

Action pour un cerveau en santé

7

Conseils simples pour améliorer la santé de votre cerveau

Pourquoi est-il important de se concentrer sur la santé de votre cerveau?

De légers problèmes de pensée et de mémoire sont fréquents chez les personnes vivant avec le VIH. Les causes ne sont pas encore claires, mais vous pouvez prendre plusieurs mesures pour protéger et optimiser la santé de votre cerveau.

Ce qui est bon pour le corps l'est également pour le cerveau. Un mode de vie sain, des activités intéressantes, de l'exercice, la gestion du stress et un sommeil suffisant contribuent à la santé de votre cerveau.

Jetez un coup d'œil aux 7 conseils de ce document. Ce sont des conseils que tout le monde peut utiliser, mais vous seul savez ce qui est le plus important et le plus pertinent pour votre vie.

Choisissez d'abord un domaine dans lequel vous pensez pouvoir commencer à faire la différence aujourd'hui. Consultez les sites web recommandés ou appelez le numéro fourni pour plus d'informations sur ce qu'il faut faire et comment commencer. Fixez-vous un objectif réaliste et essayez-le pendant seulement une semaine ou deux. Vous serez peut-être surpris de voir à quel point il est facile de développer un cerveau en meilleure santé dès maintenant.

1. Arrêtez de fumer

La nicotine est une drogue puissante qui change le cerveau ainsi que le corps. Bien que fumer puisse brièvement stimuler l'humeur et l'énergie, cet effet s'estompe rapidement, laissant les fumeurs fatigués, «down» et ayant envie d'une autre cigarette. Fumer réduit la quantité d'oxygène atteignant le cerveau et augmente le risque de lésions cérébrales dues à un accident vasculaire cérébral.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer et profiter des bienfaits sur la santé qui suivront. Après seulement deux jours sans fumer, la fonction cérébrale commence à s'améliorer et le risque d'avoir un accident vasculaire cérébral diminue.

Pour des outils pour vous aider à cesser de fumer, visitez:
Le site web de la Société canadienne du cancer (www.smokershelpline.ca/fr-ca/home) ou appelez le service d'aide téléphonique de leurs fumeurs au numéro sans frais 1-877 513-5333.



Pour plus d'information sur les effets du tabagisme, visitez: <http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/cesser-fumer.html>

Si vous ne faites qu'un des changements suggérés ici, choisissez celui-ci!

2.

Mettez votre cerveau au défi



Faites des activités mentalement stimulantes chaque jour. Jouez aux cartes ou à des jeux de société avec des amis. Encouragez la créativité par le biais de passe-temps ou d'artisanat. Apprenez une nouvelle langue ou faites de la danse en ligne!

Pour plus de façons de stimuler votre esprit, visitez: <https://alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Brain-health>

3.

Engagement social

Restez en contact avec vos amis et votre famille. Les recherches montrent que les personnes qui communiquent à chaque jour de manière significative avec leurs amis ou leur famille vivent plus longtemps et vivent mieux. Quittez votre ordinateur et allez prendre un café, rejoignez-vous à un club, faites du bénévolat ou aller prendre une marche avec un(e) ami(e).



4. Bougez votre corps

La santé du cerveau est directement liée à la santé physique. L'exercice peut vous aider à penser plus clairement et peut vous protéger contre le déclin cognitif.

Vous pouvez améliorer votre santé en faisant que 2.5 heures d'activité physique modérée à vigoureuse chaque semaine. Pratiquez un sport, marchez rapidement, faites du jogging, de la natation ou du vélo - même des séances d'une dizaine de minutes répétées au cours de la semaine peuvent faire une grande différence pour votre cerveau et corps. Devenez plus fort en ajoutant des exercices tels que des push-ups, des flexions sur jambes (squats) et des redressements assis deux ou trois fois par semaine.

Pour plus de façons d'être actif, visitez:
<https://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/vous-et-votre-sante/4>

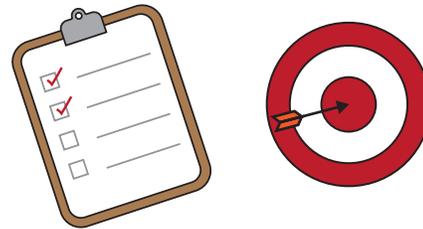
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif/votre-sante-activite-physique.html>



5. Gérez le stress et les humeurs négatives

Vous ne pouvez pas éliminer le stress, mais vous pouvez apprendre à identifier les sources de stress et à réagir de manière plus saine. Réduisez votre stress en vous fixant des objectifs réalistes et en gérant votre temps efficacement.

La respiration profonde et d'autres techniques de relaxation, la méditation pleine conscience et l'activité physique peuvent aider à calmer le corps et l'esprit. Le yoga et d'autres activités corps-esprit peuvent favoriser la relaxation mentale et physique.



L'anxiété et la dépression affecteront votre mémoire et votre capacité à penser clairement. Parlez à votre professionnel de la santé si vous vous sentez anxieux ou triste la plupart du temps pendant deux semaines ou plus. Les traitements efficaces incluent une activité physique régulière, une psychothérapie à court terme ou des médicaments.

Pour en savoir plus sur la gestion du stress et des humeurs négatives, visitez:
<https://www.catie.ca/fr/guides-pratiques/bien-etre-emotionnel>

6. Passez une bonne nuit de sommeil

Votre cerveau est très actif pendant le sommeil. Une bonne nuit de sommeil contribue à améliorer la mémoire et la capacité d'apprendre de nouvelles informations.



Établissez une routine de sommeil saine: Couchez à la même heure chaque nuit. Évitez les siestes pendant la journée. Limitez les stimulants comme le café, le cola et même le chocolat et évitez-les complètement après 16 heures. Évitez les gros repas ou les exercices vigoureux près de l'heure du coucher.

Discutez avec votre médecin si vous avez du mal à vous endormir, si vous vous réveillez trop tôt le matin, si vous dormez trop pendant deux semaines ou plus ou si votre sommeil est chroniquement de mauvaise qualité. Un ronflement bruyant peut également être le signe d'un trouble du sommeil plus sérieux pouvant nécessiter un traitement.

Pour en savoir plus sur les habitudes de sommeil saines, visitez :
<https://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2013/dormez-bien>

7. Détoxifiez votre cerveau



De nombreux médicaments utilisés pour traiter les problèmes de sommeil, la douleur ou l'anxiété, y compris ceux en vente libre, peuvent avoir des effets néfastes sur votre mémoire et votre concentration. Vérifiez/Réexaminez vos médicaments avec votre médecin. Limitez votre consommation d'alcool et de drogues récréatives.