

Prenez en main la santé de votre cerveau

Choisissez une alimentation saine

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 majorité d'entre nous est consciente que les aliments sains sont bons pour la santé et peuvent réduire le risque de certaines maladies, telles les maladies du cœur, les AVC et le diabète. Mais saviez-vous que ces problèmes de santé peuvent aussi accroître votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer? Non seulement des choix alimentaires sains améliorent l'ensemble de votre état de santé, mais ils sont aussi bénéfiques pour la santé de votre cerveau. Les preuves scientifiques indiquent qu'un régime alimentaire sain sur une longue période aide à maintenir les fonctions cérébrales, ralentit le déclin de la mémoire et peut aider à réduire votre risque d'être atteint de la maladie d'Alzheimer.

Le **Guide alimentaire canadien pour manger sainement** est conçu pour nous aider à faire des choix avisés en matière d'alimentation. Il convertit la science de l'alimentation équilibrée en un modèle pratique de choix alimentaires qui répond aux besoins de chacun en éléments nutritifs, qui favorise la santé et réduit le risque de maladies chroniques liées à la nutrition.

Voici cinq **lignes directrices pour manger sainement** de Santé Canada :

1. Agrémentez votre alimentation par la variété.
2. Dans votre alimentation, donnez la plus grande part aux céréales, aux pains et aux autres produits céréaliers ainsi qu'aux fruits et aux légumes.

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

Société **Alzheimer**



3. Optez pour des produits laitiers moins gras, des viandes plus maigres et des aliments préparés avec peu ou pas de matières grasses.
4. Cherchez à atteindre et à maintenir un poids santé en étant régulièrement actif et en mangeant sainement.
5. Lorsque vous consommez du sel, de l'alcool ou de la caféine, faites-le avec modération.

Vous pouvez stimuler encore plus votre cerveau en choisissant de consommer des aliments nutritifs tels que les bons gras et en incluant des aliments riches en antioxydants.

Faites des choix alimentaires sains

- Décorez votre assiette aux couleurs de l'arc-en-ciel.
 - En général, les fruits et les légumes bleus et pourpres débordent d'antioxydants. Les mûres, les bleuets, le chou rouge et les prunes sont tous d'excellents choix alimentaires.
 - Passez au vert chaque jour avec des fruits et des légumes qui sont bons pour votre cerveau et bons pour vos os, vos dents et vos yeux, notamment les avocats, le brocoli, le céleri, les concombres, les pois, les épinards, les poires, le melon miel, et bien d'autres.
 - Choisissez les fruits et les légumes dans les tons de blanc, beige et brun, notamment les bananes, le chou-fleur, les pommes de terre, les navets, les oignons et l'ail.
 - Faites briller le soleil dans votre assiette avec des fruits et des légumes oranges et jaunes, dont les pamplemousses, le cantaloup, la courge musquée, les pêches, la papaye, les oranges, la patate douce, les poivrons jaunes et les citrons.
 - Le rouge est de mise chaque jour. Les betteraves, les framboises, les raisins rouges, les radis, les tomates, les poivrons rouges, le melon d'eau, la rhubarbe, la grenade et les cerises ne sont que quelques-uns des excellents choix de couleur rouge.
- Consommez des pains, des céréales et des grains à teneur élevée en fibres, et des protéines animales faibles en gras. Ajoutez de la saveur à vos plats grâce aux fines herbes, aux épices, aux noix et aux olives. Vous n'avez pas à

- renoncer à la saveur pour manger sainement.
- Maintenez un poids santé en consommant des portions appropriées et des collations saines, et en buvant beaucoup d'eau. Planifiez vos repas à l'avance afin de ne pas laisser vos choix de plats santé au hasard.
- N'oubliez pas les aliments riches en huiles omega-3, comme les poissons d'eaux froides (p. ex. Truite, saumon et noix).
- En matière d'alimentation et de santé du cerveau, fixez-vous des objectifs raisonnables et soyez patient. En suivant des lignes directrices de base pour manger sainement, la santé de votre cerveau pourrait s'améliorer.

Ressource : Guide alimentaire canadien pour manger sainement : www.hc-sc.gc.ca (Aliments et nutrition)

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, 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