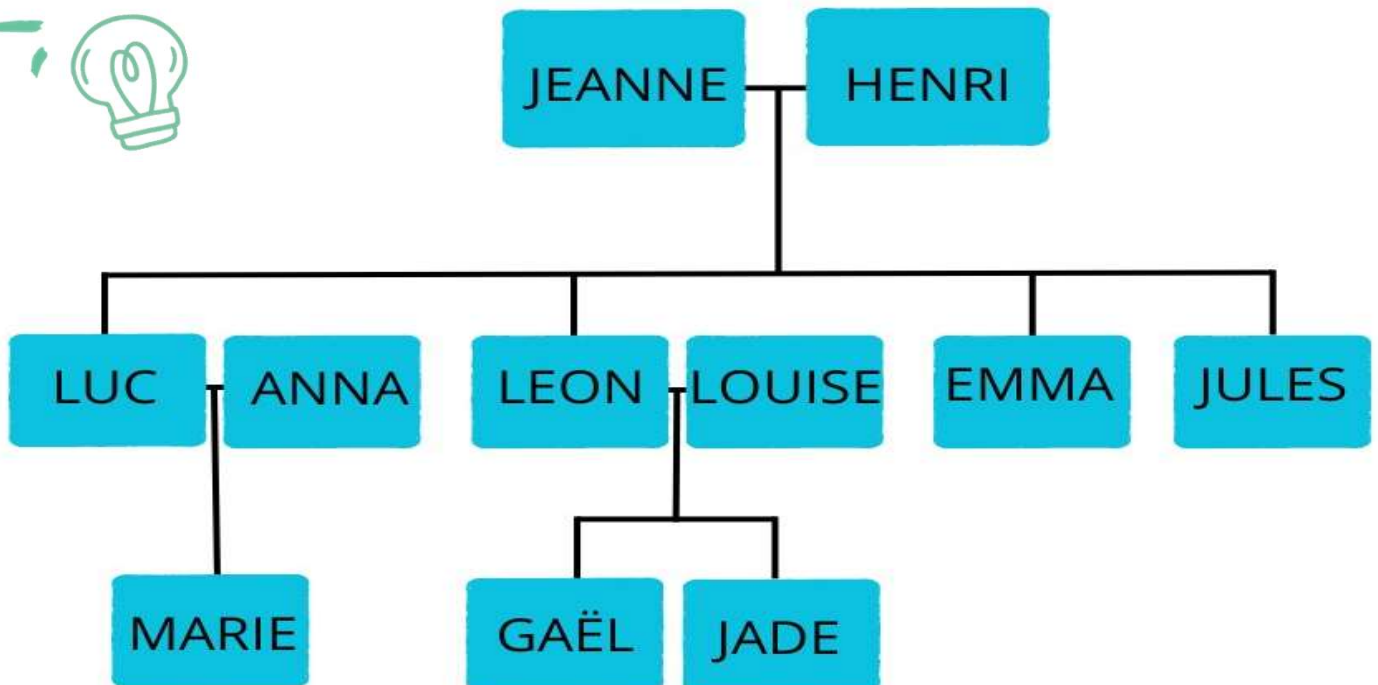
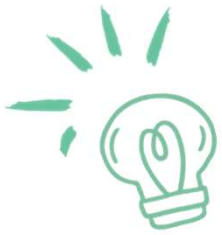
**Progressez horizontalement, ligne par ligne.**

Pour mener à bien un plan ou atteindre un objectif, nous devons, entre autres, **planifier** nos mouvements dans l'espace. Pour se faire, il nous faut nous **orienter** face à des objets et savoir repérer les objets entre eux. Cette capacité nous permet notamment de nous orienter sur une carte sans avoir à la tourner dans tous les sens et à en comprendre la finalité.



# Arbre généalogique

A partir de cet arbre généalogique, répondez aux questions.



- |   |  |
|---|--|
| Qui est la femme de Henri ?                     |  |
| Qui sont les 4 enfants de Jeanne et Henri ?     |  |
| Qui sont les frères de Luc ?                    |  |
| Qui est la sœur de Jules, Léon et Luc ?         |  |
| Qui sont les parents de Marie ?                 |  |
| Qui est la sœur de Gaël ?                       |  |
| Qui est la grand-mère de Jade ?                 |  |
| Qui sont les tantes de Marie ?                  |  |
| Qui sont les nièces et le neveu de Emma ?       |  |
| Qui sont les belles-filles de Jeanne et Henri ? |  |
| Qui sont les beaux-frères de d'Anna ?           |  |



LES ASTUCES  
d'Augustine

La génération la plus âgée se trouve en haut, puis en dessous il y a les enfants et enfants les petits enfants sur la ligne du bas. Il y a donc 3 générations sur cet arbre. Les liaisons entre bulle d'une même ligne indique que les personnes sont un couple. Cette activité associe **concentration**, **gestion simultanée d'information**, **analyse** et **mémorisation**. Pourquoi ne feriez-vous pas le vôtre ? Cela sollicitera votre mémoire ancienne.

# Portrait chinois

Répondez spontanément à chaque phrase 

- Si j'étais un animal, je serais
- Si j'étais un film, je serais
- Si j'étais un pays, je serais
- Si j'étais une chanson, je serais
- Si j'étais un sport, je serais
- Si j'étais une personne célèbre, je serais
- Si j'étais une boisson, je serais
- Si j'étais un plat, je serais
- Si j'étais un livre, je serais
- Si j'étais une plante, je serais
- Si j'étais une matière à l'école, je serais
- Si j'étais une couleur, je serais
- Si j'étais un dessert, je serais
- Si j'étais un chiffre, je serais
- Si j'étais une invention, je serais
- Si j'étais un jeu, je serais
- Si j'étais une odeur, je serais
- Si j'étais un métier, je serais
- Si j'étais un vêtement, je serais
- Si j'étais une qualité, je serais
- Si j'étais un bruit, je serais
- Si j'étais un endroit, je serais



LES ASTUCES  
d'Augustine

Ce jeu littéraire permet à une personne de décrire ses goûts selon différents thèmes. C'est une façon détournée de **parler de soi** et de permettre à notre entourage de mieux nous connaître.

Il sollicite différentes **mémoires à long terme**, le **langage** et la **concentration**.

Il est une image de nous au moment où nous le remplissons et peut changer selon notre humeur.

# Qu'est-ce qu'on mange ?

Parmi la liste, choisissez un plat que vous avez l'habitude de préparer. Puis répondez aux questions.

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| ✓ Salade composée  | ✓ Gratin de pâtes    |
| ✓ Tarte aux pommes | ✓ Poulet rôti        |
| ✓ Croque-monsieur  | ✓ Mousse au chocolat |

- ✗ De quels ingrédients avez-vous besoin pour réaliser cette recette ?
- ✗ Quels ingrédients avez-vous déjà à votre disposition ?
- ✗ De quels ustensiles avez-vous besoin pour la préparation ?
- ✗ Détaillez les étapes de réalisation de cette recette
- ✗ Si vous avez un doute dans la réalisation, comment pouvez-vous trouver la solution pour ôter ce doute ?
- ✗ Combien de temps faut-il pour préparer cette recette ?
- ✗ Combien de temps faut-il pour faire cuire votre plat ?



LES ASTUCES  
d'Augustine

Cette série de questions peut être utilisée pour tout type de recette, n'hésitez pas à l'afficher dans votre cuisine, elle vous aidera à **planifier** chaque étape sereinement. Référez-vous à la fiche « ASTUCE DU QUOTIDIEN : organiser la préparation d'une recette ».

# Astuces du quotidien

## Organiser la préparation d'une recette



Les activités que nous réalisons au quotidien, nous demande une organisation et une planification de chaque étape.

Il peut arriver parfois de perdre le fil de ces étapes, notamment lorsque les tâches sont multiples et qu'elles nous demandent de l'anticipation, comme lors de la préparation d'un repas.



La fiche suivante soulagera votre mémoire. Pour ce faire :

1. **Remplissez la fiche avant la préparation**, surtout si la recette n'a pas été pratiquée depuis longtemps.
2. Sur votre plan de travail ou votre table de cuisine, **mettez à portée de main les ingrédients** ainsi que les ustensiles dont vous avez besoin avant de commencer à cuisiner.



3. **Relisez** la recette.
4. Puis progressivement, **réalisez la recette** en suivant point par point. Cochez ou barrez les étapes réalisées au fur et à mesure.



LES ASTUCES  
d'Augustine

Aidez-vous d'une recette de cuisine ou d'un proche pour remplir la fiche et ainsi réaliser cette activité en toute sérénité.

# Influence de la cuisine sur notre cerveau



Cuisiner peut être bénéfique pour votre mémoire. Préparer des repas stimule votre cerveau et sollicite des processus cognitifs tels que la planification, la mémorisation, la résolution de problèmes et la flexibilité mentale. Voici quelques avantages de la cuisine pour votre cerveau :

**Exercice cognitif** : La cuisine implique des fonctions exécutives telles que l'organisation, la planification et la prise de décision, qui peuvent aider à maintenir votre cerveau actif et en bonne santé.

**Stimulation des sens** : La cuisine engage vos sens, tels que l'odorat et le goût, ce qui peut favoriser la formation de souvenirs et évoquer des émotions positives.

**Créativité** : La cuisine offre une opportunité d'exprimer votre créativité en expérimentant de nouvelles recettes, en adaptant des plats existants et en présentant vos créations culinaires.

**Alimentation saine** : Préparer vos propres repas vous permet de contrôler les ingrédients et d'opter pour une alimentation équilibrée, ce qui peut avoir un impact positif sur votre santé physique et mentale.

**Il est important de noter que la cuisine peut être une activité agréable et relaxante, à condition d'aimer cuisiner !**

Nom de la recette

Ingrédients nécessaires

Ingrédients que j'ai à ma disposition (placards ou réfrigérateur)

Ingrédients que je dois acheter

Etapes de réalisation de la recette

J'ai un doute sur ma recette, où trouver la solution?

Temps nécessaire à la réalisation de la recette

Temps de cuisson du plat

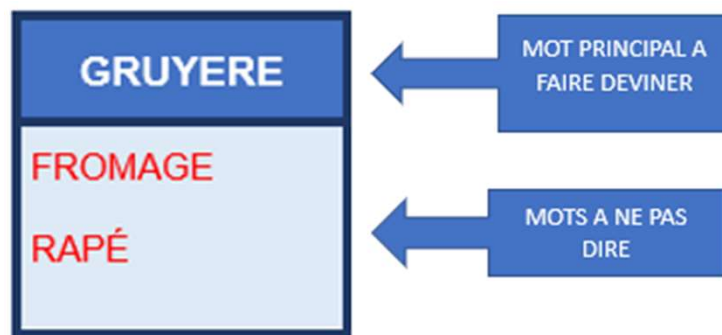
# Jeux à découper

## Les mots interdits



### But du jeu

Sans montrer la carte à votre partenaire de jeu, faites-lui découvrir le mot principal en haut de la carte sans dire les mots interdits en rouge.



« On en met sur le dessus des gratins, ça fond.  
C'est comme de l'emmental »

Découpez chacune des cartes du jeu. Et à vous de jouer !

... Pour aller plus loin



Une fois tous les mots trouvés, votre partenaire peut vous faire deviner ces mêmes mots en ne disant que les mots en rouge.

Si tous les mots sont trouvés, tenter de retrouver ensemble, un maximum de mots face cachés



**LES ASTUCES**  
*d'Augustine*

Ce jeu mêle **langage**, **adaptation** et **logique**.  
Dans notre quotidien, nous faisons cette même gymnastique lorsque nous ne trouvons pas nos mots :  
« ce qu'on met pour le gratin... le gruyère ! »

# Jeux à découper

Cartes à découper 

<b>ALLUMETTE</b>	<b>ARC</b>	<b>GRIS</b>	<b>DORMIR</b>
FEU BRIQUET	FLECHE INDIEN	COULEUR BLANC	SOIR LIT
<b>JUMELLES</b>	<b>MAGASIN</b>	<b>ECOLE</b>	<b>HIVER</b>
SŒURS IDENTIQUES	COURSES RAYONS	ENFANT APPRENDRE	FROID SAISON
<b>GRUYERE</b>	<b>GRIFFE</b>	<b>MANGER</b>	<b>CHENE</b>
FROMAGE RAPÉ	ONGLE ANIMAL	NOURRIR REPAS	ARBRE MEUBLE
<b>BÛCHE</b>	<b>LONDRES</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>ASCENSEUR</b>
FEU BOIS	ANGLETERRE BIG BEN	SEMAINE ENFANT	IMMEUBLE ETAGE
<b>CHAPEAU</b>	<b>LUGE</b>	<b>NICHE</b>	<b>NOËL</b>
TÊTE SOLEIL	DESCENTE NEIGE	CHIEN DORMIR	SAPIN DÉCEMBRE





Vous venez d'arriver au terme de ma version d'essai  
des Carnets de Léon et Augustine.

J'espère que vous y avez pris du plaisir.

Afin de poursuivre l'expérience, retrouvez-moi sur

**[www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr](http://www.lescarnetsdeleonetaugustine.fr)**

pour découvrir mes prochains numéros

et l'univers de Léon et Augustine.

