



10 signes avant- coureurs possibles



**Perte de mémoire
nuisant aux
activités de la vie
quotidienne**



**Difficulté à
exécuter des tâches
familiales**



**Désorientation
dans le temps et
l'espace**



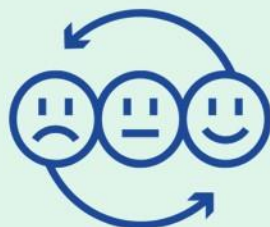
Troubles du langage



**Difficultés avec les
notions abstraites**



**Rangement d'objets
à des endroits
inusités**



**Modification de
l'humeur ou du
comportement**



**Altération du
jugement**



**Perte de l'esprit
d'initiative**



**Changement de
personnalité**



8 façons d'améliorer la santé de votre cerveau

1. Prenez soin de votre cœur.

Surveillez votre santé et assurez-vous que les chiffres demeurent dans les limites recommandées pour la pression artérielle, le cholestérol, la glycémie et le poids.

2. Faites de l'activité physique.

Fixez-vous un objectif de 30 minutes d'activité la plupart des jours de la semaine.

3. Mangez sainement.

Suivez le Guide alimentaire canadien : mangez des légumes et des fruits en abondance, limitez les quantités d'aliments hautement transformés, faites de l'eau votre boisson de choix.

4. Participez à des activités sociales.

5. Faites travailler votre cerveau.

Exposez votre cerveau à de nouvelles choses. Faites différents types d'activités.

6. Protégez votre tête.

7. Adoptez de bonnes habitudes de sommeil.

Assurez-vous d'avoir de sept à huit heures de sommeil sur une période de 24 heures. Établissez une routine de sommeil régulière. Utilisez des techniques de relaxation.

8. Prenez soin de votre santé mentale.

Parlez de votre santé mentale. Mettez sur votre résilience. Mettez en pratique toutes les autres façons de prendre soin de votre cerveau.