

8 Healthy Habits to Help Prevent Dementia



Care for your heart

Track your numbers and keep them in the recommended ranges: Track your blood pressure, cholesterol, blood sugar, and weight.



Be physically active

Aim for 30 minutes of activity most days.



Eat Healthy

Follow Canada's Food Guide: plenty of vegetables and fruits, limit highly processed foods and make water your drink of choice.



Be Social



Challenge your brain

Expose your brain to new things. Do more than one type of activity.



Protect your head



Sleep Well

Get 7-8 hours of sleep in a 24 hour period. Have a regular sleep routine. Try relaxation techniques.



Care for your mental health

Talk about your mental health. Build resilience. Practice all the other brain healthy choices.



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.

