

En conclusion retenir **les conseils suivants** :

- Une alimentation variée
- Une alimentation de qualité si possible bio notamment les huiles première pression
- Des aliments de couleur car ce sont ces aliments qui contiennent des nutriments
- Des herbes aromatiques
- Eau 1 litre à 1 litre et demi
- Peu de sel
- Se méfier de la publicité Attention au tout prêt
- Consommer huile d'olive, de colza, de noix
- Du poisson deux fois par semaine
- Des légumes
- 2 ou 3 fruits par jour
- Des légumineuses 2 fois par semaine Préférez les sucres lents



**Conseils de vie** : le sommeil, maintenir une activité intellectuelle, bouger par exemple 3h de marche par semaine et gérer le stress

FORUM DES ASSOCIATIONS **LE JEUDI 19 SEPTEMBRE 2013 à SEES**



Participation du **GPO QUI TIENT UN STAND** A partir de 10h : INSTALLATION DU STAND

12H REPAS 14H ouverture par MADAME BETTON Visionnage du film : - 1ère diffusion sur thème de la maladie d'Alzheimer : de la maladie au domicile à l'entrée en établissement (tourné dans l'Orne)

Table ronde avec trois intervenants Ensuite visite des stands, nous avons pu échanger avec quelques personnes concernées par la maladie et établir des contacts avec des professionnels par exemple **la neuropsychologue de centre de Bagnoles de l'Orne.**