

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/>