

Liste de vérification : un cerveau en santé

Quelles mesures prenez-vous pour garder votre cerveau en bonne santé et réduire le risque de développer une maladie neurodégénérative? Pour le savoir, répondez par « oui » ou par « non » aux questions suivantes.

- | |
|--|
| <p>1. Je fais de l'exercice régulièrement (au moins 30 minutes d'activité physique) presque tous les jours.
Oui
Non</p> <p>2. Je défie mon cerveau avec des activités qui impliquent un nouvel apprentissage, de la résolution de problèmes ou une réflexion profonde presque tous les jours.
Oui
Non</p> <p>3. Je mange des fruits et légumes tous les jours.
Oui
Non</p> <p>4. Je mange du poisson ou des fruits de mer toutes les semaines.
Oui
Non</p> <p>5. Je limite la quantité de gras que je mange (ex. : les plats à emporter, les aliments frits, les pâtisseries) à une ou deux fois par semaine.
Oui
Non</p> <p>6. Je ne bois pas plus de deux boissons alcoolisées par jour.
Oui
Non</p> <p>7. Je participe à des activités sociales avec ma famille, mes amis et/ou mes collègues presque tous les jours.
Oui
Non</p> <p>8. J'ai fait vérifier ma tension artérielle, mon poids ainsi que mon taux de cholestérol et de glycémie au cours des 12 derniers mois.
Oui
Non</p> <p>9. Je ne fume pas.
Oui
Non</p> |
|--|

Vérifiez où vous avez répondu « non » pour savoir quels changements vous devriez effectuer pour garder votre cerveau en bonne santé et réduire votre risque de développer la maladie d'Alzheimer. Si vous avez répondu « non » à la 8^e question, consultez un professionnel de la santé; il est important d'effectuer des bilans réguliers pour rester en bonne santé et garder ces variables sous contrôle.

Si vous avez répondu « oui » à tout : bravo, vous êtes sur la bonne voie! Ces petites actions contribuent grandement à améliorer la santé du cerveau et à réduire votre risque de développer une maladie neurodégénérative.