

POUR PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER, IL FAUT ENTREtenir NOTRE CERVEAU



- > **le protéger des agressions extérieures**, des chocs et des traumatismes, mais aussi des substances toxiques pour nos neurones qui peuvent circuler dans notre corps ;
- > **prendre soin de l'organisme qui le porte**, notamment au travers de notre alimentation et de nos habitudes de vie ;
- > **le cultiver en permanence nos relations avec les autres et notre humeur**, pour le stimuler efficacement.

☞ « *Le Guide Anti-Alzheimer, les secrets d'un cerveau en pleine forme* », le Professeur Philippe Amouyel, vous recommande **dix rituels faciles du quotidien à réaliser quelque ce soit votre âge** :

1. **Coupez la télévision et lisez à la place**
2. **Marchez tous les jours et augmentez votre nombre de pas quotidien**
3. **Arrêtez les biscuits apéritifs et les sodas : remplacez-les par des olives, des noix, des amandes, des jus de fruits riches en antioxydants**
4. **Ne retenez pas vos éternuements et vos quintes de toux** (*Utilisez un mouchoir à usage unique et tousssez dans votre coude*)
5. **Consommez un peu d'huile d'olive tous les jours et du poisson deux fois par semaine**
6. **Apprenez à jouer à un jeu de plateau comme DIXIT© et maintenez un lien social avec vos amis** (*Par téléphone ou vidéo*)
7. **Essayez d'arrêter de fumer**
8. **Perdez un peu de poids si nécessaire**
9. **Demandez à votre médecin de vous faire un bilan cardiovasculaire et de vous supplémenter en vitamine D si nécessaire**
10. **Faites vérifier votre audition et votre vision et appeuillez-vous si nécessaire**

Sources : <https://www.fondation-alzheimer.org/>