

# Un vieillissement sain nécessite que vous mettiez votre cerveau au défi

*Ne laissez pas votre âge vous limiter. Vous pouvez faire évoluer votre cerveau à n'importe quel âge.*

Les preuves des bienfaits associés à ce que les gens considèrent comme étant des « jeux de stimulation cérébrale » sont faibles voire non existantes.

## ASTUCE 1

Trouvez de nouvelles façons pour stimuler votre cerveau et **mettre votre façon de penser au défi**



## ASTUCE 2

Choisissez des activités qui impliquent **une stimulation mentale et un exercice physique**



Le GCBH définit les activités stimulantes sur le plan cognitif comme des activités ou exercices stimulants pour le cerveau qui mettent au défi la capacité de réflexion d'une personne.

## ASTUCE 3

Recherchez des activités qui sont stimulantes mentalement et qui comportent un **engagement social et un objectif plus large**, telles que le bénévolat ou le tutorat.

