



Hygiène de vie adaptée pour les malades Alzheimer

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 !

Votre alimentation :

1 à 2 litres de boisson non sucrée par jour : eau minérale, thé vert, café.

Vin rouge. Femme : 1 verre / jour ; homme : 2 verres / jour.

Huile d'olive et de colza.

Romarin (aussi en infusion), curcuma, safran, cannelle de Ceylan.

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

Légumes secs : haricots rouges, lentilles...

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

Viandes maigres (volailles) et poissons gras (sardine, thon, maquereau, saumon) : 3 à 4 fois par semaine.

Foie d'agneau, de veau.

Produits laitiers maigres (brebis, chèvre, mozzarella, yoghourt).

Œufs.

Céréales complètes.

Fruits secs oléagineux : noix, amande, cacahuète (1 portion / jour).

Chocolat noir (au moins 70 % en cacao).