

COEUR SAIN

CERVEAU SAIN

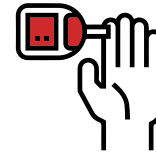
Un style de vie sain pour le cœur réduit le risque de déclin cognitif

— Prenez des mesures pour améliorer la santé de votre cerveau —



Soyez actif et faites de l'exercice

Essayez de faire au moins 150 minutes d'activité aérobique modérée toutes les semaines.



Gérez votre taux de glucose

Le diabète accroît le risque d'accident vasculaire, de déclin cognitif et de démence.



Ne fumez pas

Si vous fumez, arrêtez. Si vous ne fumez pas, ne commencez pas.



Dormez bien

Essayez de dormir entre 7 à 8 heures dans une période de 24 heures.



Vérifiez votre pression artérielle et votre taux de cholestérol

Travaillez avec votre docteur pour gérer votre pression artérielle et vos niveaux de cholestérol.



Mangez sainement

Limitez votre apport en sodium. Évitez la consommation excessive d'alcool.

Le lien entre le cerveau et le cœur : Les recommandations GCBH afin de gérer les risques cardiovasculaires pour promouvoir la santé du cerveau

GlobalCouncilonBrainHealth.org • Contact: GCBH@aarp.org

Pour plus de conseils sur la santé cérébrale, rendez-vous sur le site StayingSharp.org • DOI : <https://doi.org/10.26419/pia.00099.005>

Global Council on
Brain Health
A COLLABORATIVE FROM AARP