

Sept conseils bons pour le cerveau

Conseil n°1 : La routine vous ennue ? Alors ne manquez aucune occasion de partir à l'aventure. Il vous suffit par exemple de rentrer chez vous par un autre chemin ou de partir à la découverte d'une nouvelle ville avec une amie. L'activité intellectuelle et la nécessité de se réorienter favorisent la multiplication des liaisons entre les neurones. Cela permet au cerveau de mieux résister aux modifications dues, par exemple, à la maladie d'Alzheimer. **Faites preuve de curiosité et découvrez le monde avec un nouveau regard !**

Conseil n°2 : Le mouvement, c'est la clé d'un cerveau en bonne santé. Aujourd'hui, on bouge pendant une bonne demi-heure. Il n'est pas nécessaire de faire du sport de haut niveau. Il est plus important d'intégrer une dose d'activité physique au quotidien. Alors où que vous alliez, préférez les escaliers à l'ascenseur, rendez-vous au travail à vélo et non en bus, ou proposez à vos ami-e-s de partir en balade. Bouger réduit les facteurs de risque que sont les maladies cardio-vasculaires, qui favorisent à leur tour le risque de développer une démence d'origine vasculaire. **Le moment est venu d'explorer et d'admirer la nature !**

Conseil n°3 : ¿Habla español? Sprechen Sie Deutsch ? Stimulez votre cerveau en apprenant une nouvelle langue ou rafraîchissez **vos connaissances** : regardez un film en langue originale ou lisez un roman en langue étrangère. Et si vous préférez apprendre en compagnie d'autres personnes, prenez des cours dans une école ou formez un tandem. Il n'est jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau. Apprendre une langue étrangère stimule le cerveau et augmente la réserve cognitive. **Alors n'hésitez plus et explorez de nouveaux univers linguistiques !**

Conseil n°4 : Déjà goûté ? Choisissez une recette de cuisine que vous n'avez jamais concoctée. Laissez-vous tenter par les produits de saison et apprêtez des plats avec des fruits et des légumes régionaux. Si vous manquez d'inspiration, n'hésitez pas à vous plonger dans des livres de cuisine ou à consulter des blogs ou des applis culinaires. Invitez votre famille ou vos ami-e-s à déguster vos nouvelles spécialités. Une alimentation saine et équilibrée prévient les facteurs de risque cardiovasculaires tels que l'hypertension ou le diabète, qui favorisent la démence vasculaire. **À vos fourneaux !**

Conseil n°5 : La musique adoucit les mœurs ! Alors chantez une chanson que vous venez d'entendre à ou apprenez à jouer d'un instrument. Nul besoin de devenir Mozart ou Beethoven : l'essentiel est de s'amuser. Le chant et la musique sont un bon exercice de mémorisation et libèrent des neurotransmetteurs qui augmentent le bien-être. **Alors improvisez sans tarder de nouveaux airs !**

Conseil n°6 : « Pardon ? » Bien entendre est bon pour le cerveau : faites contrôler votre audition si vous avez le sentiment de moins bien entendre. La déficience auditive est un facteur de risque important, mais modifiable, d'être atteint-e d'Alzheimer. Les troubles de l'audition entravent la participation et les échanges sociaux, favorisant le déclin cognitif. **Un appareil auditif réduit le risque d'être touché par des troubles neurocognitifs et permet de profiter pleinement de la musique et des conversations !**

Conseil n°7 : Et si on jouait ? Que diriez-vous de jouer une partie d'échecs ou d'assembler un puzzle ? Ou pourquoi ne pas tester un nouveau jeu ? Car la variété des jeux est immense : jeux de plateau, de cartes, stratégiques ou virtuels, ils offrent une infinité de possibilités de stimuler notre cerveau et d'encourager les contacts sociaux. L'essentiel est que ces moments soient source de plaisir. **Il ne vous reste plus qu'à lancer vos dés et à placer vos pions sur le plateau !**