

10 manières de réduire votre risque de trouble neurocognitif

Société
Alzheimer



Soyez physiquement actif chaque jour

Bougez! N'importe quelle activité physique... c'est mieux que pas du tout!



Protégez votre ouïe

La perte auditive en milieu de vie peut augmenter le risque de trouble neurocognitif de 90 % en moyenne. L'utilisation d'appareils auditifs, au besoin, peut aider à réduire ce risque.



Restez socialement actif

Restez en contact avec votre famille, vos amis et les membres de la communauté. L'isolement social, plus tard dans la vie, peut augmenter le risque de trouble neurocognitif de 60 % en moyenne.



Gérez vos problèmes de santé

Avec votre prestataire de soins de santé, essayez de gérer vos problèmes complexes, comme le diabète et l'obésité, du mieux que vous le pouvez.



Cessez de fumer

Obtenez de l'aide pour arrêter ou réduire votre consommation de tabac. Même plus tard dans la vie, ces mesures peuvent améliorer votre santé cérébrale et réduire votre risque.



En cas de dépression, cherchez de l'aide

La dépression, c'est bien plus que de se sentir triste. Chercher un traitement contre ce problème ainsi que du soutien contribuera à améliorer votre humeur et le fonctionnement de votre cerveau.



Consommez moins d'alcool

Consommer plus de 12 boissons standard par semaine en milieu de vie augmente le risque de trouble neurocognitif de 20 % en moyenne. Si vous avez besoin d'aide pour arrêter ou limiter votre consommation d'alcool, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.



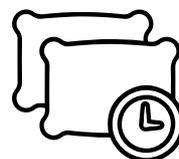
Protégez votre cœur

Travaillez avec votre prestataire de soins de santé, surveillez et gérez votre tension artérielle et votre santé cardiaque. Ce qui est bon pour le cœur, l'est aussi pour le cerveau!



Évitez les commotions et les traumatismes crâniens

Restez à l'écart des activités qui pourraient présenter un risque pour votre cerveau. Divertissez-vous, voyagez et travaillez en toute sécurité!



Cherchez à avoir un sommeil de qualité

Essayez de bien dormir pendant 6 à 8 heures chaque nuit. En cas d'apnée du sommeil, ou d'autres problèmes de sommeil, discutez avec votre prestataire de soins de santé à propos d'options de traitement.

Plus vous prenez de mesures, au mieux! Apprenez-en plus à alzheimer.ca/RéduisezVotreRisque.