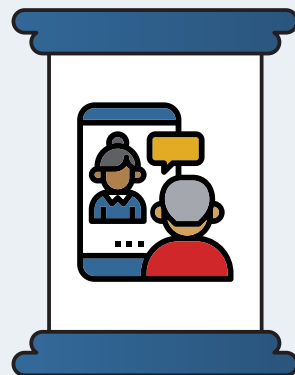




ADOPTÉZ de saines habitudes pour votre cerveau

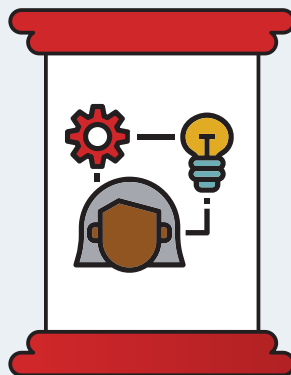
Des principes simples pour une bonne santé mentale

Les six piliers de la santé du cerveau



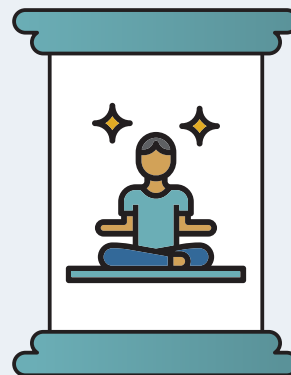
Être sociable

Entourez-vous d'amis et de proches de la famille, ne vous isolez pas.



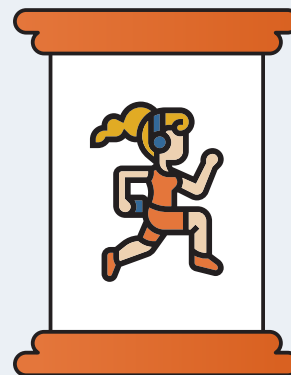
Solliciter son cerveau

Tâchez de stimuler votre réflexion et de multiplier les centres d'intérêt.



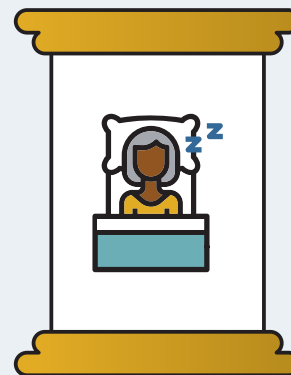
Contrôler le stress

Pratiquez la relaxation au quotidien.



Faire des exercices réguliers

Bougez en journée et tablez sur 2 heures et demie d'exercice modéré par semaine.



Avoir un sommeil réparateur

Dormez 7 à 8 heures par nuit pour être en forme le matin.



Manger équilibré

Adoptez une alimentation saine pour le cœur à base de poisson, fruits et légumes.

Conseils pour adopter les six piliers

- ✓ Fixez-vous un objectif et décidez de la marche à suivre.
- ✓ L'objectif doit être réalisable.
- ✓ Procédez étape par étape.
- ✓ Faites quelque chose qui vous plaît et qui ne soit pas rébarbatif.
- ✓ Mettez à profit votre temps libre.
- ✓ Réorganisez votre environnement pour limiter toute tentation.
- ✓ Célébrez vos réussites.
- ✓ Apprenez de vos échecs.
- ✓ Impliquez des proches qui partagent vos objectifs.
- ✓ Choisissez le bon moment pour commencer.

Tout savoir sur les six piliers : [GlobalCouncilonBrainHealth.org](https://www.globalcouncilonbrainhealth.org)

Adopter les comportements sains pour votre cerveau : suivre les principes recommandés par la santé publique et la science pour changer en mieux

Contact : GCBH@aarp.org | Plus de conseils pour entretenir sa santé mentale sur [StayingSharp.org](https://www.stayingsharp.org) | DOI : <https://doi.org/10.26419/pia.00106.004>



Global Council on
Brain HealthSM
A COLLABORATIVE FROM **AARP**