



# AVEC L'ÂGE, UN MODE DE VIE ACTIF + DE L'EXERCICE RÉGULIER



= UN MEILLEUR FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

## Les experts s'entendent...

L'exercice régulier et un mode de vie actif aident ÉGALEMENT l'esprit à rester en santé



## VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE...

### Bougez tout au long de la journée

ascenseur



escaliers



?

### Faites des plans concrets pour bouger

15

Monday

Aérobic aquatique  
avec Sue  
à 8 h

16

Tuesday

### Ajoutez de l'exercice régulier

Aérobic

2½ heures  
par semaine

Faites de l'activité aérobic  
d'intensité moyenne!



Force

2 jours

et plus par semaine  
Raffermissiez et  
renforcez vos muscles



### Accordez plus de temps à ce que vous aimez ou essayez quelque chose de nouveau avec d'autres personnes



Global Council on  
**Brain Health**<sup>SM</sup>  
A COLLABORATIVE FROM AARP

**Le lien cerveau/corps** : Recommandations de GCBH en matière d'activité physique : [www.globalcouncilonbrainhealth.org](http://www.globalcouncilonbrainhealth.org)

**Personne à contacter** : Nick Barracca à [nbarracca@aarpp.org](mailto:nbarracca@aarpp.org)

Consultez votre médecin avant d'entreprendre une nouvelle routine d'exercice. Pour des conseils de santé cérébrale, visitez le [www.stayingsharp.org](http://www.stayingsharp.org)

DOI: <https://doi.org/10.26419/pia.00013.004>

D20317