

Prenez en main la santé de votre cerveau

Soyez actif physiquement

Le cerveau humain est l'un de nos organes les plus vitaux et joue un rôle dans tous nos actes et toutes nos pensées. Vous devez en prendre soin autant que le reste de votre corps. En faisant dès maintenant des choix de mode de vie sains, vous pourriez être en mesure de réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer et améliorer la capacité de votre cerveau à demeurer en santé.

Ce feuillet fait partie d'une série de feuillets d'information proposant des gestes concrets, basés sur la recherche actuelle, que vous pouvez poser pour améliorer la santé de votre cerveau. Est-ce suffisant pour prévenir la maladie d'Alzheimer? Rien n'est certain, mais des choix de mode de vie sains aideront à garder votre cerveau en aussi bonne santé que possible au fur et à mesure que vous vieillissez. De plus, étant donné qu'un cerveau en santé peut mieux résister à la maladie, il est important d'agir face aux choses que vous pouvez contrôler, tels vos choix de mode de vie.



La recherche indique que l'activité physique modérée favorise la santé du cerveau. Les personnes qui font régulièrement de l'exercice ont moins tendance à être atteintes de maladies du cœur, d'AVC et de diabète – toutes des maladies associées à un risque plus élevé d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. En plus d'améliorer votre état de santé général, l'activité physique est également bénéfique pour la santé de votre cerveau. Même une activité physique modérée favorise la circulation du sang au cerveau, ce qui nourrit les cellules d'aliments nutritifs et d'oxygène, et pourraient même favoriser la formation de nouvelles cellules.

Le **Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine** a été fait pour vous aider à prendre de bonnes décisions en matière d'activité physique. Ces décisions vous permettront d'avoir une meilleure santé, de prévenir certaines maladies et de profiter de la vie au maximum.

**Faites marcher
votre cerveau,
il a besoin
d'exercice**

Société Alzheimer



Agissez pour être actif

- Voyez cela comme une « activité » et non pas comme un « exercice ». Ceux qui ont l'impression de ne pas avoir beaucoup d'occasions de faire de l'exercice peuvent ajouter quelques activités physiques à leur routine quotidienne. Marchez rapidement jusqu'au magasin plutôt que de prendre la voiture, ou lavez et cirez votre voiture à la main plutôt que d'aller au lave-auto.
- Choisissez des activités et des sports qui vous plaisent.
- Les exercices aérobiques peuvent vous aider à vous garder en forme. De nombreux experts recommandent la marche comme l'une des formes d'exercices aérobiques les plus sécuritaires et les plus efficaces.
- Commencez là où vous pouvez et établissez des objectifs raisonnables.
- Planifiez une activité physique avec une autre personne afin d'être plus enclin à demeurer motivé et actif; sans compter que vous bénéficierez des avantages de l'interaction sociale pour la santé de votre cerveau.
- Discutez avec votre médecin des activités physiques qui pourraient vous convenir ou de toute préoccupation que vous pourriez avoir à propos de votre santé.

Ressource : Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine www.hc-sc.gc.ca
(Vie saine)

Remarque : Vous devez tenir compte de vos capacités, votre état de santé et vos intérêts lorsque vous choisissez des activités pour améliorer la santé de votre cerveau. Si vous avez des questions au sujet de votre situation, parlez-en à votre médecin ou prestataire de soins de santé.

Voir les autres feuillets de la série Prenez en main la santé de votre cerveau : Mettez-vous au défi, Maintenez une vie sociale active, Choisissez une alimentation saine, Réduisez votre stress, Protégez votre tête et Choisissez judicieusement. Vous pouvez aussi consulter une liste des études de référence sur la maladie d'Alzheimer et la santé du cerveau.

Pour en savoir davantage – www.alzheimer.ca ou communiquez avec la société Alzheimer de votre région :

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada
20, ave Eglinton ouest, bureau 1200, Toronto (Ontario) M4R 1K8
Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-488-3778
Courriel : info@alzheimer.ca www.alzheimer.ca