

# Nourishing Your Brain: Simple Nutrition Tips



What we eat plays a big role in our physical and mental health. If you're worried about dementia or want to support a loved one who is, paying attention to diet is crucial.

This pamphlet offers easy-to-follow tips to help you make healthier choices that can benefit your brain.

Also, certain health conditions like diabetes, high blood pressure, heart disease, and obesity can harm our brains. But the good news is, we can take steps to lower these risks by making smart food choices.

The main focus should be to increase your intake of 'foods to boost' and to lower your intake of 'foods to cut back on'. There is no need to be drastic in your lifestyle. Doing 1 change each day is key to creating lasting changes for the long-term.

## Foods to Boost:

- **Vegetables:** Rich in antioxidants and vitamins, protecting against cognitive decline.
- **Leafy greens** (spinach, kale): High in folate and vitamins, linked to improved cognitive function.
- **Fruits**, especially berries: Packed with flavonoids, enhancing memory and reducing inflammation.
- **Whole grains:** Provides steady energy and essential nutrients for brain health.
- **Low-fat dairy:** Source of calcium and protein, crucial for nerve function and brain health.
- **Lean protein foods:** Supports neurotransmitter synthesis and maintains muscle mass.
- **Water:** Maintains hydration levels vital for optimal brain function.
- **Curcumin** (turmeric): Anti-inflammatory properties, may protect against cognitive decline.
- **Nuts and seeds:** Rich in healthy fats and antioxidants, supporting brain health.

## Foods to Cut Back On:

- **Foods high in saturated fat and cholesterol**, like fatty meats and fried foods: linked to increased risk of cognitive decline and heart disease
- **Excess salt**: can raise blood pressure and contribute to cognitive impairment
- **Refined sugars found in sweets and sugary drinks**: associated with inflammation, impaired cognitive function over time and may cause to other health issues down the line.

## Some additional guidelines to support you:

- Keep your blood sugar stable by eating regularly, every 3 to 5 hours.
- Ensure each meal and snack includes a carbohydrate source (grains or fruits) with a protein source (dairy and animal products, beans, fish and seafood, nuts and seeds, beans or soya-based products)
- Stay hydrated with water and herbal
- Limit caffeine and alcohol
- Include 1 'optimal' food in each meal
- Keep the foods to cut back on for special occasions

Making small changes to your diet can make a big difference in brain health. By choosing nourishing foods and following these guidelines, you're taking proactive steps to support your well-being. Remember, every bite counts towards a healthier you!

*Dina Merhbi, Health & Wellbeing Expert*

**The Healthy Food. Healthy Brain project is organized by Hope for Dementia. It is made possible through the generosity of The Echelon Foundation, and with contributions from Novatek International, Cognistat, IGA Duchemin Family, & Emmanuella Lambropoulos MP Saint-Laurent.**

**ECH  LON**  
WEALTH PARTNERS

**ESPOIR POUR LA DÉMENCE  HOPE FOR DEMENTIA**

# Nourrir votre cerveau :

## Conseils nutritionnels simples



Notre alimentation joue un rôle important dans notre santé physique et mentale. Si vous êtes préoccupé par la démence ou si vous souhaitez soutenir un proche qui en est atteint, il est essentiel de prêter attention à votre alimentation.

Ce dépliant propose des conseils faciles à suivre pour vous aider à faire des choix plus sains qui peuvent être bénéfiques pour votre cerveau.

De plus, certains problèmes de santé comme le diabète, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et l'obésité peuvent nuire à notre cerveau. Mais la bonne nouvelle, c'est que nous pouvons prendre des mesures pour réduire ces risques en choisissant des aliments sains.

L'objectif principal doit être d'augmenter votre consommation "d'aliments à augmenter" et de diminuer votre consommation "d'aliments à réduire". Il n'est pas nécessaire de changer radicalement de mode de vie. Un changement par jour est la clé d'un changement durable à long terme.

### Les aliments à favoriser :

- **Les légumes** : Riches en antioxydants et en vitamines, ils protègent contre le déclin cognitif.
- **Légumes verts** (épinards, chou frisé) : Riches en folates et en vitamines, ils sont liés à l'amélioration des fonctions cognitives.
- **Les fruits, en particulier les baies** : regorgent de flavonoïdes qui renforcent la mémoire et réduisent l'inflammation.
- **Céréales complètes** : Fournissent une énergie régulière et des nutriments essentiels à la santé du cerveau.
- **Produits laitiers à faible teneur en matières grasses** : Source de calcium et de protéines, essentiels à la fonction nerveuse et à la santé du cerveau.
- **Aliments à base de protéines maigres** : Soutient la synthèse des neurotransmetteurs et maintient la masse musculaire.
- **L'eau** : Maintient les niveaux d'hydratation essentiels à une fonction cérébrale optimale.
- **Curcumine** (curcuma) : Propriétés anti-inflammatoires, peut protéger contre le déclin cognitif.
- **Noix et graines** : Riches en graisses saines et en antioxydants, ils favorisent la santé du cerveau.

## Les aliments à réduire :

- **Les aliments riches en graisses saturées et en cholestérol**, comme les viandes grasses et les aliments frits : ils sont liés à un risque accru de déclin cognitif et de maladie cardiovasculaire.
- **Excès de sel** : peut augmenter la tension artérielle et contribuer aux troubles cognitifs
- **Sucres raffinés** présents dans les sucreries et les boissons sucrées : associés à l'inflammation, à l'altération des fonctions cognitives au fil du temps et susceptibles d'entraîner d'autres problèmes de santé à terme.

## Quelques conseils supplémentaires pour vous aider :

- Maintenez votre glycémie stable en mangeant régulièrement, toutes les 3 à 5 heures.
- Veillez à ce que chaque repas et chaque en-cas comprennent une source de glucides (céréales ou fruits) et une source de protéines (produits laitiers et animaux, haricots, poissons et fruits de mer, noix et graines, haricots ou produits à base de soja).
- Restez hydraté en buvant de l'eau et des thés.
- Limitez la caféine et l'alcool
- Incluez un aliment "optimal" dans chaque repas.
- Conservez les aliments à réduire pour les occasions spéciales.

De petits changements dans votre alimentation peuvent faire une grande différence pour la santé de votre cerveau. En choisissant des aliments nourrissants et en suivant ces lignes directrices, vous prenez des mesures proactives pour favoriser votre bien-être. N'oubliez pas que chaque bouchée compte pour votre santé !

*Dina Merhbi, Health & Wellbeing Expert*

**Alimentation saine. Cerveau sain. est un projet organisé par Espoir pour la démence. Le projet est rendu possible grâce à la générosité de La Fondation Echelon, et la contribution de Novatek International, Cognistat, IGA Famille Duchemin, et Emmanuella Lambropoulos, députée Saint-Laurent.**

**ECH  LON**  
WEALTH PARTNERS

**ESPOIR POUR LA DÉMENCE**  **HOPE FOR DEMENTIA**