

4 ways to help reduce your risk of dementia

FOCUS ON HEALTHY FOODS

Eat healthy foods daily to help reduce high blood pressure and avoid diabetes. Both conditions may increase the risk of dementia.

Choose fruits, vegetables, whole grains, and traditional nourishing foods as often as possible.

BE ACTIVE

Exercise improves blood flow, which can help keep your brain healthy.

Walk, dance, garden, hike or bike – find your favourite activities and do them regularly.



STAY CONNECTED WITH COMMUNITY

Spending time with others may reduce the risk of developing dementia.

Share stories, enjoy meals together, and attend community gatherings.

LEARN SOMETHING NEW

Learning is good for your brain – and even better if you do it with others.

Learn something new – like a new language, a new type of exercise or a new hobby.

For more information on reducing the risk of dementia visit [Gotinfo.ca/PHAC-dementia](https://www.Gotinfo.ca/PHAC-dementia)

Canada 



4 façons d'aider à réduire votre risque de démence

PRIVILÉGIEZ LES ALIMENTS SAINS

Manger des aliments sains tous les jours aide à réduire l'hypertension artérielle et à éviter le diabète, deux problèmes de santé qui peuvent augmenter le risque de démence.

Optez pour des fruits, des légumes, des grains entiers et des aliments nourrissants traditionnels le plus souvent possible.

MENEZ UNE VIE ACTIVE

L'exercice améliore le débit sanguin, ce qui peut contribuer à la santé de votre cerveau.

Marchez, dansez, jardinez, faites de la randonnée ou du vélo – pratiquez vos activités préférées sur une base régulière.



RESTEZ EN CONTACT AVEC LES GENS DE VOTRE ENTOURAGE

Passer du temps avec d'autres personnes peut aider à réduire le risque de développer une démence.

Racontez vos histoires personnelles, partagez des repas et participez aux rassemblements dans votre communauté.

APPRENEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

L'apprentissage est bénéfique pour votre cerveau – et encore meilleur avec d'autres personnes.

Apprenez quelque chose de nouveau – comme une langue, un nouvel exercice ou un nouveau loisir.

Pour en savoir plus sur les façons de réduire le risque de démence, rendez-vous au obtenezinfo-enligne.ca/PHAC-demence

Canada



Ce message vous est présenté par Indigenous Link - se connecter avec les communautés autochtones

Si vous souhaitez être retiré de la présente liste, consultez www.opt-out.ca et la Campagne Code 725

Courrier à : Suite 200 - 38 Auriga Drive Nepean, Ontario K2E 8A5 Téléphone/ Télécopie : 1-866-440-7257