



Mémo Go

**LE 1^{er} MENSUEL DE STIMULATION
COGNITIVE CRÉÉ PAR UNE ORTHOPHONISTE**

EXERCICES QUOTIDIENS

ABONNEMENT MENSUEL

**9,90 €/MOIS
SANS ENGAGEMENT**

LIVRÉ CHEZ VOUS



**Rejoignez la communauté
des cerveaux actifs !**



BIENVENUE DANS VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL !

ET SI VOUS FAISIEZ DU BIEN À VOTRE CERVEAU, CHAQUE JOUR, EN SEULEMENT 10 MINUTES ?

Ce livret est bien plus qu'un simple échantillon : c'est une véritable porte d'entrée vers une routine de stimulation cognitive régulière, ludique et accessible à tous. Pendant 7 jours, vous découvrirez un exercice quotidien soigneusement conçu pour activer différentes fonctions de votre cerveau : mémoire, attention, langage, logique, raisonnement...

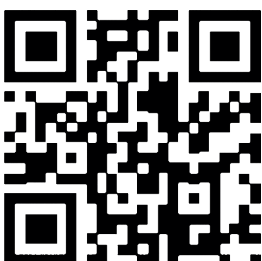
POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Avec le temps, ou dans le cadre de pathologies neurologiques, certaines capacités peuvent ralentir.

Or, de nombreuses études ont montré que la stimulation cognitive quotidienne permet de préserver ses fonctions intellectuelles, de renforcer l'autonomie, et même de réduire les risques de déclin cognitif.

Cet outil a été créé par une orthophoniste, en s'appuyant sur des outils utilisés en cabinet mais adaptés ici à un format léger, motivant et progressif.

www.memogo.fr



QU'EST-CE QU'ON FAIT CETTE SEMAINE ?

Des activités variées, simples et engageantes

Un défi à la portée de tous, dès 10 minutes par jour

La satisfaction de prendre soin de vous, autrement

ET CE N'EST QU'UN DÉBUT !

Chaque numéro mensuel vous propose un exercice par jour pour entretenir vos capacités tout au long de l'année.

Que vous soyez curieux, soucieux de votre santé mentale, sénior actif, aidant ou professionnel de santé, ce magazine a été pensé pour vous.

ALORS, PRÊT(E) À RELEVER LE DÉFI ?

Installez-vous confortablement, prenez un crayon et rejoignez la communauté des cerveaux actifs !

COMMENT UTILISER VOTRE Mémo Go

1 EXERCICE PAR JOUR, À VOTRE RYTHME

Chaque jour, réalisez un exercice conçu pour activer différentes fonctions de votre cerveau. Seul(e) ou accompagné(e), prenez 10 à 15 minutes, installez-vous confortablement... et commencez !

1.

Commencez par dater votre page

Dans l'encart prévu à cet effet, indiquez la date du jour. Cela vous aide à suivre le fil du magazine et vous ne manquez aucun exercice. Vous stimulez en douceur votre orientation temporelle.

Les domaines cognitifs stimulés

Découvrez les différents domaines de votre cerveau que vous stimulez au fil des exercices. Chaque exercice est accompagné d'icônes correspondant au domaine cognitif travaillé.

2.

3.

Besoin d'un coup de pouce ?

Cherchez l'encart « Coup de pouce » : il vous offre un indice ou une aide pour avancer plus sereinement

Envie de vous challenger ?

Essayez la variante « Challengez-vous » : une difficulté supplémentaire pour aller plus loin dans l'exercice.

4.

5.

L'info du jour

Chaque jour, découvrez une info insolite ou curieuse, liée à la date. Une manière amusante de stimuler votre mémoire épisodique... et de briller en société !

BONNE STIMULATION. ET À TRÈS VITE POUR LA SUITE !

ZOOM

SUR LES FONCTIONS COGNITIVES

● Ces fonctions sont les **pilliers de notre autonomie** et agissent ensemble pour apprendre, réfléchir, communiquer et s'orienter dans la vie quotidienne.

Mémoire immédiate



Rôle : Retenir une info quelques secondes

Exemple : Se rappeler d'un numéro juste pour le composer

Mémoire de travail



Rôle : Manipuler des infos à court terme

Exemple : Faire un calcul mental

Mémoire sémantique



Rôle : Stocker les connaissances générales

Exemple : Savoir que Paris est la capitale de la France

Capacités visuo-spatiales



Se représenter l'espace et les objets

Exemple : Lire une carte, assembler un meuble

Langage



Comprendre et exprimer des idées, structurer la pensée

Exemple : Expliquer un souvenir ou écrire un texte

Fonctions exécutives



Organiser, s'adapter, contrôler ses réactions

Exemple : Planifier ses courses, changer de stratégie, résister à une distraction

Logique & raisonnement



Résoudre des problèmes et prendre des décisions

Exemple : Déduire la solution d'une énigme

Attention & concentration



Rôle : Se focaliser sur une tâche et ignorer les distractions

Exemple : Lire un livre sans se laisser distraire

Jour 1: __/__/__

FLUENCE LETTRE "P"

JE ME CHALLENGE :
TROUVEZ LE MAXIMUM DE MOTS
COMMENÇANT ET TERMINANT PAR
LES LETTRES IMPOSÉES.
EX : (P.....A) > PUMA

**Objectifs du jour: langage,
fonctions exécutives, mémoire sémantique**



Trouvez 18 mots commençant par la lettre P.

Exemple : P > Poule

1

P

A

2

P

B

3

P

C

4

P

D

5

P

E

6

P

F

7

P

G

8

P

I

9

P

K

10

P

L

11

P

M

12

P

N

13

P

P

14

P

R

15

P

S

16

P

T

17

P

U

18

P

X

L'INFO DU JOUR :

**L'odeur du romarin peut booster légèrement la mémoire.
Pas magique, mais assez pour qu'on en ajoute en cuisine ?**

Jour 2: _/_/_/_

COMPLÉT' MOTS

Objectifs du jour: mémoire sémantique, mémoire de travail, fonctions exécutives



Trouver un mot différent pour chaque ligne où une lettre a été ajoutée.

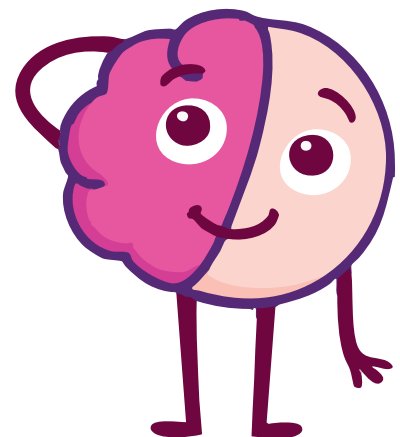
C.....
CH.....
CHA.....
CHAR.....
CHARM.....

P.....
PO.....
POU.....
POUL.....
POULI.....

B.....
BO.....
BON.....
BONN.....
BONNE.....

M.....
MA.....
MAR.....
MARI.....
MARIN.....

L.....
LI.....
LIT.....
LITI.....
LITIE.....



L'INFO DU JOUR :

Votre cerveau ne pèse que 2 % du corps mais il consomme 20 % de votre énergie. Une vraie petite centrale électrique.

Jour 3 : ____/____/____ ANAGRAMMES

BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

LA PREMIÈRE LETTRE EST
BIEN PLACÉE

Objectifs du jour : fonctions
exécutives, mémoire sémantique



Retrouvez ces noms d'animaux dont les lettres ont été
mélangées.

LIPNA

TRIGE

TRUTOE

CTHA

PAUM

CVREHE

LUOP

CIHNE

PNADA

ORUS

LRADEZ

CANRAI

LOIN

MRNEUE

VCEAH

L'INFO DU JOUR :

Les odeurs activent la mémoire plus vite que les images
ou les sons.

Jour 4: __/__/__

PETIT BAC

Objectifs du jour : langage,
mémoire sémantique,
mémoire de travail, fonctions exécutives



Trouvez pour chaque catégorie un mot commençant par la lettre imposée

		FRUIT	PRÉNOM MASCULIN	VILLE	SPORT
NIVEAU 1	P				
	F				
NIVEAU 2	C				
	G				
NIVEAU 3	A				
	K				

L'INFO DU JOUR :

Le cerveau génère assez d'électricité pour alimenter une petite ampoule.

Jour 5 : ___/___/___

Mémoriphrase

JE ME CHALLENGE !
JE RÉALISE UNE AUTRE TÂCHE
OU ACTIVITÉ DE LA VIE
QUOTIDIENNE PUIS JE RÉPONDS
DE NOUVEAU AUX QUESTIONS.

Objectifs du jour : mémoire immédiate, attention et concentration, mémoire de travail



Lisez attentivement ces phrases puis cachez-les et essayez de répondre aux questions.

- 1 **La voiture rouge** roulait à toute vitesse sur la route sinueuse.
- 2 **Une fleur jaune** brillait au milieu du champ de blé.
- 3 **Le chat noir** dormait profondément sur le canapé moelleux.
- 4 **Le parapluie vert** était posé près de la porte d'entrée.
- 5 **Un sac orange** était accroché au dos d'un écolier.

QUESTIONS :

Quelle couleur était associée au chat ? _____

Quelle couleur était associée à la voiture ? _____

Quelle couleur était liée au sac ? _____

De quelle couleur est la fleur mentionnée ? _____

Quel objet était vert ? _____

L'INFO DU JOUR :

Chaque neurone peut former jusqu'à 10 000 connexions avec d'autres neurones.

Jour 6: __/__/__

Mémoricache

CHALLENGEZ VOUS !
APRÈS AVOIR RETROUVÉ LES
NOMBRES GAGNANTS, RÉPONDEZ
AUX QUESTIONS SUIVANTES
TOUT EN LAISSANT LES
NOMBRES CACHÉS.

Objectifs du jour : mémoire immédiate, attention et concentration, mémoire de travail



Mémorez les nombres « gagnants » puis cachez-les, retrouvez ensuite les nombres mémorisés dans la grille.

COUP DE POUCE ! JE RETROUVE
LES NOMBRES GAGNANTS SANS
CACHER LA GRILLE PUIS JE
RÉPOND AUX QUESTIONS
SUIVANTES

NOMBRES GAGNANTS

26 35 52 84

26	44	35	52	10
18	35	84	27	11
72	40	19	13	65
31	4	95	26	55
35	50	79	84	8

QUESTIONS :

- 1 Combien de fois apparaît le nombre 35 dans la grille ?
- 2 Où se trouve le nombre 52 (ligne et colonne) ?
- 3 Combien de nombres gagnants étaient dans la première ligne ?
- 4 Citez tous les nombres gagnants que vous avez retrouvés dans la grille.

L'INFO DU JOUR :

Selon le laboratoire d'imagerie neurologique de l'Université de Caroline du Sud, le cerveau génère environ 70 000 pensées par jour.

Jour 7: ____/____/____ QUI MANGE QUOI ?

C'EST UN COUP DE POUCE !
UTILISEZ LE TABLEAU
SUIVANT POUR RÉSOUDRE
L'ÉNIGME

**Objectifs du jour : fonctions exécutives,
attention et concentration, mémoire
de travail**



À partir des indices donnés, répondez à la question suivante.

PERSONNES :

Alice, Bruno,
Carla, Damien

PLATS :

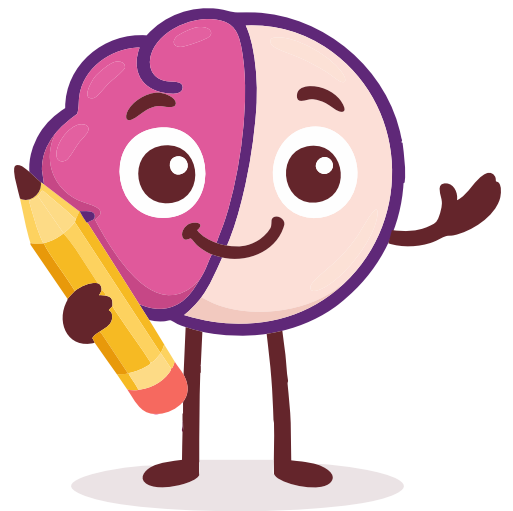
Pizza, Paëlla,
Crêpes, Lasagnes

BOISSONS

Limonade, Eau,
Jus d'orange, Thé glace

INDICES :

1. La personne qui boit de la limonade mange des Lasagnes.
2. Bruno ne boit ni Eau ni Jus d'Orange.
3. La personne qui mange de la Paëlla est Carla.
4. Damien boit du Thé glace.
5. La personne qui boit de l'Eau mange des crêpes.
6. Alice ne boit pas de Limonade.
7. La personne qui mange des Pizzas n'est ni Bruno ni Alice.
8. La personne qui boit du Jus d'orange mange de la Paëlla.



QUI BOIT DE L'EAU ?

PERSONNE	PLAT	BOISSON
Alice		
Bruno		
Carla		
Damien		

L'INFO DU JOUR :

Pendant le sommeil, le cerveau est parfois plus actif que lorsqu'on est éveillé.

STIMULEZ VOTRE CERVEAU... 10 MINUTES PAR JOUR !

Avec l'âge, il est normal que certaines capacités cognitives s'affaiblissent : mémoire plus fragile, concentration moins soutenue, réflexion plus lente. Heureusement, grâce à la plasticité cérébrale, le cerveau garde toute sa vie une capacité d'adaptation et peut être entraîné comme un muscle.

LES BIENFAITS D'UNE STIMULATION RÉGULIÈRE :

Préserver son autonomie : en entretenant mémoire et attention, on garde la capacité d'organiser son quotidien, de faire ses choix et de rester indépendant.

Ralentir le déclin naturel : lire, écrire, apprendre, jouer ou résoudre des énigmes aident à maintenir les performances cérébrales et à retarder le ralentissement lié à l'âge.

Renforcer la résistance aux maladies : un cerveau stimulé développe une réserve cognitive, qui lui permet de compenser les zones fragilisées et de mieux résister aux maladies neurodégénératives.

Maintenir le lien social : les échanges, ateliers, jeux et activités collectives stimulent l'esprit tout en luttant contre l'isolement.

Améliorer le bien-être psychologique : se sentir capable d'apprendre, réfléchir ou résoudre un problème nourrit la confiance en soi et aide à prévenir la dépression.

ET SI ON S'Y METTAIT ENSEMBLE ?

Stimuler son cerveau ne demande pas forcément des heures d'effort. Quelques minutes par jour suffisent pour faire travailler ses neurones et garder l'esprit alerte.

C'est la mission de MémoGo, le premier mensuel de stimulation cognitive créé par une orthophoniste : proposer un exercice ludique par jour, en 10 à 15 minutes seulement.

Une routine simple, accessible et motivante pour prendre soin de son cerveau... et de sa qualité de vie.

QUE DIT LA SCIENCE ?

BONNE NOUVELLE !

Les chercheurs sont formels : entraîner son cerveau quelques minutes par jour aide à préserver mémoire et vivacité d'esprit, même en vieillissant.

- **L'étude ACTIVE (USA)** a montré qu'un entraînement cognitif bien conduit pouvait réduire de 29 % le risque de démence.

- **L'étude FINGER (Finlande)** a prouvé qu'associer stimulation cérébrale, activité physique et bonne hygiène de vie ralentit le déclin cognitif.

- Et surtout, en **2022**, une étude de Columbia et Duke a révélé que **les mots croisés sur papier sont plus efficaces que les jeux sur écran** pour préserver la mémoire et l'autonomie des seniors présentant un léger trouble cognitif.

Le message est clair : les activités simples et régulières, comme les mots croisés, le sudoku, les jeux de logique ou toute autre activité de réflexion sont de véritables alliés pour votre cerveau.

VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN

Notre **magazine mensuel de stimulation cognitive** vous propose **1 exercice par jour**, d'environ **10 à 15 minutes** :

Mots croisés et jeux de lettres pour travailler la mémoire

Quiz et énigmes pour l'attention et la rapidité

Sudoku et casse-tête pour la logique

Accessible, ludique et varié, ce rendez-vous quotidien est une façon simple de garder l'esprit vif... tout en s'amusant !

QUELQUES MINUTES PAR JOUR SUFFISENT POUR FAIRE UNE VRAIE DIFFÉRENCE.

Prenez soin de votre mémoire – avec plaisir.

MémoGo

C'EST AUSSI POUR LES PROS !

Un outil clé-en-main pour enrichir vos séances

- MémoGo propose des **exercices variés et adaptés** aux différents profils (prévention, stimulation légère, soutien cognitif).
- Cela vous permet de gagner du temps : **plus besoin de créer soi-même des fiches et supports**, tout est déjà prêt.
- Les supports sont **modernes, ludiques et personnalisables**, ce qui renouvelle vos pratiques.

Une meilleure motivation des patients/participants

- Les exercices numériques ou papier proposés par MémoGo sont conçus pour être **stimulants sans être infantilisants**, un point souvent crucial avec les seniors.
- Vous pouvez ainsi varier vos approches et **éviter la lassitude**.
- L'outil valorise aussi le travail fait **entre les séances**, favorisant la progression et l'autonomie.

Un gain de temps et d'efficacité

- MémoGo centralise plusieurs types d'exercices → **moins de préparation individuelle** pour chaque patient.
- L'outil peut servir à **adapter rapidement** la difficulté selon le niveau de la personne, ce qui évite de multiplier les supports papier classiques.
- Le magazine est transportable et/ou reproductible pour vous accompagner lors de vos séances à domicile, plus besoin de cumuler les outils.

ABONNEZ-VOUS !

VOUS ÊTES PARTICULIER ?

ABONNEMENT MENSUEL

SANS ENGAGEMENT

1 magazine format papier
par mois, livré à domicile.

9,90€ / mois

ABONNEMENT ANNUEL

12 numéros - Soit 2 offerts

Un an de Mémogo, livré
chez vous, tous les mois.

99€ / an



MEMOGO.FR
CONTACT@MEMOGO.FR
06 85 90 68 71



ABONNEZ-VOUS !

VOUS ÊTES PROFESSIONNEL ?

ABONNEMENT MENSUEL

SANS ENGAGEMENT

1 magazine format papier +
fichier numérique

14,90€ / mois

ABONNEMENT ANNUEL

**12 numéros - soit
2 numéros gratuits**

1 an de Mémogo

149€ / an

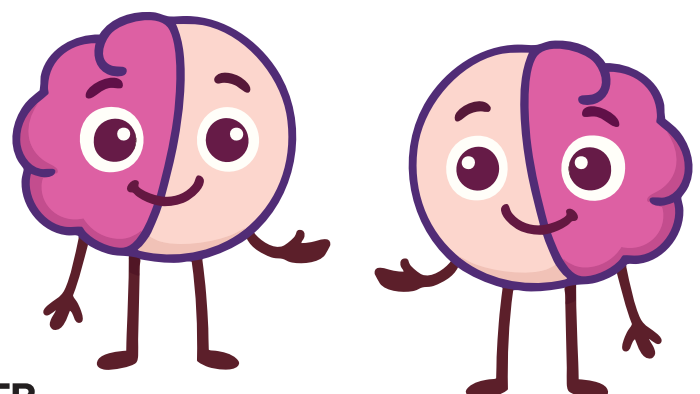
VOUS ÊTES UN ÉTABLISSEMENT ?

ABONNEZ VOS RÉSIDENTS !

envois multiples & offres sur mesure



MEMOGO.FR
CONTACT@MEMOGO.FR
06 85 90 68 71



SOLUTIONS

JOUR 1 - Fluence Lettre P (plusieurs réponses possibles)

- | | | | | |
|---------|----------------|---------------|------------|-----------|
| 1. PAPA | 5. POULE | 9. Paddock | 13. PIANO | 17. POU |
| 2. PUB | 6. POUF | 10. POIL | 14. POP | 18. PIEUX |
| 3. PIC | 7. PING - PONG | 11. PALLADIUM | 15. PARLER | |
| 4. PIED | 8. PLI | 12. POULAIN | 16. PONT | |

JOUR 2 - Complet'mots (plusieurs réponses possibles)

Couche – Chasse – Chambre – Charrette – Charmant
Porte – Pomme – Poutre – Poulain – Pouliche
Bref – Borne – Bonté – Bonnet – Bonnement
Marche – Matin – Marier – Marin – Marinade
Loi – Lion – Lingerie – Litige – Litière

JOUR 3 : Anagrammes

lapin/tigre/chat/puma/loup/chien/ours/tortue/lézard
/chèvre/canari/panda/lion/murène/vache

JOUR 4: Petit BAC (plusieurs réponses possibles)

PRUNE	PIERRE	PARIS	PATINAGE
FRAISE	FRANÇOIS	FOIX	FOOTBALL
CERISE	CHARLES	CLERMONT-FERRAND	COURSE À PIED
GOYAVE	GEORGES	GRENOBLE	GOLF
AMANDES	ALBERT	ANGERS	ATHLÉTISME
KIWI	KÉVIN	KYOTO	KARATÉ

JOUR 7 : Qui mange quoi ?

Alice boit de l'eau.

The background of the entire page is a light blue color. It is covered with a repeating pattern of stylized icons. Each icon consists of a brain shape, colored in a gradient of blue and purple, enclosed within a speech bubble outline. The icons are scattered across the page in various orientations and positions.

Imprimé par J'imprime en France
111 rue Vauquelin – 31100 TOULOUSE

Crédits visuels : images libres de droit / créations internes.

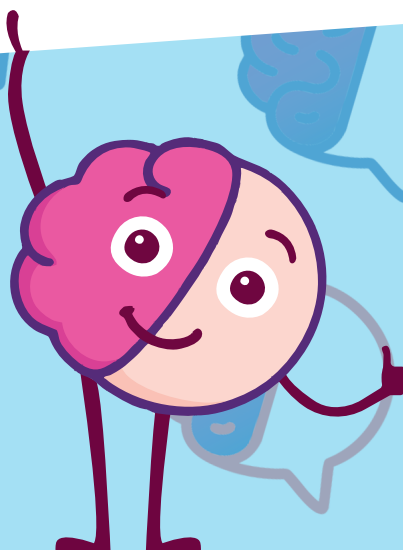
Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (alinéa 1er de l'article L.122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Et si entretenir votre mémoire devenait aussi simple que de feuilleter un magazine ?



www.memogo.fr
contact@memogo.fr



Vous êtes professionnel de santé ?

Vous intervenez dans un établissement de santé ?

Proposez MémoGo à vos patients comme support de stimulation complémentaire.

OFFRES SUR MESURE, CONTACTEZ-NOUS :

06 85 90 68 71 - contact@memogo.fr