12 conseils pour un cerveau en bonne santé afin de réduire le risque de démence

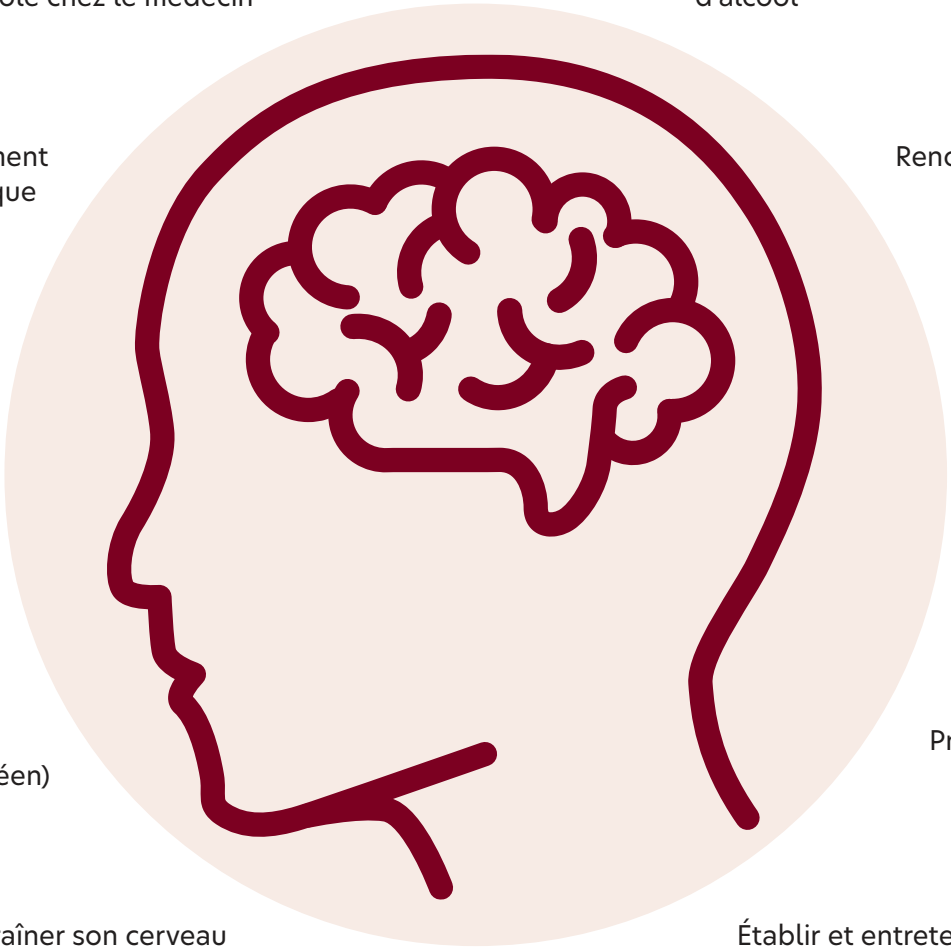
Dovida™
Ma vie, mon chemin

Faire des examens de contrôle chez le médecin

Modérer sa consommation d'alcool

Faire traiter correctement toute maladie chronique

Renoncer à fumer



Faire régulièrement de l'exercice

Chercher du soutien en cas de charge psychologique

Maintenir un rythme de sommeil sain

Réduire le stress

Manger équilibré (p. ex. régime méditerranéen)

Protéger sa tête

Entraîner son cerveau

Établir et entretenir des contacts sociaux

Contact: Dovida 021 614 00 50, info@dovida.ch, www.dovida.ch