

4 façons d'aider à réduire votre risque de démence

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS SAINS

Manger des aliments sains tous les jours aide à réduire l'hypertension artérielle et à éviter le diabète, deux problèmes de santé qui peuvent augmenter le risque de démence.

Optez pour des fruits, des légumes, des grains entiers et des aliments nourrissants traditionnels le plus souvent possible.

MENEZ UNE VIE ACTIVE

L'exercice améliore le débit sanguin, ce qui peut contribuer à la santé de votre cerveau.

Marchez, dansez, jardinez, faites de la randonnée ou du vélo – pratiquez vos activités préférées sur une base régulière.



RESTEZ EN CONTACT AVEC LES GENS DE VOTRE ENTOURAGE

Passer du temps avec d'autres personnes peut aider à réduire le risque de développer une démence.

Racontez vos histoires personnelles, partagez des repas et participez aux rassemblements dans votre communauté.

APPRENEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

L'apprentissage est bénéfique pour votre cerveau – et encore meilleur avec d'autres personnes.

Apprenez quelque chose de nouveau – comme une langue, un nouvel exercice ou un nouveau loisir.

Pour en savoir plus sur les façons de réduire le risque de démence, rendez-vous au canada.ca/demence

Canada