

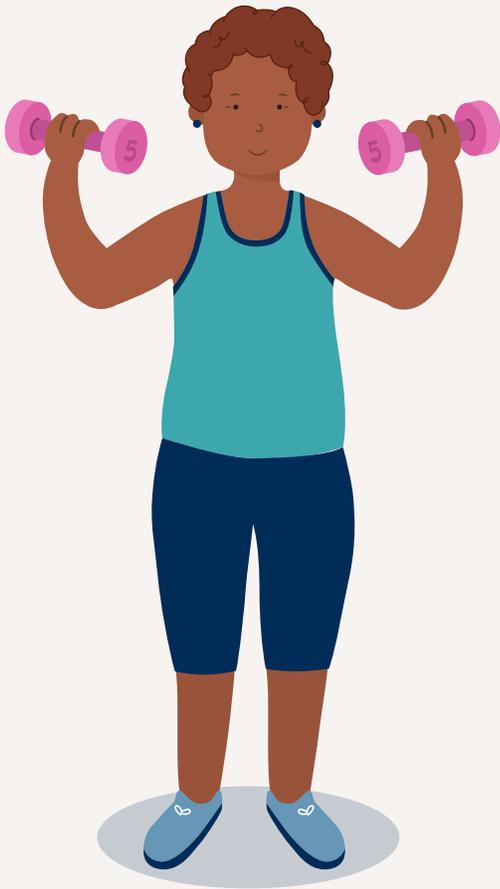
DÉFIER LA DÉMENCE

Apprendre à réduire vos risques de démence de façon autonome

SOYONS ACTIFS:
RENFORCER LA SANTÉ CÉRÉBRALE

Baycrest

Pourquoi faire de l'exercice?

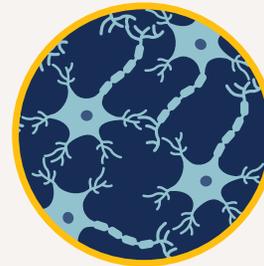


L'exercice physique renforce la santé cérébrale



Stimule
la circulation
sanguine

+



Crée de nouvelles
cellules cérébrales

+



Renforce la
mémoire

L'exercice physique est bénéfique pour le corps et le cerveau

Diminue:



La tension artérielle
Le stress et l'anxiété

Améliore:



L'humeur et le sommeil
La concentration et la
créativité

L'exercice physique est l'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de démence

TOUT LE MONDE PEUT TROUVER UN MOYEN DE FAIRE DE L'EXERCICE



Choisissez une forme d'exercice ou d'activité physique qui vous procure de la joie et vous donne un but. Vous serez plus enclin à faire de l'exercice si c'est amusant et inspirant.



Faire de l'exercice tôt dans la vie diminue le risque de démence, mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre!



Les exercices peuvent être adaptés aux différentes capacités physiques (p. ex. les exercices de préhension ont des effets bénéfiques sur le cerveau des personnes ayant des problèmes de mobilité)

COMMENT AGIR?



Toute activité physique est préférable à l'absence d'activité physique

Intégrez l'exercice à vos activités quotidiennes et à vos loisirs, p. ex. marchez lorsque vous le pouvez



Faites un entraînement complet du corps

Travaillez différentes parties du corps à des jours différents afin que l'ensemble du corps en bénéficie au fil du temps



Prenez des pauses pour bouger

Si vous restez assis pendant de longues périodes, levez-vous pendant deux minutes toutes les 30 minutes



Mettez-vous au défi

N'oubliez pas que votre corps s'habitue aux mouvements répétés au fil du temps, alors n'hésitez pas à varier vos activités



Intégrez l'exercice à votre routine et soyez assidus

Pour plus de régularité, planifiez vos séances dans votre agenda, ou inscrivez-vous à un cours ou à un groupe d'entraînement



Faites de l'exercice avec d'autres gens, en personne ou en ligne

Encouragez-vous et inspirez-vous les uns les autres