

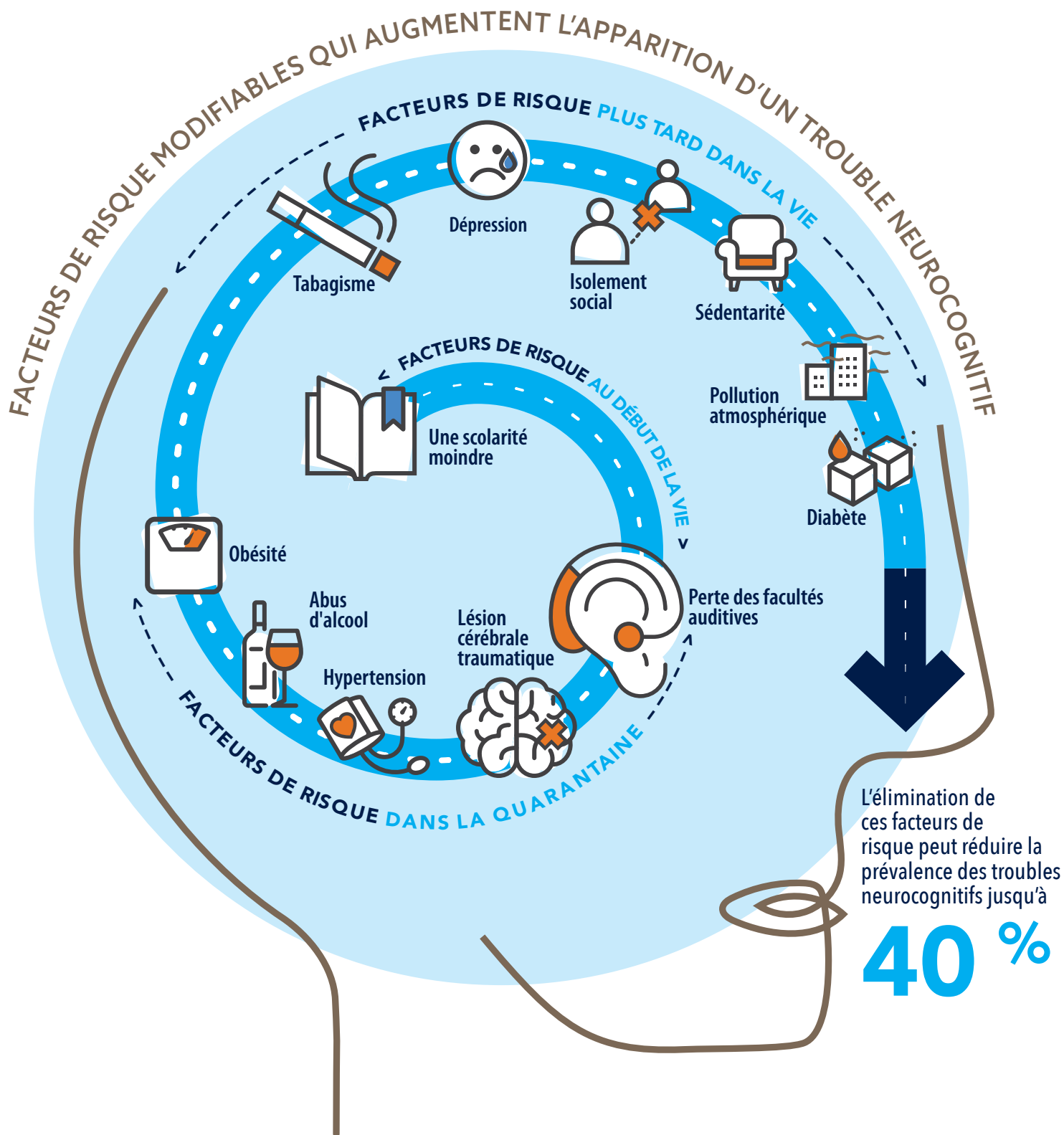


Figure 5. Les douze facteurs de risque modifiables indiqués ci-dessus contribuent à une augmentation du risque de trouble neurocognitif (Livingston et coll., 2020). Les aborder peut réduire leur prévalence au Canada.

Encadré 3. Douze mesures à adopter pour un cerveau en santé à tout âge

- 1** **Soyez physiquement actif tous les jours** — Soyez moins sédentaire et bougez davantage. Cela peut inclure tous les types d'activités physiques, y compris la marche, la course, l'haltérophilie, le jardinage, le yoga, le tai-chi, la natation, la danse, le vélo, les sports d'équipe et l'entretien extérieur.
- 2** **Protégez votre cœur** — Surveillez de près votre tension artérielle, votre cholestérol et votre diabète. Ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau.
- 3** **Restez socialement actif** — Assurez-vous de contacter vos proches. Entretenez votre réseau social!
- 4** **Gérez vos problèmes médicaux** — Prenez le contrôle de votre état de santé général. Celui-ci est directement lié à la santé cérébrale et à votre capacité à éviter les troubles neurocognitifs en vieillissant.
- 5** **La réflexion à l'épreuve** — Pratiquez les « loisirs cérébraux » que vous aimez. Il n'y a pas d'âge pour apprendre de nouvelles choses!
- 6** **Dormez bien chaque nuit** — Essayez de dormir 6 à 8 heures chaque nuit pour préserver la santé de votre cerveau.
- 7** **La dépression, ça se traite!** — Rappelez-vous que la dépression est plus qu'un simple sentiment de déprime. Demandez de l'aide pour améliorer le fonctionnement de votre cerveau.
- 8** **Évitez la consommation excessive d'alcool** — Limitez votre consommation de vin, de bière et d'autres boissons alcoolisées.
- 9** **Entretenez votre ouïe** — Utilisez une aide auditive si nécessaire. Protégez votre ouïe contre les bruits forts.
- 10** **Trouvez un but à la vie** — Trouvez une raison de sortir du lit chaque jour. Ceci est associé à une meilleure santé cérébrale et à une réduction du risque de trouble neurocognitif.
- 11** **Évitez tout type de traumatisme crânien** — Évitez les activités où vous pourriez mettre votre cerveau en danger.
- 12** **Adoptez des comportements sains** — Faites des choix alimentaires sains, réduisez le stress évitable, arrêtez ou réduisez votre consommation de tabac et faites des bilans de santé réguliers avec votre médecin. Toutes ces actions auront un effet positif sur la santé de votre cerveau.