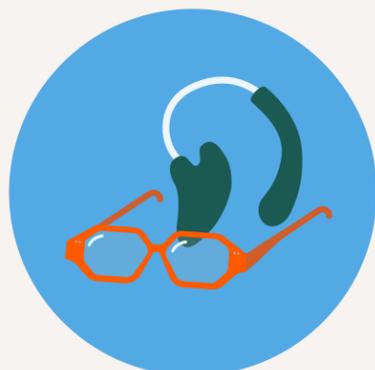


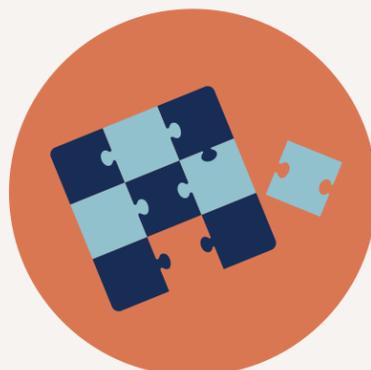
FACTEURS DE RISQUE DE DÉMENCE



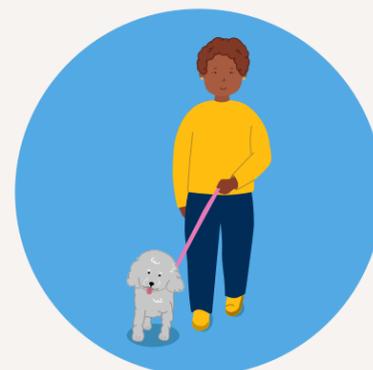
Vision & audition



Isolement social & solitude



Engagement cognitif



Activité physique



Alimentation



Pollution de l'air



Sommeil

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE?



Réfléchissez à vos habitudes de vie actuelles et à ce que vous voulez changer.

Tous les facteurs de risque sont importants. Commencez par un changement simple: par exemple, utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou mettez en place une routine pour l'heure du coucher.



Lorsque vous vous habituez à un changement dans votre mode de vie, intégrez-en un autre pour que votre cerveau continue de tirer des bénéfices.

Lorsque vous êtes prêt, essayez une activité qui permet de réduire plusieurs facteurs de risque. Par exemple, un cours de cuisine vous apprendra quelque chose de nouveau, vous permettra d'interagir avec d'autres personnes et pourrait même vous mener à adopter une alimentation saine pour le cerveau.



N'oubliez pas : l'objectif ultime est de réduire le risque de démence et d'améliorer la santé de votre cerveau.



Soyez indulgent avec vous-même – il est difficile de changer. Il n'est pas nécessaire d'être parfait.

Pour faire un don, balayez le code QR



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