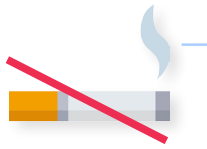




# 12 conseils pour prendre soin de votre santé cognitive

En vieillissant, le cerveau change. De bonnes habitudes de vie peuvent aider à prévenir les troubles neurocognitifs comme la maladie d'Alzheimer.



Évitez de fumer.



Limitez votre consommation d'alcool.



Prenez vos médicaments, surveillez votre pression, diabète, cholestérol, etc.



Bougez plus et restez actif physiquement.



Mangez bien (plus de fruits, de légumes et de protéines, etc.) et gardez un poids santé.



Évitez les chutes ou les coups à la tête.



Stimulez votre cerveau avec des activités (par exemple lire, faire des jeux de logique et des casse-têtes).



Socialisez et faites des rencontres (famille/amis, bénévolat, groupe de soutien, etc.).



Prenez soin de votre santé mentale et demandez de l'aide au besoin.



Faites vérifier votre audition (portez votre appareil auditif, si nécessaire).



Faites vérifier votre vision (portez vos lunettes, si nécessaire).



Évitez la pollution de l'air (par exemple la fumée secondaire du tabac ou les produits chimiques).