

Rédaction le 16 janvier 2020.

Dernière mise à jour le 16 janvier 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/changement-du-mode-de-vie>



Mode de vie sain

Qu'est-ce qu'un mode de vie sain ?

Un mode de vie sain est bénéfique pour votre santé physique et mentale. Voici quelques conseils:

- [arrêter de fumer](#) ;
- manger sainement, en suivant les recommandations de la pyramide alimentaire ;
- garder un poids sain (Indice de Masse Corporelle (IMC) < 25) et un tour de taille normal ;
- limiter le temps passé assis ;
- faire suffisamment d'exercice ;
- consommer de l'alcool avec modération ;
- stimuler et entretenir une bonne résistance mentale.

Pourquoi un mode de vie sain est-il important ?

Des études montrent que les personnes en excès de poids (IMC 25-30) ont deux fois plus de risque de contracter des maladies cardiovasculaires que celles qui ont un poids normal. Les personnes obèses (IMC 30-35) et sévèrement obèses (IMC > 35) présentent même respectivement 4,5 et 14,5 fois plus de risque. Le risque de développer un [diabète de type 2](#) est deux fois plus élevé en cas d'excès de poids et plus de 17 fois supérieur en cas d'[obésité](#) sévère.

Plus de la moitié des fumeurs meurent prématurément d'une maladie due au tabagisme. À l'échelle mondiale, le tabagisme est la principale cause évitable de maladies (chroniques) et de mortalité. Des maladies connues sont la bronchite chronique ([BPCO](#)) et le cancer du poumon, mais également d'autres cancers, notamment le cancer de la gorge, de la bouche, de la vessie et du foie.

Un mode de vie sain a beaucoup d'avantages. Par exemple, la pratique suffisante d'exercices (course à pied, promenade, natation, vélo, etc.) est bénéfique au corps et à l'esprit.

Comment changer votre mode de vie ?

Une bonne coopération entre le médecin et le patient

Vous avez décidé d'[arrêter de fumer](#) ? Vous trouvez qu'il est temps de vous attaquer à votre excès de poids ? Vous voulez bouger plus ? Vous voulez simplement avoir une vie plus saine ?

Il n'est pas toujours facile de changer certaines habitudes, et vous doutez peut-être de vos propres capacités ou de votre détermination. Heureusement, vous n'êtes pas seul dans cette aventure : votre médecin peut vous accompagner et vous offrir son soutien. Le temps où le médecin était considéré comme un docteur 'je-sais-tout' est bel et bien passé. L'approche autoritaire des médecins a laissé place à une communication ouverte entre médecin et patient. Ainsi naît une véritable coopération avec des responsabilités partagées.

Une approche réaliste et réalisable

D'abord, vous allez **analyser votre mode de vie actuel** avec votre médecin :

- Qu'aimeriez-vous changer ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de vos habitudes actuelles ?
- Pourquoi voulez-vous changer ?
- À quel niveau est-ce difficile ?
- Vos habitudes actuelles ont-elles une influence importante sur votre vie ?
- Dans quelle mesure êtes-vous motivé(e) à changer ?

Ensuite, votre médecin va vous **informer** de manière précise et détaillée avant de vous proposer **différentes possibilités**. Avec l'aide de votre médecin, vous allez essayer de trouver l'option qui vous conviendra le mieux : elle n'est en effet pas la même pour tout le monde. Ainsi, il est possible qu'il vous oriente vers un(e) tabacologue, un(e) diététicien, un(e) médecin nutritionniste, un(e) thérapeute spécialisé(e) en changement du comportement (thérapie cognitivo-comportementale (TCC)), etc.

Si vous avez décidé de changer quelque chose, c'est à vous d'agir. Il est donc tout aussi important de faire un **plan réaliste** avec votre médecin. C'est vous

qui connaissez le mieux vos habitudes actuelles, vous savez les objectifs que vous voulez atteindre et vous connaissez les moyens à votre portée pour les mettre en œuvre. Choisissez donc des **objectifs réalisables, mesurables** et fêtez chaque petite victoire. Après avoir atteint un objectif, vous pouvez vous lancer un nouveau défi et placer la barre toujours un peu plus haut. Vous serez fier(e) d'atteindre chacun de vos objectifs. Votre médecin ou autre thérapeute identifiera vos forces et les mettra en valeur.

Il est important de savoir que changer votre mode de vie n'est pas facile et que la rechute peut arriver. Ne vous laissez pas décourager : retomber dans des vieux travers fait partie du processus d'apprentissage. Votre thérapeute analysera avec vous ce qui ne s'est pas bien passé et réfléchira à des moyens qui vous permettront d'éviter les rechutes à l'avenir.

Rédaction le 16 janvier 2020.

Dernière mise à jour le 16 janvier 2020

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/changement-du-mode-de-vie>



Liens Utiles

- Arrêter de fumer. C'est possible
<https://www.tabacstop.be/>
- Aide alcool
<https://aide-alcool.be/>
- C
<https://www.imc.fr/>
- Tabacologues
<https://repertoire.fares.be>
- Trouver un médecin nutritionniste
<http://www.sbmh.org/membres/>
- Trouver un diététicien agréé
<https://updlf-asbl.be/>
- Des fruits, des légumes et des céréales complètes
<http://www.mongeneraliste.be/actualites/des-fruits-et-des-legumes?highlight=WyJhbGltZW50YXRpb24iXQ==>
- Nutri-Score
<https://www.health.belgium.be/fr/le-nutri-score>
- Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! (vidéo)
https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=PEtG6N_WTdU&feature
- Fruits, légumes et cancer
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fruits-legumes-et-cancer?highlight=WyJhbGltZW50YXRpb24iXQ==>
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans
http://mangerbouger.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var_mode-calcul-56167
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)
<https://www.aemtc.be/definition-tcc.php#>
- GymSana
<https://gymsana.be/>
- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)
<https://repertoire.fares.be/caf>
- La pyramide alimentaire
<http://mangerbouger.be/La-pyramide-alimentaire-55983>
- Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement
<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide-apsetmaternite.pdf>

- Grossesse et allaitement: que manger ? (brochure en plusieurs langues)
<https://www.one.be/public/brochures/brochuredetail/brochure/grossesse-et-allaitement-que-manger/>
- Trouver un thérapeute
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi !
<http://mangerbouger.be/Bouger-a-tout-age-meme-apres-50-ans>
- Enceinte, que manger ? (vidéos)
<https://www.airdefamilles.be/enceinte-manger-one-adf528/>
- Activité physique
<http://mangerbouger.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en>
- Alcool, le point sur votre consommation
<http://www.stopouencore.be/alcool.php>
- La pyramide des kids et alimentation durable, ici,
https://grainesdagri.be/wp-content/uploads/2021/08/2011_APAQ_pyramide-kids-HR.pdf
- Fibres : des bienfaits multiples
<http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/alimentation/fibres-des-bienfaits-multiples>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/nl/pages/display.aspx?ebmid=ebm01142>
- Kivimäki M, Kuosma E, Ferrie JE et al. Overweight, obesity, and risk of cardiometabolic multimorbidity: pooled analysis of individual-level data for 120 813 adults from 16 cohort studies from the USA and Europe. Lancet Public Health. 2017 May 19;2(6):e277-e285