



HABITUDES DE VIE QUOTIDIENNE POUR GARDER UN CERVEAU en PLEINE FORME!

APPRENDRE



L'éducation, la stimulation cognitive et les apprentissages augmentent la réserve cognitive

BOUGER



L'activité physique est bénéfique pour le cerveau contrairement à la sédentarité devant les écrans

ATTENTION À LA TÊTE !



Les traumatismes crâniens ont des conséquences durables sur la réserve cérébrale

MANGER ÉQUILIBRÉ



Le régime riche en fruits, légumes, céréales, huile d'olive, noix, et poissons est recommandé

ATTENTION AUX SUBSTANCES DANGEREUSES !



Le tabac, les drogues et l'excès d'alcool altèrent le cerveau

BIEN DORMIR



Un sommeil régulier et suffisant est nécessaire pour une bonne santé du cerveau

BIEN SE SOIGNER



L'observance thérapeutique des traitements des maladies chroniques est essentielle

VOIR SES AMIS ET SA FAMILLE



Les interactions sociales favorisent le maintien d'une réserve cognitive