

### ALIMENTS BÉNÉFIQUES

Choisissez des aliments riches en vitamines et en minéraux

Légumes-feuilles vert foncé

Fruits colorés (p. ex. baies)

Haricots et légumineuses

Noix

Grains entiers

Volaille

Poisson

### ALIMENTS À ÉVITER

Évitez les aliments beiges comme la friture et les féculents

Aliments frits

Aliments transformés

Féculents

#### Conseils:

- À l'épicerie, rendez-vous d'abord dans l'allée des fruits et légumes
- Apportez de petits changements à votre alimentation p. ex. accompagner votre repas d'une salade
- Mangez la peau des fruits et des légumes; elle est nutritive

#### Une alimentation saine permet de:

- Diminuer l'âge de votre cerveau de sept ans et demi
- Renforcer votre système immunitaire
- Diminuer l'inflammation et les lésions cellulaires
- Réduire votre risque de démence

### COMMENT FAIRE?



Choisissez des aliments sains pour le cerveau comme le poisson, l'huile d'olive, les fruits et les légumes, en particulier les légumes-feuilles vert foncé



Optez pour la couleur! Les aliments aux couleurs vives sont généralement plus nutritifs



Consommez moins de sel et assurez une bonne hydratation



Limitez votre consommation de restauration rapide et d'aliments transformés



Essayez de nouveaux aliments et partagez de nouvelles recettes en famille et entre amis



Vous n'avez pas à changer toute votre alimentation, toute amélioration peut aider



Planifiez votre épicerie et vos repas chaque semaine



Peu importe votre culture, votre budget ou l'endroit où vous vivez, vous pouvez acheter des aliments savoureux pour renforcer la santé de votre cerveau!

Pour en savoir plus, consultez le site Web [www.defierlademence.org](http://www.defierlademence.org)