

Principes de base d'une vie saine

1st June 2020

Même si certains aspects de votre santé, parce qu'ils sont attribuables à des facteurs génétiques et environnementaux, ne dépendent pas de vous, votre alimentation et votre mode de vie influencent grandement votre santé. Les spécialistes en intervention préventive s'entendent pour dire que les conseils suivants peuvent protéger de certaines maladies.

Ayez une saine alimentation. En mangeant bien, vous pouvez contrôler ou prévenir certaines maladies, comme les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension, le diabète de type 2, les accidents vasculaires cérébraux et les troubles de la vésicule biliaire. Privilégiez une alimentation équilibrée en priorisant les fruits, les légumes, les grains entiers et les produits laitiers faibles en gras. Tâchez de réduire au minimum votre apport en gras saturé et trans, en cholestérol, en sel et en sucre ajouté, et de puiser la plupart des matières grasses dans les aliments comme les poissons, les noix et les huiles végétales.

Si vous souffrez d'une maladie chronique, discutez avec votre médecin d'un régime alimentaire susceptible d'être bénéfique pour votre santé.

Demeurez actif physiquement. Faire régulièrement de l'exercice est essentiel pour être en bonne santé et prévenir un certain nombre de maladies, dont les maladies cardiaques, l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'arthrite et l'ostéoporose. L'activité physique permet non seulement d'améliorer le bien-être psychologique, mais aussi de maintenir un poids santé, de réduire le stress, de bien dormir et de se sentir mieux de façon générale. Donnez-vous comme objectif de faire de 20 à 30 minutes d'activités aérobiques la plupart des jours de la semaine, comme de la marche rapide, du jogging, de la natation, du vélo, du tennis ou toute autre activité physique qui vous plaît. Idéalement, vous devriez aussi intégrer à votre horaire deux séances de musculation par semaine (pour renforcer votre musculature), de même que des exercices d'étirement pour améliorer votre souplesse.

Si vous avez du mal à vous ménager dans votre horaire quotidien une période de 30 minutes, optez pour plusieurs intervalles plus courts. Trois séances de 10 minutes seront aussi bénéfiques qu'une séance de 30 minutes.

Maintenez un poids santé. Un excès de poids augmente votre risque de développer des problèmes de santé, comme les maladies cardiaques, le diabète, l'hypertension, l'ostéoporose et les troubles respiratoires. Pour connaître le poids recommandé selon votre

© LifeWorks 2020

Principes de base d'une vie saine

1st June 2020

taille et votre âge, utilisez un calculateur d'indice de masse corporelle (IMC).

Dormez suffisamment. La plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil pour fonctionner de façon optimale. Assurez-vous que votre chambre est paisible, sombre et confortable, et réservez-vous suffisamment de temps pour obtenir le repos dont vous avez besoin. Il vaut mieux ne pas avoir de téléviseur et d'ordinateur dans la chambre pour éviter toute stimulation avant de vous endormir. À l'heure du coucher, éteignez votre téléphone cellulaire ou activez la fonction « Ne pas déranger » de votre appareil si vous l'utilisez comme réveille-matin.

Ne fumez pas et ne consommez pas d'autres produits du tabac. Le tabagisme accroît les risques de maladies comme le cancer, les maladies cardiaques, les maladies pulmonaires et les accidents vasculaires cérébraux, ainsi que des problèmes pendant la grossesse. Vous avez accès à de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à renoncer aux produits du tabac, notamment votre programme d'aide aux employés.

Ne buvez pas de façon excessive. L'abus d'alcool peut causer des maladies du foie, des problèmes cardiaques et diverses formes de cancer, mais aussi des accidents et d'autres types de problèmes, comme la dépression et des difficultés relationnelles avec les amis et la famille, ainsi qu'au travail.

Ne consommez pas de drogues. L'usage de drogues illégales ou l'abus de médicaments sur ordonnance, par exemple les analgésiques et les opioïdes, peuvent engendrer des problèmes de santé mentale et physique, notamment l'hépatite B, l'hépatite C et le VIH. Si vous avez un problème d'abus de substances, consultez sans délai un professionnel pour recevoir un traitement. Vous pouvez aussi communiquer avec votre programme d'aide aux employés pour obtenir de l'aide.

Limitez votre exposition au soleil. Une exposition excessive aux rayonnements ultraviolets peut provoquer des coups de soleil et des cancers de la peau. Pour réduire les risques de cancers cutanés, limitez le temps que vous passez au soleil, surtout entre 10 h et 14 h, portez des lunettes de soleil et des vêtements qui protègent des rayons, notamment un chapeau à large rebord, et appliquez un écran solaire. Le port de lunettes de soleil aide également à prévenir la dégénérescence maculaire, une perte de vision liée à l'âge.

© LifeWorks 2020

Principes de base d'une vie saine

1st June 2020

Cherchez un médecin de famille avant d'être malade. Vous pourrez ainsi trouver un médecin avec qui vous êtes à l'aise, établir les bases d'une relation et obtenir des recommandations de quelqu'un qui connaît tous vos antécédents médicaux. Selon des études, les interventions préventives sont meilleures quand les adultes consultent le même médecin périodiquement.

Passez régulièrement un bilan de santé. La fréquence à laquelle vous devriez consulter votre médecin dépend de votre âge, de votre état de santé et de votre sexe. Surtout, il faut passer tous les tests de dépistage qui vous sont recommandés.