



## La santé du cerveau à l'ère de la techno


### OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Discuter sommairement du concept de santé cérébrale
- Identifier des habitudes de vie et des comportements moins bénéfiques pour la santé cérébrale, et au contraire, d'autres qui la favorisent
- Faire davantage de choix orientés vers une meilleure santé du cerveau au quotidien

### MISE EN CONTEXTE

Le cerveau humain est un organe vital et extraordinairement complexe qui coordonne la plupart de nos fonctions biologiques. Grâce à lui, nous survivons, mais aussi nous pensons et nous agissons. Pour que le cerveau reste en santé, il faut le garder au meilleur de sa forme et réduire au minimum l'exposition à certains risques. Dans le monde d'aujourd'hui où la technologie prend une place de plus en plus prépondérante, se préoccuper de cet aspect de la santé revêt une importance certaine. Un mode de vie sain et des choix judicieux au quotidien peuvent contribuer au maintien des pleines capacités du cerveau. Cette présentation propose aux participants une réflexion sur leurs habitudes de vie et les impacts de ces dernières sur leur santé cérébrale. Elle propose également des mesures simples à mettre de l'avant au quotidien pour en prendre soin.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et facilitatrice. Ses sujets de passion et d'expertise touchent le bien-être et la santé, y compris la gestion du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership et la communication.