

ARRÊTEZ CES 10 **HABITUDES TOXIQUES**

Que Vous Faites Chaque Jour

**Et Qui Peuvent Endommager
Votre Cerveau et Votre
Mémoire**



Tous droits réservés. Aucune partie de ce contenu ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite préalable, à l'exception de courtes citations utilisées dans des articles ou des critiques.

Ce contenu est fourni à titre informatif et de référence. Il ne constitue pas un manuel médical et ne saurait remplacer les conseils de votre médecin ni se substituer à un traitement prescrit par votre médecin. Si vous êtes malade ou pensez avoir un problème de santé, nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin ou un professionnel de santé avant d'adopter l'une des suggestions présentées dans ce guide ou d'en tirer des conclusions.

Si vous prenez des médicaments sur ordonnance, vous ne devez jamais modifier votre alimentation, que ce soit pour l'améliorer ou pour toute autre raison, sans consulter au préalable votre médecin. Tout changement alimentaire peut en effet avoir une incidence sur le métabolisme de certains médicaments sur ordonnance.

Ce guide, ainsi que les opinions de son auteur, sont fournis exclusivement à des fins informatives et éducatives. Remèdes Naturels décline toute responsabilité concernant tout dommage, perte, préjudice ou risque, personnel ou autre, pouvant résulter directement ou indirectement de l'utilisation ou de l'application des informations contenues dans ce guide.

Êtes-vous en train d'endommager votre propre cerveau ?

Cela peut sembler être une question étrange. Après tout, qui ferait volontairement quelque chose qui pourrait nuire à ce qui est, en quelque sorte, l'organe le plus important de notre corps ?

Mais voici la dure réalité : la plupart des dommages causés à votre cerveau surviennent sans même que vous vous en rendiez compte, à travers vos habitudes et vos comportements quotidiens — ou parfois à cause de ce que vous ne faites pas.

Eh oui, vous êtes responsable d'une grande partie de ce qui peut affecter et altérer votre cerveau, souvent sans même le réaliser.

La bonne nouvelle, c'est qu'en prenant des mesures concrètes pour éviter ou limiter ces habitudes néfastes pour le cerveau, vous pouvez protéger et même améliorer vos fonctions cérébrales, votre mémoire, vos capacités cognitives et votre concentration.

Dans cet ebook, nous allons nous pencher sur 10 habitudes quotidiennes particulièrement néfastes pour votre cerveau. Ces habitudes peuvent altérer votre mémoire, diminuer vos capacités cognitives, accélérer la dégénérescence cérébrale, augmenter votre risque de dépression et pourraient même, à long terme, entraîner des troubles durables du fonctionnement du cerveau.

Une fois que vous aurez découvert ces habitudes — des habitudes étonnamment simples, comme nous allons le voir — vous constaterez à quel point il est facile de protéger votre cerveau en apportant quelques petits changements à votre quotidien.

Et n'oubliez pas : les petits changements, qu'ils soient positifs ou négatifs, peuvent ne produire aucun résultat immédiat ni effet visible aujourd'hui. Mais jour après jour, mois après mois et année après année, leurs effets deviennent de plus en plus perceptibles.

Il est temps d'agir et de changer vos habitudes DÈS AUJOURD'HUI !

Manger les mauvais aliments



Vous seriez étonné de voir à quel point une mauvaise alimentation peut endommager votre cerveau !

Voyons cela de plus près :

Le sucre peut augmenter le risque d'avoir une glycémie élevée et de développer un diabète, deux facteurs connus comme étant associés à un risque accru de maladie d'Alzheimer [1].

Les aliments riches en sucre peuvent également favoriser le syndrome métabolique, ce qui peut augmenter le risque de développer des troubles cognitifs et une démence [2].

L'inflammation provoquée par une alimentation riche en sucre peut également altérer le fonctionnement du cerveau et affecter les capacités cognitives, la mémoire et la capacité à se souvenir des informations [3, 4].

Les glucides raffinés pauvres en fibres, comme le pain blanc, le riz blanc et la farine blanche, peuvent également favoriser une augmentation du risque de diabète, lui-même associé à un risque accru de maladie d'Alzheimer [5].

Même un seul repas à indice glycémique élevé, riche en glucides raffinés, peut entraîner une diminution des performances de la mémoire juste après avoir mangé. Ce type d'alimentation constitue également un facteur de risque de démence et de déclin des capacités mentales.

Les graisses trans, présentes notamment dans les aliments frits et ultra-transformés ainsi que dans certaines huiles végétales hydrogénées, peuvent augmenter le risque de maladie d'Alzheimer, altérer les fonctions de la mémoire [6] et accélérer le déclin cognitif [7].



Les édulcorants artificiels, comme l'aspartame, sont également connus pour pouvoir contribuer à des dommages cérébraux, en rendant le cerveau plus vulnérable au stress oxydatif et aux dommages causés par les radicaux libres [8]. Ils pourraient également altérer les capacités d'apprentissage et avoir un effet négatif sur la régulation des émotions. Les boissons gazeuses contenant des édulcorants artificiels peuvent également augmenter le risque de démence et d'AVC [9].

Ces quatre catégories d'aliments peuvent être particulièrement néfastes pour votre cerveau et lui causer des dommages importants. C'est pourquoi il est essentiel de les éliminer de votre alimentation autant que possible et de privilégier des aliments sains qui contribuent au bon fonctionnement du cerveau, comme :



- **Le brocoli** (ainsi que les autres légumes verts à feuilles foncées), qui contient une grande quantité de vitamine K, une vitamine essentielle au bon fonctionnement de la mémoire.

- **Les myrtilles**, riches en antioxydants qui aident à protéger le cerveau contre l'inflammation et à ralentir son vieillissement.



- **Le café**, qui peut améliorer votre vigilance, renforcer votre concentration et même contribuer à réguler votre humeur.
- **Les noix**, qui peuvent aider à préserver les fonctions cognitives, améliorer la mémoire et protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres.



- **Les graines de courge**, qui apportent du zinc, essentiel au bon fonctionnement du cerveau, du cuivre, qui contribue à la régulation des signaux nerveux, ainsi que du magnésium, qui joue un rôle essentiel dans le sommeil, la mémoire et l'apprentissage.
- **Le curcuma**, qui aide à prévenir l'accumulation des plaques amyloïdes pouvant augmenter le risque de maladie d'Alzheimer [10], tout en favorisant la croissance de nouvelles cellules cérébrales saines.
- **Le chocolat noir**, riche en flavonoïdes qui pourraient ralentir le déclin des capacités mentales lié à l'âge et améliorer la mémoire [11].



- **Les oranges**, riches en vitamine C, un puissant antioxydant qui peut aider à protéger contre le déclin des capacités mentales, à lutter contre l'inflammation et à préserver de bonnes fonctions cognitives.

- **Les acides gras oméga-3**, essentiels au bon fonctionnement et à la santé du cerveau.
- **La choline**, dont votre cerveau a besoin pour produire de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la mémoire et à la régulation de l'humeur.



Adoptez une alimentation saine et équilibrée, et vous contribuerez à maintenir votre cerveau en bonne santé et à préserver ses fonctions jusqu'à un âge avancé !

Suivre toujours la même routine quotidienne



Les êtres humains sont, par nature, des créatures d'habitude. Nous aimons faire les mêmes choses jour après jour car, comme l'ont démontré les recherches [12], avoir une routine peut nous aider à :

- **Mieux faire face aux changements**
- **Améliorer nos relations avec les autres**
- **Créer des habitudes saines et positives**
- **Réduire et mieux gérer le stress**

Les habitudes et les routines jouent un rôle essentiel dans notre vie. Elles nous aident notamment à réguler nos émotions, à mieux gérer nos anxiétés et à rester productifs.



Malheureusement, elles ne sont pas forcément idéales pour votre cerveau. En effet, votre cerveau a besoin de diversité et de changement pour apprendre et continuer à se développer.

Des études ont montré que le fait de participer à une variété d'activités au quotidien oblige à s'adapter à différentes situations et à adopter des comportements plus variés. Ces expériences peuvent, à leur tour, favoriser les fonctions cognitives [13].

Les recherches ont également montré que les personnes qui pratiquent des activités différentes chaque jour, plutôt que de suivre toujours la même routine,

présentent de meilleures performances cognitives globales, de meilleures fonctions exécutives et une meilleure mémoire épisodique.

Les capacités cognitives s'amélioreraient de manière significative chez les personnes qui variaient régulièrement leurs activités quotidiennes.



Cela ne signifie pas pour autant que vous devez abandonner toutes vos habitudes quotidiennes. Les routines sont bénéfiques pour votre santé globale — mais, pour le bien de votre cerveau, vous ne devez pas laisser votre vie devenir entièrement routinière.

Faites en sorte de pratiquer **au moins UNE activité nouvelle ou différente chaque jour**. Votre cerveau a besoin de diversité pour apprendre, rester flexible et s'adapter à de nouvelles situations et à de nouveaux défis.

En vous poussant à faire quelque chose de différent ou de nouveau, vous stimulez le bon fonctionnement de vos capacités cognitives, ce qui peut contribuer à préserver la neuroplasticité et à protéger votre cerveau contre la neurodégénérescence.

Le manque de sommeil



Ce n'est pas exagéré de dire qu'une bonne nuit de sommeil est INCROYABLEMENT importante pour votre santé — certainement aussi importante que l'exercice régulier et une alimentation saine, voire même davantage.

Le manque de sommeil peut avoir toutes sortes d'effets négatifs sur votre organisme [14] :

- **Affaiblir votre système immunitaire**
- **Augmenter le risque de blessures et d'accidents**
- **Perturber la production d'insuline**

- Augmenter le risque de développer un diabète de type 2
- Favoriser la prise de poids



- Ralentir votre métabolisme
- Faire augmenter votre tension artérielle
- Diminuer votre libido
- Altérer votre équilibre

Et ce ne sont là que quelques-uns des effets du manque de sommeil sur votre organisme. Votre cerveau est lui aussi fortement affecté de plusieurs façons [15] :

- **Vous devenez plus irritable**, car votre cerveau a plus de difficultés à réguler votre humeur.



- Le système d'élimination des déchets de votre cerveau (le système glymphatique) **ne parvient plus à éliminer efficacement certaines accumulations de protéines insolubles**. Celles-ci finissent par s'accumuler dans le cerveau et peuvent atteindre des niveaux potentiellement toxiques.
- **Votre mémoire se détériore** et vos capacités de prise de décision sont altérées.
- Des connexions essentielles dans votre cerveau, notamment celles impliquées dans le traitement de la récompense, des émotions et des fonctions exécutives, sont modifiées et deviennent hypersensibles aux stimuli. Cela peut amplifier vos réactions émotionnelles et **favoriser des comportements plus impulsifs ou irréguliers**.

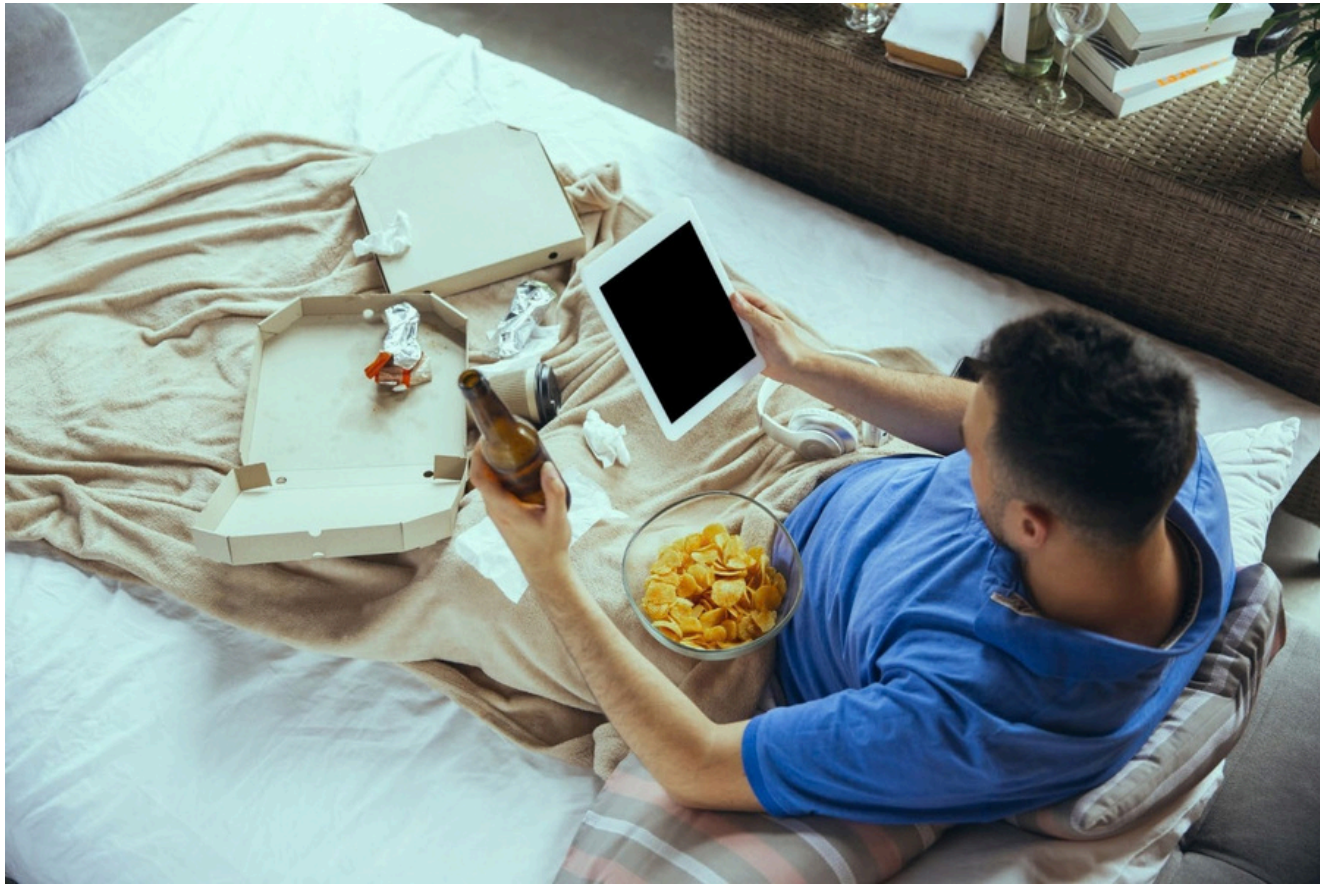
- Les plaques amyloïdes peuvent s'accumuler dans le cerveau — jusqu'à 5 % après une seule nuit de sommeil insuffisant [16] — **ce qui pourrait augmenter le risque de maladie d'Alzheimer.**

Il ne fait aucun doute **que vous avez besoin d'une bonne nuit de sommeil**, chaque nuit où vous le pouvez.



Bien sûr, les troubles du sommeil, le stress et un quotidien chargé peuvent tous perturber la qualité de votre sommeil. Mais vous devez faire tout votre possible pour protéger votre sommeil, afin de dormir aussi profondément que possible et pendant autant d'heures que votre organisme en a besoin.

Le manque d'activité physique



L'inactivité physique — autrement dit, mener une vie sédentaire — peut avoir des conséquences importantes sur votre cerveau !

Une étude publiée en 2014 a montré que « l'inactivité physique modifie la structure des neurones dans les régions du cerveau impliquées dans la régulation cardiovasculaire » [17]. Plus précisément, les neurones du bulbe rostroventrolatéral sont plus sensibles chez les personnes sédentaires, ce qui signifie qu'ils sont plus facilement stimulés. L'activation excessive de ces neurones **peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.**

Une autre étude publiée en 2016 [18] a montré que **l'inactivité physique peut avoir un effet négatif sur la neurogenèse**, c'est-à-dire la production de nouveaux neurones sains dans le cerveau.

Les animaux ayant pratiqué peu ou pas d'exercice physique au cours de l'étude présentaient des niveaux de neurogenèse significativement plus faibles, ainsi qu'une production réduite de facteurs neurotrophiques dérivés du cerveau (BDNF), des molécules qui jouent un rôle dans la régulation de la neurogenèse.



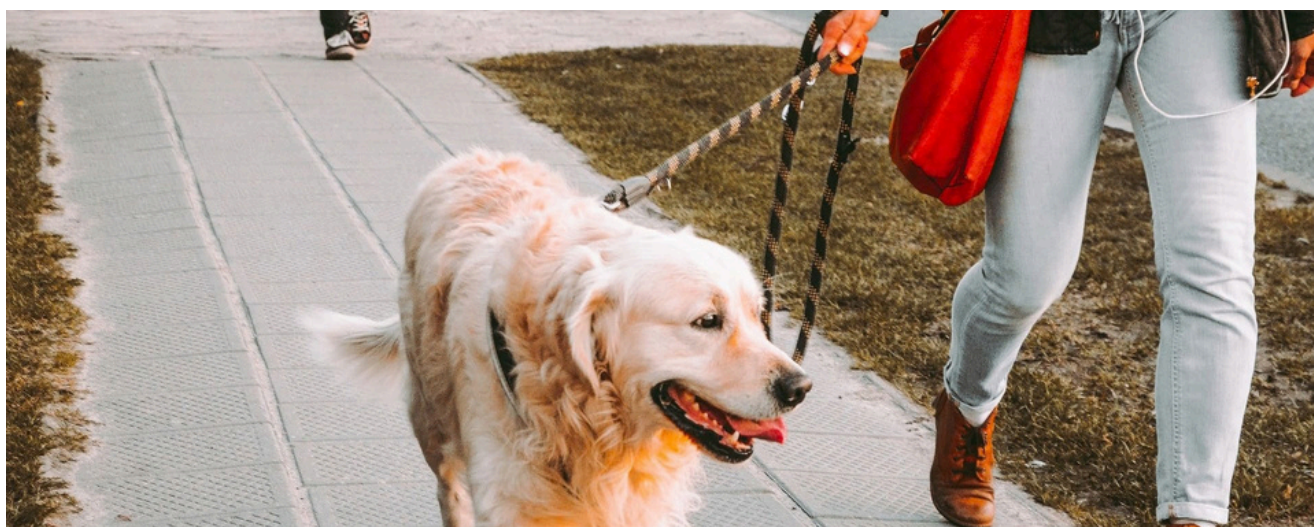
Mais ce n'est pas tout ! Dans cette même étude, les chercheurs ont tenté de « réhabiliter » le cerveau des rats de laboratoire ayant pratiqué peu d'activité physique. Ils ont constaté que, même après 18 jours d'exercice, aucune amélioration significative n'avait été observée au niveau de la mémoire et des fonctions motrices.

L'inactivité physique peut avoir des effets réellement néfastes sur votre cerveau et votre organisme. Vous devrez alors redoubler d'efforts pour contrer les effets négatifs sur les fonctions cognitives et la santé cardiovasculaire liés au mode de vie sédentaire que vous avez adopté jusqu'à présent.

C'est en restant actif et en pratiquant régulièrement une activité physique que vous pourrez réduire ces effets négatifs et contribuer à protéger votre cerveau. Vous ne vous sentez pas encore prêt à aller à la salle de sport et à vous lancer pleinement dans l'exercice ?

Commencez doucement, avec des activités simples comme :

- Faire une promenade de **30 à 60 minutes** autour de chez vous.
- **Emmener votre chien** au parc et marcher avec lui.



- **Jouer avec vos enfants** au parc, dans le jardin ou sur une aire de jeux.
- **Faire le ménage** et ranger votre garage.



- **Jardiner et entretenir** votre extérieur.
- **Suivre des séances d'entraînement en ligne** depuis le confort de votre maison.
- Utiliser un vélo d'appartement ou un rameur chez vous.

Même 30 minutes d'activité physique modérée par jour peuvent suffire à contribuer à protéger votre cerveau.

Faire plusieurs choses à la fois



Beaucoup de personnes sont fières de leur capacité à faire plusieurs choses à la fois. C'est d'ailleurs l'un des « mots à la mode » que l'on retrouve fréquemment sur les CV professionnels, utilisé par ceux qui souhaitent mettre en avant leur capacité à gérer de nombreuses tâches simultanément.

Mais il s'avère que le multitâche peut en réalité être très néfaste pour votre cerveau !

Selon un scientifique du MIT [19], le cerveau humain « n'est pas conçu pour effectuer plusieurs tâches à la fois de manière efficace »

Lorsque les gens pensent faire plusieurs choses simultanément, ils passent en réalité très rapidement d'une tâche à une autre. Et chaque fois qu'ils le font, cela demande un effort cognitif supplémentaire.



Des études [20] ont montré que le multitâche peut réduire **les performances et l'efficacité du cerveau**, car vous ne vous concentrez réellement que sur une seule tâche à la fois. Le fait de passer constamment d'une tâche à l'autre **perturbe votre concentration** et oblige votre cerveau à, en quelque sorte, « redémarrer » chaque fois que vous revenez à une tâche différente.

Votre cerveau a en réalité une capacité limitée à traiter plusieurs tâches simultanément. Vous êtes donc moins efficace dans leur réalisation et davantage susceptible de commettre des erreurs.

Certes, une très petite proportion de personnes semble capable de faire plusieurs choses à la fois efficacement.

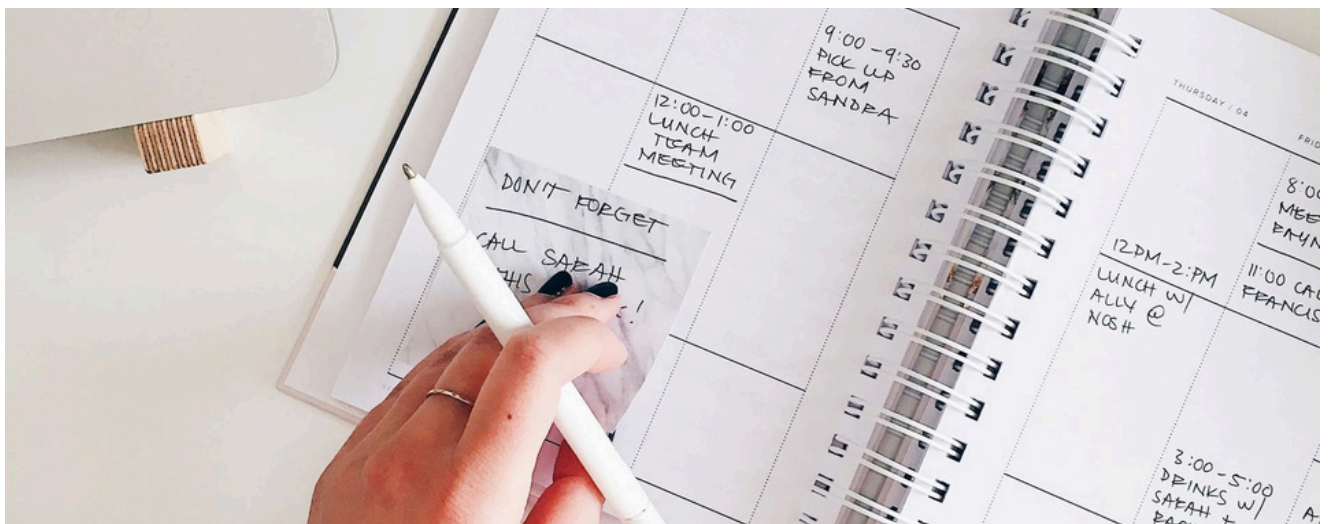
Habitude 5

Une étude a montré qu'environ 2,5 % de la population mondiale serait réellement capable d'effectuer plusieurs tâches à la fois sans que cela ait d'effet négatif sur ses performances [21]. Mais les chances que vous fassiez partie de cette catégorie sont très faibles (environ 2,5 %). Vous êtes donc beaucoup plus susceptible de faire partie de la grande majorité des personnes dont la concentration et les performances diminuent lorsqu'elles essaient de faire plusieurs choses à la fois.

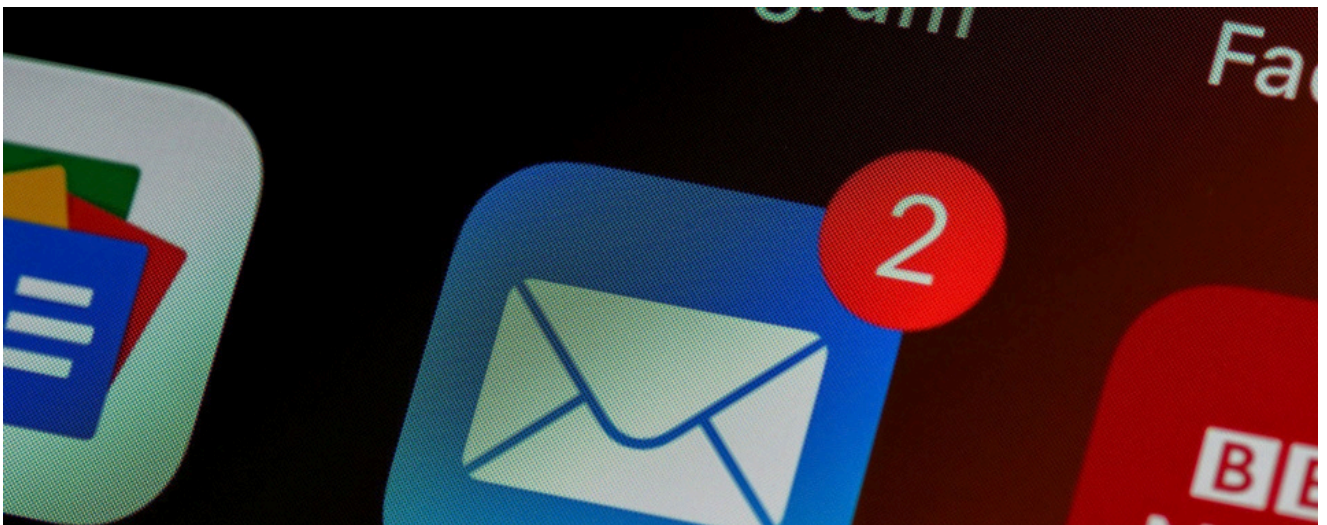
Vous êtes peut-être tellement habitué à faire plusieurs choses en même temps — ou à essayer de le faire — que vous ne pouvez même plus imaginer votre vie professionnelle autrement. Il faudra alors faire un effort conscient pour ARRÊTER de faire plusieurs choses à la fois et vous concentrer sur une seule tâche à la fois.

Essayez de :

- **Planifier votre journée**, afin de pouvoir accomplir chaque tâche efficacement, mais l'une après l'autre, plutôt que de toutes les faire simultanément.



- **Dites « non »** à toute tâche supplémentaire qui pourrait vous détourner de la tâche importante sur laquelle vous êtes actuellement concentré.
- **Éliminez les distractions** et tout ce qui pourrait détourner votre attention de la tâche en cours.
- **Réservez votre espace de travail au TRAVAIL uniquement.** Pour vous détendre, naviguer sur Internet, jouer à des jeux ou faire des achats en ligne, utilisez un autre endroit.
- **Travaillez dans un endroit où vous ne serez pas interrompu,** dans le silence ou avec une musique qui vous aide à rester concentré sur ce que vous faites.
- **Désactivez toutes les notifications** sur votre ordinateur et/ou votre smartphone.



La surcharge d'informations



Vous ne réalisez peut-être pas la quantité d'informations que vous absorbez chaque jour, tout simplement parce que vous y êtes exposé jour après jour depuis des années. Mais si vous comparez votre quotidien d'il y a 5 à 10 ans à celui d'aujourd'hui, vous constaterez à quel point cette quantité a augmenté.

Les réseaux sociaux vous bombardent d'images, de vidéos et de messages en permanence.

Votre boîte e-mail reçoit probablement au moins 50 à 100 e-mails par jour — certains importants, beaucoup qui ne le sont pas, et encore davantage qui ne sont que des SPAMS.

Vous écoutez la radio en allant au travail, regardez les informations pendant votre petit-déjeuner, écoutez les discussions de vos collègues autour de la machine à café et recevez des résumés de l'actualité directement dans votre boîte e-mail.

Vous absorbez également toute la journée des informations liées à votre travail et aux différentes tâches sur lesquelles vous travaillez.

À la fin de la journée, votre cerveau a donc absorbé exponentiellement plus d'informations qu'il ne pouvait le faire à l'époque où les smartphones et les réseaux sociaux n'existaient pas.

Des études [22] ont montré que « la surcharge d'informations peut avoir des effets négatifs non seulement sur le bien-être personnel, mais aussi **sur la prise de décision, l'innovation et la productivité** ». Une méta-analyse [23] a également constaté que « la diversité et la répétition des informations... ont un effet négatif sur la qualité des décisions : fournir des informations trop diverses ou répétitives peut nuire à la précision des prévisions. »



Les psychologues [24] s'accordent à dire que « la surcharge d'informations peut provoquer un véritable sentiment d'anxiété, donner l'impression d'être dépassé et impuissant, et entraîner une fatigue mentale. Elle peut également provoquer des difficultés cognitives, comme des difficultés à prendre des décisions ou le fait de prendre des décisions précipitées (et souvent mauvaises)... car le cerveau est littéralement épuisé à force d'essayer de traiter toutes ces informations. » Gérer la quantité d'informations que vous absorbez en une seule journée N'EST JAMAIS facile, mais c'est essentiel pour protéger votre cerveau et préserver vos fonctions cognitives.

Essayez de :

- **Limiter la quantité d'informations que vous consultez** dès le réveil, en évitant les réseaux sociaux, les actualités et les e-mails. Vous pourrez ainsi commencer votre journée avec l'esprit clair.



- **Prenez chaque jour un peu de temps loin des écrans de votre ordinateur.** Lisez un livre que vous aimez, écoutez de la musique, jouez avec votre famille ou asseyez-vous simplement en silence dans la nature.



- **Fixez des horaires précis pour consulter vos e-mails,** les réseaux sociaux et les actualités. Évitez de les consulter constamment tout au long de la journée.

Ces trois habitudes simples contribueront grandement à réduire votre risque de surcharge d'informations.

Une mauvaise utilisation des écouteurs



Il est important de comprendre qu'une utilisation incorrecte ou excessive des écouteurs peut avoir des effets néfastes sur votre cerveau. Voici pourquoi :

Les écouteurs diffusent la musique directement dans vos conduits auditifs. Lorsqu'ils sont utilisés à un volume trop élevé, ils peuvent endommager votre audition [25] et potentiellement entraîner une perte auditive.

Les recherches ont montré [26] que la perte auditive peut avoir plusieurs conséquences directes sur votre cerveau :

- La perte auditive **accélère l'atrophie cérébrale.**
- La perte auditive favorise l'isolement social et réduit les interactions sociales, ce qui peut augmenter **certains facteurs de risque de démence.**
- La perte auditive atténue les signaux sonores importants qui vous aident à maintenir votre équilibre et à rester conscient de ce qui vous entoure. Votre cerveau doit alors travailler davantage pour traiter les sons, **ce qui peut accélérer sa dégénérescence.**



Mais la perte auditive n'est pas la seule chose dont vous devez vous préoccuper.

Des études ont montré que les écouteurs — en particulier les écouteurs intra-auriculaires — **peuvent augmenter le risque d'infection de l'oreille** [27]. Les infections de l'oreille peuvent provoquer des abcès cérébraux, une méningite et « d'autres complications neurologiques » [28].



Les sons soudains et très forts diffusés par vos écouteurs peuvent vous surprendre ou vous désorienter, déclenchant une réaction de stress qui augmente le taux de cortisol et affecte le fonctionnement du cerveau.

Votre audition s'adapte également aux sons plus forts, puis doit de nouveau s'adapter lorsque le volume diminue. Ces ajustements constants peuvent être éprouvants pour votre cerveau.

Je ne veux pas que vous jetiez immédiatement vos écouteurs parce que vous craignez qu'ils endommagent votre cerveau. En revanche, je vous encourage à examiner de plus près la manière dont vous les utilisez et à prendre certaines mesures pour protéger votre cerveau.

Vous pouvez notamment [29] :

- **Remplacez les écouteurs intra-auriculaires** (comme les écouteurs sans fil de type « earbuds ») par un casque supra-auriculaire ou circum-auriculaire, qui ne pénètre pas dans vos conduits auditifs. Ce changement évite que l'embout des écouteurs pousse de la saleté, des germes, des bactéries et des particules à l'intérieur de votre oreille, ce qui peut contribuer à réduire le risque d'infection. Les casques supra-auriculaires ou circum-auriculaires sont également plus éloignés de vos tympans et sont donc moins susceptibles d'endommager vos oreilles sensibles.



- **Réglez le volume à 60-70 % maximum.** La plupart des smartphones disposent automatiquement d'un réglage de « niveau d'écoute sans danger ». En revanche, si vous écoutez la télévision, votre ordinateur ou votre chaîne audio, vous devrez peut-être réduire vous-même le volume.

- **Suivez la règle des 60/60.** Cela signifie que vous ne devez pas écouter de musique ou d'audio pendant plus de 60 minutes à 60 % du volume maximum. Une fois ces 60 minutes écoulées, retirez vos écouteurs et faites une pause de 30 minutes.



- **Utilisez des écouteurs ou un casque à réduction de bruit** pour atténuer les bruits ambiants. Vous pourrez ainsi écouter vos contenus à un volume plus faible.

Voilà comment utiliser vos écouteurs correctement et en toute sécurité, afin de réduire le risque de perte auditive et de contribuer à protéger votre cerveau.

Consommer de l'alcool



Soyons honnêtes : l'alcool fait partie des petits plaisirs de la vie.

Nous aimons tous boire un verre de temps en temps : siroter une margarita sur la plage pendant les vacances, ouvrir une bière fraîche après une longue journée de travail, partager un verre de vin avec une personne qui nous est chère pour célébrer une occasion romantique, ou encore déboucher une bouteille de champagne pour fêter un événement.

Cependant, les National Institutes of Health indiquent [30] que « l'alcool perturbe les voies de communication du cerveau et peut affecter son apparence et son fonctionnement. L'alcool complique le travail des régions du cerveau qui contrôlent l'équilibre, la mémoire, la parole et le jugement, ce qui augmente le risque de blessures et d'autres conséquences négatives. »

Plus encore, selon WebMD [31]...



« Lorsqu'il est consommé, l'alcool augmente l'activité du GABA (acide gamma-aminobutyrique), le principal neurotransmetteur inhibiteur du cerveau, et réduit l'activité des neurones. Cela peut **entraîner des troubles de l'élocution, une démarche instable, des défaillances de la mémoire à court terme et un ralentissement des réflexes.** »

« Les changements de la chimie du cerveau associés à la consommation d'alcool **peuvent entraîner une personne dans un large éventail d'états émotionnels**, notamment l'euphorie, la dépression, l'excitation, l'agressivité, la colère et la confusion. Une consommation excessive d'alcool sur une courte période peut même **ralentir la respiration et le rythme cardiaque, ce qui peut entraîner un coma.** »



“Si une consommation excessive d'alcool se poursuit pendant une longue période, elle peut entraîner des changements chroniques dans l'activité des neurotransmetteurs et même provoquer des anomalies structurelles du cerveau. Des études d'imagerie réalisées chez des personnes souffrant d'alcoolodépendance montrent une atrophie des régions du cerveau responsables de la mémoire à court et à long terme, de l'équilibre et des émotions.”

Une consommation excessive d'alcool peut...

- **Augmenter le risque d'AVC**

- Réduire le débit sanguin vers le cerveau
- Accélérer le déclin cognitif et la démence
- Provoquer des carences nutritionnelles qui affectent le cerveau
- Entraîner des changements de personnalité et/ou d'humeur
- Contribuer à des problèmes de santé mentale
- Perturber le sommeil et aggraver le manque de sommeil

Il est recommandé de limiter sa consommation à une « consommation modérée d'alcool », comme jusqu'à deux verres par jour pour les hommes et un verre par jour pour les femmes.

Une exposition chronique aux toxines



Vous seriez étonné de découvrir toutes les façons dont nous sommes exposés aux toxines au quotidien :

- Les **pesticides** pulvérisés sur les plantes, les fleurs et les herbes avec lesquels nous sommes en contact
- Les **produits chimiques d'entretien** présents dans nos maisons
- Les **aliments** que nous consommons, qui peuvent être contaminés par des métaux lourds

- Les **produits en aérosol** que nous utilisons régulièrement



- Les **cosmétiques et produits** de beauté que nous utilisons
- **L'air** que nous respirons, notamment à cause de la pollution liée aux véhicules



- Les **contenants et emballages en plastique**

Des études ont montré que la toxicité environnementale peut altérer les performances cognitives et le développement du cerveau chez les enfants [33], et contribuer au vieillissement cérébral chez les adultes.

Le mercure présent dans un environnement contaminé, par exemple, est une substance neurotoxique qui peut empoisonner le cerveau et, dans certains cas, s'avérer mortelle [34].

Il peut perturber le système nerveux, aggraver les dommages causés par les neurotoxines et détruire les cellules cérébrales.



C'est pourquoi il est si important de réduire votre exposition aux toxines !

Ajoutez davantage de plantes vertes chez vous pour contribuer à purifier l'air que vous respirez, et privilégiez les produits issus de l'agriculture biologique, les produits d'entretien naturels et les produits « écologiques ».

Habitude 9

- **Gardez vos portes et vos fenêtres fermées** autant que possible pendant la journée afin de vous protéger du smog et de la pollution de l'air.
- **Utilisez des cosmétiques et des produits de beauté naturels et biologiques.**
- Remplacez les bocaux et contenants en plastique par des contenants en verre.
- **Éliminez les aliments transformés** et privilégiez autant que possible une alimentation naturelle.
- **Filtrez votre eau** à l'aide d'un système de filtration à domicile ou buvez autant que possible de l'eau filtrée.
- **Retirez vos chaussures avant d'entrer chez vous** et utilisez un purificateur d'air équipé d'un filtre HEPA pour faire circuler un air plus propre dans votre maison.



Plus vous faites d'efforts pour réduire votre exposition aux toxines au quotidien, moins vous risquez qu'elles nuisent à votre cerveau !

Le manque d'interactions sociales en face à face



L'isolement social est l'un des principaux facteurs associés aux maladies neurodégénératives.

Des études ont montré que l'isolement social peut augmenter les **dommages cérébraux** liés au stress oxydatif [35, 36], accroître **le risque d'AVC** [37], contribuer à la maladie **d'Alzheimer** et à la démence [38], et **réduire les capacités d'apprentissage** [39].

À l'heure où notre monde est de plus en plus numérique et où nous avons tendance à être davantage isolés, il est plus important que jamais de ...

préserver et de développer nos relations sociales et d'avoir de véritables interactions en face à face avec les autres.

Les recherches ont montré que des relations sociales saines peuvent contribuer à protéger contre le déclin de la mémoire et les maladies neurodégénératives [40], tout en favorisant le bon fonctionnement du cerveau pendant de nombreuses années.



Faites en sorte de sortir davantage et de passer plus de temps avec vos amis, votre famille, vos collègues et les personnes qui vous sont chères.

Même le fait de le faire une à deux fois par semaine peut contribuer à préserver la santé de votre cerveau, vos fonctions cognitives et votre bien-être émotionnel.

Votre cerveau est un organe extrêmement complexe qui a besoin d'être protégé !

Les dix habitudes présentées ci-dessus peuvent accélérer le déclin inévitable des capacités cognitives lié à l'âge. Il est donc essentiel d'agir DÈS MAINTENANT.

Les petits changements que vous mettez en place aujourd'hui pour améliorer la santé de votre cerveau peuvent ne pas produire de résultats visibles immédiatement. Mais vos efforts porteront leurs fruits à long terme, notamment à une période de la vie où votre cerveau est plus vulnérable à la démence, aux AVC, à la maladie d'Alzheimer, aux troubles émotionnels et au déclin des capacités cognitives.

Nous espérons que les informations partagées dans cet ebook vous auront donné des pistes concrètes pour commencer à protéger votre cerveau, en éliminant les habitudes néfastes susceptibles d'altérer votre mémoire et vos fonctions cognitives.

- [1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23657152/>
- [2] <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/65A/8/809/572081>
- [3] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25242636/>
- [4] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24856097/>
- [5] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555146/pdf/nutrients-07-05307.pdf>
- [6] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24376410/>
- [7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4470692/>
- [8] https://www.nature.com/articles/1602866??utm_medium=affiliate&utm_source=commission_junction&utm_campaign=CONR_PF018_ECOM_GL_PHSS_ALWAYS_PRODUCT&utm_content=productdatafeed&utm_term=PID100090071&CJEVENT=fb949ce9997111ec83d12ceb0a1c0e0c
- [9] <https://ipccs.org/2017/05/04/risk-of-stroke-and-dementia-increased-by-artificially-sweetened-beverages/>
- [10] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29332042/>
- [11] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27088635/>
- [12] <https://nyctherapy.com/therapists-nyc-blog/the-mental-health-benefits-of-having-a-daily-routine/>
- [13] <https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article-abstract/76/6/1036/5728535?redirectedFrom=fulltext>
- [14] <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body>
- [15] <https://www.dana.org/article/the-sleep-deprived-brain/#:~:text=Sleep%20deprivation%20makes%20us%20moody,us%20more%20susceptible%20to%20infection.>

- [16] <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1721694115>
- [17] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24114875/>
- [18] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6126252/>
- [19] <https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>
- [20] <https://www.forbes.com/sites/travisbradberry/2014/10/08/multitasking-damages-your-brain-and-career-new-studies-suggest/>
- [21] <https://link.springer.com/article/10.3758/PBR.17.4.479>
- [22] <https://hbr.org/2009/09/death-by-information-overload>
- [23] <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/016555159902500305>
- [24] <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/denying-the-grave/202006/is-information-overload-hurting-mental-health>
- [25] https://www.cdc.gov/nceh/hearing_loss/how_does_loud_noise_cause_hearing_loss.html
- [26] <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-hidden-risks-of-hearing-loss>
- [27] <https://www.brgeneral.org/news-blog/2021/april/can-wearing-earbuds-cause-an-ear-infection-/>
- [28] <https://www.sciencedaily.com/releases/2018/04/180416142450.htm#:~:text=Ear%20infections%20can%20lead%20to%20meningitis%2C%20brain%20abscess%20and%20other%20neurological%20complications,-Date%3A%20April%2016&text=Summary%3A,and%20brain%20abscess%20still%20occur.>

- [29] <https://www.montefiorenyack.org/health/use-earbuds-and-head-phones-safely#:~:text=Set%20your%20volume%20limit%20on,allow%20your%20ears%20to%20rest.>
- [30] <https://www.webmd.com/heart/news/20031111/dark-beer-may-be-better-for-heart>
- [31] <https://www.webmd.com/connect-to-care/addiction-treatment-recovery/alcohol/serious-effects-alcohol-on-brain>
- [32] [https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551#:~:text=Moderate%20alcohol%20use%20for%20healthy,5%20fluid%20ounces%20\(148%20milliliters\)](https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551#:~:text=Moderate%20alcohol%20use%20for%20healthy,5%20fluid%20ounces%20(148%20milliliters))
- [33] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4247328/>
- [34] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17894202/>
- [35] https://www.jstage.jst.go.jp/article/bpb/28/8/28_8_1389/_article/-char/ja/
- [36] <https://link.springer.com/article/10.1007/s11010-014-2045-z>
- [37] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014488611000306>
- [38] https://www.researchgate.net/profile/Azza-Ali-2/publication/317937392_Study_on_Social_Isolation_as_a_Risk_Factor_in_Development_of_Alzheimer's_Disease_in_Rats/links/5954605d458515bbaa1e7318/Study-on-Social-Isolation-as-a-Risk-Factor-in-Development-of-Alzheimers-Disease-in-Rats.pdf
- [39] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0166432801003151>
- [40] <https://healthybrains.org/pillar-social/#:~:text=A%20rich%20social%20network%20provides,slowest%20rate%20of%20memory%20decline%20>