

8 habitudes saines pour aider à prévenir la démence



Prenez soin de votre cœur

Surveillez vos résultats et maintenez-les dans les limites recommandées : Surveillez votre tension artérielle, votre cholestérol, votre glycémie et votre poids.



Adoptez un mode de vie actif

Fixez-vous comme objectif de pratiquer 30 minutes d'activité physique presque tous les jours.



Mangez

Suivez le Guide alimentaire canadien : mangez beaucoup de fruits et de légumes, limitez les aliments lourdement transformés et privilégiez l'eau aux autres boissons.



Ayez une vie sociale



Posez des défis à votre cerveau

Exposez votre cerveau à de nouvelles activités. Variez les types d'activités.



Protégez votre tête



Dormez bien

Dormez 7 à 8 heures par période de 24 heures. Adoptez un rythme de sommeil régulier. Essayez des techniques de relaxation.



Prenez soin de votre santé mentale

Discutez de votre santé mentale. Développez votre résilience. Effectuez tous les autres choix favorables à la santé du cerveau.

