



Jonathan Jarry

Mode de vie

Les habitudes de vie gagnantes – celles qui contribueront le plus à notre santé – s'énoncent assez simplement. Les mettre en pratique de façon régulière demande cependant une discipline que bien peu de gens intègrent dans leur quotidien.



Voici Lixentia ! Cela vient tout juste d'être lancé sur le marché. Et c'est approuvé par Santé Canada ! Les scientifiques ont finalement trouvé la combinaison idéale d'ingrédients pour créer la seule pilule dont vous aurez besoin pour vous garder en santé toute votre vie. Elle brûle votre gras sans que vous ayez à faire de l'exercice. Elle vous

aide aussi à dormir la nuit. Elle peut même vous protéger contre les infections et le cancer. Me croyez-vous ? Croyez-vous aux contes de fées ?

Non, cette pilule n'a pas été concoctée en Corée du Nord. Et il y en a des milliers semblables sur Internet : des remèdes miracles qui, dit-on, vont grandement améliorer votre santé.

Mais voilà, nous sommes paresseux et nous aimons les solutions rapides. Mais que dit la science qui fonctionne vraiment ? Quels changements majeurs pourrions-nous faire dans notre vie pour être en aussi bonne santé que possible ? Pas les petites choses qui ne vont ajouter qu'une semaine de plus à notre existence. Je parle d'impacts majeurs.

On ne choisit pas ses gènes. On ne choisit pas ses parents. Ni non plus son statut socio-économique. Mais il y a des choix qu'on peut faire qui auront un impact énorme sur notre santé.

Voici ce qui a été scientifiquement démontré :

1. **Ne fumez pas.** Fumer des cigarettes est l'une des pires choses que vous pouvez faire pour nuire à votre santé. Le tabac contient au moins 70 produits chimiques connus pour causer, déclencher ou promouvoir le cancer. Le tabac compte pour 85 % de tous les nouveaux cas de cancer du poumon au Canada. Il vous expose aussi à des risques accrus de souffrir de plusieurs autres cancers, de maladies respiratoires et de maladies cardiovasculaires.

Eh oui, c'est aussi hautement addictif ! Si vous fumez, cessez de lire cette chronique immédiatement. Parce que rien d'autre ne peut vous offrir autant de bienfaits que de cesser de fumer. Voilà, je ne vous ai jamais dit que ce serait facile !

2. **Faites de l'exercice régulièrement et vigoureusement.** Faire une marche après le lunch, c'est bien. N'importe quel exercice est mieux que de n'en faire aucun. Mais si vous voulez être en aussi bonne santé que possible, ce n'est pas suffisant. Vous devez bien sûr faire de l'exercice régulièrement, mais aussi vigoureusement – c'est-à-dire, des exercices intenses mettant à contribution tous les muscles de votre corps. De courtes poussées d'activité intense, suivies de périodes de récupération.

Les effets d'exercices réguliers et intenses sont impressionnants : capacités cardiovasculaires améliorées, des muscles plus forts, moins de stress, plus d'énergie, un meilleur sommeil, une plus grande qualité de vie. *À propos, vérifiez auprès de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.*

3. **Manger bien.** Mais pas trop ! Et consommez beaucoup de fruits et de légumes. Vous pensez peut-être que tous ces exercices vous permettent de manger tout ce que vous voulez ou, à tout le moins, de prendre un café latte et un muffin à la fin d'un exercice. Vous auriez tort. Il est plus facile de s'abstenir d'ingérer des calories que de les éliminer ! Faire de l'exercice, bien que ce soit une bonne façon d'améliorer sa force et son endurance, n'est pas un bon moyen pour perdre du poids.

Visez 2000 calories par jour. Vous seriez surpris du peu de nourriture que cela représente. Et la moitié de ce que vous mangez devrait se composer de fruits et de légumes. Évitez les aliments transformés, car ils contiennent trop de sel, trop de sucre et trop de gras. Aussi, ne vous fiez pas aux portions que l'on vous sert au restaurant : elles tendent à être beaucoup trop grosses. Bien sûr, vous pouvez vous gâter de temps en temps... Mais à tous les repas ? Allons donc.

4. **Maintenez un poids santé.** En général, les diètes particulières ne fonctionnent pas. Arrêtez d'acheter les ouvrages qui en font la promotion. La diète Atkins, la diète paléo et les autres ne peuvent pas être suivies à long terme. De plus, elles ne montrent pas comment manger sainement. La recherche indique que 95 % des gens qui perdent du poids grâce à une telle diète reprennent leur poids original en moins de cinq ans. Cela veut dire presque tout le monde !

Vous pensez peut-être que vous serez l'exception et que, vous, vous réussirez... N'y comptez pas ! Les chances sont contre vous. Il est plus réaliste de bien manger chaque jour, plutôt que d'essayer une diète après l'autre. Et c'est beaucoup plus économique.

5. **Restez debout plus souvent.** Nous savons que rester assis toute la journée est mauvais pour le métabolisme. Cela nous expose aussi à un plus grand risque de contracter des maladies chroniques. Si vous faites un travail de bureau ou si vous travaillez à domicile, ne restez pas assis pendant de longues périodes.

Il existe des bureaux ajustables qui permettent de travailler debout ou assis-et-debout à tour de rôle. Oui, je sais, les plus chics sont plutôt coûteux, mais il est possible d'aménager – sans trop de frais – son aire de travail pour rester debout une bonne partie du temps sans indûment interrompre ses occupations professionnelles. Il suffit d'un peu de créativité et de recherches sur Google.

L'important est de ne pas rester assis pendant de longues périodes de temps. C'est tout simplement mauvais pour votre santé.

6. **Portez un équipement de protection.** Si vous vous livrez à des activités qui comportent des risques, protégez-vous. C'est nécessaire pour le vélo, la voiture et le sexe. Vous vous croyez invincible, mais vous ne l'êtes pas.
7. **Ne vous touchez pas la figure.** De nombreuses infections sont transmises par nos doigts ramassant ici et là bactéries et virus, et les amenant à notre nez ou à notre bouche. L'un des plus communs chemins de transmission s'appelle « fécal-oral », je pense que vous comprenez.

Écoutez, je ne vous dis pas d'être obsédés par la propreté. Mais, lorsque vous touchez à une surface exposée comme des poignées de porte, des rampes ou un clavier d'ordinateur autre que le vôtre, ne vous touchez pas la figure jusqu'à ce que vous puissiez vous laver les mains. Vous serez étonné de constater à quel point cela va réduire les cas d'infections que vous devez combattre chaque année.

8. **Dormez bien.** On recommande de 7 à 9 heures de sommeil chaque nuit. Dormez-vous autant ? Probablement pas. Nous vivons dans une société qui a dévalorisé le sommeil. Et pourtant, les recherches démontrent que le sommeil est d'importance capitale. Pour la plupart des gens, dormir cinq heures par nuit n'est pas suffisant. Le manque de sommeil de qualité est lié à l'animosité, à la mauvaise humeur et aux difficultés de concentration et de prises de décision. Conduire en manque de sommeil est aussi dangereux que conduire en état d'ébriété. Et vous aurez l'air pitoyable.

Voilà les principales façons par lesquelles on peut réduire le risque d'être malade et améliorer notre santé générale. Toutes les autres approches constituent des distractions : soit qu'elles abusent de votre crédulité, soit qu'elles exigent de grands efforts pour bien peu de résultats.

Sachant tout cela, changerez-vous votre mode de vie ? Probablement pas. Bien que les étapes que j'ai esquissées soient faciles à comprendre, leur application quotidienne demande beaucoup de discipline. Vous ne pouvez pas manger du céleri pendant un mois et vous attendre à être en santé pour le reste de votre vie.

Cette approche suggère de changer son « mode de vie ». La grande majorité des gens qui reçoivent cette information choisit de l'ignorer. Nous sommes paresseux, nous n'aimons pas le changement. Notre esprit intuitif est facilement distrait par les promesses sucrées et relaxantes de la publicité.

Améliorer sa santé exige des efforts cohérents et concertés. Donc, vous ne les ferez probablement pas. Ne les faites pas ! N'essayez même pas ! Vous n'en serez pas capable. 🧐

Note

Une grande partie du contenu de cet article provient l'ouvrage de Timothy Caulfield : *The Cure for Everything*. Si vous ne l'avez pas lu, allez vous en procurer un exemplaire. C'est un livre vraiment remarquable ! Il examine les preuves avancées au sujet de l'impact des diètes, de l'exercice, de la génétique et des médicaments sur notre santé. Tim Caulfield s'oppose vigoureusement aux pseudosciences qui empiètent sur le domaine de la santé.

Source

The Body of Evidence : <http://www.bodyofevidence.ca>
 Lifestyle : <https://www.youtube.com/watch?v=BQ6mZW9kI34>

Traduction de Louis Dubé