

LES CINQ CLÉS DE LA SANTÉ



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

Avant d'aborder les moyens pour maintenir une bonne santé, il est important de définir le concept même de la santé. La santé, ça veut dire quoi exactement? Lorsque l'on fait un sondage éclair sur la définition de la santé, la plupart des gens tendent à la définir comme étant une absence de maladie. Cette définition est un peu simpliste et c'est pourquoi l'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité¹ ».

Ceci étant établi, beaucoup de gens se demandent comment ils peuvent agir au quotidien pour adhérer à cette définition. Votre docteur en chiropratique vous donne un truc fort simple : employer les lettres du mot «santé» comme aide-mémoire !

Système nerveux sans interférence

Attitude positive

Nutrition

Temps de repos

Exercice modéré régulier

¹ Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. 1946; (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948.

Systeme nerveux sans interference

Un des principes fondateurs de la chiropratique réside dans le fait que le système nerveux contrôle et coordonne tous les autres. Afin que votre corps soit en équilibre, le cerveau doit aussi bien recevoir l'information de ce qui se passe à l'intérieur de votre corps (faim, soif, fatigue, etc.) ainsi qu'à l'extérieur du corps (chaud, froid, danger imminent, etc.). À l'aide de ces informations, votre cerveau prend des décisions et renvoie des commandes aux différents organes et cellules de votre corps. Afin que tout se passe bien, il est important que la communication entre le cerveau et les cellules de votre corps ne soit pas interrompue ou altérée par des blocages ou interférences. Votre chiropraticien saura vous examiner et détecter si vous avez et devez corriger ce genre de problème.

Attitude positive

L'attitude positive fait référence à notre bien-être mental. La capacité à gérer notre stress et en éliminer les sources inutiles est un moyen essentiel pour atteindre l'équilibre. Une bonne gestion du temps, la résolution des conflits interpersonnels au fur et à mesure en sont des exemples.

Nutrition

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es, disait le vieil adage. Le corps humain remplace des milliers de cellules par jour. Ces cellules meurent et sont remplacées par de nouvelles cellules construites à l'aide des matériaux de construction que nous mangeons. Il est donc important d'avoir une alimentation saine et équilibrée. Optez pour des aliments variés et de bonnes qualités.

Temps de repos

Le temps de repos fait référence à la durée et la qualité de votre sommeil. Le sommeil a aussi un effet important sur la santé. On associe le manque de sommeil à un risque accru de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, d'obésité et de dépression². Les spécialistes affirment que la plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit pour se sentir reposés³. En 2002, 13,4 % de la population de 15 ans et plus souffraient d'insomnie. Cela représente près de 3,3 millions de Canadiens⁴.

²Kinnon, S. R. (2006). Get Enough Sleep—or Else! *Reader's Digest*.

Extrait le 21 novembre 2007 de

<http://www.readersdigest.ca/mag/2006/05/sleep.php>

³National Sleep Foundation. *Myths – And Facts – About Sleep*. Extrait le 8 janvier 2008 de

<http://www.sleepfoundation.org/site/c.huIXKjM0Ix/b.2419251/k.2773/>

[Myths and Facts About Sleep.htm](#)

⁴ Source des données : Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes : Santé mentale et bien-être, 2002.

Exercice modéré régulier

Les bienfaits de l'exercice ne sont plus à démontrer. Malheureusement, la population occidentale est de plus en plus sédentaire et cela entraîne des coûts très importants pour le système de santé. Bougez régulièrement. Trouvez des activités physiques qui vous plaisent et pratiquez-les régulièrement.

La plupart d'entre nous, nous nous concentrons seulement sur un de ces aspects à la fois. Cependant, il est important d'être stable et constant en accordant une priorité à ces 5 règles. Commencez tranquillement pour adopter un nouveau mode de vie. Si vous tentez de tout faire en même temps, vous n'y arriverez pas. Une attitude portée vers le bien-être signifie de faire de votre santé votre priorité.

Il est aussi important de ne pas attendre d'avoir mal avant de consulter un docteur en chiropratique. Celui-ci saura vous conseiller afin de développer un mode de vie sain vous permettant de respecter les cinq clés de la santé. C'est une solution permanente pour ajouter de la vie à vos années!