

# 10 actions à adopter pour un cerveau en santé à tout âge !



## 1. Soyez physiquement actif tous les jours.

Soyez moins sédentaire et bougez davantage. Cela peut inclure tous les types d'activités physiques incluant la marche, la course, l'haltérophilie, le jardinage, le yoga, la natation, la danse, le vélo, les sports d'équipe, etc. Faites au moins 30 minutes d'activité physique par jour.



## 2. Prenez soin de votre santé et protégez votre cœur.

Prenez le contrôle de votre santé générale et de votre santé cardiaque. Celle-ci est directement liée à la santé de votre cerveau et à votre capacité à éviter les troubles neurocognitifs en vieillissant. Surveillez plus particulièrement votre tension artérielle, votre cholestérol et votre diabète.



## 3. Faites travailler vos méninges.

Pratiquez les **loisirs cérébraux** que vous aimez. Il n'y a pas d'âge pour apprendre de nouvelles choses !



## 4. Restez socialement actif et trouvez un but à votre vie.

Assurez-vous de contacter vos proches. Prenez soin de vos relations amicales et familiales. Trouvez une activité à faire chaque jour, que ce soit le ménage ou l'épicerie, une promenade à pied, ou une sortie au musée.



## 5. La dépression, ça se traite !

Rappelez-vous que la dépression est plus qu'un sentiment de déprime. Demandez de l'aide pour la guérir et améliorer le fonctionnement de votre cerveau.



## 6. Préservez votre audition.

Utilisez une aide auditive si nécessaire. Protégez votre ouïe contre les bruits forts.



## 7. Dormez bien chaque nuit.

Essayez de dormir 6 à 8h heures chaque nuit pour la santé de votre cerveau.



## 8. Évitez la consommation excessive d'alcool.

Limitez votre consommation de vin, bières et autres boissons alcoolisées.



## 9. Évitez tout type de blessures à la tête.

Évitez les activités qui pourraient mettre votre cerveau en danger. Protégez-vous des lésions cérébrales en portant un casque lorsque vous faites du vélo par exemple.



## 10. Adoptez des comportements sains.

Faites des choix alimentaires sains, apprenez à gérer et réduire votre stress, arrêtez de fumer du tabac et faites des bilans de santé réguliers. Toutes ces actions auront un impact positif sur la santé de votre cerveau.

SOURCE : Nouveau rapport de la Société Alzheimer Du Canada intitulé *Les troubles neurocognitifs au Canada : Quelle direction pour l'avenir ?*, premier volume d'une étude majeure, publié en septembre 2022.