

Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie sain pour le cerveau !

Après un examen approfondi d'études épidémiologiques et de recherche sur les animaux*, l'Institute of Medicine recommande quatre mesures pour maintenir le bon fonctionnement de votre cerveau en vieillissant :



Restez actif et pratiquez une activité physique régulière

Réduisez vos facteurs de risque vasculaire (comme le cholestérol et l'hypertension artérielle) avec une bonne alimentation, un mode de vie sain et des médicaments si nécessaire



Consultez votre médecin sur les maladies et les médicaments qui peuvent altérer les fonctions cérébrales



Gardez votre cerveau actif avec des activités intellectuelles et sociales, et un sommeil suffisant



Bien vieillir et votre cerveau

THE
DANA
FOUNDATION

www.dana.org

*Résumé dans le rapport 2015 de l'IOM, « Cognitive Aging: Progress in Understanding and Opportunities for Action » (Vieillesse cognitive : progrès dans la compréhension et possibilités d'action) (The National Academies Press, Washington, D.C.)