

10 gestes pour préserver sa mémoire

Des habitudes simples, du quotidien, bonnes pour le cerveau à tout âge. Une petite chose à la fois suffit.

- 1**  **Bougez chaque jour**
Une marche de 30 minutes, du jardinage, de la danse : l'activité physique nourrit le cerveau.
- 2**  **Cultivez le lien social**
Voir ses proches, appeler un ami, participer à un atelier : les échanges stimulent la mémoire.
- 3**  **Stimulez votre cerveau**
Lecture, jeux, mots croisés, apprendre du neuf : entraîner sa tête entretient les neurones.
- 4**  **Dormez bien**
Un sommeil régulier et suffisant aide le cerveau à trier et fixer les souvenirs de la journée.
- 5**  **Mangez équilibré**
Fruits, légumes, poisson, huile d'olive, un peu d'eau souvent : l'assiette « méditerranéenne » protège.
- 6**  **Protégez votre audition**
Bien entendre, c'est rester connecté aux autres. Faites vérifier votre audition et appelez si besoin.
- 7**  **Prenez soin de votre cœur**
Surveiller tension, diabète et cholestérol protège aussi le cerveau. Ce qui est bon pour le cœur l'est pour la tête.
- 8**  **Tabac et alcool : au minimum**
Arrêter de fumer et limiter l'alcool comptent parmi les gestes les plus utiles pour la mémoire.
- 9**  **Prenez soin de votre moral**
Gérer le stress, ne pas rester seul avec ses idées noires : parler et se faire aider protège la mémoire.
- 10**  **Créez-vous des repères**
Agenda, listes, place fixe pour les clés, routines : s'organiser soulage la mémoire et rassure au quotidien.

Conseils de prévention à visée d'information. Ils ne remplacent pas un avis médical : en cas d'inquiétude sur la mémoire, parlez-en à votre médecin. Selon l'OMS, agir sur nos habitudes peut réduire une part importante du risque de troubles cognitifs.