



Préservez votre vitalité mentale

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Préservez votre vitalité mentale

Antoine Hakim

Préservez votre vitalité mentale Antoine Hakim

 [Télécharger Préservez votre vitalité mentale ...pdf](#)

 [Lire en ligne Préservez votre vitalité mentale ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Préservez votre vitalité mentale Antoine Hakim

216 pages

Présentation de l'éditeur

Toutes les cinq minutes, quelque part dans le monde, quelqu'un commence à souffrir de démence. Beaucoup d'entre nous croient, à tort, que seuls les personnes âgées sont plus à risque de souffrir de démence. Or, la recherche actuelle démontre clairement que le chemin qui conduit à la démence est souvent tracé assez tôt dans la vie.

Le docteur Antoine Hakim dévoile ce que 40 années de pratique en tant que neurologue lui ont appris sur la démence et les façons de prévenir son apparition. Il explique le fonctionnement du cerveau, les symptômes des troubles cognitifs et ce qu'il faut faire pour les éviter : les maladies vasculaires, combinées à d'autres facteurs aggravants dont une mauvaise alimentation et la sédentarité, sont souvent responsables de dommages irréparables au cerveau. Il propose 7 règles à suivre pour prévenir la démence, déboulonne certains mythes tenaces et répond à de nombreuses questions comme

Quel est l'impact réel des exercices cognitifs ?

Peut-on prédire le risque de démence ?

Est-il vrai qu'un état de dépression prolongé est susceptible d'entraîner la démence ?

Un ouvrage indispensable pour toute personne qui veut garder un esprit aiguisé jusqu'à la fin de ses jours !

L'auteur présente aussi le test *MoCA*, conçu à Montréal et reconnu internationalement, qui permet de discerner rapidement les dysfonctions cognitives légères.

*La démence (du latin demens signifiant " folie ") est une sérieuse perte ou réduction des capacités cognitives suffisamment importante pour retentir sur la vie d'un individu et entraîner une perte d'autonomie. Les fonctions cérébrales particulièrement atteintes peuvent être la mémoire, l'attention, et le langage. Elle peut être temporaire, à la suite d'une lésion cérébrale majeure ou d'un déclin psychologique à long terme. **Le terme de démence, en médecine, est un terme technique qui ne doit pas être confondu avec la signification commune de ce terme dans le langage courant (folie furieuse). Les démences sont synonymes de neurodégénéscences.***

Le Montreal Cognitive Assessment test (MoCA) est un outil d'évaluation des déficits cognitifs, plus sensible que le MMSE pour les formes les moins sévères.*

***Le Mini-Mental State Examination de Folstein (MMSE) est un test largement utilisé afin d'évaluer le niveau cognitif et mental d'une personne. Le MMSE est un test d'évaluation cognitive globale. Il explore l'orientation dans le temps et dans l'espace, l'apprentissage, l'attention et le calcul, le rappel libre, le langage et les praxies constructives.* Biographie de l'auteur

Le **docteur Antoine Hakim** est docteur en génie biomédical. Il est l'un des plus grand neurologue au monde, ainsi qu'un grand spécialiste des AVC et de la maladie d'Alzheimer. Ses travaux lui ont valu de nombreux prix.

Download and Read Online Préservez votre vitalité mentale Antoine Hakim #PNBCVSDUTKF

Lire Préservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim pour ebook en lignePréservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Préservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim à lire en ligne. Online Préservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim ebook Téléchargement PDFPréservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim DocPréservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim MobipocketPréservez votre vitalité mentale par Antoine Hakim EPub

PNBCVSDUTKFPNBCVSDUTKFPNBCVSDUTKF