

Prenez en main la santé de votre cerveau

Maintenez une vie sociale active

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.



Le maintien des liens sociaux vous aide à garder votre cerveau en forme.

La recherche démontre que le cerveau des gens qui ont régulièrement des contacts sociaux avec d'autres personnes fonctionne mieux que celui des gens qui n'en ont pas. L'interaction sociale semble avoir un effet protecteur qui pourrait aider à diminuer votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Entretenez de vieilles amitiés et créez-en des nouvelles. Restez actif socialement en continuant de travailler, en faisant du bénévolat, en voyageant, en poursuivant vos passe-temps ainsi qu'en gardant contact avec votre famille et vos amis. Soyez ouvert aux nouvelles expériences.

En restant actif et en vivant pleinement votre vie, vous envoyez des messages sains à votre cerveau et à votre corps. De plus, en restant actif socialement, vous aidez à réduire votre niveau de stress, rehausser votre humeur et solidifier vos relations.

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

Société Alzheimer



Agissez pour maintenir une vie sociale active.

- Acceptez les invitations et envoyez-en quelques-unes à votre tour.
- Tirez le maximum de vos occasions de socialiser chaque jour. Parlez avec le chauffeur de taxi ou le commis du magasin, et engagez la conversation dans l'ascenseur.
- Aidez les autres. Posez spontanément un geste de gentillesse.
- Parlez au téléphone ou échangez des courriels.
- Participez aux clubs de bienfaisance, faites du bénévolat ou joignez-vous à un groupe de passe-temps.
- Combinez l'interaction sociale à une activité physique (club de marche ou cours de conditionnement physique) ou à une activité mentale (discuter dans un club de lecture ou assister à une pièce de théâtre), et amusez-vous tout en influençant positivement la santé de votre cerveau.
- Riez. Souriez à quelqu'un.

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, Choisissez une alimentation saine, Soyez actif physiquement, 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