

DÉFIER LA DÉMENCE

Apprendre à réduire vos risques de démence de façon autonome

FAISONS LE POINT :
RÉDUIRE LA POLLUTION DE L'AIR POUR
PRÉSERVER LA SANTÉ DU CERVEAU

janvier 2024

Baycrest

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DE LA POLLUTION DE L'AIR?

L'exposition à la pollution de l'air intérieur et extérieur peut avoir une incidence sur le cerveau et augmenter le risque de démence.



Lorsque nous respirons de l'air pollué, les polluants peuvent atteindre le cerveau et provoquer une inflammation. Avec le temps, cela peut augmenter le risque de démence.

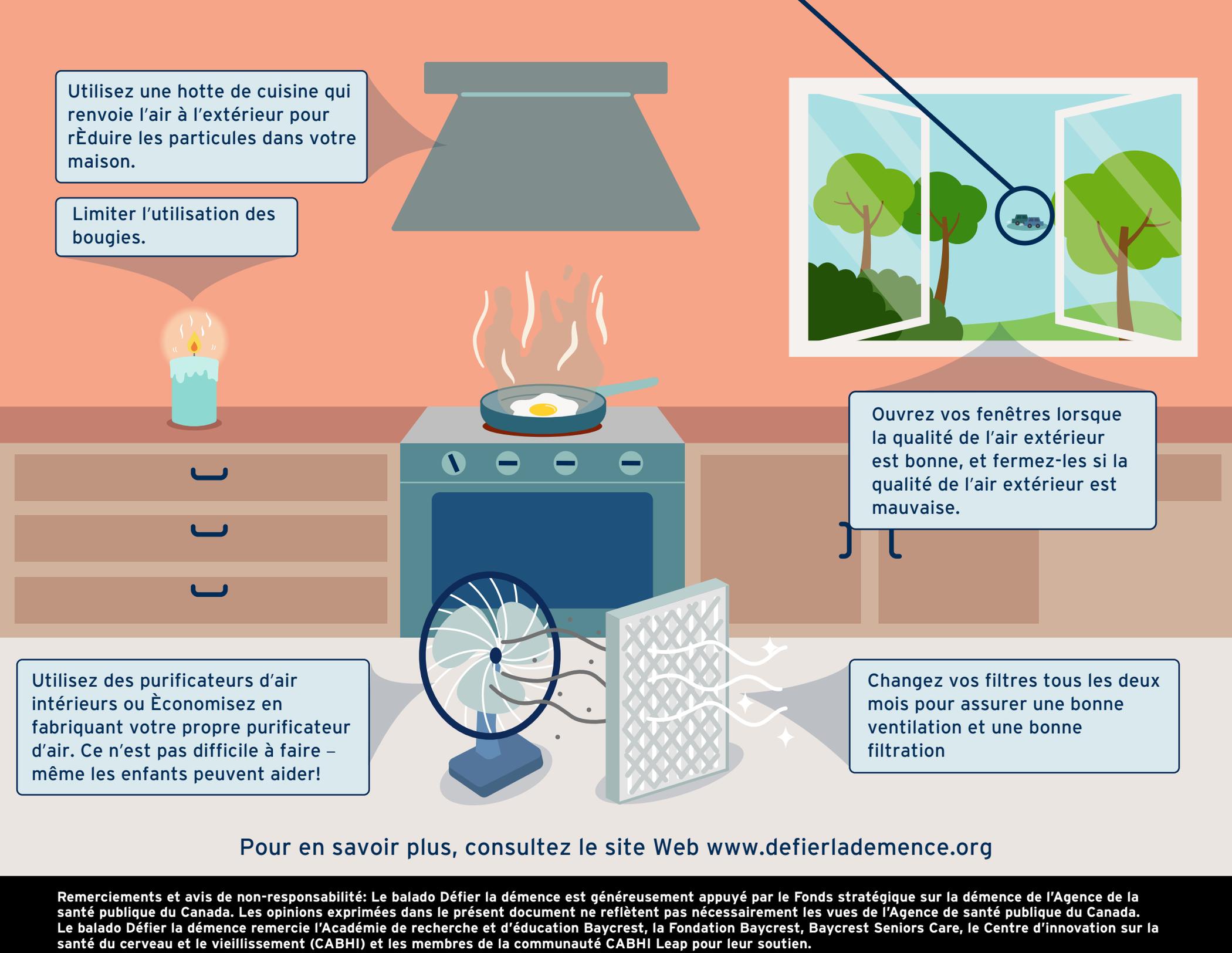
COMMENT AGIR?



Vérifiez la qualité de l'air autour de vous.



Évitez les zones polluées en empruntant des itinéraires différents et moins congestionnés pour vous rendre au travail ou à l'école.



Utilisez une hotte de cuisine qui renvoie l'air à l'extérieur pour réduire les particules dans votre maison.

Limitez l'utilisation des bougies.

Ouvrez vos fenêtres lorsque la qualité de l'air extérieur est bonne, et fermez-les si la qualité de l'air extérieur est mauvaise.

Utilisez des purificateurs d'air intérieurs ou économisez en fabriquant votre propre purificateur d'air. Ce n'est pas difficile à faire – même les enfants peuvent aider!

Changez vos filtres tous les deux mois pour assurer une bonne ventilation et une bonne filtration.

Pour en savoir plus, consultez le site Web www.defierlademence.org