icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans



MÉMOIRE-COGNITION



Quelques recommandations mémoire et cognition

Pratiquez une **activité physique régulière.**

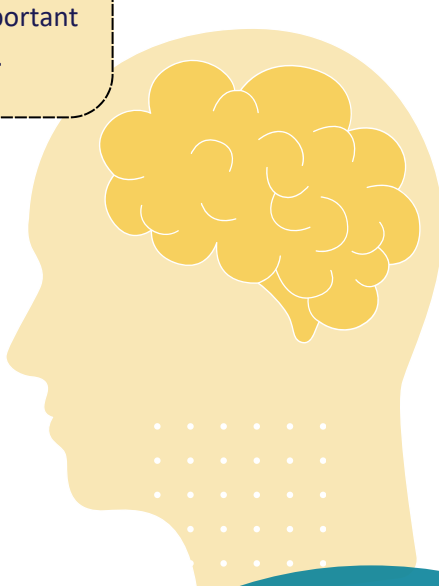
Bien dormir : le sommeil est important pour la consolidation de la mémoire et le stockage de nouvelles informations.

Ayez une **alimentation équilibrée**.

Réduire le stress : le stress et l'anxiété ont un impact négatif sur la mémoire et la concentration.

Gardez le contact : une vie sociale contribue à maintenir le bon fonctionnement du cerveau.

Travaillez votre mémoire : comme les muscles, la mémoire s'entretient. Il est très important de la faire travailler.



QUELQUES IDÉES



- Lire régulièrement
- Jouer à des jeux de société
- Faire des mots croisés, des sudokus
- Naviguer sur Internet



PLUS VOUS EFFECTUREZ DE « GYMNASTIQUE DU CERVEAU » OU METTREZ VOTRE FONCTION COGNITIVE À L'ÉPREUVE, PLUS VOUS ENTRETIENDREZ VOTRE MÉMOIRE !

Réalisé en collaboration avec l'URPS Orthophonistes