

Perspective : santé et bien-être

Relaxation, équilibre et protection



la vie : en perspective^{MC}

Un guide objectif pour chaque étape de la vie
et pour aider à prendre des décisions-clés en matière de finance.

Qu'est-ce que *la vie : en perspective*^{MC} ?

Chaque étape de la vie apporte son lot de difficultés. Standard Life a créé *la vie : en perspective*^{MC}, qui vous offre des données objectives pour vous guider tout au long de votre vie et vous aider à prendre de bonnes décisions financières.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ TOUT AU LONG DE SA VIE	DEUX
Il n'est jamais trop tôt	
Les responsabilités	
L'âge mûr	
VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ	SIX
Avez-vous déjà évalué votre alimentation ?	
Avez-vous besoin de suppléments alimentaires ?	
Consommez-vous la bonne quantité de calories ?	
LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET LE TABAGISME	NEUF
L'alcool nuit-il à votre santé ?	
Quelle est la limite à respecter ?	
Voulez-vous arrêter de fumer ?	
Votre salaire s'envole-t-il en fumée ?	
L'EXERCICE	ONZE
En faites-vous assez ?	
LE STRESS	TREIZE
Le stress peut-il vous rendre malade ?	
Savez-vous combattre le stress ?	
Avez-vous envisagé les médecines douces ?	
CONCLUSION	SEIZE
RESSOURCES UTILES	DIX-SEPT



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.



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.



VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ

Vous serez peut-être surpris d'apprendre qu'une alimentation saine ne veut pas nécessairement dire qu'il faille manger moins. De petits changements à vos habitudes alimentaires peuvent faire toute la différence. Que vous optiez pour un sandwich ou un repas de trois services, les choix d'aliments sains ne manquent pas.

Avez-vous déjà évalué votre alimentation ?

Les gens mangent souvent à la course, ils avalent un petit déjeuner vite fait, ou même le sautent, et se contentent d'une collation au travail, en ingurgitant de nombreuses tasses de café ou de thé. Ils mangent assis à leur bureau et sont souvent trop fatigués, le soir, pour se cuisiner un bon repas.

Mais les exigences d'une vie active ne doivent pas se traduire par de mauvaises habitudes alimentaires. Il importe d'avoir un régime équilibré et de manger à intervalles réguliers.

Le fait d'être pressé ne justifie pas de sauter un repas : la nature nous a donné des aliments minute bien avant l'invention des croustilles et du chocolat. Une pomme ou un autre fruit fera un excellent petit déjeuner à prendre dans l'autobus ou pendant la pause au travail.

Entre les repas, vous pouvez faire le plein d'aliments sains comme des fruits frais, des noix ou des raisins. La plupart des sandwicheries offrent une bonne variété de ces aliments, lesquels vous procureront plus d'énergie que les aliments emballés et transformés.

Mangez des fruits ou des légumes à chaque repas et visez un total de cinq à dix portions par jour. Les fruits et les légumes contiennent une grande partie des vitamines, des fibres et des nutriments nécessaires à un régime équilibré. Une cuisson excessive élimine bon nombre de ces éléments nutritifs ; alors, mangez plutôt vos légumes sautés, cuits à la vapeur ou tout simplement crus.



Les repas que nous cuisinons nous-mêmes à partir d'ingrédients frais sont presque toujours meilleurs pour notre santé que les repas prêts-à-manger. Vous trouverez dans un livre de « cuisine rapide » des recettes faciles à préparer en quelques minutes. Et il n'est pas nécessaire d'avoir des pommes de terre à chaque repas : les pâtes ou le riz seront tout aussi appréciés. Si vous devez acheter des repas cuisinés, optez pour des solutions « faibles en gras » ou « santé ». Consultez les données nutritionnelles pour voir quel repas offre plus d'énergie, plus de fibres et moins de gras.

Vous améliorerez votre santé en commençant par réduire les gras saturés. Utilisez de l'huile végétale – ou mieux encore, de l'huile d'olive – pour faire la cuisine, évitez les aliments gras comme les frites, choisissez des coupes de viande maigres et n'abusez pas des produits laitiers.

Essayez aussi de couper un peu le sel afin de réduire le risque d'hypertension artérielle. Pour suivre un régime équilibré, vous n'avez pas nécessairement à éliminer la viande rouge, mais il vaut mieux en réduire la consommation et choisir des coupes plus maigres. Les viandes blanches comme le porc, la dinde ou le poulet constituent de bonnes solutions de rechange, tout comme le poisson et les plats végétariens. En fait, la consommation régulière de poissons gras contribue à préserver des maladies cardiovasculaires.*

Adoptez la même prudence avec ce que vous buvez. On se sent souvent sans énergie et fatigué simplement parce qu'on est déshydraté. On oublie souvent de boire jusqu'à ce que l'on ait soif. Les bureaux surchauffés et les systèmes de climatisation n'aident pas non plus.

Prenez l'habitude de boire de l'eau, fraîche ou gazéifiée, à toute heure du jour pour remplacer le thé ou le café.

Les jus de fruit sont aussi bons pour la santé, surtout s'ils sont sans sucre ou à faible teneur en sucre.

* Source : Fondation des maladies du cœur du Canada, 2001.



Avez-vous besoin de suppléments alimentaires ?

Les suppléments vitaminiques ne remplacent pas un régime équilibré. Mais si vous croyez que vous n'arrivez pas toujours à maintenir une alimentation équilibrée, vous pouvez alors prendre un supplément. Demandez à votre pharmacien de vous conseiller sur les vitamines et les minéraux dont vous pourriez avoir besoin.

Si vous êtes sujet aux rhumes l'hiver, essayez un supplément en vitamine C et en zinc pour stimuler votre système immunitaire. Consultez votre pharmacien et lisez toujours l'étiquette avant de prendre un supplément.

Consommez-vous la bonne quantité de calories ?

Si vous avez un problème de poids persistant, vous devriez consulter un spécialiste ou un médecin. Si vous avez toujours faim après un repas complet, cela est sans doute davantage lié à ce que vous mangez plutôt qu'à la quantité. Un repas nutritif et équilibré devrait vous satisfaire sans que vous vous sentiez gonflé.

Le nombre de calories dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre taille et de la forme de votre corps ainsi que d'autres facteurs. Consultez votre médecin ou le guide alimentaire canadien* pour déterminer ce qui vous convient.

Les régimes-chocs sont inefficaces, et la plupart des personnes qui en suivent regagnent rapidement le poids perdu. Si vous essayez de perdre du poids, vous trouverez des renseignements sur les programmes efficaces de réduction du poids en naviguant sur Internet.

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



LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET LE TABAGISME

Il est facile de perdre de vue les répercussions de l'alcool sur notre santé. Selon la quantité que vous consommez, l'alcool peut avoir un effet positif ou négatif, tant sur le plan physique que psychologique.

L'alcool nuit-il à votre santé ?

Des recherches ont indiqué qu'un verre par jour peut avoir des effets bénéfiques. On dit, en effet, qu'un verre de vin rouge peut réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Mais ne vous méprenez pas : si votre consommation excède les limites raisonnables (9 verres par semaine pour la femme et 14 pour l'homme), vous risquez d'accroître votre tension artérielle et d'endommager votre cœur.* En tombant dans l'excès, les avantages se transforment en inconvénients.

Comme pour tout ce qui touche la santé, la modération est essentielle. Boire avec modération peut être agréable sans nuire à votre santé. Consommer trop d'alcool est un comportement antisocial et met votre santé en péril.

Quelle est la limite à respecter ?

Bien que cette limite puisse varier, si vous voulez éviter les risques associés à l'alcool, la règle d'usage consiste à ne consommer qu'un ou deux verres par jour. Si vous prenez le volant, le mieux est de ne pas boire du tout. En vertu de la loi, le taux limite est de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang.†

Sachez aussi que l'alcool déshydrate. Alors, buvez beaucoup d'eau lorsque vous consommez de l'alcool ou après.

La surconsommation d'alcool peut exacerber plusieurs problèmes physiques et émotionnels, qu'il s'agisse d'une maladie cardiovasculaire ou du stress. Si vous croyez qu'une personne de votre entourage ou vous-même avez un problème de consommation, vous pouvez faire appel à des associations de personnes, comme les Alcooliques anonymes ou Al-Anon.

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

† Source : Conseil canadien de la sécurité.



Voulez-vous arrêter de fumer ?

Non seulement le tabagisme augmente-t-il le risque de cancer, d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque, mais on lui attribue également une foule d'autres problèmes de santé. En ce qui concerne le tabagisme, aucune limite de consommation n'est sûre.

Si vous cessez de fumer, votre santé s'améliorera immédiatement, ce qui constitue, en soi, une bonne raison d'arrêter.

Après seulement huit heures, le taux de monoxyde de carbone dans votre organisme diminue et votre pouls ainsi que votre pression artérielle se rapprochent de la normale. Au bout de quelques semaines, votre circulation sanguine s'améliore et votre capacité pulmonaire augmente de 30 %. Après

quelques mois, votre niveau d'énergie augmente et les symptômes tels que toux, congestion et essoufflement s'estompent peu à peu. En l'espace d'un an, le risque de maladie cardiovasculaire aura diminué de moitié.*

Mais ce n'est pas tout : vos vêtements, vos cheveux et votre haleine ne dégageront plus de mauvaise odeur. Vous recommencerez à percevoir les saveurs et à sentir les parfums dont vous aviez oublié l'existence.

Votre salaire s'envole-t-il en fumée ?

De plus, considérant le prix sans cesse croissant des cigarettes, songez à l'argent que vous pourriez économiser et à ce que vous pourriez vous offrir si vous cessiez de fumer.

Il est toujours difficile d'arrêter de fumer. Consultez votre médecin pour déterminer la façon d'arrêter de fumer la plus appropriée à votre situation ou parlez-en à quelqu'un qui y est parvenu ; cela peut vous aider.

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



EXERCICE

En faites-vous assez ?

Faire de l'exercice régulièrement est aussi important que de bien manger.

Et pour vous mettre en forme, vous n'avez pas à changer radicalement votre mode de vie.

La vie d'aujourd'hui nous donne de nombreuses occasions de ne pas faire d'exercice, mais en faisant chaque jour des choses un peu différemment, vous parviendrez à vous sentir mieux.

Vous pouvez, par exemple, laver vous-même la voiture (plutôt que d'aller au lave-auto) et tondre la pelouse. Vous pouvez aussi envisager d'autres exercices, comme marcher d'un pas rapide jusqu'au travail ou au centre commercial ou encore accompagner les enfants à l'école.

Si vous avez un travail de bureau, essayez d'intégrer quelques exercices dans votre horaire de la journée. Voyez, par exemple, à ne pas tout avoir à portée de la main ; vous devrez ainsi vous lever et vous déplacer souvent. Vous pouvez également faire des étirements, des bras et des jambes, tout en restant assis.

Faire une petite promenade à l'heure du lunch, plutôt que de manger au bureau, est un autre moyen de se mettre en forme.

Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice, il est recommandé de commencer progressivement. L'effort intense soudain risque de provoquer un étirement musculaire et l'épuisement. Par contre, si vous commencez doucement, vous vous sentirez mieux immédiatement. Vous serez aussi plus fidèle à un programme s'il n'est pas trop exigeant. Nul besoin de grimper des montagnes ni de courir le marathon pour tirer profit des bienfaits de l'exercice !

Dès le début, vous ressentirez les bienfaits de l'exercice régulier.

Votre digestion s'améliorera et vous serez en mesure de contrôler plus facilement votre appétit. Votre circulation sanguine et votre posture seront meilleures, vos articulations seront plus souples et vous serez capable de courir pour rejoindre l'autobus ou de monter les escaliers sans perdre haleine.



Il est également plus facile d'arrêter de fumer quand on fait de l'exercice. Votre niveau d'énergie augmentera ; vous aurez meilleure mine et vous vous sentirez mieux. Pas étonnant que l'exercice améliore aussi la vie sexuelle !

Avec le temps, vous pourrez intensifier votre programme de mise en forme. Vous trouverez dans des livres, des revues et des vidéos tous les types d'exercices à faire à la maison ; mais pour qu'ils soient utiles, vous devez les faire régulièrement et sur une longue période de temps. À moins que vous n'ayez beaucoup de volonté pour maintenir un tel programme, il vaut mieux trouver d'autres types d'exercice.

Les gymnases et les clubs de conditionnement physique sont de bons endroits pour vous mettre en forme, surtout si vous y allez avec quelqu'un qui vous encourage. Les parents peuvent participer à des activités sportives avec leurs enfants, ou les grands-parents avec leurs petits-enfants. Plusieurs complexes sportifs ont des activités spéciales pour les aînés. Le personnel des clubs peut souvent donner de précieux conseils sur les exercices à faire.

Le vélo et la natation sollicitent plusieurs muscles et constituent d'excellentes activités cardiovasculaires. Danser la salsa, faire du yoga ou du tai chi sont autant de bonnes idées. Si vous trouvez difficile de faire de l'exercice, choisissez une activité nouvelle ou un peu hors de l'ordinaire, afin de stimuler votre intérêt.

Ce qui est important avec l'exercice, c'est de s'amuser et d'en faire quelque chose d'agréable plutôt qu'une corvée.

Il est plus facile de faire de l'exercice avec des amis, que ce soit de danser ou de jouer au tennis. Mais n'allez pas annuler tous ces efforts en prenant un verre ou un repas copieux après !



LE STRESS

Le stress est un élément de la vie que peu de gens parviennent à éviter complètement. Un certain degré de stress peut être utile ; il s'agit d'un sentiment d'urgence qui nous permet de maîtriser les tâches que l'on a à faire. Mais le stress prolongé peut mener à la détresse et provoquer la maladie.

Le stress peut-il vous rendre malade ?

Chacun de nous ressentira du stress dans différentes situations. Que votre stress soit causé par un échéancier, l'angoisse avant une entrevue pour un emploi ou l'inquiétude suscitée par un problème émotionnel, l'accumulation de soucis peut être dommageable à votre santé.

Lorsque vous êtes stressé, votre pression artérielle augmente, votre coeur bat la chamade, vos muscles se tendent et votre respiration s'accélère. Un stress constant peut causer d'autres problèmes comme l'anxiété, l'insomnie et l'irritabilité.

Savez-vous combattre le stress ?

Si vous constatez que vous êtes continuellement inquiet, vous devriez prendre les moyens de ne pas devenir stressé. Si le travail ou les soucis s'accumulent à la maison, ne les voyez pas comme un énorme problème qui doit être réglé sur-le-champ. Répartissez-les en tâches distinctes et établissez un ordre de priorité. Parlez de vos plans à vos collègues ou à des membres de la famille. Exécutez une tâche ou résolvez un problème un à la fois, puis passez au suivant.

Soyez réaliste ! Si une tâche vous semble insurmontable, ou si vous n'avez tout simplement pas le temps de la faire, dites-le. Certaines personnes trouvent cela difficile, mais si vous commencez quelque chose en sachant que vous ne pourrez pas finir ou que vous le ferez de travers, vous vous imposez alors un stress encore plus grand.

Si on ne peut éviter le stress, il faut apprendre à y faire face, et être en bonne santé s'avère ici très utile. Lorsque vous vous sentez bien et fort, il est facile de voir les choses dans une juste perspective. Lorsque vous êtes fatigué et sans énergie, la moindre petite chose peut vous décourager.



L'exercice et la détente sont utiles. Faites de la marche ou de la natation : l'exercice rythmique détend et permet de « recharger ses batteries ». Évitez l'alcool, la cigarette et la nourriture de restauration rapide. En prenant soin de soi, on peut réduire le stress, se sentir mieux et faire plus de choses.

Un passe-temps comme la peinture, la pêche ou l'observation d'oiseaux contribue aussi à réduire le stress.

Vous n'avez pas besoin de faire quelque chose d'énergétique pour en ressentir les bienfaits ; il peut s'agir d'une activité que vous aimez tout simplement. Voyez à prendre toutes les vacances auxquelles vous avez droit et prévoyez des pauses en dehors du travail à intervalles réguliers, tout au long de l'année. Parler à un proche de la raison de votre stress peut également être utile. Le fait de parler d'un problème peut suffire à en diminuer l'importance, et la personne qui écoute peut proposer une solution à laquelle vous n'aviez pas pensé.

Ne sous-estimez pas la force de votre volonté. Vous vous sentirez mieux si vous croyez que vous le pouvez, et il y a plein de choses simples que vous pouvez faire pour vous aider.

Par exemple, prenez quelques instants dans la journée pour vous détendre : asseyez-vous ou restez tranquillement debout, laissez le calme vous envahir et respirez profondément. Ensuite, vous vous sentirez plus en mesure de faire face à vos responsabilités.

Si vous avez de la difficulté à dormir la nuit, lisez pendant une dizaine de minutes pour libérer votre esprit des événements de la journée et permettre à votre corps de se détendre. Buvez une tisane avant d'aller au lit plutôt que de l'alcool, du thé ou du café, qui vous déshydratent et vous tiennent éveillé.

Surtout, mettez les choses en perspective et soyez positif. Si rien ne fonctionne, riez un bon coup : cela vous mettra de bonne humeur, stimulera vos muscles du visage et activera votre circulation sanguine et votre respiration.



Avez-vous envisagé les médecines douces ?

Apprendre à se détendre est important pour la santé, et les médecines douces peuvent y contribuer. Vous trouverez ci-après une description de certaines d'entre elles. Sachez toutefois que cette liste n'est pas complète et que toutes ces méthodes ne vous conviennent pas nécessairement.

Certaines médecines douces peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé, mais si un problème vous préoccupe ou que vous craignez qu'il puisse être sérieux, consultez votre médecin.

La massothérapie

La massothérapie est un excellent moyen de libérer les tensions, surtout celles qui sont causées par la position assise pendant toute la journée, devant l'ordinateur, par exemple. Certains types de massage demandent l'intervention d'un spécialiste, mais il existe des livres qui vous enseigneront des techniques simples que vous pouvez essayer sur vous ou sur un proche.

La réflexologie

La réflexologie est une forme de massage en douceur, axée sur les points de pression des mains et des pieds associés à d'autres parties du corps.

L'aromathérapie

Associant le massage et les huiles, l'aromathérapie a pour but de vous détendre et d'atténuer le stress. Les huiles essentielles peuvent être aussi utilisées à la maison : vous pouvez en verser quelques gouttes dans le bain, les brûler sous forme d'encens ou les inhaler sous forme de vapeur.

Le massage thérapeutique ou suédois

Concentré sur les muscles, le massage thérapeutique ou suédois est une bonne façon de soulager les douleurs accumulées chaque jour.

Le massage shiatsu

Avec ce type de massage, le patient reste généralement habillé et est assis sur une chaise. Le massage shiatsu consiste à appliquer une pression délicate sur des points précis du corps afin d'atténuer le stress et de favoriser la détente.

L'homéopathie et les plantes médicinales

Bien que différents, ces deux traitements ont recours à des produits naturels, habituellement à de très faibles doses. Si vous souhaitez entreprendre l'une ou l'autre de ces thérapies, il vaut mieux consulter d'abord un spécialiste. Si vos symptômes persistent, consultez un médecin.



CONCLUSION

Bien que nous soyons tous exposés à la maladie, un mode de vie plus sain est aujourd'hui une question de choix personnel. Avoir une alimentation équilibrée, faire de l'exercice, cesser de fumer, boire avec modération et éviter le stress sont autant de façons de vivre mieux.

Il suffit parfois de petits changements pour favoriser un mode de vie plus sain et apporter davantage de satisfaction et de bien-être dans notre vie. Le fait de nous protéger des répercussions financières découlant d'une maladie ou d'un accident nous procure la tranquillité d'esprit qui nous permet de profiter pleinement de la vie.



RESSOURCES UTILES

Canadian Institute of Stress

Medcan Clinic Office
150 York Street
Bureau 500
Toronto, Ontario
Canada
M5H 3S5
(416) 236-4218
Courriel : info@stresscanada.org
www.stresscanada.org

Fondation des maladies du cœur

222 Queen Street
Bureau 1402
Ottawa, Ontario
Canada
K1P 5V9
(613) 569-4361
www.heartandstroke.ca

Santé Canada

1 866 225-0709
Courriel : info@hc-sc.gc.ca
www.hc-sc.gc.ca

Société canadienne du cancer

Siège social
10 Alcorn Avenue
Bureau 200
Toronto, Ontario
Canada
M4V 3B1
(416) 961-7223
Courriel : ccs@cancer.ca
www.cancer.ca

YMCA Canada

42 Charles Street East
6^e étage
Toronto, Ontario
Canada
M4Y 1T4
(416) 967-9622
Courriel : services@ymca.ca
www.ymca.ca

Les données fournies dans le présent document ont été adaptées de *life:outlined™*, un document produit par le groupe Standard Life du Royaume-Uni.

Aucune garantie n'est fournie relativement à l'efficacité des décisions prises à partir du contenu du présent document.

Comme tout autre document de référence ou lecture recommandés, il ne sert qu'à des fins d'information générale et est destiné exclusivement au territoire canadien. Il a été rédigé dans le respect des lois en vigueur. Ce document ne remplace pas les conseils obtenus auprès d'un professionnel ou d'une personne ou d'une entreprise qualifiée. Veuillez communiquer avec un conseiller professionnel approprié pour obtenir des données plus complètes et à jour.

