



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.