



UFR de Médecine – Département d’orthophonie

**Application du concept de gain marginal à  
l’orthophonie chez l’adulte cérébrolésé**  
Une revue de littérature

Mémoire présenté pour l’obtention du Certificat de Capacité  
d’Orthophoniste

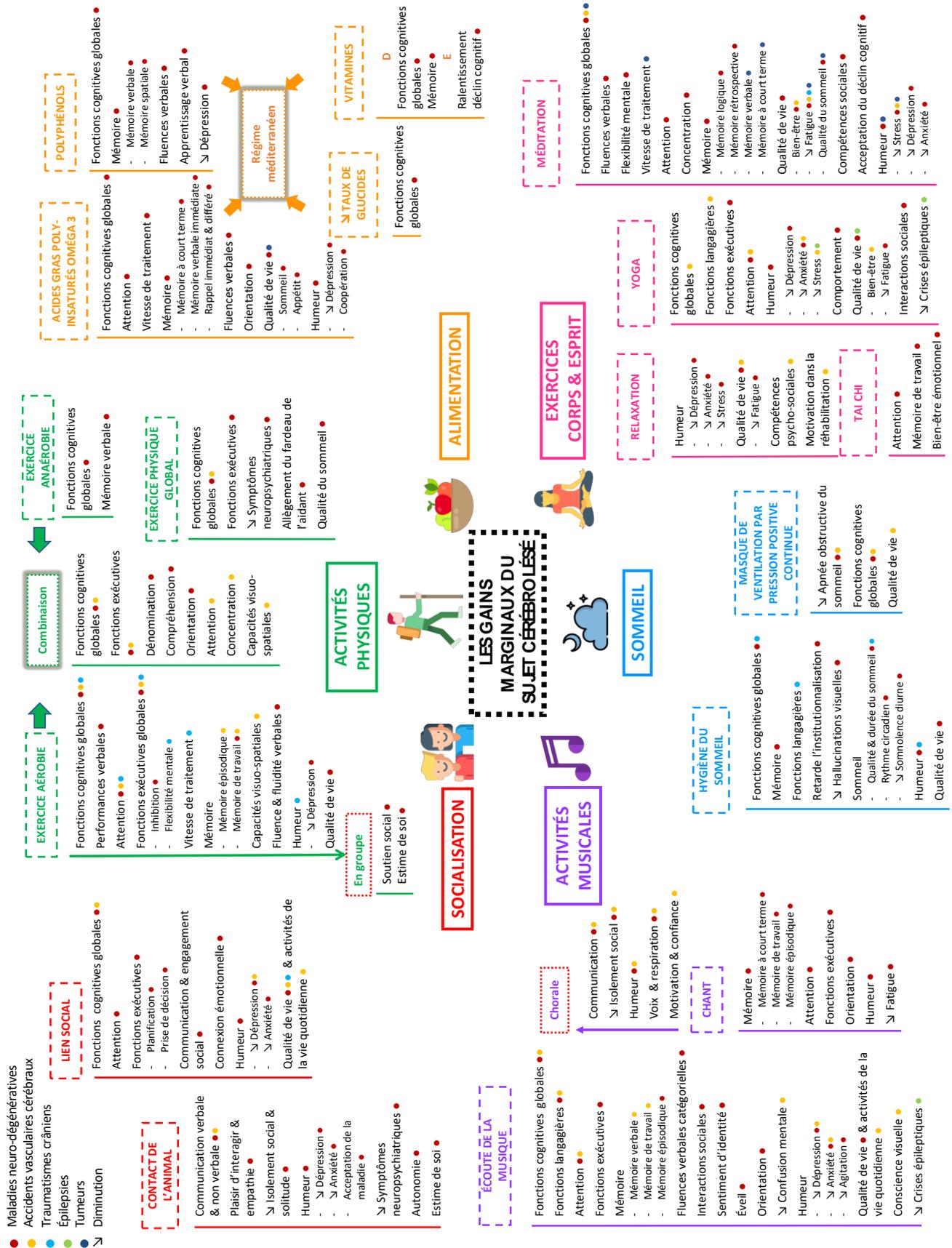
Par

Diane DESEILLE, née le 13/09/1994  
& Juliette FERRARI, née le 02/09/1995

Sous la direction de :  
Antoine RENARD, Orthophoniste, Master 2 Recherche Neuropsychologie &  
Neurosciences Cliniques

Soutenu le 18/06/2019

# Annexe II : Modèle 1 : Les gains marginaux du sujet cérébrolésé



**Annexe III : Modèle 2 : Les habitudes de vie préconisées pour soutenir la rééducation orthophonique**

**Les habitudes de vie préconisées pour soutenir la rééducation orthophonique**



<p><b>ALIMENTATION</b></p> <p><b>Favoriser un régime méditerranéen</b></p> <p>= Riche en oméga 3, polyphénols et vitamines Pauvre en glucides, viande et produits laitiers</p> <p><b>Fruits</b> : pomme, raisin, agrumes, mûre, myrtille, noix, noisette, avocat...</p> <p><b>Légumes &amp; légumineuses</b> : brocolis, ail, artichaut, haricots, pois cassés, lentilles...</p> <p><b>Poissons &amp; crustacés</b> : foie de morue, sardine, hareng, maquereau</p> <p><b>Huiles</b> d'olive, de lin, de tournesol, de germe de blé, de foie de morue</p> <p><b>Autres</b> : thé, chocolat noir, œuf...</p>	<p><b>ACTIVITÉS PHYSIQUES</b></p> <p><b>Marcher chaque jour 30 minutes</b></p> <p>Pratiquer un exercice physique</p> <p>De type <u>aérobie</u> :</p> <p>→ Marche, vélo, natation, danse...</p> <p>De type <u>anaérobie</u> :</p> <p>→ Renforcement musculaire, étirements, équilibre, coordination...</p> <p><b>RÉGULIER – FRÉQUENT – DURABLE</b></p> <p>Minimum 30 min/jour</p>	<p><b>SOMMEIL</b></p> <p><b>Adopter une bonne hygiène du sommeil</b></p> <p>Lumière vive la journée (1H/jour), passer du temps à l'extérieur</p> <p> limiter les siestes</p> <p>Horaires de sommeil et de repas réguliers</p> <p>Environnement calme, obscur, à température confortable</p> <p>Activité calme (ex : lecture) hors de la chambre en cas d'insomnie</p> <p>Dépistage de l'apnée du sommeil</p>	<p><b>SOCIALISATION</b></p> <p><b>Entretenez des liens sociaux</b></p> <p>Voir ses amis et sa famille</p> <p>Activités réalisées en groupe (ex : jardiner en groupe, chorale, clubs des aînés, bénévolat dans une association, groupe de marche...)</p> <p>Contact d'un animal</p> <p>Groupe de soutien</p> <p>Repas partagés</p>	<p><b>ACTIVITÉS MUSICALES</b></p> <p><b>Ecouter de la musique 1H/jour</b></p> <p>Musiques appréciées &amp; familières</p> <p>Musiques de fond apaisantes</p> <p>Assister à un concert de musique</p> <p>Ecouter des chansons à paroles</p> <p>Chanter seul ou en groupe</p>	<p><b>EXERCICES CORPS-ESPRIT</b></p> <p><b>Méditer 10 minutes par jour</b></p>  <p>S'initier à la méditation de pleine conscience</p> <p>Favoriser des moments de relaxation</p> <p>Pratiquer des mouvements méditatifs tels que le tai chi et le yoga</p>
---	--	--	---	---	---