



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