

# La santé de votre cerveau vous tient à cœur?



Visionnez les capsules vidéo de Michel Forget, Shirley Thérooux et Julius Grey, qui partagent les habitudes et les gestes simples qui leur permettent de garder leur cerveau en santé.

La chercheuse Dre Sylvie Belleville, spécialiste de la santé neurocognitive, commente leurs idées inspirantes à la lumière des découvertes scientifiques les plus récentes.

Pour trouver tout le matériel et en savoir plus, visitez le site web

[iugm.ca/fr/sante-cerveau](http://iugm.ca/fr/sante-cerveau)



« Idées inspirantes pour maintenir son cerveau en santé » est un projet coordonné par la Mission universitaire sur la gériatrie et le vieillissement, Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, en collaboration avec le CISSS de l'Outaouais.

Québec 