

Être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire ?

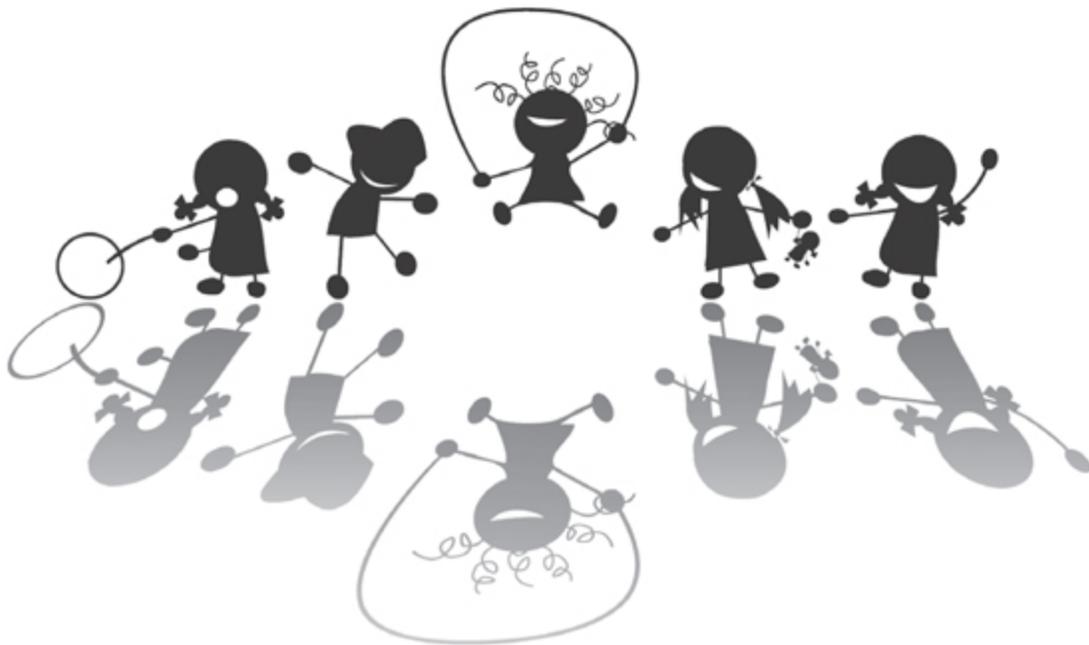
Pour un modèle de prévention élargi



Dr Martin Moisan
Éditions Dakyil

Être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire?

POUR UN MODÈLE DE PRÉVENTION ÉLARGI



Du même auteur, aux Éditions Dakyil

- *Le voyage d'Ayrus* (2010)
- *La dérive du système de santé québécois, Pour un modèle qui réunit l'Orient et l'Occident* (2013)

Dr Martin Moisan

**Être en bonne santé,
qu'est-ce que cela veut dire?**

POUR UN MODÈLE DE PRÉVENTION ÉLARGI

Éditions Dakyil

Éditeur et distributeur: Éditions Dakyil
Téléphone: 438-494-1014
info@editionsdakyil.com

ISBN: 978-2-9813701-2-9
ISBN EPUB: 978-2-924835-05-0

Dépôt légal: 2^e trimestre 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

© 2014

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

L'éditeur a mis tout en œuvre pour obtenir des auteurs et des maisons d'édition l'autorisation de publier les textes qui apparaissent dans cet ouvrage. Les auteurs ou les maisons d'édition qui n'auraient pas été rejoints sont priés de communiquer avec l'éditeur.

Le générique masculin est généralement utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.

L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'aucune manière que ce soit de tout usage personnel des informations contenues dans ce livre.

Imprimé au Canada

Remerciements

À Suzanne, pour ses bons conseils et sa précieuse collaboration

Table des matières

INTRODUCTION

LA SANTÉ PHYSIQUE

L'indice de masse corporelle (IMC)

Une saine alimentation

Les quatre groupes alimentaires

Quelles quantités faut-il manger?

Questionnaire – Alimentation

L'activité physique

Conseils sur l'activité physique

Conseils pratiques pour être actif physiquement

Questionnaire – Activité physique

Le tabac

Questionnaire – Tabac

L'alcool

Consommation modérée et régulière d'alcool

Consommation ou verre standard

Les bénéfiques

Questionnaire – Alcool

Le sommeil

Les cycles du sommeil

L'insomnie

Besoin de consulter?

Questionnaire – Sommeil

LA SANTÉ ÉMOTIVE

Élargir le modèle de prévention

Qu'est-ce que la santé émotive?

Questionnaire – santé émotive

Être en bonne santé

Introduction

Cet ouvrage est né d'un désir de mieux définir, à l'échelle nationale, ce qu'est un individu en bonne santé. De l'avis de l'auteur, cette redéfinition pourrait à elle seule soulager une partie de la souffrance actuelle du système de santé, et ce parce qu'elle permettrait d'élargir le modèle de prévention et d'inclure la composante émotive de l'être humain.

Deux principaux thèmes sont abordés de façon très générale et succincte, soit la santé physique et la santé émotive. Des questionnaires en lien avec la nutrition, l'exercice, l'alcool, le tabac, les émotions et le stress donnent un aperçu de l'état de sa propre santé et des points qui peuvent être améliorés.

Il s'agit en fait d'un outil pour sensibiliser et informer la population ainsi que les intervenants du réseau de la santé. Cet ouvrage vise donc à encourager non pas seulement une meilleure santé physique, mais aussi une meilleure santé émotive pour qu'éventuellement, il en résulte un bien-être accru au niveau collectif.

La santé physique





L'indice de masse corporel (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un outil d'évaluation du poids santé reconnu mondialement. Il établit un ratio entre la taille (grandeur) et le poids corporel. Son objectif est de déterminer les normes de poids santé, d'insuffisance pondérale (maigreur), d'embonpoint ou d'obésité.

$$\text{IMC} = \text{poids} / \text{taille}^2$$

Par exemple, un homme de 70 kg, mesurant 1,60 m:

$$\text{IMC} = 70 / 1,60^2$$

Il est aussi possible de calculer l'indice de masse corporelle sur plusieurs sites web, dont PasseportSanté.net à l'adresse suivante:

http://www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Tests/Test_IMC.aspx

Classification	Résultat IMC	Risque de maladie
Maigreux extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreux	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible

Embonpoint	25 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3	40 ou plus	Extrêmement élevé

Il est à noter que l'indice de masse corporelle s'adresse à une population sédentaire. Cet outil de mesure ne s'applique pas aux personnes très actives ou aux athlètes, en raison de leur importante masse musculaire.



Une saine alimentation¹

Une saine alimentation accompagnée d'une vie active peut diminuer votre risque de maladie. Elle peut également vous aider à atteindre ou à conserver un poids santé.

Les quatre groupes alimentaires

Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer une variété d'aliments dans chacun des quatre groupes alimentaires:

- ✓ légumes et fruits
- ✓ produits céréaliers
- ✓ lait et substituts
- ✓ viandes et substituts.

Quelles quantités d'aliments faut-il manger?

Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation d'un certain nombre de portions dans chacun des quatre groupes alimentaires ainsi que la consommation d'une petite quantité d'huile ou d'autres matières grasses. Le nombre de portions recommandé varie en fonction des étapes de la vie et du sexe. Il s'agit de la quantité moyenne d'aliments que les gens devraient consommer chaque jour.



NOMBRE DE PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE RECOMMANDÉ CHAQUE JOUR

	NOMBRE DE PORTIONS								
	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3 ans	4-8 ans	9-13 ans	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le modèle alimentaire inclut également une petite quantité (de 30 à 45 ml ou environ 2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire?

- Légumes frais, surgelés ou en conserve 125 ml (1/2 tasse)
- Légumes feuillus:
 - cuits 125 ml (1/2 tasse)
 - crus 250 ml (1 tasse)
- Fruits frais, surgelés ou en conserve 1 fruit ou 125 ml (1/2 tasse)
- Jus 100% pur 125 ml (1/2 tasse)
- Pain 1 tranche (35 g)
- Bagel 1/2 bagel (45 g)

- Pains plats 1/2 pita ou 1/2 tortilla (35 g)
- Riz, boulgour ou quinoa (cuit) 125 ml (1/2 tasse)
- Céréales froides (30 g), chaudes (175 ml = 3/4 de tasse)
- Pâtes alimentaires ou couscous (cuits) 125 ml (1/2 tasse)
- Lait ou lait en poudre (reconstitué) 250 ml (1 tasse)
- Lait en conserve (évaporé) 125 ml (1/2 tasse)
- Boisson de soya enrichie 250 ml (1 tasse)
- Yogourt 175 g (3/4 de tasse)
- Kéfir 175 g (3/4 de tasse)
- Fromage 50 g (1.5 oz)
- Poisson, fruits de mer, volailles et viandes maigres (cuits) 75 g (2.5 oz) ou 125 ml (1/2 tasse)
- Légumineuses cuites 175 ml (3/4 de tasse)
- Tofu 150 g ou 175 ml (3/4 de tasse)
- Œufs 2 œufs
- Beurre d'arachide ou de noix 30 ml (2 c. à table)
- Noix et graines éclatées 60 ml (1/4 de tasse).

Pour les personnes qui ont un poids santé, mais qui sont très actives, il est nécessaire de manger davantage et de choisir des portions supplémentaires des quatre groupes alimentaires afin de s'assurer d'avoir une saine alimentation. Le fait de consommer les quantités suffisantes et les types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien vous aidera à :

- ✓ Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- ✓ Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- ✓ Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

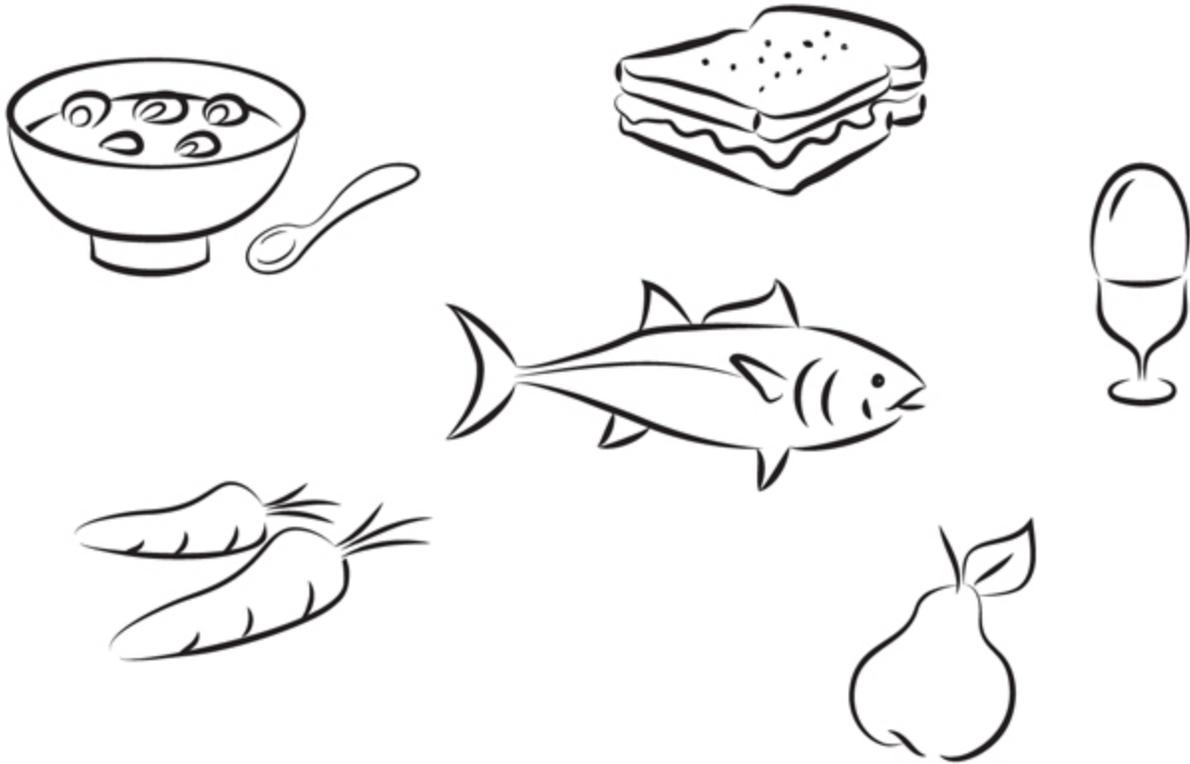
Les types d'aliments consommés sont aussi importants que les quantités. Le Guide alimentaire canadien renferme des énoncés d'orientation relatifs aux aliments spécifiques à choisir dans chaque groupe alimentaire. Parmi les recommandations visant à orienter les choix d'aliments, mentionnons:

- Mangez chaque jour au moins un légume vert foncé (brocolis, épinards, laitue romaine...) et un légume orangé (carottes, courges d'hiver, patates douces...).
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel (par exemple, dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits).
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.
- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers (avoine, orge, quinoa, riz brun, pain à grains entiers, gruau, pâtes alimentaires à blé entier).
- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1% ou 2% M.G.
 - 500 ml (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
 - Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.
- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
 - Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.
 - Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de volaille.
 - Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.

- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.
- Huiles et matières grasses:
 - Consommez une petite quantité, c’est-à-dire de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés par jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
 - Utilisez des huiles végétales (huiles de canola, d’olive ou de soya).
 - Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
 - Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.
- Limitez votre consommation d’aliments et de boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel.
- Buvez de l’eau pour éteindre votre soif.

Le Guide alimentaire canadien recommande également de consommer des aliments plus faibles en sucre afin d’éviter un excès de calories dans l’alimentation. Parmi les aliments et boissons dont il faut limiter la consommation parce qu’ils peuvent renfermer de grandes quantités de sucre, mentionnons les produits de boulangerie et certains desserts (gâteaux, bonbons, chocolat, biscuits, beignes, crème glacée, muffins, pâtisseries et tartes) ainsi que les boissons sucrées froides ou chaudes (boissons énergisantes, aromatisées aux fruits et gazeuses, chocolat chaud et cafés spécialisés).

Il est aussi préférable de limiter la consommation de lipides saturés et trans. On retrouve les lipides saturés dans les viandes grasses, les produits laitiers plus riches en matières grasses, le beurre, le saindoux, le shortening, les margarines dures et les huiles tropicales comme les huiles de coco et de palme. Les lipides trans sont présents dans de nombreux aliments cuits en grande friture, les aliments de restauration rapide, les grignotines salées ainsi que les pâtisseries et produits de boulangerie fabriqués avec du shortening ou des huiles partiellement hydrogénées. On peut vérifier les quantités de lipides saturés et trans présentes dans les aliments en consultant le tableau de la valeur nutritive sur les emballages.

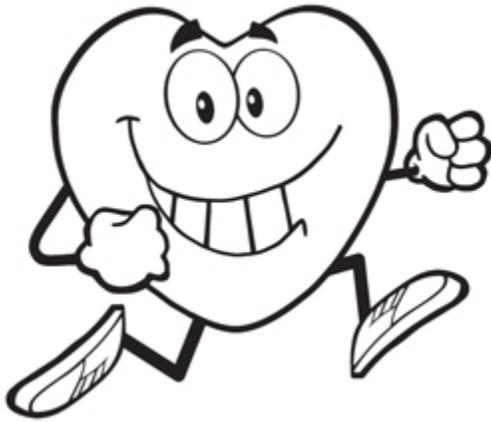


Questionnaire ➡ Alimentation

- ➔ *Avez-vous un régime en particulier (végétarien, sans lactose...)?*
- ➔ *Avez-vous une saine alimentation?*
- ➔ *Au quotidien, mangez-vous suffisamment de portions de:*
 - légumes et fruits?
 - produits céréaliers?
 - lait et substituts?
 - viandes et substituts?
- ➔ *Buvez-vous suffisamment d'eau par jour, c'est-à-dire étanchez-vous suffisamment votre soif quotidiennement?*



→ *Si vous aviez des choses à améliorer dans votre alimentation, quels pourraient être les objectifs que vous pourriez vous fixer au cours des prochains mois?*



L'activité physique²

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie des individus. Elle contribue également:

- à une croissance saine;
- à la prévention de maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2, l'hypertension, les maladies du cœur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et l'ostéoporose;
- à la fortification du corps;
- au développement de l'entrain;
- à la réduction du stress;
- au maintien d'une indépendance prolongée chez les personnes vieillissantes.

Conseils sur l'activité physique

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie.

1. Soyez actif au moins 2 heures et demie par semaine pour en retirer des bienfaits pour la santé.

2. Mettez l'accent sur l'activité aérobique d'intensité modérée à élevée répartie tout au long de la semaine en séances de dix minutes ou plus chacune.
3. Améliorez votre tonus en ajoutant, au moins deux jours par semaine, des activités de renforcement qui travaillent les muscles et les os.

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque (marche rapide, patin, vélo...), alors que l'activité aérobique d'intensité élevée accélère encore plus la fréquence cardiaque (course à pied, basketball, soccer, ski de fond...).

Pour ce qui est des activités de renforcement, il s'agit par exemple d'effectuer des redressements assis, de soulever des poids et des haltères ou de monter des marches. Le yoga, la marche et la course sont aussi des exemples d'activités de renforcement des os.

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Il est alors conseillé d'augmenter graduellement le temps consacré aux exercices jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Ce niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Conseils pratiques pour être actif physiquement



1. Fixez-vous un objectif.
2. Choisissez plusieurs activités physiques qui vous plaisent. Essayez-les jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux.
3. Établissez une routine: allez à la piscine ou au gymnase, inscrivez-vous à un cours de cardiovélo, fixez-vous un horaire de course à pied et de séances • d'exercice structurées.
4. Pendant vos temps libres, réduisez le temps que vous passez devant la télévision ou l'ordinateur.
5. Préférez les modes de transport actifs pour vos déplacements. Chaque fois que c'est possible, laissez la voiture à la maison et optez pour la marche, le vélo ou la course.
6. Répartissez sur toute la semaine vos séances d'activité aérobique d'intensité modérée à élevée. Chaque séance d'activité physique devrait durer au moins dix minutes.
7. Ajoutez un volet social en invitant quelqu'un à se joindre à vous.

8. Joignez-vous à une équipe, participez à des activités sportives et récréatives en groupe.

Questionnaire ➡ Activité physique

- ➔ *Faites-vous de l'exercice physique?*
- ➔ *Si oui, à quelle fréquence?*
- ➔ *Combien de temps y passez-vous chaque fois?*
- ➔ *Quel(s) type(s) d'activité physique préférez-vous?*
- ➔ *Quels sont les bienfaits que vous en retirez?*
- ➔ *Est-ce qu'il y aurait possibilité de greffer plus d'exercices physiques chaque semaine?*
- ➔ *Si oui, quel pas pourriez-vous faire pour augmenter graduellement le temps que vous y passez?*



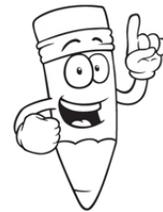


Le tabac³

Près de cinq millions de Canadiens fument toujours, bien qu'on observe une tendance à la baisse à cet égard depuis plus de deux décennies. Les personnes qui fument s'exposent à des problèmes de santé, notamment le cancer du poumon, les maladies respiratoires et cardiaques ainsi que les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Le tabagisme peut également nuire à la santé des non-fumeurs qui sont exposés à la fumée secondaire.

Questionnaire ➡ Tabac

- ➔ *Est-ce que vous fumez?*
- ➔ *Si oui, combien de cigarettes par jour?*
- ➔ *Est-ce que cela nuit à votre qualité de vie?*
- ➔ *Si oui, de quelle façon?*
- ➔ *Quel pas pourriez-vous faire pour diminuer ou cesser votre consommation de tabac?*





L'alcool⁴

Consommation modérée et régulière d'alcool

La consommation modérée d'alcool peut généralement être définie comme étant *un niveau de consommation où les risques de problèmes liés à l'alcool sont minimes, et ce, tant pour le buveur que pour son entourage* (Meister et al., 2000). Il est difficile de donner une définition quantitative du boire modéré puisque l'alcool peut avoir des effets très différents d'une personne à l'autre. Néanmoins, des repères peuvent toujours être utiles et c'est pourquoi, depuis quelques années, les organismes de référence au Canada font valoir les recommandations suivantes:

- **Pour les femmes:** Ne pas boire plus de 2 verres standards par jour et limiter sa consommation à 10 verres standards par semaine.
- **Pour les hommes:** Ne pas boire plus de 3 verres standards par jour et limiter sa consommation à 15 verres standards par semaine.
- Ne pas boire tous les jours.

Consommation ou verre standard

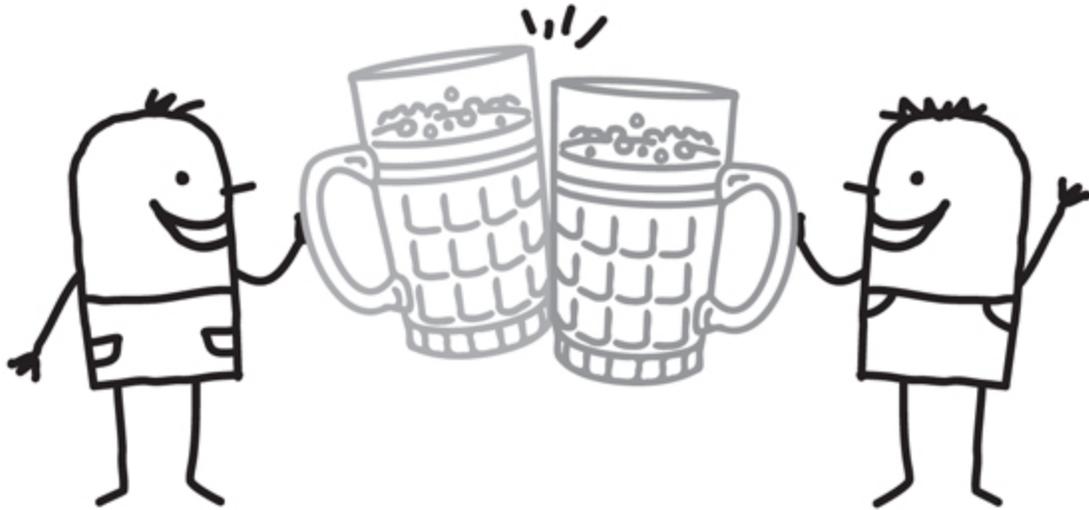
Il y a une quantité équivalente d'alcool dans chacune des consommations suivantes:

- bière (340 ml/12 oz à 5% d'alcool)
- vin (140 ml/5 oz à 12% d'alcool)
- vin fortifié (85 ml/3 oz à 20% d'alcool)
- spiritueux (45 ml/1,5 oz à 40% d'alcool)

Les bénéfiques

Indépendamment d'autres facteurs de risque de maladies cardiovasculaires, tels que le tabagisme, les habitudes alimentaires et l'obésité, la consommation modérée et régulière d'alcool serait associée à une diminution de risque de ce type de maladie⁵. C'est donc une petite quantité d'alcool qui peut entraîner cet effet. Prendre un à deux verres par jour est associé à une diminution de risque d'au moins 30% alors qu'à de plus hauts niveaux de consommation, l'effet bénéfique de l'alcool est annulé⁶.

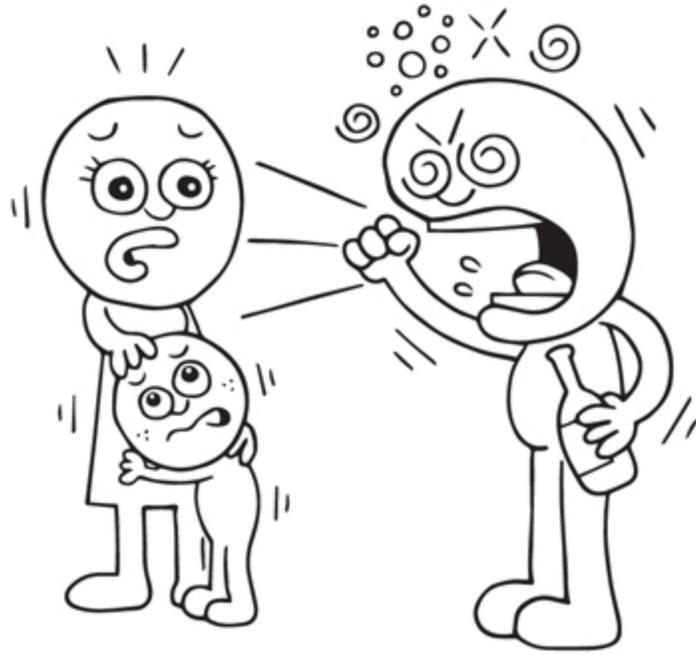
Il faut aussi mentionner que les effets protecteurs de l'alcool ont jusqu'à présent uniquement été observés chez les personnes plus âgées – à partir de la quarantaine chez les hommes et à partir de la ménopause chez les femmes – et c'est auprès des personnes âgées de 60 ans et plus que les effets protecteurs de l'alcool seraient les plus évidents.



Questionnaire ➡ Alcool

- ➔ *Est-ce que vous consommez de l'alcool?*
- ➔ *Si oui, à quelle fréquence?*
- ➔ *Combien de consommation par semaine?*
- ➔ *Votre consommation nuit-elle à votre qualité de vie?*
- ➔ *Si oui, de quelle façon?*
- ➔ *Votre entourage vous dit-il que votre consommation nuit à vos relations?*
- ➔ *S'il y a lieu, quel pas pourriez-vous faire pour diminuer ou cesser votre consommation d'alcool?*







Le sommeil

Le sommeil est un élément dont on ne peut se passer. Il permet la récupération de la fatigue physique et psychologique accumulée au cours de la journée. Il est donc essentiel à une bonne qualité de vie et à notre bien-être.

Chaque personne a son propre rythme. La durée du sommeil varie en fonction des individus, de 18 heures en moyenne pour un nouveau-né à 8 heures pour un adulte.

Les cycles du sommeil

Le sommeil se divise en cycles qui durent environ 90 minutes chacun. Au cours d'une nuit, de 3 à 5 cycles de sommeil peuvent se succéder, selon la durée du sommeil.

Chaque cycle est composé de 5 stades, soit les suivants:

- 1. L'endormissement (5-10 minutes):** c'est la transition entre l'éveil et le sommeil, souvent précédée de bâillements. Le cerveau ralentit et le calme s'installe. La respiration devient régulière. À ce stade, les bruits environnants sont perceptibles.
- 2. Sommeil lent léger (10-20 minutes):** La respiration et le rythme cardiaque ralentissent. Le cerveau est encore sensible aux stimuli extérieurs.

3. **Sommeil lent profond (10-15 minutes):** La respiration est lente. Le cerveau ne perçoit plus le monde extérieur. Il persiste une très discrète activité musculaire et les mouvements oculaires ont quasiment disparu.
4. **Sommeil lent très profond (35-40 minutes):** c'est une étape importante de récupération. Le corps se remet de la fatigue physique et psychologique de la journée. C'est la période la plus difficile pour réveiller un dormeur, car à ce stade le cerveau, les muscles et tout l'organisme sont au repos.
5. **Sommeil paradoxal (15-20 minutes):** C'est la période des rêves. On l'appelle *paradoxal* car les ondes émises par le cerveau sont rapides, le visage s'anime, la respiration devient irrégulière comme si l'on allait s'éveiller, alors que le sommeil est très profond. Lorsque ce stade prend fin, on peut se réveiller ou reprendre un sommeil lent léger.

La présence de brefs éveils à la fin des cycles (au total 12-15 minutes) est tout à fait normale. Le matin au lever, la plupart du temps, la personne ne se souvient pas de ces éveils.

Par ailleurs, la durée des périodes de sommeil paradoxal s'allonge progressivement au cours de la nuit. Ainsi, la première partie de la nuit voit prédominer le sommeil lent et profond, physiquement réparateur, tandis que la seconde partie est plus favorable à la récupération psychique.

L'insomnie

Parmi les troubles du sommeil les plus fréquents, l'insomnie vient en tête de liste. Elle peut être aiguë (d'une durée de deux à trois semaines) ou chronique.

Les causes de l'insomnie sont diverses et peuvent être la luminosité, les bruits ambiants, le contenu et le moment des repas. Le stress, l'anxiété, la dépression et l'anticipation d'une nuit sans sommeil peuvent également empêcher de dormir.



Des règles toutes simples ont le potentiel de vaincre l'insomnie et de favoriser un sommeil réparateur:

- ✓ Se coucher lorsque l'envie de dormir apparaît.
- ✓ Respecter son cycle de sommeil.
- ✓ Prendre un bain ou une douche tiède.
- ✓ Baisser la température de votre chambre, en gardant les pieds au chaud.
- ✓ Manger léger.
- ✓ Au souper, éviter les viandes rouges, les plats épicés, l'alcool, le café et le thé. Préférer les tisanes.
- ✓ Ne pas rester au lit lorsqu'on est éveillé.
- ✓ Se lever à heures fixes.
- ✓ Ne pas faire d'autres activités au lit, à part dormir ou avoir des relations sexuelles.
- ✓ Éviter d'y ressasser vos problèmes. Faites le vide avant de vous endormir.
- ✓ Proscrire les siestes de jour.



Besoin de consulter?

Si l'insomnie vous empêche de bien fonctionner le jour et perturbe votre vie personnelle ou professionnelle, il serait préférable de consulter un médecin. Ce dernier tentera également d'exclure d'autres causes pouvant expliquer l'insomnie, dont l'apnée du sommeil, si par exemple des pauses respiratoires sont notées la nuit ou si vous vous réveillez le matin avec des maux de tête et dans un état de fatigue. Il faudra aussi évaluer vos habitudes de vie et votre niveau de stress.

Questionnaire ➡ Sommeil

- ➔ *À quelle heure allez-vous au lit habituellement le soir?*
- ➔ *Avez-vous de la difficulté à vous endormir?*

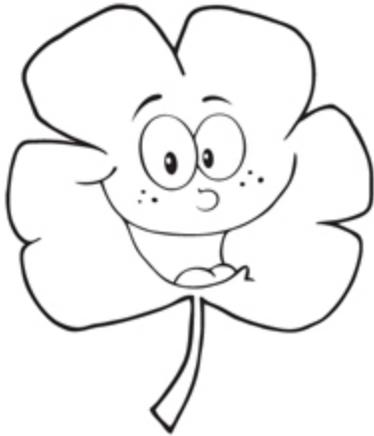


- ➔ *À quelle heure vous levez-vous habituellement le matin?*
- ➔ *Combien d'heures par nuit dormez-vous habituellement?*
- ➔ *Avez-vous tendance à vous réveiller au cours de la nuit?*
- ➔ *Si oui, combien de fois (en moyenne)?*
- ➔ *Est-ce qu'il vous arrive de vous réveiller en sursaut?*
- ➔ *Est-ce qu'il vous arrive de faire des cauchemars ou des mauvais rêves?*
- ➔ *Est-ce que votre sommeil est réparateur?*
- ➔ *Vous sentez-vous reposé au réveil ou fatigué?*
- ➔ *Qu'est-ce qui pourrait améliorer la qualité de votre sommeil?*

-
- 1 Les informations de cette section proviennent de Santé Canada (www.sc-hc.gc.ca) et du Guide alimentaire canadien.
 - 2 Les informations sur l'activité physique proviennent de l'Agence de la santé publique du Canada (www.santepublique.gc.ca). <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>
 - 3 Les informations sur le tabac proviennent du site Web de l'Agence de la santé publique du Canada: <http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/public-health-topics/tobacco-control/>
 - 4 Les informations sur l'alcool proviennent du site Web Éduc Alcool: <http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/sante/les-effets-de-la-consommation-moderée-et-régulière-dalcool/#.UxzbW150TmI>
 - 5 Corrao et al., 2000; Klatsky, 1999; National Health & Medical Research Council, 2001; National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 1999, 2000b; Thun et al., 1997.
 - 6 Gaziano et al., 1993; Marmot & Brunner, 1991; Pearson, 1996; Thun et al., 1997.

La santé émotive





Élargir le modèle de prévention

Dans le domaine de la santé, le modèle actuel de prévention vise principalement une alimentation saine, des exercices réguliers, l'arrêt du tabagisme et la consommation modérée d'alcool. Il s'agit en fait d'un modèle dont l'objectif est une meilleure santé physique, ce qui est bien sûr à encourager pour que chacun développe une santé optimale. Mais pourrait-on ajouter autre chose?

Il serait souhaitable de promouvoir non pas seulement une meilleure santé physique, mais aussi une meilleure santé émotive de la population pour qu'éventuellement, il en résulte un bien-être accru au niveau collectif. D'ailleurs, de plus en plus d'études scientifiques démontrent qu'il existe un lien entre les émotions et les symptômes, qu'ils soient physiques ou psychologiques. Nous avons donc intérêt, sur le plan collectif, à considérer davantage la composante émotive de l'être humain dans notre modèle de prévention, et ce pour mieux comprendre les causes possibles sous-jacentes aux malaises et maladies.

La notion de *santé émotive* permet ainsi d'élargir le modèle actuel de prévention afin que moins d'interventions curatives aient lieu et que la population soit davantage autonome vis-à-vis de sa santé. Cela signifie qu'une meilleure gestion des émotions et du stress peut amener à désamorcer des symptômes avant qu'ils deviennent plus aigus. Dans ce

sens, des répercussions importantes pourraient éventuellement survenir, dont la possibilité de diminuer le nombre de consultations médicales et, par conséquent, d'amener des économies à l'État.

En encourageant une meilleure santé émotionnelle de la population, il pourrait donc en résulter une meilleure santé sur le plan physique, d'où l'intérêt d'inclure cette notion dans notre modèle de prévention.



Qu'est-ce que la santé émotive?

La santé émotive, c'est quoi?

Les émotions dites *néglatives* font habituellement référence à ce qui suit: tristesse, découragement, frustration, colère, sentiments de rejet ou d'abandon, culpabilité, honte, peurs, stress... D'un autre côté, les émotions dites *positives* font plutôt référence à la joie, au bonheur et à des sentiments d'amour.

Il est alors possible de se poser les questions suivantes:

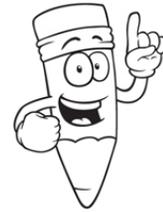
- *Ai-je tendance à refouler mes émotions ou à les exprimer?*
- *Si j'ai un malaise physique ou psychologique, est-ce que je peux identifier l'émotion ou les émotions en cause?*
- *Est-ce que j'ai des outils intérieurs pour bien gérer mes émotions et mon stress?*
- *Ai-je tendance à cultiver un état de bonheur à l'intérieur de moi?*

La notion de *santé émotive* peut ainsi nous mettre davantage en contact avec nous-mêmes et nous aider à mieux percevoir là où justement, notre santé est défaillante, et ce même si l'on se porte bien physiquement.



Questionnaire ➡ Santé émotionnelle

Notre organisme nous envoie des signaux qui peuvent nous permettre de prendre davantage conscience d'un état de surcharge émotionnelle ou de stress qui affecte notre corps et notre psychisme.



Le questionnaire suivant peut vous aider à mettre certains maux en évidence et évalue leur fréquence actuelle dans votre vie:

	JAMAIS	PARFOIS	SOUVENT	TOUT LE TEMPS
Je ressens des tensions musculaires.				
J'ai des maux de tête ou des migraines.				
Je suis souvent enrhumé ou grippé.				
J'ai des maux de ventre.				
Je suis irritable.				
Je suis impatient.				
Je suis fatigué.				

J'ai de la difficulté à me concentrer.				
Je perds l'appétit.				
J'ai tendance à <i>manger mes émotions</i> , donc je m'alimente plus que nécessaire.				
Je pleure ou j'ai envie de pleurer.				
J'ai tendance à m'isoler.				
J'ai de la difficulté à m'endormir.				
Mon sommeil est perturbé, je ne dors pas bien.				
Je me réveille le matin et je ne me sens pas reposé.				
Je suis généralement heureux de me lever le matin pour entreprendre ma journée.				
Je suis angoissé.				
Plus il y a de monde autour de moi, plus je suis tendu.				
Mes proches me disent que je semble tendu ou fatigué.				
Mon état de santé m'inquiète.				
L'état de santé d'un proche m'inquiète.				
J'ai des soucis familiaux (couple, enfants, parents...).				
J'ai de plus en plus de difficulté à assumer ma vie de famille et ma vie professionnelle.				
Mon travail me cause du stress.				
Mon travail me cause des tensions musculaires.				
Je vis une relation conflictuelle au travail.				
J'ai peu de motivation pour mon emploi.				
Je ne me sens pas utile ou pas valorisé dans mon travail.				

Ma charge de travail est lourde.				
J'ai l'impression d'avoir trop de choses à gérer en même temps.				
Je ne me sens pas épaulé ou soutenu dans mon travail.				
Je ne suis pas suffisamment consulté pour des décisions qui me concernent.				
Me rendre au travail en voiture m'amène des tensions (circulation).				
J'ai des préoccupations financières.				
Je n'accepte pas que l'on me contredise.				
Je me sens frustré.				
J'ai le goût de me fâcher, mais je ne me le permets pas.				
J'ai tendance à refouler mes émotions (tristesse, colère, honte...) et mes peurs.				
Je suis très exigeant envers moi-même et les autres.				
Je suis sérieux dans la vie (je ne me donne pas la permission de m'amuser, de jouer, de rire...).				
Je rumine souvent dans ma tête des événements du passé				
Je m'inquiète pour mon futur.				
J'ai l'impression que mes pensées ne s'arrêtent jamais.				
J'ai l'impression de faire les choses rapidement sans jamais prendre le temps.				
Je ne m'aime pas.				
Je ne me sens pas bien dans ma peau.				
Je ne me sens pas aimé.				
Je me sens seul.				

Ma vie n'a pas de sens (je me sens perdu dans la vie).				
Je n'arrive pas à être moi-même (j'ai l'impression de ne répondre qu'à des exigences extérieures, et non pas à mes propres besoins).				
Je suis une personne heureuse dans la vie.				

	OUI	NON
J'ai vécu plusieurs changements dans ma vie au cours de la dernière année.		
J'ai vécu le décès d'un proche depuis un an.		
Je suis nouvellement papa ou maman.		
J'ai perdu mon emploi au cours de la dernière année.		

Est-ce que j'ai des addictions/compulsions dont j'aimerais me débarrasser (alcoolisme, drogue, jeu, magasinage, tabagisme, etc.)?

La santé émotive d'un individu dépend entre autres des réponses aux questions précédentes. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé si vous vivez un certain débordement au niveau de votre stress ou de vos émotions, de même que si vous désirez des conseils pour mieux gérer des situations qui vous amènent des tensions physiques ou psychologiques.

Plus des malaises se manifestent, plus cela risque d'entraîner une fragilité et une surcharge sur le plan émotif, ce qui en fin de compte peut affecter la santé globale d'un individu. À ce moment entre en jeu la réaction de chacun face à ses propres émotions et son propre stress. Les questions suivantes peuvent ainsi être posées:

- ➔ *Y a-t-il des activités qui m'aident à mieux gérer mon stress? (sports, relaxation, travaux manuels, activités artistiques...)*
- ➔ *De quelle façon est-ce que je gère mes émotions et mon stress quand je sens un déséquilibre à l'intérieur de moi?*
- ➔ *Me serait-il préférable d'exprimer davantage comment je me sens?*
- ➔ *Que puis-je faire maintenant pour mieux gérer mes émotions et mon stress?*



Être en bonne santé

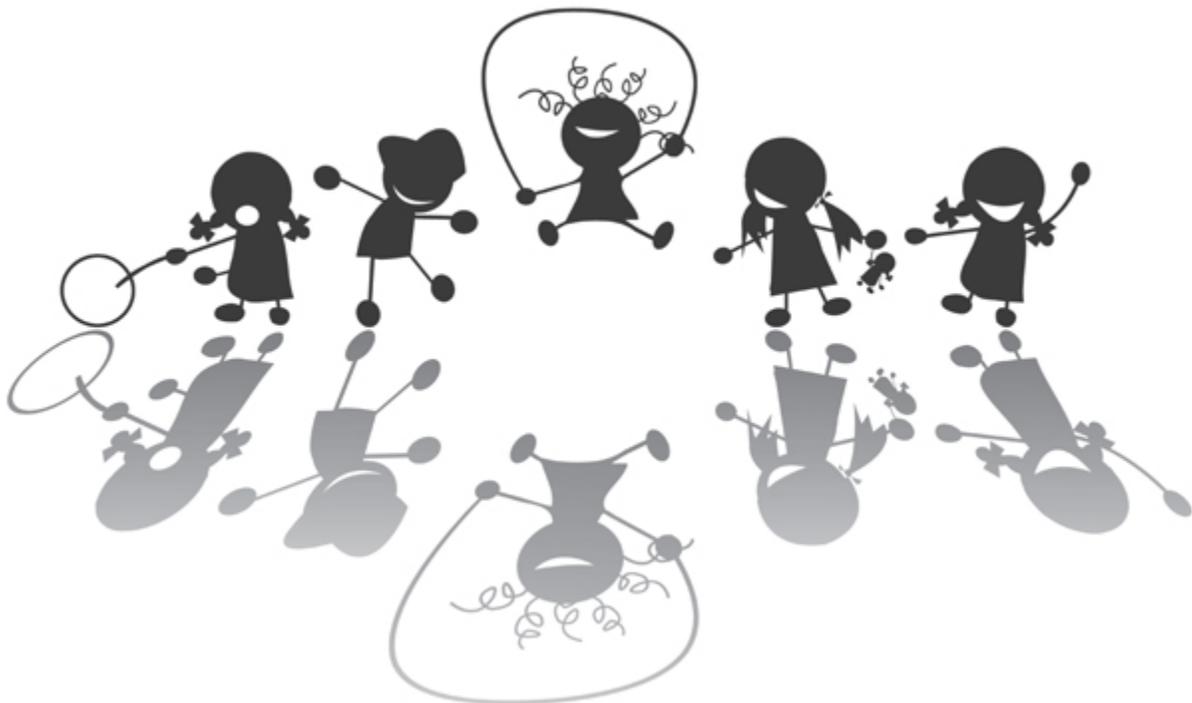
À l'échelle nationale, il serait souhaitable de redéfinir ce qu'est un individu en bonne santé. Actuellement, cette définition est surtout en lien avec notre modèle de prévention qui vise à ce que chacun adopte de bonnes habitudes de vie (saine alimentation, exercices réguliers, consommation modérée d'alcool, aucun tabac). Dans la croyance populaire, dire que quelqu'un est en bonne santé se limite ainsi principalement à la santé physique.

Pourtant, être en bonne santé sur le plan physique ne signifie pas nécessairement que l'on est, en tant qu'individu, en bonne santé au niveau émotif, entre autres quand on se retrouve dans des situations où l'on accumule des tensions et où il est difficile de gérer son stress, ce qui à la longue peut affecter le corps et le psychisme. Ce n'est donc pas parce qu'un individu a un examen médical physique tout à fait normal et que les résultats de ses prises de sang sont également normaux qu'il est nécessairement en bonne santé à tous les niveaux.

Redéfinir ce qu'est un individu en bonne santé permettrait ainsi d'inclure la composante émotive de l'être humain et d'élargir le modèle actuel de prévention. En tenant davantage compte de cette composante émotive, il serait alors possible de mieux comprendre les causes plus profondes de certains désordres physiques.

Par exemple, dans le cas des symptômes du rhume, de la grippe ou de la bronchite, il y a une composante physique que la médecine moderne a bien décrite. Cependant, il peut aussi y avoir une cause émotive qui soit en lien avec une surcharge de travail, des tensions familiales ou un autre stress. D'ailleurs, de plus en plus d'études scientifiques démontrent qu'il existe un lien entre les émotions et les symptômes physiques.

Il semble donc important d'inclure dans notre modèle de prévention, non pas seulement la santé physique, mais aussi la santé émotive. C'est en agissant sur ce dernier aspect que les individus développeront une plus grande responsabilité vis-à-vis de leur propre santé et seront à même de mieux intervenir lorsqu'un désordre physique ou psychologique se manifestera en eux. Là se trouveraient de réelles solutions qui peuvent aller jusqu'à décongestionner à tout le moins une partie du système de santé, et même mener à des économies pour l'État.



Cet ouvrage est né d'un désir de mieux définir, à l'échelle nationale, ce qu'est un individu en bonne santé. De l'avis de l'auteur, cette redéfinition pourrait à elle seule soulager une partie de la souffrance actuelle du système de santé, et ce parce qu'elle permettrait d'élargir le modèle de prévention et d'inclure la composante émotive de l'être humain.

Deux principaux thèmes sont abordés de façon très générale et succincte, soit la santé physique et la santé émotive. Des questionnaires en lien avec la nutrition, l'exercice, l'alcool, le tabac, les émotions et le stress donnent un aperçu de l'état de sa propre santé et des points qui peuvent être améliorés.

Il s'agit en fait d'un outil pour sensibiliser et informer la population ainsi que les intervenants du réseau de la santé. Cet ouvrage vise donc à encourager non pas seulement une meilleure santé physique, mais aussi une meilleure santé émotive pour qu'éventuellement, il en résulte un bien-être accru au niveau collectif.

L'auteur est médecin généraliste au Québec depuis plus de 15 ans. Il a pratiqué dans le milieu hospitalier et en cabinet privé. Pour plus d'information à son sujet, voir le site Web suivant :
www.martinmoisan.com



zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>