

Les saines habitudes de vie au service du cerveau

Savourer à la méditerranéenne

Pour découvrir nos astuces alimentaires inspirées du bord de la mer.

Bouger pour activer le corps et le cerveau

Pratiquer un sport que l'on aime est l'un des meilleurs atouts pour favoriser la santé.

Stimuler son cerveau avec les activités intellectuelles

Ces loisirs intellectuellement stimulants sont au cerveau ce que l'activité physique est au corps : plus on s'entraîne, mieux on se porte.



Cinq astuces pour dormir comme un bébé

La recette de la détente

Les bienfaits de l'arrêt tabagique

SÉLECTIONNEZ
UN ARTICLE
POUR Y
ACCÉDER EN
UN CLIC!



Dans cette édition

04. Savourer à la méditerranéenne

Pour découvrir nos astuces alimentaires inspirées du bord de la mer.

07. Bouger pour activer le corps et le cerveau

Pratiquer un sport que l'on aime est l'un des meilleurs atouts pour favoriser la santé.

09. Stimuler son cerveau avec les activités intellectuelles

Ces loisirs intellectuellement stimulants sont au cerveau ce que l'activité physique est au corps : plus on s'entraîne, mieux on se porte.

11. Cinq astuces pour dormir comme un bébé

Un sommeil de qualité est à la base d'un quotidien plus énergique et alerte. Ça vaut la peine de dormir là-dessus!

12. La recette de la détente

Pour ralentir le rythme, nous avons mijoté une recette remplie de bons ingrédients antistress.

13. Les bienfaits de l'arrêt tabagique

Pour aérer tant le corps que l'esprit, une vie sans fumée apporte de nombreux bénéfices.

PRÉFACE

Un pas à la fois vers un cerveau en meilleure santé



« Le plaisir est
la clé du succès! »



Le mot de Marianne

Le cerveau est un organe fascinant. Discret et perché là-haut dans la boîte crânienne, il veille au bon fonctionnement de notre mémoire, de notre concentration et du langage, pour ne nommer que ceux-ci. Même s'il est facile d'oublier tout ce qu'il accomplit chaque jour, un cerveau en pleine forme a une valeur inestimable.

Chez Luci, notre mission est de promouvoir les habitudes de vie reconnues pour protéger le cerveau. Ce bulletin numérique est un condensé de nos recherches et de nos meilleurs trucs pour favoriser la santé cognitive, notamment grâce à une saine alimentation et à une bonne routine d'activités physiques et d'activités intellectuellement stimulantes.

Nous espérons ainsi vous inspirer et vous motiver à prendre soin de votre matière grise, un petit pas à la fois.

Retenez que **le plaisir est la clé du succès** dans une démarche de changement d'habitudes de vie. Bonne lecture !

Marianne, *Conseillère principale en saines habitudes de vie*

« Quoi de neuf chez Luci? »

Une première étude concluante
pour l'application Luci



Menée en collaboration par notre équipe Recherche et Intervention et le comité scientifique de Lucilab, notre première étude de preuve de concept s'est conclue l'hiver dernier avec des résultats favorables. Les chercheurs de Luci s'affairent maintenant à préparer la prochaine étape du processus de validation scientifique : l'étude de faisabilité.

Les personnes intéressées à tester l'application Luci dans le cadre de ce projet de recherche peuvent dès maintenant se porter volontaires.

[M'inscrire à la liste de volontaires Luci](#)



Un partenariat avec
Croix Bleue du Québec^{MD}

Lucilab s'associe à Croix Bleue du Québec pour promouvoir la santé cognitive en misant sur les saines habitudes de vie. Croix Bleue du Québec est une organisation socialement responsable et engagée dans la santé et le mieux-être de ses clients.

En unissant leurs forces, les deux organisations redoublent ainsi les efforts de sensibilisation et d'éducation de la population quant aux facteurs qui contribuent à un cerveau en santé.

[Voir le communiqué de presse >](#)

Savourer à la méditerranéenne

La science le dit, manger en s'inspirant de l'alimentation méditerranéenne est une recette gagnante pour nourrir un corps et un cerveau en santé. En faisant la promotion d'une belle variété d'aliments colorés, savoureux et peu transformés, ce modèle accessible est le complice idéal pour vous mener vers de saines habitudes alimentaires.

Selon les experts en santé cognitive et les plus récentes études scientifiques, une alimentation bénéfique pour la santé du cœur l'est aussi pour celle du cerveau. Concrètement, à quoi cela correspond-il dans notre assiette? Pour le comprendre plus facilement, **s'inspirer du modèle de l'alimentation méditerranéenne est un excellent point de départ**. Même lorsqu'on habite un pays nordique, adopter la diète méditerranéenne est tout à fait possible, puisque les aliments de chez nous s'y adaptent à merveille.

D'après ce modèle alimentaire sain et équilibré :

- Aucun aliment n'est à bannir ou à interdire
- Il n'existe pas d'aliments miracles qui, à eux seuls, permettraient d'améliorer ou de préserver la santé du corps et du cerveau. Autrement, soyez certains que les experts vous le diraient sans plus attendre! Certains offrent toutefois des petits plus qui justifient qu'on les ajoute plus régulièrement à son assiette.
- À l'inverse, d'autres aliments devraient occuper une moins grande place dans l'ensemble de l'alimentation. Il vaut donc mieux les consommer plus occasionnellement.

Aucun aliment n'est à interdire. Certains offrent toutefois des petits plus qui justifient qu'on les ajoute plus régulièrement au menu.

Comme une image vaut mille mots, la **pyramide de la saine alimentation Luci, qui s'inspire de l'alimentation méditerranéenne**, fait la distinction entre les aliments à privilégier de ceux qui sont idéalement à limiter.



La pyramide de la saine alimentation selon Luci

Selon ce modèle, les aliments qui se trouvent au bas de la pyramide sont à la base d'une alimentation saine : il est donc idéal de les consommer quotidiennement.

À l'opposé, les aliments qui figurent au sommet de la pyramide devraient être consommés moins souvent et en plus petite quantité.



CHAQUE JOUR, faites place

- Aux **légumes** et aux **fruits** colorés, notamment aux légumes vert foncé (épinards, laitues ou chou, brocoli) et aux petites baies, riches en antioxydants.
- Aux **aliments à grains entiers** comme les céréales complètes, le quinoa et le pain de blé entier.
- Aux matières grasses de qualité comme **l'huile d'olive ou de canola**, idéales dans vos vinaigrettes ou pour cuire vos aliments. À utiliser tout de même avec parcimonie!

À boire, s'il vous plaît ! Pétiliante, plate, nature ou aromatisée de menthe fraîche ou de petits fruits, **l'eau est la boisson de choix**. Le truc pour en boire plus souvent est d'avoir en tout temps une bouteille d'eau près de soi.

CHAQUE SEMAINE, privilégiez

- **Les protéines végétales** comme les légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots) et les noix et les graines. Mention spéciale aux noix de Grenoble et aux graines de chanvre qui sont les plus riches en oméga-3, des gras bénéfiques pour la santé du cœur et du cerveau.
- Les **produits laitiers** faibles en gras comme le yogourt grec. À noter que les **substituts végétaux** comme la boisson de soya ou la boisson d'avoine enrichies rivalisent avec le lait en raison de leur bonne qualité nutritionnelle, puisqu'ils sont aussi des sources intéressantes de protéines et de calcium.

LIMITER autant que possible

- **Les aliments riches en gras saturés**, des gras de moins bonne qualité, comme la viande rouge, la charcuterie, les fromages gras, la crème et le beurre.
- **Les aliments riches en sel (sodium)**. Utiliser moins généreusement la salière réduit notre apport en sel. Toutefois, diminuer sa consommation d'aliments ultra-transformés (charcuteries, mets préparés du commerce ou de la restauration rapide, croustilles, grignotines, sauces, soupes instantanées, etc.) est plus efficace.
- **Les aliments et boissons riches en sucre**, tels que les pâtisseries, les sucreries et les boissons sucrées (boissons énergisantes, boissons gazeuses, etc.).

Les bénéfices d'une alimentation saine comme la diète méditerranéenne viennent de la combinaison et de la synergie de différents types d'aliments et de leurs éléments nutritifs. Pas à pas, de petits changements alimentaires durables mènent vers des bienfaits considérables pour la santé du corps et du cerveau.

Manger sainement au-delà de l'assiette

Manger sainement, c'est plus qu'une diète. C'est aussi un mode de vie qui fait place à la convivialité et au plaisir de partager un repas en bonne compagnie, dans le respect de sa faim et de ses envies.

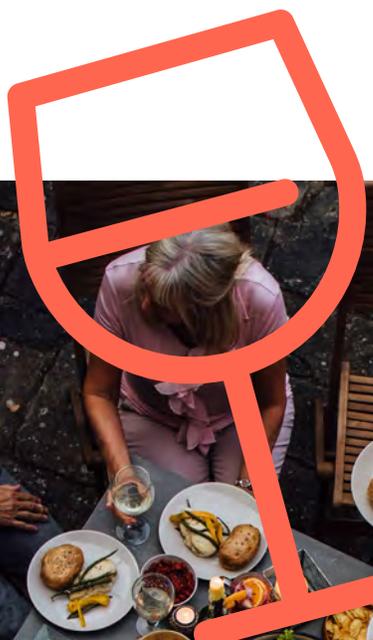
Manger en bonne compagnie

La cuisine rassemble et fait place à la créativité. Pour popoter en papotant (!) ou tout simplement pour savourer un bon repas, se réunir autour de la table alimente autant le corps que l'esprit. Impliquez les membres de votre famille ou si vous êtes seul à la maison, vivez l'expérience en virtuel avec un ou plusieurs de vos proches.

Manger en respectant sa faim, sa satiété et ses envies

Notre corps est le meilleur guide pour nous indiquer quand il est temps de manger ou au contraire, quand il vaut mieux mettre fin au repas. Avant de manger, un ventre qui gargouille indique bien souvent la présence de la vraie faim. Ainsi, il est judicieux d'envisager de se mettre à table. Par la suite, au cours du repas, mastiquer plus lentement pour savourer chaque bouchée permet de mieux ressentir la satiété qui commence à s'installer. La satiété, c'est-à-dire l'agréable sensation d'avoir le ventre plein, indique que l'on a assez mangé.

Finalement, respecter ses envies est un comportement alimentaire sain, même si notre assiette contient parfois un peu trop de ceci ou pas assez de cela. Le plus important est de trouver son équilibre en priorisant quotidiennement les aliments sains ([page 05](#)), tout en s'autorisant des petits écarts occasionnels, et ce, sans culpabilité.



Et la coupe de vin dans tout ça ?

Quand on parle du régime méditerranéen, le verre de vin rouge qui accompagne les repas est souvent mentionné. Toutefois, les données scientifiques concernant l'alcool et la santé cognitive ne permettent pas d'en recommander la consommation régulière.

Si vous ne buvez pas d'alcool, il n'est donc pas recommandé de commencer à en prendre.

Si vous en consommez, le plus important est de ne pas dépasser les limites fixées par Educ'alcool :

FEMMES

- Pas plus de **2 verres** par jour ;
- Au maximum 10 verres par semaine.

HOMMES

- Pas plus de **3 verres** par jour ;
- Au maximum 15 verres par semaine.

Autre recommandation clé : pour éviter l'accoutumance, accordez-vous chaque semaine au moins une ou deux journées sans alcool.

Bouger pour activer le corps et le cerveau

« Un corps fort, pour
une tête forte. »

Bouger est l'un des meilleurs atouts pour la santé du corps et celle de votre cerveau. Oui mais... comment s'y mettre ou s'y remettre pour y prendre goût? Pendant combien de temps? Voici quelques réponses à vos questions.



Quoi faire et pendant combien de temps?

Première piste de solution : Pour limiter les périodes sédentaires (où on est inactif), il est **recommandé de faire une pause active pour chaque 30 minutes d'immobilité**. On peut par exemple marcher dans la maison en parlant au téléphone ou faire quelques redressements assis en regardant la télé. C'est ce qu'on appelle faire d'une pierre deux coups!

Ensuite, on recommande de viser **chaque semaine un cumulatif d'au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée qui vous plaisent, en variant le type d'activités (voir l'encadré à la page 08)**. Si cela peut vous sembler beaucoup, gardez en tête que cette recommandation est l'idéal à atteindre. Avant de penser à gravir une montagne, il vaut mieux commencer par grimper une colline.

Chaque semaine, pratiquez idéalement un cumulatif de 150 minutes d'activités d'intensité modérée à élevée.

Une activité d'intensité modérée à élevée est une activité qui donne chaud et qui accélère la respiration. Puisqu'on est essoufflé en pratiquant ce type d'activité, parler devient momentanément moins facile qu'à l'habitude.

Les types d'activités physiques :



Activités cardiovasculaires : marche rapide, course, natation, vélo, ski de fond, elliptique, danse, tennis, etc.



Activités musculaires : entraînement avec ou sans poids, pilates, vidéos d'exercices en ligne (qui peuvent être de différents types et pour tous les goûts), etc.



Activités de coordination et de souplesse : étirements, yoga, tai-chi, exercices d'équilibre, etc.

Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux et en cas de problèmes de santé.

Lorsqu'on pratique une activité physique, les « hormones du plaisir » comme les endorphines stimulent agréablement le cerveau. Elles créent une sensation relaxante et parfois euphorisante.

Peu importe votre point de départ, chaque minute compte et est bénéfique! Il n'est pas nécessaire d'être un athlète de haut niveau pour profiter des bienfaits du sport sur le cerveau. Activez-vous aussi souvent que possible en choisissant des activités que vous aimez.

3 EFFETS BÉNÉFIQUES de l'activité physique sur la santé du cerveau

1. Effets sur l'humeur

L'activité physique procure des effets positifs sur la santé mentale et sur l'humeur. Elle peut contribuer à augmenter la confiance en soi et le bien-être psychologique, ainsi que réduire les symptômes d'anxiété et de dépression. Pratiquée en groupe, elle renforce le sentiment d'inclusion sociale.

2. Effets sur les fonctions cognitives

L'activité physique active la circulation du sang dans tout le corps, et notamment dans le cerveau. Cet afflux de sang riche en oxygène et en nutriments préserve la santé des vaisseaux sanguins et maintient le bon fonctionnement du cerveau.

De plus, la pratique de l'activité physique fait appel à diverses fonctions cognitives du cerveau. Par exemple, la danse ou les arts martiaux sollicitent la mémoire par l'apprentissage de séquences de mouvements. Les sports d'équipe ou les activités de groupe (ou avec un adversaire) font appel, respectivement, à la vitesse de réaction ou à la capacité d'attention.

3. Effets sur le risque de démence

L'activité physique réduit le risque de développer des facteurs de risque importants de la démence et des maladies cardiovasculaires comme l'hypertension et le diabète.

L'activité physique est également une excellente occasion de socialiser et de briser l'isolement. Or, une vie sociale active réduirait aussi le risque de démence.



Stimuler son cerveau avec les activités intellectuelles

« De petites habitudes, pour un grand esprit. »

C'est aujourd'hui clairement démontré par la science : les gens qui ont un style de vie cognitivement stimulant conservent généralement plus longtemps leurs capacités cérébrales. En d'autres termes, les activités intellectuellement stimulantes sont au cerveau ce que l'activité physique est au corps. Plus on s'entraîne, mieux on se porte!

La stimulation intellectuelle à la rescousse!

Il existe des activités en tous genres et pour tous les goûts pour faire travailler le cerveau. Pour être qualifiée de « stimulante », une activité doit poser des défis à la matière grise. Faites le plein d'idées de loisirs stimulants à la [page 10](#).

Pour obtenir des bienfaits, on doit pratiquer plusieurs activités différentes et oser en essayer de nouvelles. Il faut aussi y consacrer temps et énergie, tout en ayant du plaisir pour rester motivé. C'est la preuve que vous attendiez : joindre l'utile à l'agréable, c'est bon pour la santé!

Au quotidien, comment ça se traduit?

Selon les scientifiques, la pratique de **7 ou 8 différentes activités** de loisirs « cognitivement stimulantes », à raison de **3 ou 4 fois par semaine chacune**, favorise la santé du cerveau.

Quatre catégories d'activités, d'innombrables possibilités !

Besoin d'inspiration pour trouver des activités stimulantes pour le cerveau? Ces nombreux loisirs font travailler les neurones et se pratiquent pour la plupart en mode virtuel.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

- Lecture : roman, journal, manuel pratique, biographie ;
- Utilisation des technologies de l'information ;
- Apprentissage d'une nouvelle langue ;
- Cours, conférences, documentaires.

ACTIVITÉS CRÉATIVES

- Chant et musique ;
- Artisanat et bricolage ;
- Projet d'écriture : autobiographie, album photo annoté, livre de recettes.

VIE SOCIALE ET CULTURELLE

- Sorties culturelles : théâtre, musée, concert ;
- Loisirs en groupe : clubs d'ornithologie, d'échec, de lecture.

JEUX ET ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

- Méditation ;
- Jeux individuels et de société : mots croisés, sudoku, **Monopoly**, jeu d'échecs ;
- Jeux vidéo et d'entraînement cérébral qui font appel à la stratégie, à la résolution de problèmes, à l'attention ou à la mémoire (voir Le coin techno).



En bref, misez sur le plaisir en pratiquant régulièrement des activités variées. Puisque le cerveau s'adapte tout au long de la vie, il n'est jamais trop tard pour en découvrir de nouvelles.

Le coin techno



Cette application à télécharger sur son téléphone intelligent ou sa tablette fait travailler le cerveau en faisant appel au plaisir.



Lumosity combine plusieurs disciplines comme les neurosciences et l'art visuel. Elle permet de créer un programme personnalisé de jeux et d'exercices stimulants pour le cerveau. Essayez gratuitement du nouveau contenu à chaque jour ou testez la version complète sans frais pendant 14 jours.



5 astuces pour dormir comme un bébé

Le sommeil fait partie d'un mode de vie sain. On sait tous qu'un sommeil de qualité est à la base d'un quotidien plus énergique et alerte. Cependant, personne n'est à l'abri d'avoir de la difficulté à trouver le sommeil. Pour vous aider à y remédier, ces 5 astuces viennent à la rescousse!

1. Consacrez à votre sommeil le temps nécessaire — soit généralement de **7 à 9 heures par nuit** — en maintenant un **horaire régulier**. Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure presque tous les jours.
2. Créez un **environnement de sommeil relaxant et libre de distraction** en réorganisant votre chambre, si besoin est, en déplaçant par exemple la télévision dans une autre pièce ou en vous procurant de nouveaux articles de literie moelleux et confortables. C'est ce qu'on appelle être dans de beaux draps!
3. **Faites du sport pendant la journée**, puisqu'il améliore la qualité du sommeil. Évitez toutefois d'en faire juste avant d'aller dormir.
4. **Éteindre l'écran** (télé, ordinateur portable, cellulaire ou tablette) **au moins 1 heure avant d'aller dormir**. La lumière de ces appareils perturbe la sécrétion de la mélatonine, l'hormone impliquée dans la régulation du cycle de veille et sommeil.
5. **Éviter l'alcool, la caféine et la nicotine avant d'aller au lit**.

Pourquoi dormons-nous?

Dormir profondément contribue à plusieurs mécanismes indispensables au maintien du corps et du cerveau. Plusieurs études scientifiques suggèrent en effet l'existence d'un lien entre la durée et la qualité du sommeil et le risque de démence. Le sommeil joue notamment un rôle sur notre niveau d'énergie, sur l'humeur et la consolidation des apprentissages. Il est donc essentiel de lui faire une place importante dans sa journée.

Si vous souffrez d'un trouble du sommeil comme l'insomnie chronique ou l'apnée obstructive, il est recommandé d'être accompagné par un spécialiste du sommeil. Vous dormirez l'esprit plus tranquille.



En mettant le sommeil dans vos priorités, vous aurez plus d'énergie pour tirer pleinement profit de vos journées. Ça vaut la peine de dormir là-dessus!



La recette de la détente

Dans une société où tout va vite, prendre le temps de s'arrêter pour se détendre est un art qui demande un peu de pratique. Pour vous inspirer à ralentir le rythme, nous avons mijoté une recette remplie de bons ingrédients antistress.

Pour être en bonne santé, votre cerveau a besoin, tout comme vous, de relaxer. Lorsqu'on perçoit une situation comme stressante, le cerveau commande la libération d'hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol. Un taux élevé de cortisol, par exemple, serait associé à des changements dans le cerveau et à une moins bonne mémoire. **La gestion du stress peut donc avoir un impact important sur la santé cognitive.** Voilà pourquoi il est si utile d'apprendre à respirer par le nez!

Pour apprendre à mieux gérer le stress

-  **Temps de préparation :** court
-  **Niveau de difficulté :** pour les débutants, comme les plus expérimentés
-  **Coût :** gratuit!

LES INGRÉDIENTS :

- **Instaurer des moments pour se détendre.** Le plus souvent possible, accordez-vous du temps de repos en solo.
- **Trouver des activités pour se faire du bien.** Faire du yoga, de la méditation ou des techniques de respiration, prendre un bain chaud, faire une randonnée en nature, monter et descendre l'escalier, plonger dans un roman, pianoter ou gratter sa guitare... toutes ces idées sont bonnes pour évacuer la pression.
- **Diminuer sa charge mentale.** Déposer ses angoisses sur papier peut être franchement libérateur. Comme cet exercice nous amène souvent à prendre du recul sur les événements stressants du quotidien, il aide à faire la distinction entre les situations sur lesquelles on peut agir et celles qui échappent à notre contrôle. Pratique pour nous apprendre à lâcher-prise!
- **Tirer profit de chaque situation.** La file d'attente à l'épicerie est longue ou vous êtes coincé dans le trafic? Vous sentez le stress monter? Même si le contexte n'est pas idéal, voir cela comme une petite pause imposée avant de revenir dans son quotidien chargé est une stratégie gagnante. Profitez-en pour rêvasser en songeant à des choses plaisantes ou encore, pour relâcher le stress qui s'accumule en prenant de grandes respirations et en étirant vos membres. En libérant la tension ressentie et en modifiant le sens du message perçu par le cerveau, vous diminuerez votre réponse au stress.



Il n'y a pas de secrets pour conserver un esprit et un corps sains : bien manger, bouger et stimuler son cerveau. Ensuite, on se dépose et on se repose. C'est ça, la recette pour prendre soin de soi!

LE MODE D'EMPLOI :

Il n'y a pas de recette universelle qui fonctionne pour chacun. Adoptez la méthode des petits pas en **prenant régulièrement des moments et des actions pour évacuer la pression.** Se brosser les dents tous les jours a plus d'impact que de le faire pendant 3 heures de suite. C'est la même chose pour gérer le stress : les bienfaits viennent avec de petits gestes zen et agréables que l'on fait au quotidien.

Les bienfaits de l'arrêt tabagique

Pour aérer tant le corps que l'esprit, une vie sans fumée apporte de nombreux bénéfices. On sait aujourd'hui que les fumeurs de tous âges gagnent à arrêter de fumer. Les bienfaits sur la santé du corps et sur celle du cerveau ne sont plus à prouver, et certains d'entre eux peuvent même se ressentir peu de temps après avoir écrasé la dernière cigarette.

Il est vrai qu'arrêter de fumer n'est pas une tâche aisée. Cependant, chaque tentative est un grand pas de franchi pour cheminer vers une vie sans tabac. Le jeu en vaut grandement la chandelle, puisque les avantages qu'on y gagne sont très nombreux. Parmi ceux-ci, il importe de souligner que l'arrêt tabagique, même à un âge avancé, peut réduire le risque de maladies du cœur et de développer une démence.

Parmi les trucs et astuces pour réussir votre arrêt tabagique, les spécialistes soulignent l'importance de bien connaître, notamment, les raisons qui vous motiveraient à cesser de fumer. **À chacun sa motivation!** Pour économiser de l'argent, pour reprendre le contrôle sur cette dépendance ou encore, pour retrouver la forme et vieillir de manière autonome, toutes les raisons sont bonnes pour tenter de rester motivé dans sa démarche.

Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer et pour profiter des bénéfices sur sa santé. En voici quelques exemples à court et moyen terme :



Après 20 minutes, la tension artérielle et la fréquence cardiaque reviennent graduellement à la normale.



Après 8 heures, les taux de monoxyde de carbone et de nicotine présents dans le corps chutent. Le transport de l'oxygène dans le sang et dans le cerveau s'améliore.



Après 48 heures, les terminaisons nerveuses associées au goût et à l'odorat commencent à se régénérer pour vous permettre de mieux savourer la vie.



Après 2 semaines, la capacité respiratoire peut augmenter jusqu'à 30%. Faire de l'exercice devient déjà beaucoup plus facile. [Avoir une vie active](#) est bénéfique pour la santé du corps et du cerveau.

Vous aimeriez donner un second souffle à votre envie de cesser de fumer? Il existe des ressources éprouvées pour vous guider comme le site de [Québec sans tabac...](#) et le soutien des personnes qui vous sont chères!



Pour en savoir plus

NOTE. Les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

04. SAVOURER À LA MÉDITERRANÉENNE

- Faculté de médecine de l'Université de Montréal. [Alzheimer et alimentation : la diète méditerranéenne, bonne pour le cerveau.](#)
- Gouvernement du Canada. [Guide alimentaire canadien.](#)
- Gouvernement du Québec. [Bien s'alimenter pour vieillir en santé : Trucs et astuces pour les aînés.](#)
- JUNEAU, Martin. Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. [Les bons et mauvais côtés de l'alcool.](#)

07. BOUGER POUR ACTIVER LE CORPS ET LE CERVEAU

- ADOPO, Eudoxie. Mon Kinésiologue. [L'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale.](#)
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). [Activité physique pour les adultes : Recommandations pour les adultes âgés de 18 à 64 ans.](#)
- Organisation mondiale de la Santé (OMS). [Activité physique des personnes âgées : Recommandations pour les personnes âgées de 65 ans et plus.](#)
- SELLIER, Nathalie. Fédération pour la Recherche sur le Cerveau (FRC). Comprendre le cerveau. À la découverte du cerveau : [Les activités physiques.](#)

09. STIMULER SON CERVEAU AVEC LES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

- GOUDER, Laura. Fédération pour la Recherche sur le Cerveau (FRC). Comprendre le cerveau. À la découverte du cerveau : [Les activités intellectuelles au service de la santé du cerveau.](#)
- Gouvernement du Québec. Institut universitaire de gériatrie de Montréal. [Faites travailler vos méninges! Trucs et astuces pour les aînés.](#)
- La Presse +. Mode de vie. [Garder votre cerveau au top.](#)
- Société Alzheimer. [Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de troubles cognitifs.](#)

11. CINQ ASTUCES POUR DORMIR COMME UN BÉBÉ

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal. [10 mythes sur le sommeil.](#)
- Netflix. Mini-série [Le guide Headspace du sommeil.](#) 15 à 20 min par épisode.

12. LA RECETTE DE LA DÉTENTE

- Centre d'études sur le stress humain (CESH). Déjouer le stress : [Stratégies d'adaptation.](#)
- DE LADOUCETTE, Olivier. Aidons les nôtres. [Y a-t-il un lien entre stress et Alzheimer?](#)

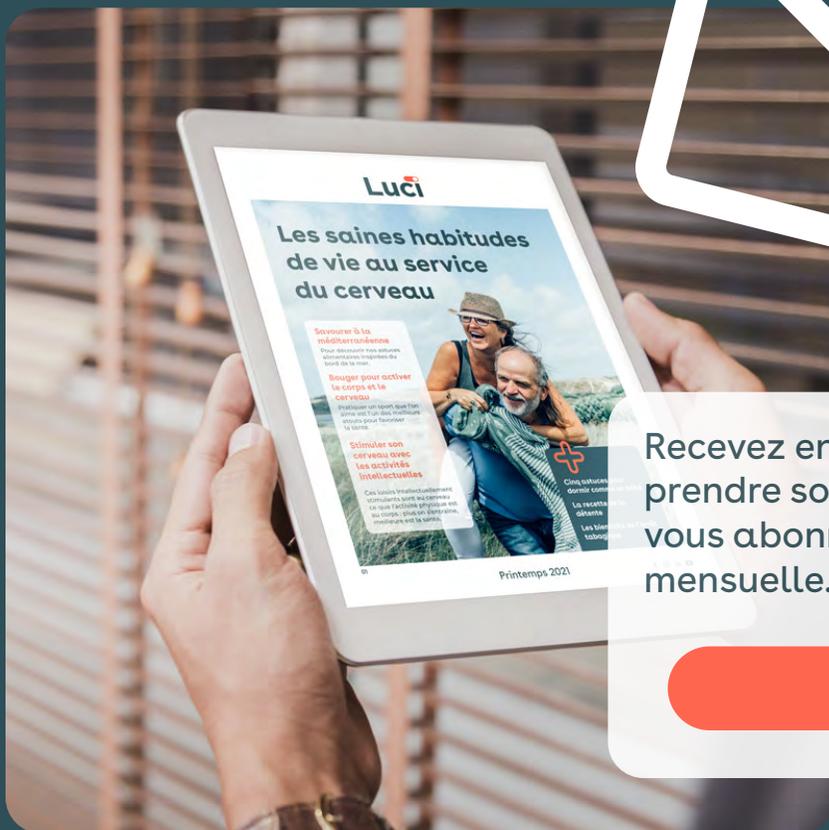
13. LES BIENFAITS DE L'ARRÊT TABAGIQUE

- Capsana. Défi « J'arrête, j'y gagne! ». [Pourquoi arrêter?](#)
- SIMONEAU, Jacqueline. BEL ÂGE. Cigarette : [Comment ne pas rechuter?](#)



Luci

Nous espérons que vous avez apprécié la lecture de notre premier bulletin Luci!



Recevez encore plus d'astuces pour prendre soin de votre cerveau en vous abonnant à notre infolettre mensuelle.

M'abonner

Les articles ont été rédigés par les experts de Lucilab.

Les informations de ce bulletin ne sont pas adaptées pour les personnes ayant des besoins particuliers liés à certaines conditions de santé. Elles ne doivent pas être utilisées comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Pour toute question, [contactez-nous](#) sans hésiter.

© Lucilab, 2021. Tous droits réservés.