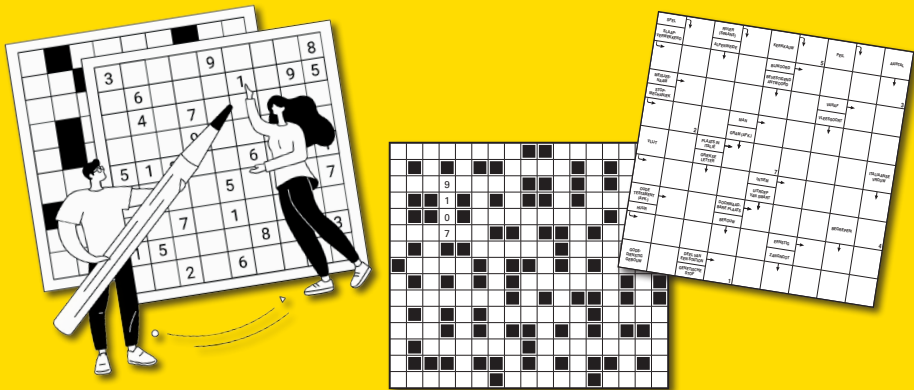


# CAHIER DE JEUX

*Pour stimuler sa mémoire et  
réduire les risques de démence*



*Selon de nombreuses études, certains bons réflexes nous permettent de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer. Pas de recette miracle mais des gestes simples à adopter au quotidien pour mettre toutes les chances de notre côté !*

*Parmi ces bonnes habitudes : stimuler sa mémoire et son cerveau notamment par le biais de jeux cérébraux.*

*En effet, pour prévenir au mieux le risque de démence, il est primordial de considérer son cerveau comme un muscle et de l'exercer toute la vie pour qu'il reste efficace : « Plus le cerveau est sollicité, plus les synapses se forment et relient entre elles les cellules nerveuses ».*

*Dans cette optique de prévention, je suis heureux de vous offrir ce cahier de jeux qui je l'espère vous accompagnera tout le long de cet été que je vous souhaite agréable.*



Joost Martens

Directeur de Stop Alzheimer - Fondation Recherche Alzheimer



**Vous souhaitez soutenir la recherche** contre la maladie d'Alzheimer et les formes de démences apparentées ?  
Scannez ce QR-code ou faites un don sur le compte  
**BE29 2300 0602 8164** au nom de la Fondation Recherche Alzheimer.

**IMPORTANT** : Vous trouverez les solutions dans notre prochaine newsletter.  
Celle-ci vous parviendra début juillet.

# Puzzle binaire

Ne remplissez la grille qu'à l'aide des chiffres 0 ou 1.

Pas plus de deux 0 ou deux 1 consécutifs.

Chaque ligne et chaque colonne contiennent autant de 0 que de 1.

Deux lignes ou deux colonnes ne peuvent être identiques.



						1				1	1
	0			1						1	
1			0			0			0		
			0			0				1	
	1						1				
1		0						0		0	
							0			0	
0			0					0			
	1	1			0				1		0
							1			0	
					0				0		
1			1		1	0					

© De Puzzelaar

# Mots fléchés

HEUREUX ELUS	PAS FERMÉE	ENSUITE	SE RÉFUGIA (S')	MESURER LE POIDS
HAÏSSABLE	VIDÉO EXPLICATIVE	PERDRE EN ROUTE	IL A SA GOUSSE	REMERCIÉ
MULTITUDE DENSE			PLANTE À BULBE PEINTE PAR VAN GOGH	
ENFILE		TROUPE		
FUTAIE		COLORE	NOTATION MUSICALE	
MAIS OUI			JEU D'ORIENT	
	PLANTE AROMATIQUE			ON LE SERT EN FIN DE REPAS
POUR MONTRER	APERÇU	NON À LONDRES		CORPS DIPLO- MATIQUE
TRÈS PETIT		IL PORTE DES VOILES		VISIBLE
			BADINE	
ARRIÈRÈES			ÉPAISSES	
EXPRESSION DU VISAGE		DÉFAUT PHYSIQUE		RÈGLE JURIDIQUE À OBSERVER
		CHAMPION		
SUPER MÉTRO		DÉNUÉE DE VALEUR		
ÉMEUTE		ARTICLE DÉFINI		
				BLOND DORÉ
POUSSIÈRE NOIRÂTRE			EST AU COURANT	

Lisez les indications dans chaque case et trouvez le mots correspondant à la définition et au nombre de lettres.

QUI COGNENT FORT	DOUILLET	CRÊPE FOURRÉE ASIATIQUE	REFLECHI POUR MOI	INVESTIES D'UN ROLE
AVEC SAUVAGERIE	RAMENER À LA VIE	DANS LE CALVADOS	SUPPORT DE L'INFOR- MATION	PARTIE D'UNE EGLISE
MOT DE PASSE				EXTRATER- RESTRE DE SPIELBERG
ARGUMENTÉ			BRAVADE	SALON
			CHARPENTÉ	
EN VOGUE		FRUIT OLÉAGINEUX		FINE TRANCHE
SOUS- VÊTEMENT		FLEUVE ITALIEN	DÉTRUIRE SOURNOI- SEMENT	
			SOUILLÉ	
EXCITATIONS				RISQUÉ
IL N'A PAS DE PRIX				POCHE
		POUSSÉS		APRÈS LE CP
		S'INCLINER		MAJORATION DE PRIME
PAS PEU			TAS	
JOINT À CONTRE			NOMMA	
	RELATIF À LA BOUCHE			
	POINT FORT			TRAIN DE FRANCE
POUDRE ABRASIVE				GAIN DE JEU
PATRON DES ORFÈVRES				SYMBOLE DE L'ARSENIC
		ELLE FAIT DES GALERIES		
DOMINER				

# Mots codés

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	P	C	17	D

Totale harmonie

**NIVEAU 3**

1	2	3	4	5	1	2	5	■	6	7	F	8	1
9	7	10	11	■	5	12	13	11	4	2	1	14	
B	6	4	■	15	13	12	16	10	4	3	■	2	4
16	13	1	4	12	■	3	12	2	7	13	■	5	
7	■	3	12	6	3	1	■	12	3	1	4	2	
2	12	3	■	3	4	13	12	3	■	15	13	12	
6	3	12	13	12	6	■	10	3	7	15	4	12	
■	12	14	10	■	6	15	H	17	12	13	12	6	■
18	13	12	6	6	12	13	■	6	1	14	■	18	
12	2	■	6	7	6	4	12	■	5	12	14	12	
14	12	6	12	13	■	11	10	13	12	■	10	2	
1	14	10	■	3	10	12	13	1	■	18	12	6	
4	6	1	3	4	6	■	7	6	11	7	6	12	

Film mythique aux dialogues signés Michel Audiard

14	12	6	3	7	2	3	7	2	6
8	14	4	2	5	10	12	10	13	6

SPORT CÉRÉBRAL

Remplacez chaque nombre par la lettre qu'il désigne et reconstituez la grille.  
 Dans l'échelle de décodage, quelques lettres vous sont proposées.  
 Le mot-clé, défini, est à inscrire dans les cases colorées de la grille.  
 L'énigme, dans laquelle on reporte progressivement les lettres dans les cases correspondantes, peut aussi constituer une aide précieuse.

Vieille chance  
**NIVEAU 3**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	

				B	D		V		
--	--	--	--	---	---	--	---	--	--

1	2	3	4	2	5	■	6	7	3	8	7	9
2	4	10	■	10	7	3	4	11	■	12	13	11
3	5	12	14	7	■	8	7	10	15	13	■	2
8	7	13	10	■	15	12	13	7	7	■	15	16
7	■	5	12	3	2	13	17	■	2	14	10	7
13	5	7	6	2	9	■	7	3	13	5	7	■
9	2	■	14	10	7	9	11	12	■	4	1	9
7	18	4	11	7	■	2	10	7	11	7	■	12
9	12	19	■	6	7	19	7	13	10	■	15	13
■	4	19	1	7	3	11	■	10	4	18	2	5
12	10	7	7	■	5	12	15	9	■	2	19	■
16	■	7	10	10	12	19	7	■	14	4	19	9
7	9	9	2	4	9	■	2	8	13	10	4	7

Recette à base d'un fromage au lait de vache fabriqué dans le Jura

1	12	19	16	9	16	2	10	11	4	3	8	2	13	11	9

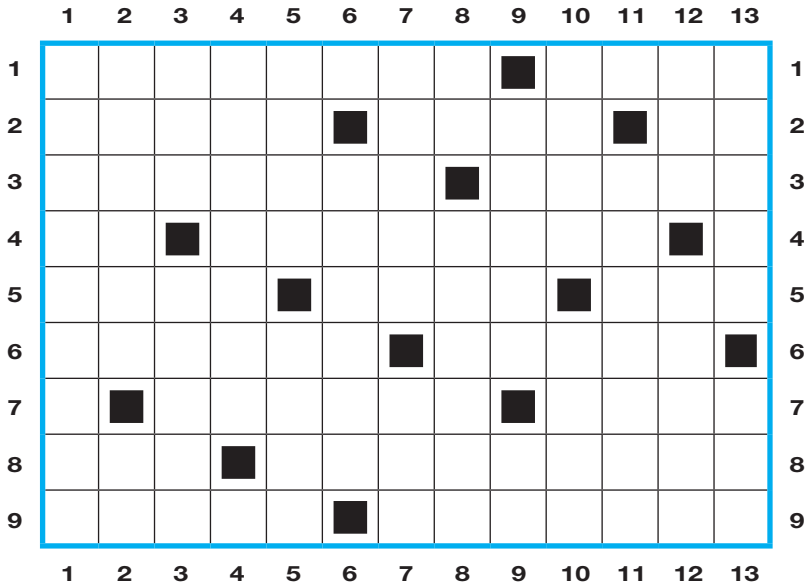
# Mots croisés

## HORIZONTALEMENT

**1** Elle coule de source. Chapeaux cloches. **2** Brouiller. Se cabrer. Espèce de lambin. **3** Bien déterminée. Substances sucrées. **4** Introduction d'objection. Arrangeant. **5** Cinéma de minuit. Grand félidé. Ils filent discrètement. **6** Mouche africaine. Homme de prédictions. **7** Caché. Trou de fromage. **8** Lentille. Livrée au public. **9** Fait l'indifférent. Imite le corbeau.

## VERTICALEMENT

**1** Qui s'énervent facilement. **2** Ils servent à boire. Support de bouillons. **3** De la Jeunesse dans les Antilles. Envers du recto. **4** Ordonne. **5** Il borde l'Ohio. Elle a de bonnes dents. **6** Bourdon. **7** Réalisai. Plan d'eau à Genève. **8** Coin de Normandie. Oiseau de passage. **9** Résulte. Mot dit au para. **10** Bout d'herbe. Destina. **11** Cale-pieds. **12** Soirée musicale. Plates. **13** Etablies. Romancière prénommée Harper.





Retrouvez les mots de la grille à l'aide des définitions données.  
 Pour toutes les lignes (mots horizontaux) et pour toutes  
 les colonnes (mots verticaux).

HORIZONTALEMENT

**1** Empêchée d'arriver à temps. Pense, donc. **2** Disposa. Petites sauteuses. **3** Fonction. Vaste étendue marine. **4** Confisquée. Ferments alimentaires. **5** Solutionné. Ancien éclat. Son d'un genre différent. **6** Cri de mouton. Il a vaincu le tyran. **7** Crochets doubles. Niveau sur un tami. Technique d'imagerie. **8** Genre littéraire. Prise au hasard. **9** Clé musicale. Empilées.

VERTICALEMENT

**1** Supprimées progressivement. **2** Coupées. **3** Pèses à vide. Humour. **4** Cellules de cire. **5** Pointe d'étoile. Uni. **6** Cercle d'amis. Mesure de l'âge. **7** Gare à ses coups de fil. Acte législatif sous l'Ancien Régime. **8** Tenu en main. Chassa. **9** Tendances. **10** Qui doit être celé. Du côté de Dijon. **11** Finie. Etat libre. **12** Garantie. **13** On l'entend. Fusils.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1									■					1
2						■						■		2
3								■						3
4					■								■	4
5							■			■				5
6			■											6
7						■				■				7
8		■						■						8
9				■										9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

# Méli-les-mots

Terre de l'océan Pacifique célèbre pour ses statues géantes



ABYSSALE  
ADAGIO  
ADOUCIE  
AGRESSER  
AGRONOMIE  
ALERTER  
ATLANTIQUE  
AUREOLER  
CLOUE  
CULMINE  
DEDAIN

DELATRICE  
DOCUMENTER  
FACTION  
FOUETTARD  
ILLIMITE  
IMPUDEUR  
INGENIE  
INTERET  
LIERRE  
MUREE  
NOBLE

OISELIER  
PARSEME  
PARTICULIER  
PENITENT  
PIGEONNIER  
PLEONASME  
POIRE  
PRESSANTE  
PUNISSABLE  
QUETEE  
REDINGOTE

RELIGION  
RENDORMI  
REPUTEE  
TARDIF  
TRAPPE  
TULLE  
USUEL  
VENTILATION  
VIRTUELLE  
VIVANT

F E N I M L U C E I P I R I A E P P A R T  
I L P A L U L I N U R A M E L D N O E E A  
D B E Q G O R G N E Q P R L L O O D I G D  
R A N U U R E E T T U I U T I I I U R R E  
A S I E S N E N E D E T T T I N G O C E E  
T S T T I U E S E M P R A N G C N I T I D  
T I E E E M F U S R R L E O A O U U O N E  
E N N E U A R A E E I P T T M L P L O N L  
U U T C C T N S L T R E A I R E T B I O A  
O P O T N O S O N I A D E D R E L A G E T  
F D I A E A E E A B Y S S A L E L Q A G R  
U O V L N R V E R R E I L E S I O A D I I  
N I P T U V I R T U E L L E M E S R A P C  
V E E A S I M R O D N E R I L L I M I T E

Biffez dans la grille les mots de la liste. Ils apparaissent dans tous les sens et dans toutes les directions, même en diagonale. Les lettres restantes vous donneront la clé de l'énigme.

### Cocktail fruité des Antilles avec du rhum



AINEE	CONTACTER	LAUREATE	PRODIGE
AMIRALE	DISCORDE	MAJEURE	RAMEUR
ARTISAN	DIURNE	MANIEMENT	REBLOCHON
ATTAQUE	EBOULE	MOULIN	RELIRE
ATTRIBUTION	EMPANACHE	NAPPE	REPETITIF
BARONNE	ENJOUÉE	PENCHANT	REPOSER
BODEGA	FELON	PEREMPTOIRE	REVOLVER
BRASSAGE	FILOU	POIVRADE	SIGNE
CADEAU	HARNACHE	POLITICIEN	TAKINER
CARROUSEL	INTRIGUER	PREDISPOSE	TEMPO
CONJURER	LABORIEUSE	PREPARER	TRANCHE

E P P A N R E R E T C A T N O C A D E A U  
 T P E O U E E P R P T E M P O I V R A D E  
 N N L R U R R R O E E I N T R I G U E R G  
 L E E O E E E L U H B E E R U E J A M L I  
 F A J M P M I P C J H L E U Q A T T A C D  
 L N B A E T P A O C N D O R H T N U R B O  
 E E R O I I N T A S R O E C R A R E U A R  
 E E S C R A N N O O E N C I H E V O E R P  
 R L I U P I R A C I I R B C A O L E M O E  
 C E A M O A E S M U R U N T L I N I A N L  
 N E E R H R I U Q O T E E V F G C O R N U  
 E N R U I D R A S I P R E D I S P O S E O  
 N I L U O M T A O E B R A S S A G E D O B  
 N A S I T R A N C H E F I T I T E P E R E

# Sudoku

Facile

8							5	
3	9		6	8				
	7		2		4			9
9		7	1	3	2	8		6
2		6					3	
1		4	8	7		9	2	5
7						4		8
	2			4				
			3		8	5	7	

Moyen

	8		1				5	6
					6	8		
3		7	5			9		
					1			
	2					7		8
5			6				2	
	1		8			2	7	
2	4	3	7					1
			3	1	2		4	

Difficile

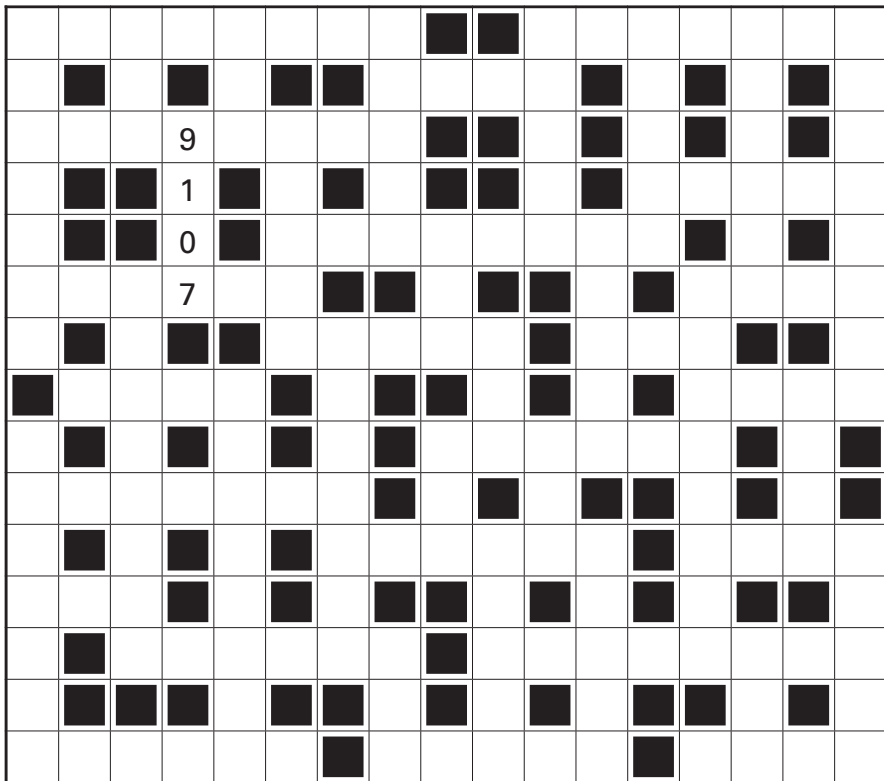
		5	7		2	4		
				1	3			6
							1	
		8						
2	6							
7	1		4				8	
9			3		8			
8		3	6	4			2	
					5			4

Très difficile

	8					2		
	3		5		1		8	9
		4		8		5	6	
				5	7	1	2	
	1	6				7		5
	5		1	4				
					8			
3		8			4			
			7	6	5	8	3	4

# Puzzle de nombres

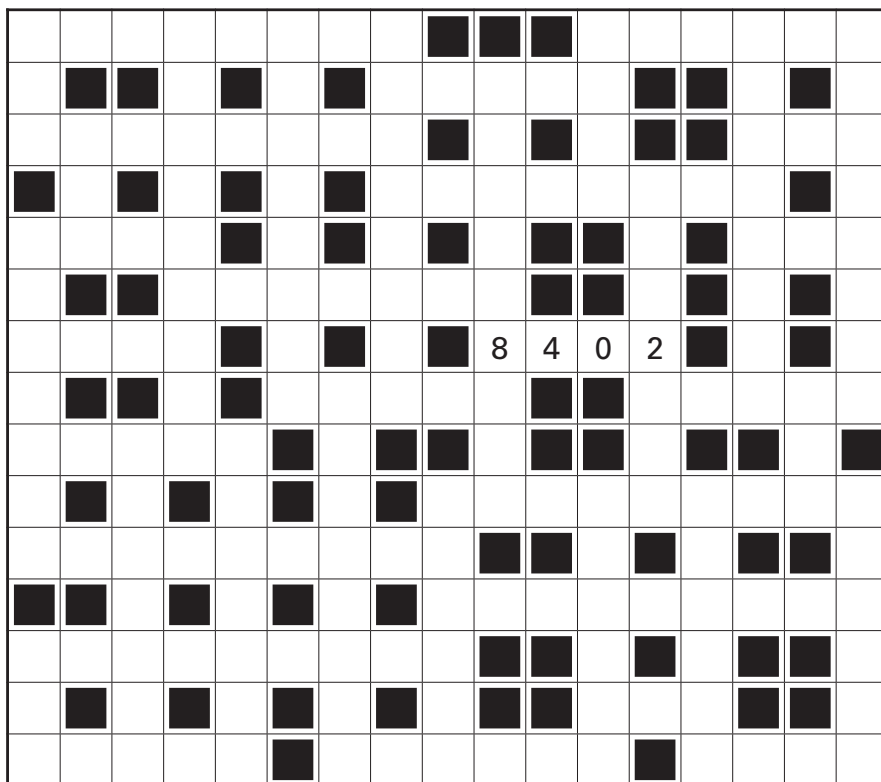
<b>3</b>	983	<del>9107</del>	54946	549343	<b>8</b>
198			72547	946814	40746144
202	<b>4</b>	<b>5</b>	77375		43675979
296	2290	13116	92119	<b>7</b>	43831861
548	3642	17388		2469879	64498271
562	3749	22447	<b>6</b>	3246519	67887343
644	6246	28219	229734	4961428	78644897
675	6623	30746	236533	7819292	83737218
747	7323	42886	284794	9525586	91866661
854	8204	50819	466226		



© De Puzzelaar

Les numéros doivent être inscrits au bon endroit dans le diagramme. Un numéro est déjà donné.

<b>3</b>	<b>4</b>	75193	606575	<b>8</b>	<b>9</b>
147	3833	80824		10867528	377318523
430	4301	83814	<b>7</b>	14338118	539683872
720	6497		1002808	17182135	554323776
792	7062	<b>6</b>	1645158	49332164	753525169
813	<del>8402</del>	264097	3828144	61886658	881115127
848		294955	5812691	84733126	886673604
991	<b>5</b>	323006	7149745	89277182	
	14368	336154		91976156	



© De Puzzelaar



## **Ensemble, stoppons Alzheimer**

En Belgique, 1 personne sur 5, et jusqu'à 1 femme sur 3 développera une forme de démence. Parmi les différentes manifestations de la démence, 7 sur 10 concernent la maladie d'Alzheimer. Or, il n'existe toujours aucun médicament ou traitement capable de guérir cette maladie.

Reconnue d'utilité publique depuis 1995, Stop Alzheimer est le principal acteur de financement de la recherche scientifique belge contre Alzheimer et les formes de démences apparentées.

Elle a également pour mission d'informer et de sensibiliser le grand public à ces maladies neuro-dégénératives.