



## 10 façons de réduire vos facteurs de risque

Plusieurs troubles neurocognitifs, dont la maladie d'Alzheimer, sont la combinaison de différents facteurs. S'il est difficile d'avoir du contrôle sur les facteurs non modifiables comme l'âge, le sexe et l'hérédité, de saines habitudes de vie peuvent faire toute la différence.

Voici comment :

1. Bougez tous les jours.
2. Cessez de fumer et consommez de l'alcool modérément.
3. Maintenez votre pression artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et votre poids dans les limites recommandées.
4. Maintenez une vie sociale active.
5. Adoptez un régime alimentaire sain, équilibré et riche en grains, poissons, légumes et légumineuses.
6. Réduisez votre stress.
7. Stimulez votre cerveau tous les jours en lui donnant des défis : faire deux choses en même temps, modifier un trajet, apprendre une

nouvelle langue, etc.

8. Évitez l'exposition au bruit et, s'il y a lieu, portez vos appareils auditifs.

9. Protégez votre cerveau en minimisant les risques de chute et en portant un casque lors de vos activités sportives.

10. Cherchez à avoir un sommeil de qualité.

Les experts suggèrent aussi de limiter son exposition à la pollution et à consulter un professionnel de la santé en cas de dépression. Il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes habitudes. Chaque petit pas peut faire la différence.

Le programme **Esprit en action** de la Société Alzheimer du Haut-Richelieu est spécialement conçu pour aider les personnes à risque, en phase précoce ou craignant de développer la maladie à retarder l'apparition des premiers symptômes. Informez-vous!



14 - Le 20 février 2024 - www.lerichelieu.ca

450 347-5500  
info@sahr.ca



## BLOC-NOTES

### Clinique d'impôt

La Clinique d'impôt du Carrefour Dignité ouvre ses portes du jusqu'au 30 avril. Les personnes à faible revenu qui ont besoin de faire remplir leur déclaration de revenus peuvent s'y présenter les lundis, mercredis et jeudis de 9 heures à midi et de 13 à 15 heures. La Clinique est située au 939, boulevard du Séminaire Nord (entrée par la rue Bonneau). Le service est gratuit.

### Clinique d'impôt CABIR

Le Centre d'action bénévole d'Iberville et de la région (CABIR) offre un service d'aide pour les déclarations de revenus. La clinique aura lieu à partir du 26 février, du lundi au jeudi, de 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30, dans les locaux au 290, avenue des Conseillers à Saint-Jean-sur-Richelieu. Vous pouvez déposer vos documents à la réception dans le bac bleu. Service gratuit avec contribution volontaire suggérée de 5\$. Certains critères d'admissibilité s'appliquent comme avoir un revenu maximal de 35 000\$ pour une personne seule et résider dans les secteurs de Saint-Athanase, Iberville ou à Mont-Saint-Grégoire. Pour plus d'informations, communiquez au 450 347-1172 poste 0.

### Croisière

La FADOQ de l'île Sainte-Thérèse organise un voyage pour participer à une croisière sur le canal Rideau à Ottawa le 27 mai. Pour réserver ou avoir plus

d'informations, appelez Jean-Denis Lajoie au 450 348-7102.

### Café-Philo

Le Studio Origine Yoga offre chaque mercredi à 14 heures une activité gratuite de discussion et de partage au 204, rue Saint-Louis. Les rencontres encouragent des échanges sur des sujets philosophiques entourant la vie et plus particulièrement le bien-être. Partage de connaissances, d'expériences vécues et d'opinions sont au rendez-vous. Information : 579 381-9000.

### Aide aux devoirs

Le Mouvement SEM est à la recherche de bénévoles afin d'aider les enfants du primaire dans leurs devoirs. Le bénévole doit posséder une voiture afin d'assurer le transport de l'enfant. L'aide aux devoirs se déroule du lundi au jeudi, de 15 heures à 17h30. Information: 450 348-0209, poste 231 ou aideauxdevoirs@mouvementsem.com.

### Al-Anon

Al-Anon s'adresse à toute personne ayant été ou étant dérangée par la consommation d'alcool d'une personne, que ce soit un conjoint, un parent, un enfant, un ami, un membre de la belle-famille, un collègue de travail ou même une personne décédée. Pour connaître l'horaire des réunions virtuelles: 1 888 425-2666 ou al-anon.alateen.org.



JE ME CHERCHE UNE FAMILLE  
PROANIMA

## Roméo est un lapin curieux

**CHRONIQUE.** Roméo est un lapin mâle âgé d'environ 4 ans. Il est arrivé au refuge parce que son ancienne famille n'avait plus assez de temps à lui consacrer pour maximiser son bien-être.

Il ne sera pas stérilisé par exception puisqu'il tolère mal la sédation. Il ne pourra donc pas cohabiter avec un autre lapin non stérilisé.

Roméo est un lapin curieux et sociable qui adore les humains. Bien qu'il soit un peu timide au départ, il s'épanouit rapidement. Il est en très bonne santé!

Si vous souhaitez adopter Roméo ou un autre animal, remplissez un formulaire de demande d'adoption sur notre site proanima.com. Nos coordonnées : 1 833-445-2525 / Proanima.com / adoptions@proanima.com



**Roméo adore les humains.**

(Photo gracieuseté - Proanima)