

Mémoire

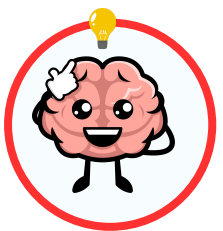
Pourquoi c'est important ?

En stimulant régulièrement votre cerveau, vous favorisez la création de nouvelles connexions neuronales et réduisez le risque de développer des troubles cognitifs.

Pour quels signes consulter ?

Si vous avez un doute concernant d'éventuels troubles de la mémoire, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé.

Conseils pour entretenir sa mémoire



- Essayez de consacrer au moins 15 minutes par jour à une activité qui fait travailler votre cerveau : jeux de mémoire, mots croisés, sudoku, puzzles... Apprenez de nouvelles choses, comme lire sur un sujet que vous ne connaissez pas, jouer d'un instrument ou découvrir une nouvelle langue.



- Préservez les liens sociaux : participez à des activités de groupe, discutez avec vos proches ou rejoignez une association ou un club.



- Maintenez une bonne hygiène de vie et un bon rythme de sommeil.



- Restez actif ! L'activité physique améliore la circulation sanguine vers le cerveau.