



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Les cinq clés du bien-être total

Le bien-être total est un mode de vie exaltant que vous pouvez créer pour profiter du plus haut degré de santé possible. Il existe cinq clés qui vous ouvriront les portes pour y parvenir mais aucune d'elles ne peut être utilisée seule. Vous devez utiliser les cinq clés simultanément pour atteindre votre ultime destination - le bien-être total.

### La clé numéro un : prendre en main sa propre santé

La première clé est la plus importante des cinq. Si vous n'êtes pas prêt à prendre en main votre vie et à suivre activement un mode de vie qui soit sain, les quatre autres clés seront sans effet. Ce n'est pas un secret que beaucoup de gens délaissent ou cèdent aux autres la responsabilité de leur propre bien-être. Ils se laissent aller, s'adonnent à des comportements à risque élevé, puis s'attendent à ce que le médecin arrange tout quand ça tourne mal. En assumant la responsabilité de votre propre santé et en évitant les comportements risqués, vous pouvez minimiser les risques de problèmes médicaux. Deux comportements typiquement liés à des risques élevés sont l'usage du tabac et l'abus d'alcool. Les effets néfastes de ces deux substances sont bien connus. En évitant des comportements à grand risque de ce genre, non seulement aurez-vous l'impression de mieux vivre, mais vous augmenterez vos chances de vivre plus longtemps.

### La clé numéro deux : vous intéresser à l'alimentation

Un des problèmes de santé les plus graves en Amérique du Nord est celui de la surconsommation, alliée à une nutrition insuffisante. Parmi les 10 causes principales de décès, cinq ont été reliées au régime alimentaire. Il est donc évident que cela paie de s'intéresser à l'alimentation. S'intéresser à l'alimentation revient simplement à bien choisir ce qu'on mange et à maintenir un régime alimentaire sensé. Malheureusement, c'est plutôt l'exception que la règle pour la plupart des gens. Pourquoi ? Bien manger demande un peu plus d'effort, peut coûter un peu plus cher, exige une meilleure connaissance de la nutrition et tend à prendre plus de temps. Puisque, comme on dit, «vous êtes ce que vous mangez», qui donc aspire à se transformer en dépotoir ? Voici quelques bons conseils pour améliorer votre alimentation :

1. Faites un effort pour obtenir des aliments naturels. Les fruits et légumes frais ont une valeur nutritive nettement

supérieure à celle des équivalents en conserve ou surgelés.

2. Variez votre régime alimentaire. Essayez toutes sortes d'aliments - fruits et légumes, grains et céréales, produits laitiers, viandes, volailles et poissons.
3. Évitez les additifs alimentaires. Commencez par lire les étiquettes. Des substances à effet cancérigène prouvé ou soupçonné sont présentes dans beaucoup d'aliments sous forme de colorants, d'additifs et d'agents de conservation.
4. Réduisez votre consommation de sucre. Le sucre est le roi des calories vides. De plus, les calories vides sont nocives dans la mesure où elles prennent la place des calories qui ont une valeur nutritive.
5. Réduisez votre consommation de sel. La plupart des nord-américains utilisent deux à trois fois la quantité de sel nécessaire. L'excès de sel peut contribuer à l'hypertension et augmente les risques d'une crise cardiaque, d'une congestion cérébrale ou d'affections rénales.
6. Réduisez votre consommation de thé et de café. Ils contiennent tous les deux de la caféine qui, en quantités suffisantes, peut provoquer des aigreurs d'estomac, des ulcères saignants et d'autres affections du genre.
7. Cuisinez en veillant à minimiser les matières grasses et à maximiser les vitamines. Utilisez le four ou le grill pour remplacer la friture. Découpez le gras de la viande et la peau du poulet. Pour préserver les vitamines, faites cuire les légumes à la vapeur en utilisant un minimum d'eau et pendant un minimum de temps.

### La clé numéro trois : contrôler le stress

Des études scientifiques démontrent que le stress à long terme, sans mesures de contrôle, est lié à plusieurs maladies. Parmi les plus courantes, on peut citer les migraines, les ulcères récidivants, les crises cardiaques, l'hypertension et les troubles affectifs. Au rythme où vont les choses de nos jours, il est pratiquement impossible d'éviter le stress sous toutes ses formes. Au lieu de l'éviter, il faut donc apprendre à le contrôler. La meilleure façon de contrôler le stress est de trouver une activité ou une technique qui vous permet de vous détendre. La respiration en profondeur, l'exercice aérobique, la musique et le jardinage sont des activités que les gens utilisent pour se libérer du stress et retrouver la tranquillité d'esprit. Ce qui marche pour une personne ne sera pas nécessairement bon pour l'autre. L'important est de découvrir la bonne solution pour vous, puis de

l'incorporer dans votre vie quotidienne. Il y a une autre notion importante à retenir au sujet du stress. Rappelez-vous que le stress ne vient pas vraiment de l'extérieur. Il provient de votre réaction face à une situation. Vous avez donc le pouvoir de le maîtriser et de dicter votre réponse au stress. D'ailleurs, dans les situations stressantes, il est souvent possible de réduire les effets physiques et émotionnels du stress lorsqu'il se présente.

## **La clé numéro quatre : incorporer la bonne forme dans votre vie**

On n'attachera jamais trop d'importance à la bonne forme physique ! Pourtant, on estime qu'environ 45 pour cent des nord-américains ne font jamais d'exercice physique ! Même si nous nous assumons, que nous sommes sensibilisés en matière de nutrition et que nous nous exerçons à maîtriser le stress, il n'y a pas de bonne santé sans une bonne forme physique. La bonne forme physique apporte de nombreux bienfaits, entre autres l'abaissement du rythme cardiaque, de la tension artérielle, du taux de graisses dans le corps, du niveau de stress et du taux de cholestérol et de lipides dans le sang. Elle réduit l'ankylose articulaire et renforce les muscles qui soutiennent le squelette, améliorant ainsi la circulation.

Quelles sont les bonnes activités pour se mettre en forme ? À peu près tout ce qui augmente la vitesse des battements du cœur et la profondeur de la respiration - le jogging, la course, le cyclisme, la natation, le tennis, la randonnée et la marche rapide. Vous pouvez probablement en nommer au moins une demi-douzaine de plus. Cependant, ne comptez pas retrouver la forme en mettant le paquet tout d'un coup. Allez-y doucement. Trouvez une activité qui vous plaît, qui vous procure du divertissement. Bientôt, vous y serez tellement engagé que vous oublierez l'effort que cela demande. L'exercice est aussi un moyen d'entrer en contact avec la nature, avec soi-même et avec les autres. N'oubliez pas que même un peu d'activité peut faire une différence. Rien que deux ou trois sessions de 30 minutes par semaine peuvent avoir un effet que vous pourrez ressentir.

## **La clé numéro cinq : vous sensibiliser à votre environnement**

Votre environnement comporte trois aspects - physique, social et personnel. Pour se créer un mode de vie qui assure un véritable bien-être, il faut vous sensibiliser à l'influence que les aspects physique et social de votre milieu ont sur votre vie. En outre, vous devriez faire un effort délibéré pour structurer votre environnement personnel. L'air que vous respirez, la ville que vous habitez, votre quartier, votre foyer - tous ces éléments de votre environnement physique et social ont une influence sur votre santé physique et affective. Il va sans dire qu'il vaut mieux éviter les endroits où les niveaux d'oxyde de carbone, de plomb ou d'autres produits chimiques sont élevés et ceux où il existe un bruit constant de circulation ou d'activités industrielles. Si vous vous sentez pris dans une cage de béton, n'oubliez pas que vous avez le pouvoir de changer les choses. Il existe toujours des

options. Votre environnement personnel comprend votre lieu de travail, votre foyer et vos lieux de détente. La structuration de l'environnement personnel implique essentiellement l'adaptation de ces espaces pour mieux favoriser votre bien-être.

Pour commencer, vous pourriez dresser une liste de tout ce qui vous dérange au cours de la journée - ce qui vous empêche d'agir de façon positive dans l'une des quatre autres dimensions du bien-être que nous avons décrites. Ensuite, faites des modifications à votre environnement personnel pour éliminer chaque obstacle et ajouter un nouvel élément positif à votre vie quotidienne. De cette façon, c'est vous qui commandez la situation et non l'inverse.

## **Vous possédez maintenant les cinq clés du bien-être total. Passons-les en revue une dernière fois.**

- Prendre charge de votre propre santé
- Vous intéresser à l'alimentation
- Contrôler le stress
- Incorporer la bonne forme dans votre vie
- Vous sensibiliser à votre environnement

Quand devriez-vous vous mettre en route vers le bien-être total ? Eh bien, vous avez déjà fait un pas dans ce sens en lisant cet article. Il ne vous reste plus qu'à continuer.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**