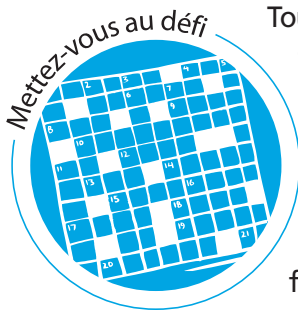


# Prenez en main la santé de votre cerveau

## Mettez-vous au défi

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.



Tout comme l'activité physique améliore le fonctionnement du corps, l'activité cérébrale, comme le démontre la recherche, pourrait vous aider à réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

La recherche révèle qu'en exerçant votre cerveau, vous en améliorez les connexions nerveuses. De plus, un mode de vie sain pour le cerveau aide à surmonter la routine et la monotonie de notre quotidien. En adoptant de nouvelles approches face à vos routines quotidiennes, vous exercez des fonctions mentales nouvelles ou peu utilisées.

Les preuves s'accumulent à l'effet que la stimulation mentale rehausse l'activité cérébrale et vous aide à maintenir votre cerveau en santé tout au long de votre vie. Il est donc important d'exercer votre cerveau.

Il est facile de mettre votre cerveau au défi. Vous pouvez choisir une activité simple, comme composer les numéros de téléphone de votre main moins dominante; ou complexe, comme apprendre une nouvelle langue. L'idée, c'est de faire vivre une nouvelle expérience à votre cerveau et de lui faire faire de l'exercice chaque jour.

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

*Société* Alzheimer



## Agissez pour mettre votre cerveau au défi

- Jouez à des jeux qui exercent votre cerveau (échecs, jeux de chiffres et de lettres, casse-tête, mots croisés et jeux de mémoire).
- Explorez un intérêt nouveau, comme apprendre à jouer d'un instrument de musique ou suivre un cours.
- Modifiez votre routine en prenant un chemin différent pour aller au magasin ou en modifiant l'ordre de votre routine matinale.
- Utilisez vos sens de manière innovatrice – écrivez votre nom de votre main moins dominante ou comptez votre monnaie en utilisant seulement votre sens du toucher.
- Lisez un livre ou aller au cinéma, puis discutez-en avec un ami.
- Participez aux activités culturelles – pièces de théâtre, musées, concerts, galeries d'art.
- Continuez vos passe-temps – couture, menuiserie – ou commencez en un nouveau.
- Exercez votre cerveau dans toutes les directions en essayant une variété de défis mentaux.

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 : Maintenez une vie sociale active, 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](http://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](mailto:info@alzheimer.ca) [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)