

Une approche scientifique de l'entraînement cérébral

Les capacités évaluées

- Conscience cognitive
- Partage de l'attention
- Coordination psychomotrice
- Inhibition
- Faculté de dénomination
- Planification
- Temps de réponse
- Flexibilité
- Mémoire à court terme
- Perception spatiale
- Estimation du temps
- Perception visuelle
- Exploration visuelle
- Mémoire de travail

CogniFit Personal Coach est un programme d'entraînement cérébral en ligne qui aborde une problématique universelle : le déclin cognitif naturel.

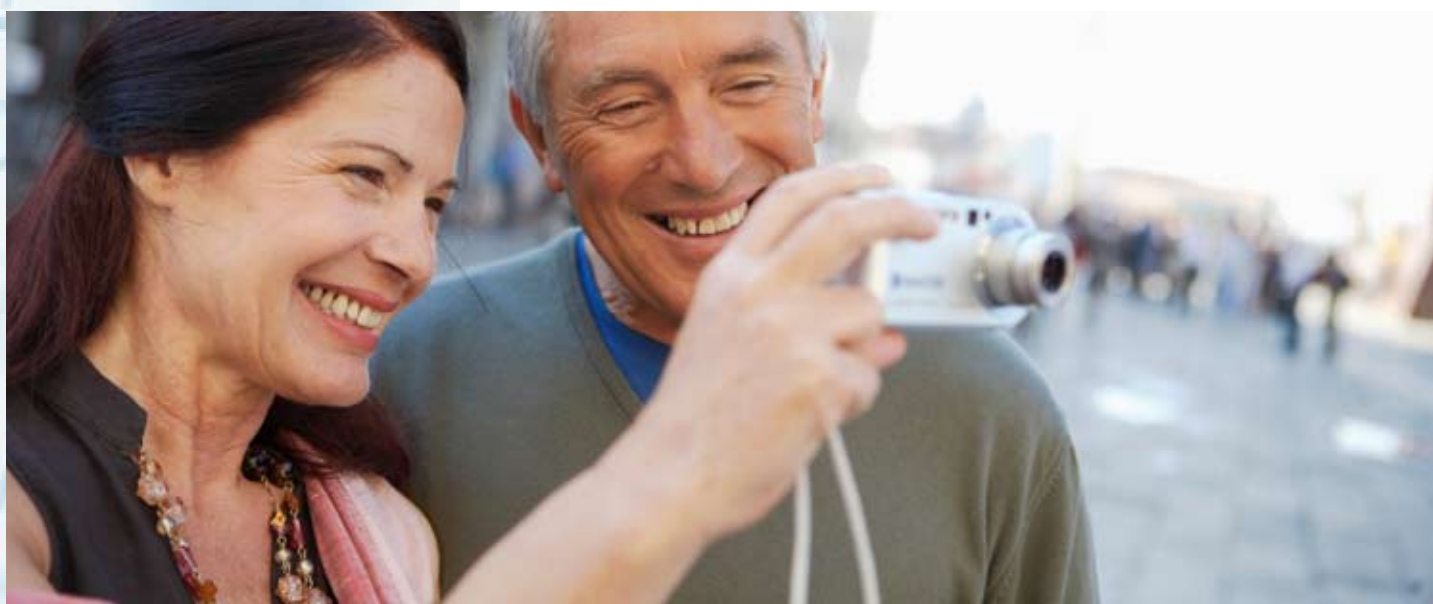
En effet, tôt dans l'âge adulte, les capacités cognitives telles que l'attention et la concentration, la perception, la mémoire, le langage et les fonctions exécutives (analyse, synthèse, planification, organisation, anticipation), commencent à décliner¹. C'est à partir de la cinquantaine que les effets de ce déclin se font plus perceptibles.

Toutefois, les études sur les conséquences du vieillissement normal ont montré que le déclin cognitif n'est pas inéluctable car la plasticité du cerveau perdure même à un âge avancé. Le déclin cognitif peut donc être ralenti, voire inversé, grâce à une stimulation cérébrale appropriée et régulière^{2,3}.

Des neuroscientifiques ont établi que le fait de mener une vie intellectuellement stimulante permet de constituer une "réserve cognitive" en augmentant les interconnexions neuronales⁴. Grâce à cette "réserve cognitive" il est possible de maintenir un bon fonctionnement cognitif jusqu'à un âge avancé.

Cette même "réserve cognitive" peut également compenser les dommages causés par les maladies neurodégénératives et retarder l'apparition des symptômes cliniques⁵. En fait, un des moyens recommandés pour conserver un mode de vie actif et sain est de stimuler régulièrement son cerveau par des exercices cérébraux variés.

CogniFit Personal Coach est un complément idéal et scientifiquement validé à tout programme de prévention ou initiative anti-âge.





Deux en un - Partage de l'attention



Résultats - Exercice d'entraînement

CogniFit Personal Coach présente des caractéristiques uniques

Conçu scientifiquement

- La structure du programme suit une méthodologie scientifique
 - **Stade 1** Bilan de référence
 - **Stade 2** Entraînement
 - **Stade 3** Réévaluation utilisant la même série de tests que celle utilisée lors du bilan de référence
- Les exercices d'entraînement étant différents des exercices d'évaluation, le programme mesure réellement l'efficacité de l'entraînement sans que cette mesure soit faussée par l'effet d'apprentissage

Bilan validé

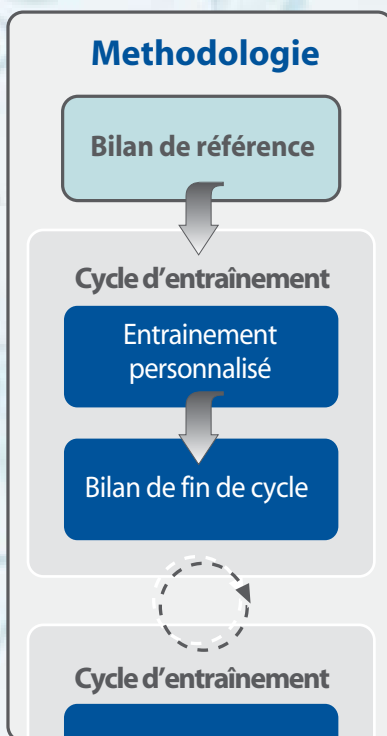
- Notre bilan de référence a été validé par rapport à des tests reconnus tels que le CANTAB (Cambridge Neurological Test Automated Battery), les matrices de Raven et le test de classement de cartes du Wisconsin dans le cadre d'une étude publiée dans une revue scientifique⁶.
- Des études indépendantes ont été présentées dans des congrès internationaux ; certaines sont en instance de publication ou sont en cours de réalisation par des chercheurs de renommée internationale.

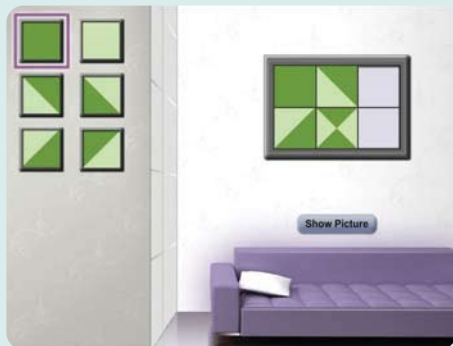
Complet

- CogniFit Personal Coach évalue et entraîne les 14 capacités cognitives parmi les plus sensibles au vieillissement.

Personnalisé

- Le programme d'entraînement de chaque utilisateur est spécifiquement établi en fonction des résultats de son bilan de référence. Il s'adapte ainsi aux capacités cognitives et au profil de chacun.
- Grâce à notre système d'entraînement interactif breveté ("Interactive Training System™" – ITS), le programme adapte en temps réel les exercices d'entraînement aux progrès et aux performances de l'utilisateur.

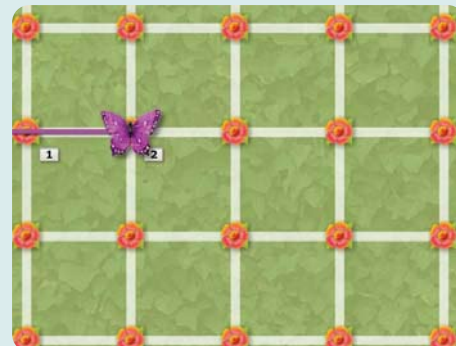




Picasso - Mémoire à court terme



Objectifs de progression

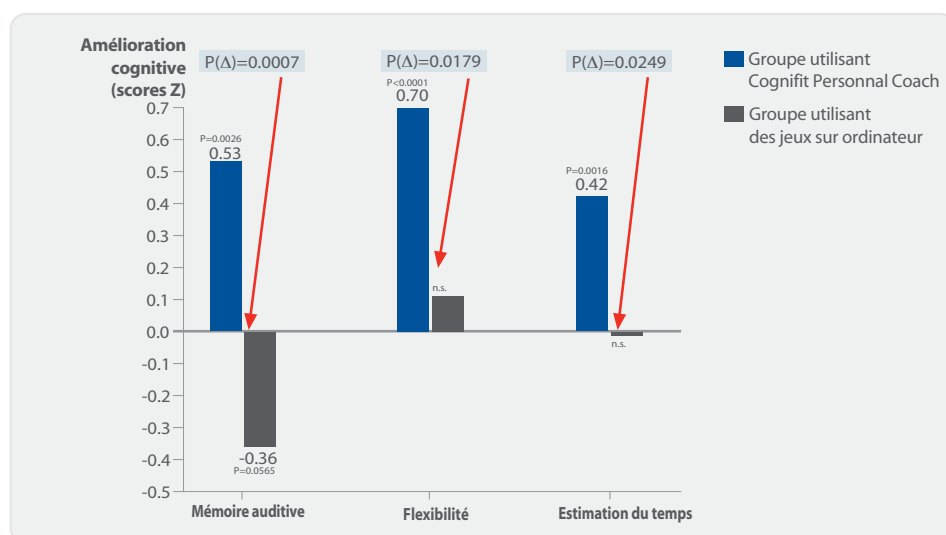


Papillonnage - Perception spatiale

Une étude comparant les résultats de l'entraînement réalisé avec CogniFit Personal Coach et ceux liés à l'utilisation de jeux intellectuellement stimulants sur ordinateur démontrent la supériorité de CogniFit Personal Coach pour améliorer plusieurs capacités cognitives.

Efficace

- Les exercices d'entraînement sont sélectionnés et attribués par le programme, et non choisis par l'utilisateur. Ceci évite que celui-ci ne fasse, suivant une tendance naturelle, que les exercices qu'il réussit le mieux ou le plus facilement. Seul ce moyen permet de stimuler le plus large éventail de capacités cognitives, assurant une efficacité optimale.
- CogniFit Personal Coach permet à l'utilisateur de développer une meilleure perception de son fonctionnement cognitif et une meilleure compréhension des bienfaits qu'une stimulation cognitive adaptée apporte à sa vie quotidienne.
- Des progrès sont visibles chez les utilisateurs après seulement 14 heures d'entraînement réparties sur quelques semaines



Facile et motivant

- Une gamme variée de 18 exercices d'évaluation et de 21 exercices d'entraînement permet d'entretenir l'intérêt de l'utilisateur, de le stimuler et d'encourager naturellement une pratique régulière.
- Le programme fournit fréquemment des résultats. Son coaching personnalisé apporte de réels encouragements et facilite la progression.
- Le programme fixe des objectifs à la fois réalistes et stimulants.
- L'accent est mis sur le progrès plutôt que sur la performance.
- De nouveaux exercices d'entraînement sont ajoutés régulièrement.
- Une pratique de 20 minutes tous les deux jours est suffisante.