



## Les secrets d'un vieillissement harmonieux

Dès le milieu de la vie

---

### Pour le bon fonctionnement de votre cerveau et en prévention des troubles cognitifs

Bougez au moins 30 minutes par jour !

Mettez-vous au soleil !

Dormez 7 à 8 heures par nuit !

Faites travailler votre cerveau !

Soignez votre vie sociale !

Prenez soin de votre cœur ! À surveiller : poids, tension artérielle, diabète !

Réduisez votre consommation de tabac, d'alcool, de médicaments !

Et bien sûr, **mangez sainement** :

Eau minérale, thé vert, café (1 à 2 litres de boisson par jour).

Poissons gras, viandes maigres.

Huile d'olive et de colza.

Noix, amandes, cacahuètes.

Tous les légumes ( et surtout les légumes verts : épinard, chou, brocoli, avocat).

Tous les fruits ( et surtout les fruits rouges : fraise, myrtille, framboise, canneberge).

Fromages de chèvre, de brebis, mozzarella.

Chocolat noir (au moins 70 % en cacao).

Mais **attention** !

Moins de : viande rouge, charcuterie, produits laitiers riches en graisse (fromage, crème, beurre), sel, sucre, plats préparés.