

Les premiers souffles du printemps se font sentir et nous apportent une nouvelle vitalité. Profitez-en et adoptez quelques changements qui vous permettront d'améliorer votre bien-être physique, mental et intellectuel. Ces modifications ne vous profiteront pas que maintenant, mais aussi à long terme, car de nombreuses études épidémiologiques attestent de leur efficacité pour faire reculer les effets de l'âge. Voici donc quelques pistes pour un plan de prévention valable tout au long de l'existence :

- ❖ *Prenez garde à ce que vous consommez* : mangez davantage de poisson et de graisses saines (oméga-3), et aussi plus de fruits et de légumes (pour leurs vitamines, leurs sels minéraux et leurs antioxydants) à la façon du régime méditerranéen dont on vante tant les mérites ; préférez les plats « maison » aux produits industriels ; mangez moins de sel et mangez moins tout court : ne dépassez pas le point de satiété ; vous pouvez boire du vin, il a même des effets bénéfiques, mais avec modération bien sûr !
- ❖ *Faites de l'exercice* : choisissez une activité qui vous plaise, qui vous permette d'augmenter votre rythme cardiaque pendant 15-30 minutes par jour, trois fois par semaine ; réduisez les heures passées devant la télévision ; jardinez ; allez marcher et profitez de nos magnifiques parcs ; en compagnie, c'est encore mieux !
- ❖ *Limitez le stress* : l'exercice y contribuera, mais ajoutez-y une pincée de relaxation et entourez-vous de personnes qui vous apaisent (revoyez aussi nos conseils précédents dans les éditions de ).
- ❖ *Faites des réserves « intellectuelles »* : apprenez de nouvelles habiletés, faites toutes les études et formations que vous pouvez, jouez à des jeux de cartes ou de société en groupe, engagez-vous dans des projets, défendez vos convictions, participez à des projets communautaires et... conservez un regard positif sur l'existence et sur vous-même !

Pour en savoir plus, nous vous invitons à nous rejoindre lors de la 2<sup>e</sup> journée de la santé lancéenne, le 27 mars à la Salle communale du Grand-Lancy. Nous vous y proposerons un espace de conseils personnalisés, des dépliants d'information et de nouveaux projets stimulants : « La marche à deux, c'est mieux ! », un groupe de soutien pour des aidants, ainsi que la participation à un « Livre de mémoire(s) de Lancy », en partenariat avec l'Association « Lancy d'Autrefois » ! Nous espérons avoir le plaisir de vous y rencontrer nombreux !

*« Le sage ne s'afflige jamais des maux présents, mais emploie le présent pour en prévenir d'autres. » W. Shakespeare*

Anne-Claude Juillerat Van der Linden