



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ TOUT AU LONG DE SA VIE

Rien n'est plus important que la santé. Une bonne santé nous donne l'énergie nécessaire pour apprécier la vie et accroît notre longévité. Il ne faut donc surtout pas sous-estimer l'importance d'en prendre soin.

Vous n'êtes sans doute pas en bonne santé si vous êtes toujours fatigué, vous ne vous sentez pas bien dans votre peau ou si vous avez du mal à gérer votre vie comme vous le souhaiteriez.

Il peut suffire d'apporter de petits changements à votre mode de vie pour en constater les bienfaits dès maintenant. Suivre un régime équilibré, faire de l'exercice, réduire votre consommation d'alcool, cesser de fumer et éviter les situations de stress sont autant de mesures qui vous aideront à vous sentir mieux et à apprécier la vie davantage.

Le fait d'être en meilleure santé vous permet aussi d'envisager un avenir meilleur. Mieux vaut prévenir que guérir, et en ayant un mode de vie plus sain et plus actif, vous serez moins sujet aux maladies cardiovasculaires ou au diabète de type 2.*

Le présent document n'améliorera pas votre état de santé, mais il vous suggérera toutes sortes d'idées pour vivre plus sainement.

* Source : Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca



Il n'est jamais trop tôt

On n'est jamais trop jeune pour s'intéresser à sa santé et à son bien-être. Les choix que vous faites lorsque vous êtes jeune adulte – alimentation, exercice, consommation d'alcool et tabagisme – auront des effets sur votre santé plus tard.

Si vous adoptez dès maintenant une alimentation équilibrée et faites régulièrement de l'exercice, votre avenir n'en sera que plus sûr.

Consommer de l'alcool modérément (un ou deux verres par jour) peut prévenir les maladies cardiovasculaires,* mais il est facile d'oublier ce que sont de saines habitudes de consommation. Le tabagisme, par ailleurs, ne vous aide en rien, et en cessant de fumer dès maintenant, vous réduisez le risque de souffrir d'une maladie liée au tabagisme.

Il convient aussi de surveiller les changements que subit le corps. Détecter rapidement un problème augmente les chances de le régler. Les femmes doivent prêter attention à leurs seins tandis que les hommes doivent examiner leurs testicules à intervalles réguliers.

Demandez à votre médecin quels sont les signes à surveiller et faites-lui toujours part des changements qui vous inquiètent. De nombreux médecins recommandent aux femmes de passer une cytologie vaginale régulièrement.

D'autre part, hommes et femmes devraient faire examiner régulièrement leurs grains de beauté. Se protéger du soleil en portant un chapeau et un t-shirt et en s'appliquant un écran solaire doit devenir naturel. En plus de réduire le risque d'attraper un cancer de la peau, vous constaterez que vous avez moins de rides que vos concitoyens adeptes du bronzage !

Un brossage régulier et une visite chez le dentiste tous les six mois vous donneront de belles dents saines pendant des années. Surveillez aussi tout changement de l'ouïe ! Par ailleurs, un examen régulier de la vue vous assure non seulement d'avoir une vision optimale, mais permet de déceler certaines affections comme le glaucome et le diabète de type 2.

* Source : Fondation des maladies du cœur du Canada, 2002.



En tant que jeune adulte, vous avez peut-être l'impression d'être stressé. Bon nombre de gens de votre âge trouvent difficile de composer avec un début de carrière, le remboursement de dettes étudiantes ou l'achat d'une première maison.

Ne vous laissez pas submerger par tout ce que vous avez à faire et prenez le temps de vous détendre. Consultez notre section sur le stress pour obtenir des conseils sur la façon d'y arriver.

Les responsabilités

Lorsque vous atteignez la trentaine, vos responsabilités peuvent être plus nombreuses et il est possible que vous leur accordiez plus d'importance qu'à votre santé.

Par exemple, vous faites de plus longues heures au travail, ou encore, vous vous préoccupez de certaines perturbations à la maison, comme un déménagement, ce qui risque d'accroître encore plus votre stress. Vous accorder du temps, à votre famille et à vous, et essayer des techniques de relaxation peuvent vous aider à libérer une partie de la tension. Même si vous faites de longues heures au travail, prenez le temps de bien manger, faites de l'exercice et prenez de l'air frais tous les jours.

S'il y a des antécédents d'hypertension artérielle ou d'hypercholestérolémie dans votre famille, vous devriez passer des examens régulièrement. Si vous découvrez que vous avez l'une de ces affections, suivez les conseils de votre médecin et modifiez votre alimentation et votre mode de vie en conséquence.

Si vous envisagez de fonder une famille, le moment est bien choisi pour évaluer votre alimentation et votre mode de vie. Pour accroître les chances de concevoir un bébé en santé, votre partenaire et vous devez vous assurer de suivre un régime équilibré, de réduire votre consommation d'alcool et de cesser de fumer.

En prenant soin de vous, vous serez mieux en mesure d'assumer vos responsabilités de parent, car vous devrez non seulement répondre aux besoins physiques et émotionnels de votre enfant, mais lui offrir aussi un soutien financier.



Comme l'avenir est incertain et que vous ne pouvez pas savoir si vous pourrez toujours endosser ces responsabilités, vous souhaitez peut-être envisager une protection financière pour votre famille. Cette décision peut vous procurer la tranquillité d'esprit nécessaire pour jouir pleinement de la vie, en sachant que votre famille ne manquera de rien quoi qu'il advienne.

L'âge mûr

À l'aube de la quarantaine et de la cinquantaine, vous devez vous préoccuper davantage de votre santé. Vous devez prendre soin de votre corps et passer des examens de santé à intervalles réguliers. Les compagnies d'assurance insistent parfois pour que vous passiez un examen de santé lorsque vous souscrivez une assurance vie ou médicale.

En plus des examens sur l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie, vous devez également demander à votre médecin de vous faire passer le test du diabète d'adulte (également appelé diabète de type 2). Cette affection est facile à gérer, mais à défaut de traitement, elle peut provoquer la cécité, des lésions aux nerfs ou une maladie des reins et du cœur. De plus, les femmes devraient passer une mammographie régulièrement et les hommes devraient

subir un test de dépistage du cancer de la prostate. Hommes et femmes devraient être examinés pour le cancer de l'intestin. Et lorsque vous passerez vos examens de la vue, votre opticien vérifiera que vous n'avez pas de glaucome.

L'arthrite et l'ostéoporose peuvent avoir des conséquences dévastatrices sur la vie des gens. Les suppléments d'huile de foie de morue peuvent contribuer à bien lubrifier les articulations, et un apport suffisant en calcium peut prévenir la fragilité des os.

À l'approche de la ménopause, les femmes voudront peut-être discuter avec leur médecin des avantages et des inconvénients de l'hormonothérapie substitutive.

Les soucis liés à la retraite, l'adaptation à cette nouvelle étape de la vie et le deuil peuvent causer de longues périodes de stress. Il importe de maîtriser ces sources de tension. Jetez un coup d'œil à nos conseils en matière de relaxation et, dans la mesure du possible, ne laissez pas les soucis s'accumuler. Vos proches peuvent vous prêter une oreille attentive ; le simple fait de parler d'un problème le rend souvent moins lourd à porter.