

La **santé** est définie par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) comme « un état de bien-être physique, mental et social » et ne consiste pas uniquement en l'absence de maladie ou infirmité.

Bien qu'il soit plus ou moins difficile à atteindre, certaines règles de base – considérées comme une hygiène de vie – peuvent aider à tendre vers cet objectif, en permettant au corps de recevoir tout ce dont il a besoin pour fonctionner, et prévenir certaines maladies, comme les maladies cardiovasculaires, certains cancers et certaines maladies respiratoires, entre autres.

On peut les regrouper en différentes catégories, adoptables comme **habitudes quotidiennes** :

### L'activité physique :

- **De 5 à 17 ans**, l'OMS recommande au moins 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour, réparties ou groupées sur la journée, englobant le jeu, les sport et autres activités récréatives, les déplacements et autres activités quotidiennes
- **Dès 18 ans**, au moins 150 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue par semaine est recommandée, dans tous les cas comprenant des périodes d'au moins 10 minutes. Ces activités peuvent être le sport ou autre loisir, le travail, les déplacements, les tâches quotidiennes
- **En cas de mobilité réduite**, par exemple due à l'âge, une activité physique visant à améliorer l'équilibre et ainsi prévenir les chutes est recommandée, 3 fois par semaine au moins.
- **Lorsque des personnes**, âgées par exemple, **ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique hebdomadaire** en raison de leur état de santé, elles devraient être aussi actives physiquement que possible, dans la mesure de leurs possibilités.
- **Dans tous les cas**, des exercices de renforcement musculaire faisant intervenir les principaux groupes musculaires devraient être pratiqués au moins 2 fois par semaine.

### L'alimentation :

- **Manger équilibré** est indispensable, avec comme règles de base la pyramide alimentaire, qui explique graphiquement les proportions d'aliments à ingérer selon leur contenu en protéines, graisses et sucres (beaucoup de féculents, suffisamment de protéines, peu de graisses, très peu de sucres rapides) ; varier les aliments pour couvrir tous les besoins ; manger au moins 400 g de fruits et légumes par jour, ce qui correspond à 5 portions de fruits et légumes ; manger en quantité adaptée à ses besoins (poids, exercice physique...)
- **Boire au minimum 1.5 litres** d'eau ou autre liquide non sucré et non alcoolisé par jour (quantité pour un adulte, sans activité physique intense, lors de température ambiante tempérée et en absence de maladie dont la fièvre

- **Eviter la consommation excessive d'alcool (hommes de moins de 65 ans** : plus 18 boissons alcoolisées par semaine ou dès 5 par occasion ; **hommes dès 65 ans** : plus de 9 par semaine ou dès 4 par occasion ; **femmes quel que soit l'âge** : plus que 9 par semaine ou dès 4 par occasion ; les recommandations sont plus stricte pour la femme enceinte ou qui essaie de le devenir, et en cas de certaines maladies ou traitements).
- **Eviter le tabac et les drogues**

#### Le poids :

- **Garder un poids stable**, dans des valeurs bonnes pour la santé (**IMC** = indice de masse corporelle, qui est calculé en divisant le poids (en kg) par la taille (en m), résultat à nouveau divisé par la taille (en m) ; doit être compris **entre 18.5 et 25**).

#### L'hygiène dentaire :

- Un **brossage des dents** de 3 minutes après chaque repas, si possible en utilisant du dentifrice ou autre produit prescrit par le dentiste ou l'hygiéniste dentaire, est important pour éviter les caries et infections dentaires, de même que la parodontose et les problèmes de gencive.
- Une **consultation régulière** (tous les 6 à 12 mois) **chez le dentiste ou l'hygiéniste dentaire** est utile.

#### L'hygiène corporelle et des mains :

- Un **lavage des mains** avant de manger, de prendre ses médicaments, de faire ses pansements et autres soins est important.
- Un **lavage corporel régulier**, dont la fréquence dépend aussi des activités, est nécessaire.
- D'autres mesures sont utiles pour **prévenir les infections** (cf document à ce sujet)

#### Le sommeil :

- Il est important de **dormir un nombre d'heures suffisant** (individuel, en général entre 6 et 8 heures par nuit), pour se réveiller reposé, le manque de sommeil chronique pouvant être source de dépression et nervosité, entre autres
- La **qualité du sommeil** est aussi importante, raison pour laquelle l'élimination de pollueurs du sommeil est nécessaire si vous y êtes sensible : pas d'excitant tel que café, thé ou alcool le soir, repas léger avant d'aller dormir, activité relaxante favorisant le sommeil (éviter ordinateur, télévision, sport, travail nécessitant une grande concentration, etc), chambre bien aérée et fraîche, etc

#### Les activités cérébrales :

- **Entraîner sa mémoire et autres facultés mentales** (calcul, écriture, logique, etc) par des exercices, des loisirs ou son travail est important

#### Le moral :

- Composante essentielle de la santé, le **moral** doit être **entretenu**, par exemple par les activités sociales, voire par un suivi approprié.

#### La vie sociale :

- Si possible, faire un **travail** qui plaît, ou au moins adapté à ses capacités. L'**ergonomie** au travail, c'est-à-dire l'aménagement du poste de travail et de la façon

d'effectuer le travail en fonction de chacun (selon taille, force, etc) est très utile. Les médecins du travail en sont spécialistes.

- La **vie en société**, incluant les contacts avec ses proches et ses amis n'est pas à négliger
- Avoir des **loisirs** est aussi nécessaire
- **Limiter le stress** peut aider à améliorer la santé et la qualité de vie

#### Suivi médical :

- Un **suivi médical régulier en cas de maladie ou accident** est important, afin d'éviter au maximum une évolution défavorable. Avoir un médecin de confiance et référent (**médecin traitant**) est primordial en cas de maladie chronique.
- Aussi, selon votre âge et les pathologies présentes dans la famille (par exemple cancers ou maladies cardiaques à un jeune âge), entre autres, un suivi médical pour **dépistage** régulier de certaines maladies est nécessaire, dont la fréquence doit être adaptée à votre situation. « Mieux vaut prévenir que guérir ».

#### Eviter les risques inutiles :

- Les **activités à risques inutiles** devraient être **évitées** (conduite en état d'ivresse, sport à risque sans encadrement par des professionnels ou personnes entraînées, etc).

Ces quelques principes sont une piste pour tendre à atteindre la santé, comme définie par l'OMS. Etre malade n'empêche pas d'atteindre ce but, étant donné qu'il s'agit d'un état de bien-être et pas seulement l'absence de maladie.

**Pour en savoir plus**, vous pouvez discuter avec votre médecin traitant ou contacter le cabinet CIAO. Sur le site internet [www.immunologie-allergologie-paiano.ch](http://www.immunologie-allergologie-paiano.ch), d'autres documents complémentaires à celui-ci sont disponibles.