



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Gardez votre cerveau en forme chaque jour

Votre cerveau est au cœur de toutes vos activités (pensée, émotions, mémoire et apprentissage). En prenant soin de lui tout au long de votre vie, vous pourrez rester indépendant, actif et vif d'esprit à mesure que vous vieillissez. La démence n'est pas une conséquence inévitable du vieillissement, et il existe de nombreux moyens de réduire votre risque.

Les habitudes quotidiennes font la différence. Une activité physique régulière améliore la circulation sanguine vers le cerveau et favorise la mémoire. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes et graisses



saines, aide à protéger vos vaisseaux sanguins et vos cellules cérébrales. Visez un sommeil de qualité, car un repos profond permet au cerveau de récupérer et de stocker les souvenirs. Rester en contact avec votre famille, vos amis ou des groupes communautaires vous permet de rester actif mentalement et améliore votre humeur.

Il est également important de prendre soin de votre corps pour protéger la santé de votre cerveau. Surveillez votre tension artérielle, votre cholestérol et votre glycémie avec l'aide de votre équipe de soins de santé. Protégez votre ouïe, évitez de fumer et limitez votre consommation d'alcool. Stimulez votre cerveau en lisant, en faisant des puzzles ou en apprenant de nouvelles choses, car même de petites activités peuvent faire une différence durable.



Pour découvrir d'autres moyens de garder votre cerveau en bonne santé, consultez les sites suivants :

- Gouvernement du Canada – [Prévention de la démence et santé cérébrale](#)
- Société Alzheimer du Canada – [Conseils pour la santé du cerveau](#)