

# Checklist Cerveau Après 50 Ans

— Les **100** Gestes à Cocher —



Marie Vaclair

# Sommaire

Sommaire .....	2
Avant-propos .....	4
Pourquoi cette checklist peut changer votre quotidien .....	6
Ce livre n'est pas un nouveau programme compliqué.....	6
Pourquoi cocher aide le cerveau.....	6
La règle d'or : dix gestes bien installés valent mieux que cent commencés .....	7
Avertissement court et clair.....	7
Comment utiliser les 100 gestes à cocher.....	8
Les cinq informations de chaque geste .....	8
Le code difficulté .....	8
Le code fréquence.....	9
Comment choisir vos premiers gestes.....	10
Comment ne pas abandonner.....	10
Pilier 1 : Alimentation.....	11
Pilier 2 : Sommeil.....	15
Pilier 3 : Activité physique.....	18
Pilier 4 : Stimulation cognitive.....	22
Pilier 5 : Lien social .....	25
Pilier 6 : Stress et émotions .....	28
Pilier 7 : Santé cardiovasculaire .....	32
Pilier 8 : Axe intestin-cerveau .....	36
Pilier 9 : Environnement et sens .....	40
Pilier 10 : Prévention médicale et compléments.....	44

Votre plan personnel : choisir, cocher, recommencer.....	48
Votre score de départ.....	48
Les dix gestes de départ.....	48
Votre semaine type.....	49
Quand appeler un professionnel.....	50
La règle des trente jours.....	50
Dernier mot.....	51

# Avant-propos

Vous tenez entre les mains une checklist. Pas un nouveau livre, pas un programme de plus, pas un défi de trente jours pour transformer votre vie. Une checklist. Cent gestes simples, organisés, prêts à être cochés au rythme de votre quotidien.

Ce livre est le compagnon pratique du livre principal. Il ne remplace pas la lecture du premier, et il ne s'utilise pas non plus à la place du raisonnement et des explications qu'on y trouve. Il sert d'aide-mémoire, de boussole, de tableau de bord. Quelque chose que vous pouvez ouvrir un mardi soir, en cherchant ce que vous voulez faire cette semaine pour votre santé cérébrale.

Si vous êtes ici, c'est probablement pour l'une des raisons suivantes. Vous avez peut-être un proche touché par la maladie d'Alzheimer, et vous voulez agir sur ce qui dépend de vous. Vous avez peut-être ressenti quelques oublis dont la fréquence vous a surpris, et vous cherchez à comprendre ce qui peut soutenir votre cerveau pour les décennies à venir. Vous avez peut-être simplement le souci, raisonnable, de bien vieillir. Ces trois portes mènent toutes au même endroit : une vie quotidienne qui prend soin de vous, à votre rythme, sans bruit.

Quelques précisions importantes avant de commencer.

Ce livre a une vocation strictement informative. Il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni le conseil de votre médecin traitant. À ce jour, aucune habitude de vie n'élimine le risque de maladie d'Alzheimer. Ce qu'on peut faire, c'est agir sur les facteurs de risque modifiables, pour mettre les meilleures chances de votre côté. C'est précisément l'objectif de cette checklist.

Aucun geste de ce livre ne doit conduire à modifier ou à interrompre un traitement médical sans avis préalable de votre médecin traitant. Les exemples de personnes éventuellement évoqués sont fictifs ou anonymisés.

Vous pouvez lire les chapitres dans l'ordre, ou commencer par celui qui vous parle le plus. Vous pouvez tout cocher, ou n'en cocher qu'une dizaine. Vous pouvez avancer pendant un mois, et ranger le livre pendant trois. Il vous attend. Il ne vous demande rien d'autre que de revenir, quand vous en aurez besoin.

Bonne lecture.

# **Pourquoi cette checklist peut changer votre quotidien**

Vous avez peut-être déjà lu, parcouru ou reçu le livre principal qui présente cent habitudes pour soutenir la santé de votre cerveau. Vous avez pris des notes, surligné des passages, fermé le livre. Et puis vous vous êtes posé la question qui revient toujours : par où commencer ? Ce petit guide a été conçu pour répondre à cette question, sans rien ajouter de compliqué.

## **Ce livre n'est pas un nouveau programme compliqué**

Vous ne trouverez ici aucune nouvelle théorie, aucune méthode supplémentaire à apprendre, aucun chapitre dense à digérer. Cette checklist reprend, en les simplifiant, les gestes déjà décrits dans le livre principal. Chaque geste est ramené à l'essentiel : l'action concrète, la fréquence, le premier pas pour démarrer, et la personne avec qui en parler si nécessaire. L'idée est que vous puissiez ouvrir ce livre dans votre cuisine, dans votre salon ou dans la salle d'attente d'un cabinet, et savoir en deux minutes quel geste vous voulez cocher aujourd'hui.

## **Pourquoi cocher aide le cerveau**

Cocher une case n'a pas d'effet magique sur vos neurones. C'est un geste utile pour une autre raison : il rend une intention concrète. Quand un objectif vague comme « faire plus attention à mon alimentation » devient une ligne précise à valider, par exemple « une poignée de baies aujourd'hui », il quitte le brouillard du « je devrais » pour entrer dans le réel du « j'ai fait ». Ce passage, petit, change beaucoup de choses. Il diminue le bruit mental, soutient la motivation et permet, semaine après semaine, de voir clairement ce qui s'installe et ce qui reste à mettre en place.

## **La règle d'or : dix gestes bien installés valent mieux que cent commencés**

Devant une liste de cent gestes, deux pièges guettent : tout vouloir, ou ne rien commencer. Ni l'un ni l'autre n'est utile. La règle d'or de ce livre est simple. Mieux vaut dix gestes ancrés dans votre quotidien que cent gestes essayés une fois et oubliés. Vous pourrez toujours, plus tard, ajouter de nouveaux gestes à votre liste personnelle. La progression compte plus que la performance, et la régularité compte plus que l'intensité.

### **Avertissement court et clair**

Ce livre a une vocation informative. Il ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni le conseil de votre médecin traitant. Si vous prenez des médicaments, si vous suivez un régime particulier, ou si vous vous interrogez sur des signes précis, parlez-en avec votre médecin traitant ou votre pharmacien avant toute modification de vos habitudes. Cette checklist vient en complément, jamais en remplacement, de votre suivi médical.

# Comment utiliser les 100 gestes à cocher

Chaque geste de cette checklist suit la même structure compacte. En quelques secondes, vous voyez ce qui est demandé, à quelle fréquence, à quel point c'est exigeant, par où démarrer, et avec quel professionnel en parler si nécessaire.

## Les cinq informations de chaque geste

Chaque geste comporte cinq lignes. La première, marquée d'une case à cocher, indique l'action proposée. La deuxième, « fréquence », précise s'il s'agit d'une habitude quotidienne, hebdomadaire, mensuelle, annuelle, ou d'un point à vérifier avec un professionnel. La troisième, « difficulté », vous donne une idée de l'effort à fournir. La quatrième, « premier pas », propose la plus petite action possible pour démarrer dès aujourd'hui, sans attendre d'avoir le temps idéal. La cinquième, « à discuter avec », indique le professionnel le mieux placé pour vous accompagner : votre médecin traitant, votre pharmacien, votre dentiste, votre ophtalmologiste, votre audioprothésiste, un psychologue, ou personne lorsque le geste relève du quotidien autonome.

## Le code difficulté

Trois niveaux résumant le degré d'engagement nécessaire pour mettre un geste en place.

### Facile

Moins de cinq minutes, sans matériel, sans planification particulière. Par exemple ouvrir les rideaux dès le réveil pour profiter de la lumière naturelle, ou boire un verre d'eau avant le café du matin.

### Moyenne

Demande un peu de planification, de matériel ou de répétition. Par exemple préparer un repas avec du poisson gras deux fois par semaine, ou tenir un carnet de gratitude le soir.

### **Avancée**

Suppose une démarche plus structurée : rendez-vous chez un professionnel, inscription à un service, ou changement de comportement durable. Par exemple consulter un audioprothésiste, rejoindre une association locale, ou commencer un suivi avec un psychologue.

## **Le code fréquence**

Cinq rythmes couvrent l'ensemble des gestes du livre.

### **Quotidien**

À répéter chaque jour, dans le tissu ordinaire de votre quotidien.

### **Hebdomadaire**

Plusieurs fois par semaine, ou une fois par semaine, selon le geste.

### **Mensuel**

À programmer une fois par mois, par exemple un appel à un proche éloigné ou la mesure de votre tour de taille.

### **Annuel**

À placer dans votre calendrier une fois par an, comme le bilan chez votre médecin traitant.

### **À vérifier avec un professionnel**

Le rythme dépend de votre situation personnelle. Il est fixé par votre médecin, votre pharmacien ou un autre professionnel de santé selon votre histoire.

## **Comment choisir vos premiers gestes**

Ne commencez pas par les gestes les plus difficiles. Choisissez plutôt une combinaison équilibrée : deux gestes faciles, par exemple boire un grand verre d'eau au réveil et prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, une démarche médicale en attente, comme une consultation dentaire reportée ou un contrôle visuel à programmer, et une action sociale, comme reprendre contact avec une personne perdue de vue. Cette combinaison vous donne des résultats visibles dès la première semaine, sans bouleverser votre emploi du temps.

## **Comment ne pas abandonner**

Une journée manquée n'est pas un échec. C'est une information. Elle vous indique que ce jour-là, ce geste ne tenait pas dans votre vie. Vous reprenez simplement le lendemain, sans culpabilité, sans repartir à zéro. La régularité ne se mesure pas à la perfection, mais à la capacité de revenir. Si un geste vous résiste vraiment pendant trois semaines, ce n'est pas vous qui êtes en cause. C'est probablement ce geste qui ne convient pas à votre situation actuelle. Remplacez-le par un autre, plus simple, plus utile, plus juste pour vous aujourd'hui.

# Pilier 1 : Alimentation

Ce premier pilier aborde l'alimentation. Il ne s'agit pas d'un régime strict, mais d'une orientation à petites touches : davantage de baies, de noix, de légumes verts, de poisson, d'huile d'olive, de légumineuses et de céréales complètes ; moins de sucre ajouté et d'aliments ultra-transformés. Les gestes qui suivent reprennent les repères principaux de l'approche méditerranéenne et du régime MIND, traduits en actions concrètes pour votre cuisine, votre marché ou votre supermarché.

**☐ Geste à cocher : Intégrer une poignée de baies (myrtilles, fraises, framboises, mûres) chaque jour, fraîches ou surgelées selon la saison.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Acheter un sachet de myrtilles surgelées et le placer en évidence dans le congélateur, prêt à ajouter au yaourt ou au fromage blanc du matin.

**À discuter avec :** Personne, sauf restrictions alimentaires connues.

**☐ Geste à cocher : Manger des légumes verts à feuilles (épinards, mâche, roquette, blettes, kale) presque tous les jours.**

**Fréquence :** Six fois par semaine.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Ajouter une poignée de mâche ou de roquette dans la salade, le sandwich ou l'omelette du midi.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant si vous prenez un anticoagulant.

**☐ Geste à cocher : Manger une petite poignée de noix non salées (noix, amandes, noisettes) chaque jour.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Préparer un petit bocal de noix non salées dans la cuisine, à portée de main pour la collation de l'après-midi.

**À discuter avec :** Personne, sauf allergie aux fruits à coque.

**Geste à cocher : Mettre un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon) au menu deux fois par semaine.**

**Fréquence :** Deux fois par semaine.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Acheter trois boîtes de sardines ou de maquereaux à l'huile d'olive pour les avoir toujours disponibles.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de traitement anticoagulant.

**Geste à cocher : Adopter l'huile d'olive comme matière grasse principale, en cuisson douce comme en assaisonnement.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Sortir la bouteille d'huile d'olive du placard et la garder visible sur le plan de travail ou la table.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Réduire de moitié, sur la semaine, les aliments ultra-transformés (plats préparés, snacks industriels, biscuits emballés, sodas).**

**Fréquence :** Évaluation hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Remplacer un seul produit ultra-transformé par jour, par exemple un fruit à la place d'un biscuit emballé.

**À discuter avec :** Un diététicien pour un accompagnement personnalisé.

**Geste à cocher : Diminuer la part des sucres ajoutés, dans le café, les yaourts, les boissons sucrées et les desserts industriels.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Boire un seul café ou thé sans sucre par jour, le temps que le goût se réajuste.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un diététicien en cas de diabète ou de prédiabète.

**Geste à cocher : Préférer les céréales complètes (pain complet, riz complet, pâtes complètes, flocons d’avoine) aux farines blanches.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Remplacer la baguette blanche par un pain complet ou de seigle chez votre boulanger habituel.

**À discuter avec :** Personne, sauf intolérance au gluten ou maladie cœliaque diagnostiquée.

**Geste à cocher : Intégrer des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, fèves) au moins trois fois par semaine.**

**Fréquence :** Trois fois par semaine.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Rincer une boîte de lentilles cuites et l’ajouter à une salade composée pour le déjeuner.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas d’inconfort digestif persistant.

**Geste à cocher : Reconsidérer votre consommation d’alcool. Les données récentes (OMS, 2023) rappellent qu’il n’existe pas de seuil sans risque pour la santé.**

**Fréquence :** Évaluation hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne à avancée.

**Premier pas :** Noter pendant une semaine le nombre de verres consommés, sans jugement, pour obtenir une image fidèle de votre consommation.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant si vous souhaitez réduire avec un accompagnement.

Pour la semaine qui vient, choisissez trois gestes alimentaires : un que vous trouvez le plus facile, un que vous savez utile sans avoir encore franchi le pas, et un sur lequel vous souhaitez progresser. La cohérence vaut mieux que la perfection.

## Pilier 2 : Sommeil

Le sommeil est un temps d'entretien pour le cerveau autant que pour le corps. Il ne s'agit pas d'exiger des nuits parfaites, mais de créer des conditions favorables, soir après soir. Les dix gestes qui suivent agissent à la fois sur la durée, la régularité et la qualité du sommeil. Aucun ne demande de matériel coûteux ni de bouleversement majeur. Vous remarquerez que plusieurs ne se passent pas le soir, mais le matin : la qualité de la nuit se prépare dès le réveil.

**☐ Geste à cocher : Réserver chaque nuit entre sept et huit heures de sommeil, ajustées selon votre âge et votre forme.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir une heure de réveil fixe et reculer de huit heures pour fixer l'heure du coucher correspondante.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de fatigue persistante malgré un sommeil suffisant.

**☐ Geste à cocher : Se lever à la même heure tous les jours, week-end compris, pour stabiliser l'horloge biologique.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Limiter la grasse matinée du week-end à une heure de plus que les jours de semaine.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**☐ Geste à cocher : Maintenir la chambre à coucher fraîche, idéalement entre seize et dix-huit degrés, été comme hiver.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Baisser le thermostat de la chambre d'un ou deux degrés ce soir, et observer la différence sur quelques nuits.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Couper les écrans (téléphone, tablette, télévision) au moins soixante minutes avant le coucher.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Charger votre téléphone hors de la chambre, pas sur la table de nuit.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Vous exposer à la lumière naturelle dès le lever, pour ancrer l'horloge biologique sur la journée.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Ouvrir grand les rideaux dès le lever et passer deux minutes près de la fenêtre, café à la main.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Faire dépister un éventuel syndrome d'apnées du sommeil en cas de ronflements sonores, de pauses respiratoires nocturnes ou de somnolence en journée.**

**Fréquence :** À évaluer selon les signes.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Noter pendant deux semaines vos ronflements, votre fatigue diurne et les remarques de votre conjoint ou de vos proches.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour orientation vers un centre du sommeil si nécessaire.

**Geste à cocher : Limiter la caféine (café, thé fort, sodas, certains compléments) après quatorze heures.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Boire votre dernier café de la journée avant le déjeuner ou juste après.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Prendre un dîner léger, idéalement trois heures avant le coucher.

**Fréquence :** La plupart des soirs.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Avancer l'heure du dîner de trente minutes par rapport à votre habitude actuelle.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un diététicien en cas de reflux gastro-œsophagien.

**Geste à cocher :** Mettre en place un rituel d'endormissement d'environ vingt minutes, toujours dans le même ordre.

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Définir une séquence simple et la garder identique : toilette, lecture, lumière tamisée, puis coucher.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Limiter la sieste à vingt minutes, et la prendre avant quinze heures pour ne pas perturber la nuit suivante.

**Fréquence :** Selon les besoins.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Programmer un minuteur ou une alarme sur votre téléphone avant de vous installer.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

Cette semaine, choisissez un geste pour le matin et un geste pour le soir. Deux points d'appui suffisent pour faire bouger l'ensemble. Les autres viendront s'ajouter naturellement, quand ces deux-là seront installés dans votre quotidien.

## Pilier 3 : Activité physique

L'activité physique ne demande pas de devenir sportif. L'objectif est plus simple : bouger souvent, varier les types de mouvement, et respecter votre rythme du jour. Les dix gestes qui suivent agissent à la fois sur la circulation sanguine, le métabolisme, l'équilibre et l'humeur. Ils se combinent naturellement : une marche, un peu de renforcement, un peu d'équilibre, et le quotidien fait le reste.

**☐ Geste à cocher : Marcher trente minutes par jour à allure modérée, en une seule fois ou en deux ou trois fragments.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Sortir quinze minutes juste après le déjeuner, même avec une seule boucle dans le quartier.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de douleurs articulaires importantes ou de pathologie cardiaque connue.

**☐ Geste à cocher : Faire deux séances de renforcement musculaire par semaine, en travaillant les jambes, le dos et les bras.**

**Fréquence :** Deux fois par semaine.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir trois exercices simples (squat sur chaise, pompes contre un mur, montées de bras avec petites bouteilles) et tenir dix minutes.

**À discuter avec :** Un kinésithérapeute ou votre médecin traitant en cas d'arthrose, de hernie discale ou de chirurgie récente.

**☐ Geste à cocher : Danser, seul, à deux ou en groupe, sur la musique qui vous plaît.**

**Fréquence :** Hebdomadaire ou plus souvent.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Mettre une chanson en cuisine pendant la préparation du dîner et bouger dessus jusqu'à la fin du morceau.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Travailler l'équilibre chaque jour, sur un terrain stable et sécurisé.

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Vous brosser les dents en équilibre sur une jambe, en gardant une main près du lavabo pour la sécurité.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un kinésithérapeute en cas d'antécédents de chute.

**Geste à cocher :** Préférer les escaliers à l'ascenseur dans la mesure du possible.

**Fréquence :** Selon les occasions.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Monter un seul étage à pied aujourd'hui, et observer simplement votre respiration au sommet.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de problème articulaire ou cardiaque.

**Geste à cocher :** Toutes les quarante-cinq minutes passées assis, vous lever pour deux minutes de mouvement.

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Programmer un rappel discret sur votre téléphone, votre montre ou votre ordinateur.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Pratiquer une activité physique en groupe ou en club au moins une fois par semaine.

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Repérer trois options proches de chez vous (mairie, association locale, club sportif) et noter leurs horaires.

**À discuter avec :** Personne en particulier, sauf contre-indication médicale connue.

**Geste à cocher :** Suivre un cours de yoga, de tai-chi ou de qi gong une fois par semaine.

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Trouver un cours d'initiation près de chez vous, en présentiel ou en ligne.

**À discuter avec :** Un kinésithérapeute en cas de pathologie de la colonne vertébrale.

**Geste à cocher :** Utiliser le vélo pour les trajets courts du quotidien quand c'est possible.

**Fréquence :** Selon les occasions.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Remplacer un trajet en voiture par un trajet à vélo cette semaine, par exemple pour la boulangerie ou le marché.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de troubles de l'équilibre ou de problèmes cardiaques.

**Geste à cocher :** Pratiquer la natation ou l'aquagym, particulièrement utiles pour les articulations sensibles.

**Fréquence :** Hebdomadaire ou bimensuel.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Vérifier les horaires de la piscine municipale la plus proche et choisir un créneau réaliste.

**À discuter avec :** Personne en particulier, sauf certificat médical demandé par certains clubs.

Pour cette semaine, choisissez votre point d'entrée selon ce qui vous ressemble le plus : la marche, le renforcement, l'équilibre, ou une activité de groupe. Un seul suffit pour démarrer, à condition de l'inscrire dans votre semaine, pas seulement dans votre intention.

## Pilier 4 : Stimulation cognitive

La stimulation cognitive ne se résume pas à « faire travailler » votre cerveau. Toutes les activités ne se valent pas. Les plus utiles partagent quatre traits : elles sont nouvelles, légèrement difficiles, régulières, et de préférence agréables. C'est cette combinaison qui nourrit ce que les chercheurs appellent la réserve cognitive, une sorte d'épargne mentale qui se constitue année après année. Les dix gestes qui suivent vous proposent autant de façons d'alimenter cette réserve.

**Geste à cocher : Commencer ou reprendre une nouvelle langue, à votre rythme et selon vos envies.**

**Fréquence :** Quotidien (dix minutes) ou hebdomadaire (un cours plus long).

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Télécharger une application gratuite et ouvrir une première leçon de dix minutes ce soir.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Apprendre ou reprendre un instrument de musique, même quelques minutes par jour.**

**Fréquence :** Deux à quatre fois par semaine.

**Difficulté :** Moyenne à avancée selon l'instrument.

**Premier pas :** Choisir un instrument réaliste pour votre logement et votre budget, puis vérifier l'offre des conservatoires et écoles de musique de votre commune.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Pratiquer un travail manuel complexe (tricot, couture, menuiserie, céramique, jardinage, dessin) qui demande coordination et attention.**

**Fréquence :** Hebdomadaire au minimum.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir une activité qui vous attire, même vaguement, et regrouper le matériel nécessaire dans une boîte facile d'accès.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Prendre un nouvel itinéraire pour des trajets que vous faites toujours de la même façon.

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Cette semaine, rentrer chez vous par une rue que vous n'avez jamais empruntée.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Consacrer dix minutes par jour à un jeu de mémoire ou à un exercice de logique.

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Choisir un horaire fixe, par exemple après le café du matin, et le bloquer dans votre journée.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Lire un essai exigeant par mois, en dehors de vos lectures habituelles.

**Fréquence :** Mensuel.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir un titre que vous remettez à plus tard depuis longtemps, et l'emporter dans votre sac dès demain.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Pratiquer mots croisés, sudoku ou jeux de chiffres, sans en surestimer la portée.

**Fréquence :** Selon vos envies.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Garder ces jeux pour l'attente du médecin ou les voyages en train, en complément d'autres formes de stimulation cognitive.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Utiliser brièvement la main non dominante pour des gestes simples du quotidien.**

**Fréquence :** Quotidien (quelques minutes).

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Tenir votre brosse à dents ou votre cuillère du petit déjeuner avec l'autre main demain matin.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Suivre un cours dans une université, une Université du Temps Libre ou un mooc.**

**Fréquence :** Une session par trimestre ou par semestre.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Consulter le programme de l'Université du Temps Libre la plus proche, ou parcourir une plateforme de mooc francophone.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Voyager régulièrement, à petite ou à grande échelle, pour exposer votre cerveau à des environnements nouveaux.**

**Fréquence :** Selon vos moyens et vos envies.

**Difficulté :** Variable.

**Premier pas :** Programmer une sortie d'une demi-journée dans un quartier, un musée ou une ville que vous ne connaissez pas.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

Choisissez un seul projet d'apprentissage pour les trente prochains jours. Une langue, un instrument, un travail manuel, ou un cours. Trente jours suffisent pour savoir si l'envie est là, et pour donner à votre cerveau le temps d'installer de nouvelles habitudes mentales.

## Pilier 5 : Lien social

La santé sociale n'est pas un luxe. Elle concerne les conversations, les rituels partagés, la réciprocité, et le fait de garder activement l'isolement à distance. Les liens humains se cultivent comme un jardin : par petits gestes répétés, plus que par grands élans ponctuels. Les dix gestes qui suivent vous proposent autant de manières concrètes d'entretenir vos relations, anciennes et nouvelles.

**Geste à cocher : Avoir au moins une conversation profonde par semaine, sur autre chose que la météo ou les courses.**

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Inviter une personne pour un café cette semaine, en lui annonçant que vous avez envie de prendre vraiment de ses nouvelles.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Partager un repas en compagnie au moins une fois par semaine.**

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Programmer un déjeuner ou un dîner fixe, idéalement le même jour chaque semaine, avec un proche, un voisin ou un collègue.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Ranimer trois amitiés négligées au cours de l'année.**

**Fréquence :** Une par trimestre environ.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Envoyer un seul message à une personne à laquelle vous pensez régulièrement, sans attendre l'occasion parfaite pour le faire.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Rejoindre une association locale qui correspond à vos centres d'intérêt.**

**Fréquence :** Engagement régulier (hebdomadaire ou mensuel).

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Repérer trois associations près de chez vous, par exemple via le service vie associative de votre mairie, et noter leurs jours de permanence.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Pratiquer une forme régulière de bénévolat, même limitée dans le temps.**

**Fréquence :** Hebdomadaire ou mensuel.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir une cause qui vous touche et proposer une seule heure par semaine pour commencer.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Maintenir un rituel familial régulier, simple et identifiable.**

**Fréquence :** Hebdomadaire ou mensuel.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Fixer un appel téléphonique ou un repas familial à un jour fixe, par exemple le dimanche midi ou le mercredi soir.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Vous donner pour objectif de nouer une nouvelle amitié dans l'année.**

**Fréquence :** Annuel (mais ouverture quotidienne).

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Identifier un cercle nouveau (cours, association, voisinage) où vous accepterez de revenir plusieurs fois pour laisser le lien se former.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Pratiquer le mentorat intergénérationnel, en partageant un savoir avec une personne plus jeune.**

**Fréquence :** Mensuel ou hebdomadaire selon le format.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Identifier une compétence que vous pourriez transmettre, et proposer une séance test à un proche, un voisin ou via une association.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Envisager un animal de compagnie, uniquement si votre situation permet de bien s'en occuper.**

**Fréquence :** Engagement quotidien sur plusieurs années.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Évaluer honnêtement votre énergie, votre budget et votre disponibilité, en discutant avec un refuge ou une association de protection animale avant toute adoption.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas d'allergie ou de mobilité réduite.

**Geste à cocher : Combattre activement la solitude dès que vous en percevez les signes.**

**Fréquence :** Vigilance continue.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** En parler à une personne de confiance et, si nécessaire, contacter votre médecin traitant ou une association d'écoute pour aînés.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de tristesse persistante, de troubles du sommeil ou d'envie de se replier durablement.

Pour cette semaine, choisissez une seule personne à qui vous allez tendre la main. Pas dix, pas cinq, une. Le geste social qui compte n'est pas le plus grand : c'est celui que vous faites vraiment, dans la semaine qui vient.

## Pilier 6 : Stress et émotions

Le stress chronique est un poids discret du quotidien. Il s'installe par accumulation, souvent sans qu'on s'en rende compte, et finit par peser sur le sommeil, l'humeur et l'attention. Les dix gestes qui suivent ne cherchent pas à supprimer le stress (cela n'aurait pas de sens) mais à mieux le réguler, par des outils respiratoires, des moments de calme, et la capacité à reconnaître quand demander de l'aide.

**☐ Geste à cocher : Pratiquer la cohérence cardiaque trois fois par jour, en respirant lentement pendant cinq minutes.**

**Fréquence :** Trois fois par jour.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Installer une application gratuite ou utiliser un minuteur, et commencer ce soir avant le dîner par une seule séance de cinq minutes.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**☐ Geste à cocher : Méditer dix minutes par jour, à l'heure qui vous convient.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Commencer par trois minutes seulement, avec une application ou simplement les yeux fermés, en observant votre respiration.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**☐ Geste à cocher : Faire au moins une marche en pleine nature par semaine.**

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Choisir un parc, un bois ou un chemin proche de chez vous, et y aller dimanche prochain pour trente minutes minimum.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Limiter l'exposition aux informations anxiogènes (chaînes d'information continue, notifications, fils sociaux).

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Supprimer un seul rendez-vous d'information dans votre journée, par exemple le journal du matin ou les notifications du soir.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Consulter un psychologue si vous en ressentez le besoin, sans attendre une crise pour le faire.

**Fréquence :** Selon vos besoins.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Demander à votre médecin traitant une orientation, ou consulter un annuaire de psychologues près de chez vous.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en première intention.

**Geste à cocher :** Tenir un carnet de gratitude, court, sans pression de performance.

**Fréquence :** Quotidien ou hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Noter le soir, dans un carnet ou sur votre téléphone, trois choses qui vous ont fait du bien dans la journée.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** Pratiquer le « non » volontaire pour préserver votre énergie et vos priorités.

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Refuser cette semaine une demande qui ne vous correspond pas vraiment, en restant simple et respectueux.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** **Maintenir une activité créative régulière, même modeste.**

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile à moyenne.

**Premier pas :** Choisir entre dessin, écriture, cuisine, jardinage ou musique, et lui réserver un créneau fixe dans votre semaine.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** **Vous exposer à la lumière naturelle dès le matin pour aider à la régulation des rythmes biologiques.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Combiner ce geste avec votre marche du matin, ou simplement vous asseoir cinq minutes près d'une fenêtre au réveil.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher :** **Reconnaître les signes d'alarme et ne pas rester seul face à eux.**

**Fréquence :** Vigilance continue.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Tenir la liste de quatre signaux pendant une semaine : sommeil, sensations de panique, humeur basse durable, sentiment d'épuisement.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant si l'un de ces signes persiste plus de deux semaines.

Choisissez pour cette semaine une seule action calmante qui dure moins de cinq minutes : une séance de cohérence cardiaque, trois minutes de respiration calme, ou un instant de gratitude le soir. Le but n'est pas de

méditer mieux que les autres. Le but est de revenir, jour après jour, à un point d'appui simple.

## Pilier 7 : Santé cardiovasculaire

« Ce qui est bon pour le cœur est bon pour le cerveau » : la formule est simple, et elle reflète une réalité solide. Le cerveau est un organe très exigeant en oxygène et en sang. Quand les vaisseaux vont mal, le cerveau en pâtit aussi. La plupart des gestes qui suivent se construisent en partenariat avec votre médecin traitant. Aucun ne doit conduire à modifier ou à interrompre un traitement médical sans avis préalable.

**Geste à cocher : Faire mesurer votre tension artérielle régulièrement, en notant les valeurs sur une page dédiée.**

**Fréquence :** Selon votre profil cardiovasculaire.

**Difficulté :** Facile à moyenne.

**Premier pas :** Retrouver vos dernières valeurs (carnet de santé, ordonnance, courrier de spécialiste) et les noter sur une page dédiée.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour fixer le rythme adapté à votre situation.

**Geste à cocher : Connaître votre taux de cholestérol total, LDL, HDL et triglycérides.**

**Fréquence :** Selon votre bilan biologique habituel.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Retrouver les résultats de votre dernier bilan sanguin et les apporter à votre prochaine consultation.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour interpréter les chiffres et fixer la fréquence des contrôles.

**Geste à cocher : Surveiller votre glycémie, en particulier après cinquante ans ou en cas d'antécédents familiaux.**

**Fréquence :** Selon le rythme défini par votre médecin traitant.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Demander à votre prochaine consultation que ce paramètre soit inclus dans votre bilan, s'il ne l'est pas déjà.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant.

**Geste à cocher : Si vous fumez, vous faire accompagner pour arrêter, sans culpabilité ni pression de réussite immédiate.**

**Fréquence :** Démarche structurée sur plusieurs mois.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Prendre rendez-vous avec votre médecin traitant ou un tabacologue, ou appeler la ligne nationale d'aide à l'arrêt du tabac.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un tabacologue.

**Geste à cocher : Maintenir un poids stable après cinquante ans, sans recherche de transformation rapide.**

**Fréquence :** Suivi mensuel des tendances.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Éviter les régimes de courte durée et observer simplement la tendance de votre poids sur plusieurs mois.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un diététicien en cas de variation importante.

**Geste à cocher : Mesurer votre tour de taille, indicateur utile de risque métabolique.**

**Fréquence :** Mensuel.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Vous procurer un mètre de couturière et noter la mesure une fois par mois, toujours dans les mêmes conditions.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour interpréter votre résultat selon votre morphologie.

**Geste à cocher : Faire dépister un éventuel trouble du rythme cardiaque, en particulier la fibrillation auriculaire.**

**Fréquence :** Selon votre âge, vos antécédents et vos signes ressentis.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Noter pendant deux semaines les épisodes de palpitations, d'essoufflement inhabituel ou de vertiges, avec leur durée approximative.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour évaluer l'intérêt d'un électrocardiogramme ou d'un suivi spécialisé.

**Geste à cocher : Discuter, si vous présentez des facteurs de risque, de l'état des vaisseaux qui irriguent le cerveau.**

**Fréquence :** Décision médicale.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Lister vos facteurs de risque connus (hypertension, diabète, antécédents familiaux d'AVC) et préparer la question pour votre prochaine consultation.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant, qui pourra orienter vers un spécialiste si nécessaire.

**Geste à cocher : Programmer un bilan annuel chez votre médecin traitant, même si vous vous sentez bien.**

**Fréquence :** Annuel.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Bloquer la date dans votre agenda pour les douze prochains mois, à un moment relativement calme de votre année.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant.

**Geste à cocher : Soigner votre hygiène bucco-dentaire, plus importante pour la santé générale qu'on ne le croit souvent.**

**Fréquence :** Quotidien (brossage, fil dentaire) plus contrôles annuels.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Programmer la visite annuelle chez votre dentiste, et ajouter le fil dentaire ou les brossettes à votre rituel du soir.

**À discuter avec :** Votre dentiste.

Pour cette semaine, choisissez un seul rendez-vous ou un seul contrôle à programmer : une mesure de tension, un bilan annuel reporté, une visite dentaire, ou simplement la liste des questions à poser à votre médecin traitant la prochaine fois. Inscrire la date dans votre agenda compte autant que la décision elle-même.

## Pilier 8 : Axe intestin-cerveau

L'intestin et le cerveau communiquent en permanence, par des voies nerveuses, hormonales et inflammatoires. Cette communication, parfois appelée axe intestin-cerveau, fait l'objet d'une recherche active. Pour le quotidien, les leviers les plus solides restent simples : diversité végétale, fibres, hydratation, aliments fermentés, prudence avec les antibiotiques. Les dix gestes qui suivent gardent cet équilibre entre attention et mesure, sans promesses excessives sur ce qu'un repas peut faire à lui seul.

### Geste à cocher : Diversifier les sources végétales que vous consommez au cours de la semaine.

**Fréquence :** Hebdomadaire (suivi de la diversité).

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Cette semaine, compter le nombre d'espèces végétales différentes que vous mangez (légumes, fruits, légumineuses, céréales, herbes, épices).

**À discuter avec :** Personne en particulier.

### Geste à cocher : Intégrer un aliment fermenté chaque jour, sans en faire une obsession.

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Choisir entre un yaourt nature, un kéfir, de la choucroute crue ou une cuillère de miso, et le placer en évidence dans le réfrigérateur.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

### Geste à cocher : Limiter strictement les antibiotiques aux indications médicales.

**Fréquence :** Lorsqu'ils sont prescrits.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Ne jamais prendre un reste d'ordonnance, ne jamais réutiliser un traitement ancien, et toujours terminer celui qui vous a été prescrit.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour toute prescription, et votre pharmacien pour les questions sur la prise.

**Geste à cocher : Boire environ un litre et demi d'eau par jour, eaux faiblement minéralisées et tisanes incluses.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Préparer une bouteille d'eau ou une carafe le matin, et la garder à portée de main toute la journée.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas d'insuffisance cardiaque, rénale ou de diurétique en cours.

**Geste à cocher : Manger lentement, en mastiquant complètement chaque bouchée.**

**Fréquence :** À chaque repas.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Pour les cinq premières bouchées d'un repas, poser les couverts entre chaque bouchée et compter mentalement jusqu'à dix.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Limiter drastiquement les édulcorants artificiels (boissons light, chewing-gums, desserts allégés).**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Compter pendant trois jours combien de produits étiquetés « light » ou « sans sucre » vous consommez réellement.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**☐ Geste à cocher : Glisser quelques aliments riches en prébiotiques dans votre semaine (oignons, ail, poireaux, asperges, bananes, avoine, topinambours).**

**Fréquence :** Plusieurs fois par semaine.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Ajouter un seul de ces aliments à un repas cette semaine, par exemple un oignon dans une soupe ou des flocons d'avoine au petit-déjeuner.

**À discuter avec :** Personne en particulier, sauf inconfort digestif persistant.

**☐ Geste à cocher : Espacer le dîner et le petit-déjeuner d'au moins douze heures, pour laisser au système digestif un temps de repos.**

**Fréquence :** La plupart des nuits.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Supprimer les grignotages après le dîner, et boire une tisane à la place si l'envie de manger se fait sentir.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de diabète, de trouble du comportement alimentaire ou de fatigue importante.

**☐ Geste à cocher : Utiliser régulièrement des épices variées (curcuma, gingembre, ail, cannelle) en complément d'une alimentation diversifiée.**

**Fréquence :** Plusieurs fois par semaine.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Ajouter une cuillère à café d'une épice familière à un plat habituel cette semaine.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou votre pharmacien en cas d'anticoagulant ou de troubles de la coagulation, certaines épices pouvant interférer.

**□ Geste à cocher : En cas de troubles digestifs persistants, ne pas s'en accommoder seul.**

**Fréquence :** Dès que des signes durent plus de quelques semaines.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Tenir un journal pendant deux semaines des symptômes, des aliments consommés et du contexte (stress, voyage, médicaments).

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en première intention.

Pour cette semaine, choisissez un seul geste « fibres » et un seul geste « hydratation ». Par exemple ajouter une poignée de légumineuses à votre déjeuner, et préparer une carafe d'eau dès le matin. Deux gestes inscrits dans la semaine ouvrent plus de chemin que dix gestes commencés et oubliés.

## Pilier 9 : Environnement et sens

Le cerveau ne fonctionne pas en vase clos. Il travaille à partir de tout ce que vos sens lui transmettent, et de l'environnement dans lequel il baigne : la lumière, l'air, le bruit, les odeurs, le toucher. Préserver vos sens, et soigner ce qui les entoure, fait partie des gestes les plus simples et les plus directs. Les dix gestes qui suivent visent à la fois la vérification (audition, vision) et l'aménagement (air, silence, contact).

**Geste à cocher : Faire vérifier votre audition tous les deux ans après cinquante ans.**

**Fréquence :** Tous les deux ans.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Prendre rendez-vous avec un audioprothésiste pour un test, ou demander une orientation à votre médecin traitant pour un bilan ORL.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour orienter vers un médecin ORL si nécessaire. La réforme « 100 % santé » facilite l'accès aux audioprothèses prescrites.

**Geste à cocher : Faire vérifier votre vue tous les deux ans, plus tôt en cas de gêne ressentie.**

**Fréquence :** Tous les deux ans.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Programmer un rendez-vous chez un ophtalmologiste, ou un bilan visuel chez un opticien si l'attente est longue.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou un ophtalmologiste, en particulier en cas d'antécédents familiaux de glaucome ou de DMLA.

**Geste à cocher : Préserver et observer votre odorat, sens souvent négligé du quotidien.**

**Fréquence :** Vigilance régulière.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Sentir consciemment trois odeurs familières chaque matin (café, savon, fruit) et noter toute perte ou modification durable.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de perte d'odorat installée ou inexplicquée.

**Geste à cocher : Améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de votre logement.**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Aérer chaque pièce dix minutes le matin et dix minutes le soir, fenêtres grandes ouvertes, même en hiver.

**À discuter avec :** Personne en particulier, sauf en cas d'asthme ou d'allergies importantes.

**Geste à cocher : Limiter votre exposition au bruit chronique (circulation, télévision allumée en fond, écouteurs trop forts).**

**Fréquence :** Quotidien.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Repérer la principale source de bruit constant chez vous, et chercher une seule façon de la réduire.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Cultiver de courts moments de silence dans votre journée.**

**Fréquence :** Quotidien ou hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Cinq minutes sans télévision, sans radio, sans téléphone, à un moment fixe de la journée.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Marcher quelques minutes pieds nus, sur une surface stable et sécurisée.**

**Fréquence :** Quotidien si possible.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Marcher pieds nus chez vous, sur un sol propre, dégagé et exempt d'obstacles, pendant deux à cinq minutes.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant en cas de diabète, de neuropathie ou de troubles de la sensibilité aux pieds.

**Geste à cocher : Maintenir une présence du toucher et du contact physique dans votre quotidien.**

**Fréquence :** Régulier.

**Difficulté :** Facile à moyenne.

**Premier pas :** Une étreinte avec un proche, un câlin avec un animal, ou une séance de massage, selon ce qui vous convient.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Diversifier votre exposition sensorielle hebdomadaire (nouvelle odeur, nouvelle saveur, nouvelle texture, nouveau lieu).**

**Fréquence :** Hebdomadaire.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Cette semaine, goûter un fruit que vous n'avez jamais essayé, ou marcher dans un quartier où vous n'allez jamais.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

**Geste à cocher : Aménager un coin sensoriel apaisant dans votre logement.**

**Fréquence :** Aménagement unique, puis usage régulier.

**Difficulté :** Moyenne.

**Premier pas :** Choisir un fauteuil confortable, une lumière douce, un plaid, un livre, une plante, et désigner ce coin comme votre lieu de pause.

**À discuter avec :** Personne en particulier.

Pour cette semaine, choisissez deux gestes : une vérification sensorielle (audition, vue ou odorat) à programmer, et un geste pour votre logement (aération, silence ou coin de repos). Ces deux entrées combinent précaution médicale et ancrage du quotidien, sans demander de bouleversement.

# Pilier 10 : Prévention médicale et compléments

Ce dernier pilier mérite un avertissement clair : la prévention médicale n'est pas un terrain d'expérimentation personnelle. Vaccinations, analyses, médicaments et compléments alimentaires se discutent avec votre médecin traitant ou votre pharmacien. À ce jour, aucun complément alimentaire n'a démontré la capacité de prévenir la maladie d'Alzheimer. Les gestes qui suivent ne remplacent jamais un suivi médical : ils vous aident à le rendre plus complet.

**Geste à cocher : Tenir à jour vos vaccinations recommandées selon votre âge et votre profil de santé.**

**Fréquence :** Selon le calendrier vaccinal en vigueur.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Vérifier la date de vos derniers rappels dans votre carnet de santé.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou votre pharmacien.

**Geste à cocher : Faire vérifier votre taux de vitamine D, surtout après cinquante ans et en hiver.**

**Fréquence :** Selon le rythme défini par votre médecin traitant.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Demander à inclure ce dosage dans votre prochain bilan sanguin.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant pour interpréter les résultats et décider d'une éventuelle supplémentation.

**Geste à cocher : Surveiller votre taux de vitamine B12, particulièrement en cas d'alimentation pauvre en produits animaux ou de certains traitements.**

**Fréquence :** Selon votre profil et votre médecin traitant.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Évoquer ce dosage à votre prochaine consultation, surtout en cas de fatigue persistante ou de régime végétarien strict.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant.

**Geste à cocher : Privilégier les oméga-3 par l'alimentation avant d'envisager un complément.**

**Fréquence :** Quotidien (pour l'alimentation).

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Mettre du poisson gras au menu deux fois par semaine, et utiliser de l'huile de colza ou de noix en vinaigrette.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou votre pharmacien avant tout complément, en cas d'anticoagulant en particulier.

**Geste à cocher : Faire réviser une fois par an la liste complète de tous vos médicaments.**

**Fréquence :** Annuel.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Préparer une liste de toutes vos prises (ordonnances, automédication, compléments) et l'apporter à votre prochaine consultation.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant et votre pharmacien lors d'un point complet.

**Geste à cocher : Connaître la question des médicaments à effet anticholinergique, sans paniquer.**

**Fréquence :** À évoquer lors de votre révision annuelle.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Lors de ce point, demander simplement : « Y a-t-il des médicaments à effet anticholinergique dans cette liste ? »

**À discuter avec :** Votre médecin traitant et votre pharmacien. Ne jamais arrêter un médicament seul.

**Geste à cocher : Limiter les benzodiazépines et somnifères au strict nécessaire, en accompagnement médical.**

**Fréquence :** Démarche encadrée par un professionnel.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Si vous prenez ce type de traitement depuis longtemps, demander un rendez-vous dédié pour réévaluer, sans modifier la prise vous-même.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant. Aucun ajustement ni arrêt sans son accord.

**Geste à cocher : Aborder, si elle vous concerne, la question du traitement hormonal de la ménopause.**

**Fréquence :** Discussion individualisée.

**Difficulté :** Avancée.

**Premier pas :** Préparer pour votre médecin traitant ou votre gynécologue les éléments utiles : antécédents personnels et familiaux, symptômes ressentis, traitements en cours.

**À discuter avec :** Votre médecin traitant ou votre gynécologue, dans une décision individuelle.

**Geste à cocher : Mentionner à votre pharmacien et à votre médecin tout ce que vous prenez, sans exception.**

**Fréquence :** À chaque nouvelle prescription ou achat.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Inclure les compléments alimentaires, tisanes médicinales, huiles essentielles et produits achetés sans ordonnance.

**À discuter avec :** Votre pharmacien et votre médecin traitant systématiquement.

**☐ Geste à cocher : Tenir à jour un carnet de santé personnel, papier ou numérique.**

**Fréquence :** Mise à jour mensuelle ou après chaque consultation.

**Difficulté :** Facile.

**Premier pas :** Regrouper vos derniers résultats, ordonnances et courriers de spécialistes dans un classeur ou un dossier numérique unique.

**À discuter avec :** Personne en particulier, mais cet outil sera précieux à chaque rendez-vous médical.

Pour cette semaine, ne choisissez pas un geste à faire seul : notez plutôt trois sujets à aborder lors de votre prochaine consultation. Par exemple votre dernière vitamine D, la révision de vos médicaments, et une question précise qui vous reste en tête. Cette préparation rend le rendez-vous médical vraiment utile.

# **Votre plan personnel : choisir, cocher, recommencer**

Vous voici avec cent gestes en main. Le but de ce dernier chapitre n'est pas d'en ajouter, mais d'en faire le tri et de bâtir un plan que vous pourrez tenir, semaine après semaine. Ce plan se construit en six étapes simples, à votre rythme, avec vos priorités. Personne mieux que vous ne sait ce qui peut rentrer dans votre quotidien réel, ni ce qui pèserait trop lourd. La grille qui suit est là pour vous aider à choisir, pas pour vous imposer un programme.

## **Votre score de départ**

Avant de choisir des gestes à faire, observez ce qui est déjà en place. Reprenez les cent gestes du livre, et donnez à chacun l'une de ces cinq étiquettes :

- Déjà en place dans votre quotidien.
- Facile à commencer dès cette semaine.
- À planifier dans les prochaines semaines.
- À discuter avec un professionnel avant toute action.
- Pas prioritaire pour vous, en ce moment.

Cette première lecture, faite en une seule fois, vous donne une vue claire et apaisante : vous faites déjà certaines choses, vous pouvez en commencer d'autres facilement, et certaines ne sont pas encore d'actualité. Aucune de ces réponses n'est meilleure qu'une autre. Elles dessinent simplement votre point de départ.

## **Les dix gestes de départ**

À partir de votre score, choisissez ensuite dix gestes pour les trente prochains jours. Pourquoi dix, et pas cinq ni vingt ? Cinq gestes laissent trop de domaines de côté. Vingt gestes ne tiennent pas dans une semaine ordinaire. Dix permet de couvrir l'essentiel sans surcharger votre quotidien. La répartition suivante a fait ses preuves dans la pratique :

- Deux gestes « alimentation ».
- Deux gestes « sommeil ».
- Un geste « activité physique ».
- Un geste « lien social ».
- Un geste « stress ».
- Un geste médical (contrôle, rendez-vous, bilan).
- Un geste sensoriel ou environnemental.
- Un geste libre, choisi parce qu'il vous attire particulièrement.

Notez ces dix gestes sur une feuille à part, ou cochez-les dans le livre. Ils forment votre plan des trente prochains jours.

## Votre semaine type

Pour rendre ces dix gestes vivants, ancrez-les dans une semaine type. Voici un cadre simple, à adapter à votre rythme.

**Lundi** : un geste alimentation au petit-déjeuner et trente minutes de marche après le déjeuner.

**Mardi** : un geste de la routine du sommeil le soir, et une activité de stimulation cognitive en journée.

**Mercredi** : une action sociale concrète (un appel, un message, une invitation).

**Jedi** : un geste lié à l'axe intestin-cerveau (fibres, hydratation, repas plus lent).

**Vendredi** : une pratique de gestion du stress (cohérence cardiaque, marche en nature, silence).

**Samedi** : les courses et la préparation pour la semaine, plus un geste sensoriel choisi.

**Dimanche** : une heure tranquille pour relire votre semaine et ajuster ce qui doit l'être.

Ce cadre n'est pas une obligation. C'est une carte. Chacun y trace son propre chemin.

## **Quand appeler un professionnel**

Cette checklist est un outil de prévention, pas un outil de diagnostic. Certains signes appellent une consultation, sans attendre. Prenez rendez-vous avec votre médecin traitant en première intention dans les situations suivantes :

- Des troubles de mémoire qui gênent le fonctionnement quotidien.
- Une désorientation, même brève, dans un lieu connu.
- Une confusion soudaine ou inhabituelle.
- Une humeur basse persistante, des pensées sombres, une perte d'envie durable.
- Des troubles du sommeil avec ronflements importants ou pauses respiratoires nocturnes.
- Toute question sur vos médicaments, leur dose, leurs effets, leur durée.
- Tout complément alimentaire ou combinaison de produits que vous souhaitez introduire.
- Des troubles digestifs persistants ou inexpliqués.
- Une baisse d'audition, de vision ou d'odorat installée.

Aucune de ces consultations ne fait perdre de temps. Au contraire, elles permettent souvent d'éviter de plus longs détours.

## **La règle des trente jours**

La tentation est forte de modifier votre liste chaque semaine. Cette tentation est rarement utile. Garder les mêmes dix gestes pendant trente jours laisse à votre cerveau, à vos rythmes et à votre entourage le temps de s'adapter. Une habitude ne devient pas automatique en sept jours. Elle a besoin d'être répétée, dans des contextes variés, jusqu'à ce qu'elle se déclenche presque sans y penser. Au bout de trente jours, regardez ce qui a tenu, ce qui s'est installé, ce qui n'a pas pris. Gardez ce qui marche, retirez ce qui ne fonctionne

pas, ajoutez deux ou trois nouveaux gestes. Recommencez un cycle de trente jours.

## **Dernier mot**

Le but de cette checklist n'est pas de cocher la maladie d'Alzheimer comme un dossier à régler. Le but est, semaine après semaine, de mieux veiller sur votre sommeil, vos vaisseaux, votre mouvement, votre alimentation, vos relations, vos sens et votre suivi médical. Aucun geste isolé n'est décisif. C'est leur somme, étalée dans le temps, qui compte. Cocher, recommencer, ajuster, recommencer. Voilà tout le travail. Et c'est déjà beaucoup. Ces pages ne se lisent pas une seule fois. Elles s'utilisent. Elles s'oublient parfois. Elles reviennent. C'est ainsi qu'elles font leur chemin dans une vie.