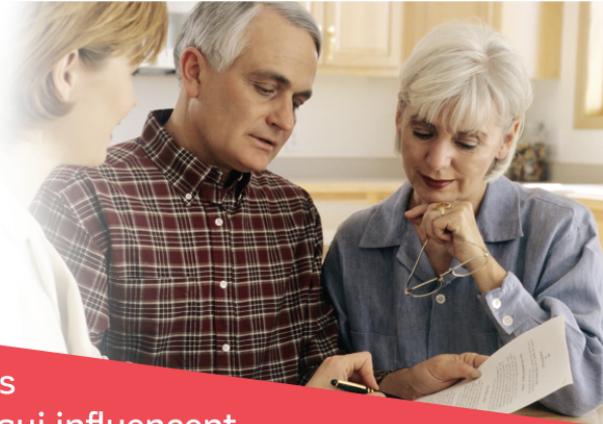


Un cerveau en bonne santé



Voici quelques facteurs de santé contrôlables qui influencent votre mémoire et la santé de votre cerveau.

- 1 Faites contrôler votre ouïe et votre vision.** Les problèmes d'ouïe et de vision peuvent affecter la manière dont vous assimilez les informations.
- 2 Gérez votre stress.** Lorsque vous faites de nombreuses choses durant la journée et que vous vous sentez dépassé, votre corps produit une hormone, le cortisol. Trop de cortisol peut perturber votre capacité à assimiler des informations ou vous en souvenir un peu plus tard.
- 3 Faites attention à votre humeur.** Lorsqu'on se sent anxieux ou déprimé, on a tendance à être distrait par ses propres pensées et sentiments. Il est donc plus compliqué de faire attention aux choses dont on veut se souvenir. La dépression chronique a également été liée au développement des troubles cognitifs. Il est donc important de chercher une aide professionnelle, le cas échéant.
- 4 Passez de bonnes nuits.** Un sommeil de mauvaise qualité peut non seulement affecter votre humeur et votre capacité à faire attention pendant la journée, mais il peut également perturber la manière dont le cerveau stocke les souvenirs pendant la nuit. L'apnée du sommeil est un trouble qui peut avoir des effets négatifs sur la santé du cerveau, car il diminue la quantité d'oxygène qui irrigue le cerveau.

- 5 **Renseignez-vous sur vos médicaments.** Certains médicaments peuvent perturber la mémoire et l'attention. Cela vaut la peine de discuter avec votre médecin au sujet des médicaments que vous prenez si votre mémoire vous préoccupe.
- 6 **Gérez votre douleur.** Une douleur mal gérée vous distrait lorsque vous essayez de stocker de nouveaux souvenirs ou accéder à d'autres.
- 7 **Assurez-vous de bien contrôler votre diabète.** Le diabète de Type 2 et les problèmes relatifs à la métabolisation du glucose ont été liés à une augmentation des risques de maladies du cerveau, y compris des troubles cognitifs. Gardez votre cerveau en bonne santé en faisant attention à la stabilité de votre taux de glucose dans le sang.
- 8 **Contrôlez votre santé cardiaque.** Les maladies cardiovasculaires jouent un rôle significatif dans le développement des maladies cérébro-vasculaires. Essayez de réduire les facteurs de risque cardiovasculaire, comme l'hypertension artérielle, le tabac et l'obésité.
- 9 **Abordez tout nouveau problème de santé.** Il existe de nombreux problèmes médicaux graves pouvant affecter votre fonctionnement cognitif qui sont traitables. Consultez régulièrement votre médecin pour contrôler votre santé physique.
- 10 **Restez connecté, socialement et physiquement.** Des preuves existent démontrant que l'activité physique, un régime alimentaire sain et un engagement social peuvent améliorer le fonctionnement cognitif et diminuer le risque de développer des troubles cognitifs.



Sinai Health System

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL
REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S
SUPPORT AND TRAINING

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

60 Murray Street, Suite L1-012. Toronto, Ontario, Canada. M5T 3L9

T (416) 586-4800 ext. 5882 | F (416) 586-3231

reitmaninquiries.msh@sinaihealthsystem.ca | www.mountsinai.on.ca/reitman