

5 ASTUCES POUR MAXIMISER SA SANTÉ CÉRÉBRALE

Il existe de petits gestes quotidiens qui sont déterminants pour votre santé cérébrale et contribuent à réduire le risque de démence plus tard dans la vie. Ils contribuent également à votre état de santé général et peuvent aider à réduire le risque d'apparition d'autres maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiaques et le cancer.

Il est important de prendre soin de sa santé cérébrale à tout âge, mais particulièrement entre 40 et 65 ans. Ces **5 astuces pour maximiser sa santé cérébrale** vous aideront à préserver votre santé cérébrale et à réduire votre risque de démence.

ASTUCE N° 1 PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Ce qui est bon pour votre cœur est bon pour votre cerveau.

Les maladies qui affectent le cœur ou les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le diabète et l'obésité, peuvent augmenter le risque de démence, notamment si elles surviennent à partir de la quarantaine.

Ce que vous pouvez faire

- Faites régulièrement un bilan de santé pour faire contrôler votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids. Suivez les conseils de votre professionnel de la santé.
- Demandez de l'aide pour arrêter de fumer.



ASTUCE N° 2 FAITES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être actif physiquement stimule le cerveau.

Une activité physique régulière augmente la circulation sanguine vers le cerveau et stimule le développement de nouveaux neurones et les liaisons entre ces derniers.

Être actif est également bon pour votre cœur et votre corps.



Ce que vous pouvez faire

- Faire une activité physique quelconque vaut mieux que n'en faire aucune.
- Si vous ne pratiquez actuellement aucune activité physique, commencez par en faire un peu et augmentez progressivement votre régime d'exercice. Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.
- Continuez jusqu'à faire au moins 30 minutes d'une activité physique modérée, et ce la plupart des jours, voire de préférence tous les jours. Ceci peut se faire en séquences de 10 minutes.

ASTUCE N° 3 APPORTEZ UNE STIMULATION MENTALE À VOTRE CERVEAU

Il est important que votre cerveau reste actif.

Il a été scientifiquement démontré que les activités qui demandent de la réflexion et un apprentissage, qui sont nouvelles ou qui stimulent le cerveau contribuent à la formation de nouveaux neurones et renforcent les liaisons entre ces derniers.

Ce que vous pouvez faire

- Commencez une nouvelle activité sportive
- Apprenez une nouvelle langue
- Essayez un nouveau loisir
- Commencez une formation dans un domaine qui vous a toujours intéressé
- Toute activité, tant qu'elle est nouvelle, complexe et pratiquée fréquemment.



ASTUCE N°4 ADOPTEZ UN RÉGIME SAIN



Votre alimentation peut avoir un effet sur votre santé cérébrale.

Notre cerveau a besoin de divers nutriments pour fonctionner correctement.

Ce que vous pouvez faire

Pour une bonne santé cérébrale, consommez de préférence :

- Beaucoup de légumes et des fruits ;
- Des matières grasses et des huiles saines (polyinsaturées et mono-insaturées), comme par exemple l'huile d'olive et l'huile de colza plutôt que le beurre, l'huile de noix de coco et l'huile de palme, qui sont des matières grasses saturées ;
- Du poisson ;
- Du lait, du yaourt et du fromage allégés ou 0% de matières grasses (écrémés) ;
- De la viande maigre ou à faible teneur en matières grasses ;

Consommez moins :

- De lait, de yaourt et de fromage entiers ;
- D'aliments cuits à la poêle et de desserts, de fritures et de plats à emporter (riches en matières grasses saturées) ;
- De tartes, de pâtisseries, de gâteaux, de biscuits et de petits pains (matières grasses trans).

Si vous buvez de l'alcool, essayez de limiter votre consommation à 2 verres « standard » par jour.

ASTUCE N° 5 PARTICIPEZ À DES ACTIVITÉS SOCIALES



Passer du temps avec ses amis et sa famille ou des personnes dont nous apprécions la compagnie, en faisant des choses qui nous intéressent, est bon pour notre santé mentale.

Avoir des interactions sociales contribue à la formation de nouveaux neurones et renforce les liaisons entre ces derniers, ce qui peut aider à se protéger contre la démence.

Les activités qui combinent une activité physique, une interaction sociale et une stimulation mentale, comme par exemple la danse, sont encore plus bénéfiques.

Ce que vous pouvez faire

- Inscrivez-vous dans un club ou un groupe social ;
- Faites partie d'une équipe, d'un club littéraire, d'un groupe de randonnée ou d'une chorale ;
- Faites du volontariat dans votre collectivité locale ;
- Prenez des cours de danse.

QUOI D'AUTRE ?



Une bonne santé cérébrale implique aussi une bonne santé mentale.

Consultez votre professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur le traitement de la dépression.

Il est également important d'éviter les traumatismes crâniens graves : pensez à protéger votre tête.

POUR EN SAVOIR PLUS

Pour en savoir plus sur comment adopter un style de vie qui soit bon pour la santé cérébrale, visitez le site yourbrainmatters.org.au d'Alzheimer's Australia. Ou appelez le Service d'assistance nationale sur la démence (National Dementia Helpline) au **1800 100 500**.

Pour obtenir une aide linguistique, appelez le Service de traduction et d'interprétariat (Translating and Interpreting Service) au **131 450**.



5 SIMPLE STEPS TO MAXIMISE YOUR BRAIN HEALTH

There are small steps that you can take in your everyday life that will make a real difference to the health of your brain and help reduce your risk of developing dementia later in life. These steps are also good for your general health, and can help lower your risk of other chronic diseases like diabetes, heart disease and cancer.

Looking after the health of your brain is important at any age, but it is particularly important once you reach middle age (around 40 to 65 years of age). The **5 Simple Steps to Maximise Your Brain Health** will help you keep your brain healthy and lower your risk of dementia.

STEP 1 LOOK AFTER YOUR HEART



What is good for your heart is good for your brain.

Conditions that affect the heart or blood vessels, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes and obesity, can increase the risk of developing dementia, especially if these occur at middle age.

What you can do

- Have regular health checks to check your blood pressure, cholesterol, blood sugar and weight. Follow the advice of your health professional
- Seek help to quit smoking.

STEP 2 DO SOME KIND OF PHYSICAL ACTIVITY

Being physically active gives our brains a healthy boost.



Regular physical activity increases blood flow to the brain and stimulates the growth of new brain cells and the connections between them.

Being active is also good for your heart and body.

What you can do

- Doing any physical activity is better than doing none
- If you are currently not doing any physical activity, start by doing some, and gradually increase the amount you do. Speak to your doctor before you start any new exercise routine
- Build up to at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most – preferably all – days. This can be done in 10 minute blocks.

STEP 3 MENTALLY CHALLENGE YOUR BRAIN

It is important to keep your brain active.

Scientists have found activities that involve thinking and learning, that are new or challenge the brain, help to build new brain cells and strengthen the connections between them.

What you can do

- Take up a new sport
- Learn a new language
- Have a go at a new hobby
- Start a course in something you've always wanted to do
- Anything really, as long as it's new, complex, and done often.



STEP 4 FOLLOW A HEALTHY DIET



What you eat can affect your brain health.

Our brain needs a variety of nutrients to function properly.

What you can do

For good brain health, choose:

- Lots of vegetables and some fruit
- Healthy fats and oils (polyunsaturated and monounsaturated fats), such as olive oil, canola oil, instead of butter or coconut and palm oil (saturated fats)
- Fish
- Low-fat or fat-free (skim) milk, yoghurt and cheese
- Lean or low fat cuts of meat.

Eat less:

- Full fat milk, yoghurt and cheese
- Fried food and desserts, deep fried foods and takeaway food (high in saturated fats)
- Pies, pastries, cakes, biscuits and buns (trans fats).

If you drink alcohol, try and limit it to no more than 2 'standard' drinks on any day.

STEP 5 ENJOY SOCIAL ACTIVITY



Spending time with friends and family, or people whose company you enjoy, in ways that interest you, is good for our brain health.

Mixing with other people helps to build new brain cells and strengthen the connections between them, which can protect you against dementia.

Activities that combine being physically active, social interaction, and are mentally challenging, such as dancing, provide even greater benefit.

What you can do

- Be part of a club or social group
- Join a team, book club, walking group, or choir
- Volunteer in your local community
- Take up dance classes.

WHAT ELSE?



Brain health also means looking after your mental health. See your health professional for advice on treating depression.

It's also important to avoid serious head injury, so be sure to protect your head.

FURTHER INFORMATION

For more information on living a brain healthy lifestyle visit Alzheimer's Australia's yourbrainmatters.org.au Or call the National Dementia Helpline

1800 100 500



Interpreter

For language assistance phone the Translating and Interpreting Service on **131 450**