



Les cinq règles d'une bonne hygiène de vie

« Tout ce qui est bon pour le cœur est bon
pour le cerveau ! »

1. Prenez soin de votre cœur.

Le tabagisme, l'hypertension, le surplus de cholestérol, le diabète et le surpoids augmentent le risque d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral (AVC). Ces problèmes multiplient les risques d'être atteint, en vieillissant, de troubles cognitifs.

2. Bougez régulièrement.

L'exercice d'une activité physique a des effets positifs sur la tension artérielle et sur le poids ; il amplifie la sensation de bien-être. Certains indices suggèrent qu'une activité physique régulière peut contribuer à réduire les risques d'être touché par la maladie d'Alzheimer.

3. Alimentez-vous sainement.

La nourriture est un carburant pour votre corps, mais aussi pour votre cerveau. Une nourriture saine et équilibrée garantit à l'un et à l'autre un fonctionnement harmonieux. Une alimentation de type méditerranéen est particulièrement recommandée.

4. Faites travailler votre cerveau.

Stimuler son cerveau par des activités inédites vitalise les cellules et renforce les liaisons intercellulaires. C'est un bon moyen de prévenir les développements pathologiques qui apparaissent lors de la maladie d'Alzheimer.

5. Soignez votre vie sociale

Voir ses amis, sa famille, échanger, avoir des activités communes... La vie sociale et les interactions conviviales sont bonnes pour l'humeur et l'esprit. Elles peuvent ainsi avoir un effet positif sur les cellules du cerveau.