

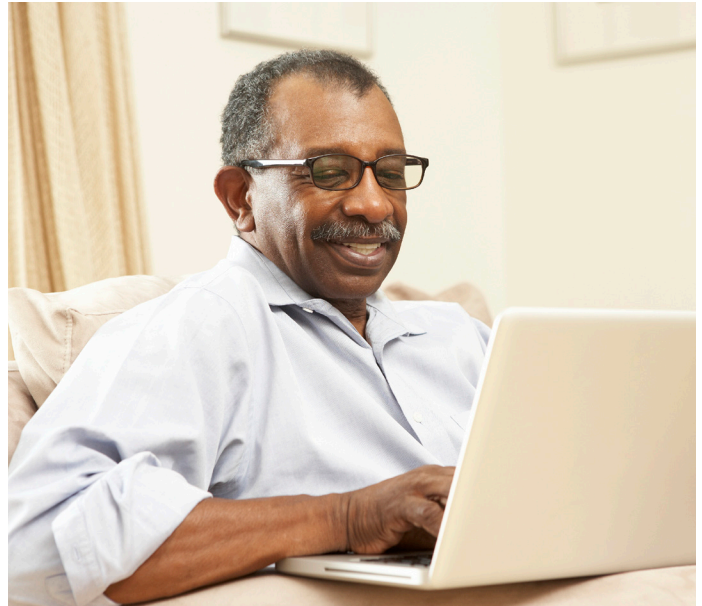
## Avis aux internautes à tête argentée – le monde entier est au bout de vos doigts!

*Par Kaarina Dillabough*

Un nombre croissant d'études démontrent que l'Internet est synonyme de joie et de santé dans la vie des aîné(e)s.

Voici quelques faits saillants tirés de recherches sur les liens entre l'utilisation de l'ordinateur et la capacité de raisonnement :

- Une étude sur le vieillissement menée par la Clinique Mayo auprès de 926 participants âgés entre 70 et 90 ans a permis aux chercheurs de constater que ceux qui utilisaient l'ordinateur étaient 44 % moins susceptibles de présenter de légers troubles cognitifs par rapport à ceux qui n'utilisaient pas l'ordinateur.
- Les chercheurs ne peuvent prouver hors de tout doute le lien de cause à effet entre l'utilisation de l'ordinateur et la vivacité d'esprit, mais les données en ce sens se font de plus en plus nombreuses. Des chercheurs de l'Institut Semel des neurosciences et comportement humain de l'Université de la Californie à Los Angeles (UCLA) ont étudié des cinquantenaires et des adultes plus âgés en train de naviguer sur la toile. Ils ont constaté que le fait d'utiliser l'ordinateur uniquement durant une semaine a stimulé des régions du cerveau associées à la prise de décisions et au raisonnement complexe.
- Une autre étude réalisée en 2009 à l'UCLA a démontré une augmentation de l'apport sanguin dans les régions du cerveau essentielles à la mémoire et au raisonnement lorsque des aîné(e)s effectuent de simples recherches sur le Web.
- D'autres études ont permis de constater que les aîné(e)s qui pratiquent modérément l'activité physique ET sont actifs à



l'ordinateur, sont moins sujets à des pertes de mémoire. Ces résultats portent les chercheurs à croire que les gens qui sont à la fois physiquement actifs et utilisent l'ordinateur sont en meilleure santé et plus disciplinés. Autrement dit, ces activités pourraient être simplement indicatrices d'un mode de vie sain.

### **Les bienfaits émotionnels**

Une vie sociale active est l'une des clés pour vieillir en bonne santé. Correspondre et être en rapport avec les autres – quand cela vous chante et à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit – est l'un des avantages indéniables de l'univers en ligne. Selon une étude du Centre Phoenix basé à Washington D. C., le fait de passer du temps en ligne réduirait la dépression de 20 % chez les aîné(e)s.

Il est aussi possible de s'adonner à distance avec des amis à des jeux de société en ligne tel le Scrabble en ligne. L'Internet permet aussi de partager des photos et des nouvelles avec ses proches et de faire, grâce à des services gratuits comme Skype, des appels vidéo dans le monde entier.

## Les avantages en tant que consommateur

Grâce à l'Internet, il est possible de faire à peu près tous ses achats en ligne dans le confort de son foyer. Le commerce et les services bancaires électroniques sont faciles à utiliser et pratiques pour tous et en particulier pour les personnes qui ont une mobilité limitée ou qui ont difficilement accès à du transport.

L'Internet est un monde d'information à la portée de vos doigts. Vous pouvez vous en servir autant pour connaître les activités offertes dans votre milieu que pour vous tenir au courant de l'actualité mondiale.

Vous avez besoin d'aide pour vous initier à l'ordinateur?

Si vous cherchez des moyens de vous rapprocher de vos êtres chers, de vous faire de nouveaux amis, de trouver de l'information, d'apprendre de nouvelles choses et de divertir à fond en faisant tout cela, alors activez vos doigts, car l'Internet vous appelle!

Pour apprendre à vous servir de l'ordinateur, informez-vous dans votre localité auprès des organismes suivants qui offrent souvent des cours d'initiation à l'ordinateur :

- Bibliothèques publiques
- Service des parcs et loisirs
- Centres communautaires
- Commissions scolaires
- C.E.G.E.P. et collèges

## Au sujet de l'auteur :

**Kaarina Dillabough** est une mentore d'entreprise/ personnelle qui vit à Amaranth, en Ontario. Depuis plus de 25 ans, elle amène ceux et celles qu'elle encadre à se dépasser autant dans leur travail que dans leur vie personnelle. Ancienne commentatrice colorée de sports olympiques et entraîneure en gymnastique, Kaarina a décidé de mettre ses compétences comme entraîneure au service des propriétaires d'entreprise afin de les aider à améliorer la rentabilité et la prospérité de leurs affaires. Rien ne lui plaît davantage que d'aider les gens à atteindre leurs objectifs en affaires et dans leur vie personnelle. Faites davantage connaissance avec Kaarina en consultant son *blogue*, suivez-la sur *Facebook* ou *Twitter*. Vous pouvez aussi la joindre par courriel à [kaarina@kaarinadillabough.com](mailto:kaarina@kaarinadillabough.com).