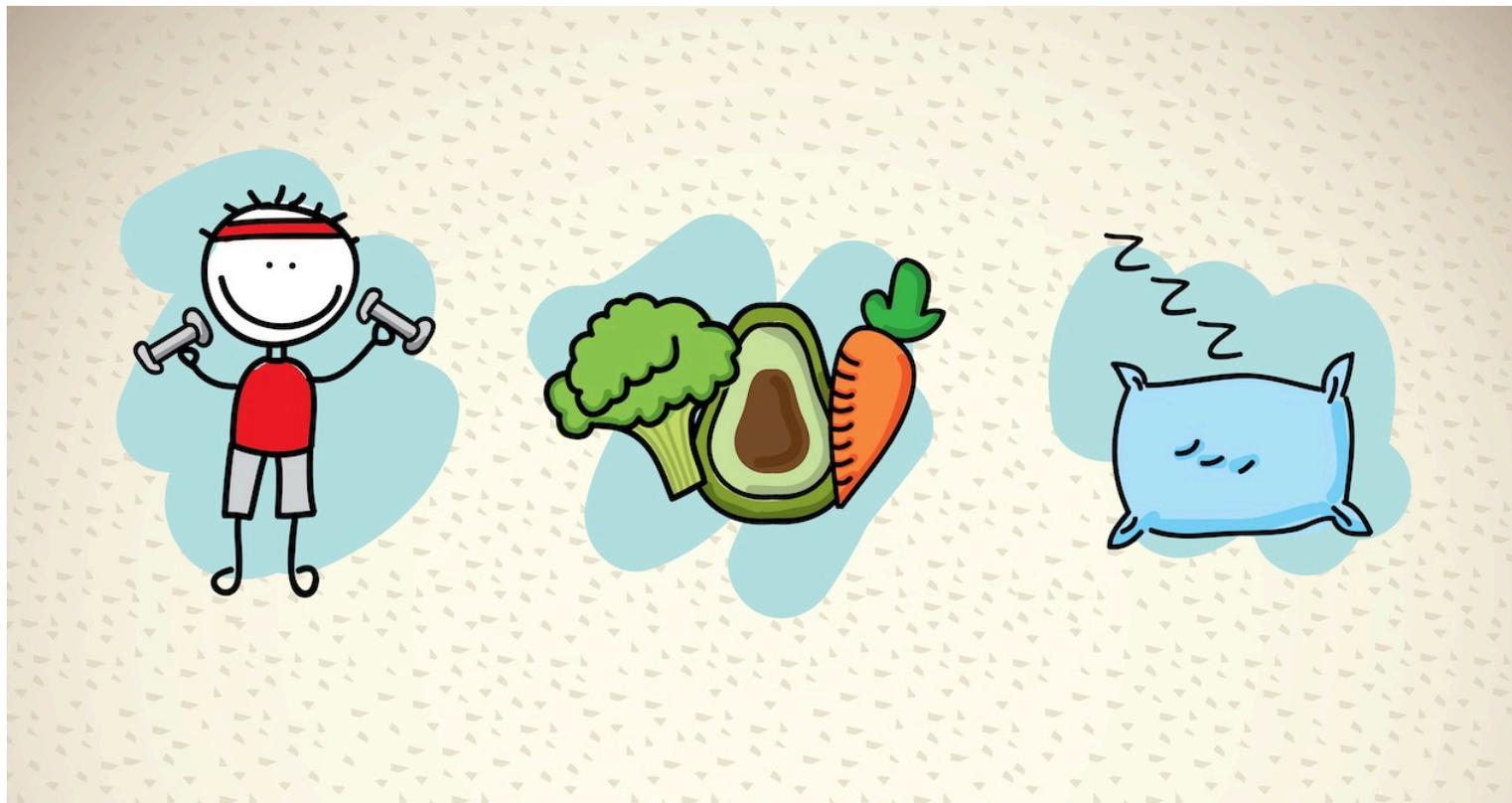


L'IMPORTANCE DES HABITUDES DE VIE

Publié le 21 décembre 2021 par Dre Anne-Isabelle Dionne



- Tous les facteurs de risque modifiables ont un impact important sur la santé, même si on n'en ressent pas de bénéfices cliniques. La plupart des changements sont bien perceptibles à l'échelle cellulaire.
- Le fait d'être performant dans une habitude ne peut pas compenser entièrement pour une autre qui est déficiente. Les effets positifs seront maximisés si toutes les sphères sont adressées en même temps au meilleur de nos capacités. Il est cependant possible et même suggéré d'y aller graduellement et de commencer par de petits changements qui nous motivent.
- Il n'est jamais trop tard pour changer ses habitudes de vie. Peu importe notre âge, il est parfois possible, par ces modifications, de renverser une maladie chronique ou d'en améliorer son

devenir.

- L'adoption de saines habitudes de vie pourra contribuer à l'amélioration de notre bien-être, autant mental que physique.

Catégories [Activités physiques](#), [Alimentation et poids](#), [Problèmes de santé courants](#)

Étiquettes: [À la une](#), [Habitudes de vie](#)

Les habitudes de vie sont des comportements que nous adoptons au quotidien qui favorisent une santé optimale tant sur le plan physique que psychologique. L'approche médicale qui encourage l'implantation de saines habitudes de vie au quotidien s'appelle la "médecine préventive". Nous sommes maintenant dans une ère de l'évolution où la science peut démontrer bien précisément l'impact réel sur la santé des diverses habitudes de vie et comment celles-ci peuvent être améliorées dans une perspective de prévention de la maladie. Il est commun pour les professionnels de la santé de maintenir un discours qui sensibilise la population à l'importance de maintenir de saines habitudes de vie. Mais en réalité, qu'est-ce que sont les saines habitudes de vie ? Quels sont les comportements pouvant être considérés sains ou malsains ? Quels sont les mécanismes derrière ces comportements adoptés au quotidien pouvant détériorer la santé ? Et s'il vous est déjà arrivé de développer un problème de santé malgré l'impression d'avoir pourtant adopté de saines habitudes de vie, pourquoi cela est-il arrivé ? Qu'est-ce qui aurait pu être amélioré pour prévenir cette situation ? Pour le savoir, plongeons au cœur de la science des habitudes de vie.

Il est important de comprendre que tous les comportements quotidiens adoptés par l'humain ont des répercussions physiologiques importantes qui se manifestent jusque dans nos cellules, ces structures microscopiques qui constituent notre corps humain. Lorsque ces comportements sont malsains et cumulés les uns aux autres pendant plusieurs mois ou années, ces petits impacts négatifs peuvent finalement perturber de façon notable le fonctionnement d'organes (amas de cellules différenciées comme le cœur, le cerveau, le foie, les reins, etc.) et se manifester sous la forme de symptômes incommodes (fatigue, insomnie, anxiété, douleur chronique, diminution de concentration, etc.) ou même de maladies bien constituées (diabète, hypertension artérielle, cancer, etc.). Le but de l'approche de la médecine préventive permettant d'implanter de plus saines habitudes de vie est finalement d'ajuster ces comportements adoptés au quotidien pour favoriser un meilleur équilibre dans chacune des cellules de notre corps et ainsi réduire les impacts négatifs sur le fonctionnement de nos organes et le risque de développer une maladie.

Certains diront peut-être que la génétique dans leur famille les condamne à développer une certaine maladie à un moment particulier de leur vie, indépendamment de leurs actions. Cela est faux ! Il a été démontré à plusieurs reprises que les personnes qui adoptent des comportements sains au quotidien ont un risque significativement diminué de développer une maladie malgré une prédisposition génétique. Tel que discuté plus tôt, l'impact à l'échelle cellulaire de nos habitudes de vie va même jusqu'à envoyer des signaux chimiques à l'ADN qui nous constitue afin d'encourager l'expression ou l'inhibition de certains gènes. Les habitudes de vie sont véritablement l'essence de la santé à long

terme.

Ce n'est pas facile de changer une habitude de vie, surtout lorsque ça fait des années que certains comportements sont adoptés de façon routinière. Il ne faut surtout pas se laisser intimider par la lourdeur que peut représenter un processus de changement d'habitudes de vie. Chaque petit geste compte et son impact est réel à l'échelle de nos cellules, même si on n'en ressent pas de bénéfices cliniques immédiats. Imaginez lorsque ces petits bénéfices sont cumulés ensemble, graduellement, pendant plusieurs années, l'impact peut être spectaculaire ! Prenons par exemple un pilote d'avion qui ne change sa trajectoire que de 1% en plein milieu de son voyage. Eh bien, après plusieurs heures de vol, il arrivera à plus de 5000km de distance de son objectif initial, ce qui est très significatif. Plusieurs personnes se motivent avec un objectif clair (par exemple, perdre du poids, être capable de courir 5km, etc.) et sont déçues quand elles ne l'atteignent pas dans le délai désiré. Ou bien, lorsque l'objectif est atteint, elles arrêtent d'adopter le comportement ayant permis d'atteindre l'objectif en question et retournent à de mauvaises habitudes de vie (effet "yo-yo"). Quand on apprend à aimer le processus plutôt que l'objectif, on se donne la permission d'être heureux au quotidien en posant des gestes simples mais sains, peu importe le scénario atteint. La décision de changer ses habitudes de vie devient donc plus agréable lorsqu'on s'accroche simplement à la sensation de bien-être qui en est issue, ce qui nous rend satisfait tout le long du processus malgré sa durée. Discutons maintenant de ces piliers de la santé plus en détails.

L'alimentation : L'action de manger est loin d'être celle de n'apporter uniquement que des calories à notre corps pour assurer la dépense énergétique. S'alimenter est un processus qui permet d'ingérer une quantité innombrable de molécules chimiques (vitamines, minéraux, phytonutriments, acides gras, acides aminés, etc.) qui voyagent dans notre corps à titre de messagers chimiques. Les milliers de molécules uniques que l'on ingère dans le cadre d'un repas vaquent à des fonctions nombreuses et différentes dans le corps: fabriquer les neurotransmetteurs pour gérer les émotions et la pensée, fabriquer des cellules pour régénérer du cartilage ou de la peau abîmée, fabriquer des hormones sexuelles pour assurer la reproduction, fabriquer des enzymes permettant d'assurer la transformation des toxines environnementales auxquelles nous sommes exposés, fabriquer des antioxydants ou des molécules anti-inflammatoires pour réguler l'immunité, etc. On retrouve le plus grand nombre de ces messagers chimiques cruciaux au fonctionnement du corps dans une alimentation très riche en plantes diverses (légumes, fruits, noix, graines et épices), dans des sources de viandes animales de bonne qualité (poissons sauvages, viande ou abats d'animaux élevés en liberté) et dans les grains entiers non transformés (orge, millet, quinoa, amarante, etc.). Aussitôt que l'humain consomme un aliment issu de

ces différentes classes mais ayant été transformés par l'industrie agroalimentaire (par exemple: le blé ou autre grain qui est transformé en farine pour faire du pain ou des pâtes, les viandes rouges qui sont transformées en charcuterie, les légumes qui sont cuits à haute température ou encannés, le sucre blanc et les desserts sucrés qui sont fabriqués à 100% par l'industrie, etc.) ils perdent graduellement toute leur densité nutritionnelle pour ne devenir que des calories à ingérer. La perte des molécules essentielles n'étant présentes que dans les formes non transformées des aliments, induit graduellement une dysfonction de toutes les fonctions dans lesquelles elles sont impliquées, menant éventuellement à la maladie. Dans l'ère moderne actuelle, il n'est pas rare de découvrir des déficits nutritionnels importants chez des individus en surpoids ou obèses qui consomment beaucoup de calories "vides" de nutriments essentiels, soit des aliments ultra-transformés. Ceux-ci sont aussi à risque de plusieurs maladies chroniques : cancer, maladie cardiaque, diabète, maladie d'Alzheimer, etc. Il est essentiel, pour maintenir une santé optimale, de limiter les aliments transformés et de chercher à consommer le plus possible ceux qui se retrouvent en forme entière dans la nature. Bien s'alimenter est un processus qui peut demander une révision constante selon les stades de la vie où les besoins en différents nutriments changent continuellement. Le ou la nutritionniste est le professionnel tout indiqué pour réussir à vous guider dans le chaos que peut provoquer parfois les notions qui nous sont enseignées en lien avec l'alimentation. Il ne faut pas oublier que la nutrition est un processus totalement personnalisable comme quoi ce qui est bon ou bien toléré par quelqu'un pourrait ne pas l'être du tout pour un membre de la même famille.

Le mouvement : Bouger est l'un des fondements de notre identité dans une perspective d'évolution de l'humanité. Notre développement en tant qu'humain optimise des fonctionnements articulaire, musculaire et neurologique pour nous permettre de fuir le danger et de survivre en chassant et cueillant notre nourriture. L'ère moderne nous donnant un accès facile à la nourriture, éliminant tout danger potentiel à notre survie immédiate et surtout nous permettant d'exécuter une quantité innombrable d'actions à distance grâce au développement technologique a donné naissance à la sédentarité. Il va de soi que ce comportement va à l'encontre de notre génétique qui assure un fonctionnement optimal du corps grâce au mouvement pratiqué sur une base régulière. La sédentarité, soit le fait de rester assis ou immobile la majeure partie du temps, est maintenant la première cause modifiable de décès au monde avant même le tabagisme. L'OMS déclare même qu'une personne insuffisamment active augmente son risque de décès significativement par rapport à celle qui est davantage active, tout en augmentant considérablement le risque de souffrir d'une maladie chronique. **L'activité physique** permet d'améliorer la capacité cardiovasculaire, de favoriser une meilleure régulation énergétique, de bien équilibrer l'action de l'insuline et de la glycémie dans le corps, de

renforcer la densité osseuse, de favoriser un statut hormonal optimal (par exemple : un niveau approprié de testostérone et de cortisol) ou de neurohormones comme la sérotonine et la mélatonine favorisant la bonne humeur et le sommeil de bonne qualité, etc. Il existe différentes façons de faire de l'activité physique et le niveau d'intensité ainsi que la forme doivent idéalement être personnalisés pour chaque personne selon ses limitations et envies. Il est recommandé de bouger tous les jours pour cumuler 150 minutes par semaine d'activité physique modérée afin d'optimiser le plus possible la santé globale.

L'exposition environnementale : L'environnement dans lequel on vit s'est considérablement métamorphosé depuis la révolution industrielle. Cette époque où la mécanisation a apporté des changements majeurs dans l'agriculture, le transport et la fabrication industrielle a provoqué des répercussions négatives inestimables sur la santé. En plus de commencer à consommer des aliments transformés, nous avons commencé à avoir accès aux cigarettes, à l'alcool produite en grande quantité, aux produits ménagers toxiques, aux pesticides appliqués sur nos aliments sans réglementation pour l'agriculture de masse, etc. Heureusement, le corps est une machine puissante permettant de réguler son exposition à différentes toxines environnementales, mais il a ses limites et ceci peut être différent pour chaque personne. Par le biais de la sueur, du métabolisme de notre foie, de l'urine produite par les reins, des gaz que nous expirons et des selles que nous expulsions tous les jours, notre corps élimine à la fois toutes les substances nocives ou impropres au fonctionnement normal du corps pouvant avoir été absorbées de multiples façons durant la journée (inhalées, absorbées par la peau, mangées ou bues). Plus on soumet le corps à des toxines de tout genre (les plus fréquemment questionnées par les professionnels de la santé étant l'alcool, le tabac et les drogues), plus il doit travailler fort pour éliminer ces substances nocives. Des dommages sont susceptibles de survenir à nos précieuses cellules lorsque les capacités d'élimination du corps atteignent le maximum de leur capacité devant une charge toxique trop importante issues d'habitudes de vie malsaines. Il faut aussi comprendre que plus le corps humain est exposé de façon invasive à des molécules étrangères au corps, plus il réagira en essayant de combattre cet "envahisseur" en déclenchant des mécanismes qui provoquent de l'inflammation et qui peuvent endommager différentes structures du corps. Un des meilleurs exemples est celui du tabac qui engendre beaucoup l'inflammation dans les poumons et les artères et peut ainsi accélérer le développement d'un cancer du poumon ou la progression de blocages secondaires à l'athérosclérose. Ces différents phénomènes liés à l'exposition aux toxines environnementales sont depuis bien longtemps reconnus comme étant une cause importante de la majorité des maladies chroniques connues. Les comportements visant l'assainissement de l'environnement dans lequel on vit et auquel notre corps est soumis s'avèrent être des choix judicieux pour optimiser la santé. Par exemple: cesser de fumer, limiter sa [consommation](#)

d'alcool, éviter les drogues, éviter de prendre des médicaments non essentiels, favoriser l'usage de produits esthétiques faits de substances les plus naturelles possible, se nourrir d'aliments non transformés et dans certains cas biologiques, éviter de consommer des aliments provenant de cannage ou enveloppés dans du plastique, favoriser l'usage de produits nettoyant ou ménagers provenant de substances les plus naturelles possible, habiter loin des industries d'où pourraient émaner des vapeurs toxiques, filtrer l'eau provenant de plomberie ancienne ou de terrains contaminés, éviter l'exposition à tout type de moisissures, etc. Il semble parfois improbable qu'une action aussi insignifiante que de s'éloigner d'une source potentielle de toxicité puisse faire une différence dans sa santé, mais il ne faut pas oublier que cette exposition quotidienne, continue et cumulative en provenance de différentes sources est absolument dommageable à long terme pour le corps humain.

Le sommeil : Dormir est une action vitale qui fait partie de la promotion de saines habitudes de vie. C'est durant les phases profondes du sommeil que le cerveau élimine les déchets produits par les neurones durant la journée. C'est aussi à ce moment que se produit la régénération des cellules de notre corps pour favoriser la guérison et le gain de fonction par le biais de l'hormone de croissance. On remarque qu'un sommeil de qualité est associé à un équilibre hormonal sain dans plusieurs sphères. Les individus qui dorment moins de 6h par nuit ou qui ont un sommeil fragmenté (ce qui est le cas particulièrement pour les gens souffrant d'apnée du sommeil) ou inversé (comme les travailleurs de nuit) sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé cardiovasculaires, du diabète de type 2, des troubles de l'humeur, des maladies infectieuses et de prendre du poids. En effet, un sommeil perturbé engendre une réponse hormonale négative qui favorise la hausse de la glycémie, la perturbation de régions du cerveau assurant la régulation émotionnelle, le dysfonctionnement de la balance énergétique ainsi que les signaux de faim et de satiété, l'atténuation de l'immunité, et l'altération du niveau d'hormones sexuelles (testostérone, estrogène, progestérone). Le cycle circadien est l'horloge biologique qui régule les fonctions du corps à travers la journée. Il s'agit de notre désir naturel de vouloir aller dormir le soir et notre propension à se réveiller spontanément plus ou moins tôt le matin. La mélatonine est l'hormone principale qui régule la sensation d'endormissement en fin de journée selon le cycle circadien. Elle est sécrétée lorsque la noirceur se manifeste et inhibée par la présence de lumière (au lever du soleil). Favoriser un sommeil de qualité, c'est à la fois prendre conscience de son propre rythme circadien et de le respecter le mieux possible à l'aide d'un horaire de vie adapté. La réduction de l'usage de la technologie avec exposition aux écrans bleus (qui désactivent la mélatonine sécrétée) fait partie des comportements qui sont encouragés pour favoriser un bon sommeil, particulièrement dans les 2h avant d'aller au lit. Favoriser la noirceur totale, l'absence de bruit et un environnement plus frais sont aussi des outils pouvant aider à l'endormissement et ainsi atteindre un sommeil plus profond et réparateur. Le fait de faire du sport durant la journée et de favoriser une

alimentation non transformée et équilibrée permet une balance hormonale optimisant les processus menant au sommeil. Aussi, il est important de noter que la consommation de médicaments pour dormir, tout comme l'alcool (même en petite quantité), peuvent grandement nuire à l'architecture normale du sommeil pour finalement en altérer la durée passée dans les phases profondes menant à la récupération. L'optimisation du sommeil est et restera toujours dans les fondements des saines habitudes de vie.

La gestion du stress : L'évolution de l'humanité nous a permis de survivre à des menaces directes à notre intégrité en favorisant la sécrétion occasionnelle, mais efficace, d'hormones du stress permettant à toutes les fonctions de notre corps d'atteindre une acuité hors pair afin de nous sortir de certains ennuis. Avec les millénaires qui ont passé, nous voilà maintenant dans l'ère moderne où nous n'avons plus à nous soucier de notre survie à court terme et de l'accès à la nourriture. Cependant, notre mode de vie à l'ère de la technologie et où "tout va trop vite" nous a propulsé dans un état de stress chronique qui est à la fois un immense fléau dans la collectivité actuelle. On peut les nommer stress, anxiété, nervosité, etc., mais le processus physiologique reste le même pour tous ces états ; on voit une augmentation des hormones de stress, pas juste occasionnelle, mais bien de façon chronique ou persistante tout au long de la journée, de la semaine, du mois ou même d'années. Devant les échéances et exigences au travail, les activités sportives ou parascolaires nombreuses, les tâches d'entretien ménager interminables, l'investissement parental malgré la nécessité de travailler à temps plein, la nécessité de répondre rapidement aux textos ou courriels envahissants, le temps passé dans le trafic tout en évitant des retards, on s'épuise tranquillement sans le savoir. Notre corps tente de rester à la fine pointe de ses compétences pour assurer ses nombreuses tâches quotidiennes (jugement, attention, concentration, énergie, vitalité, etc.) sous l'effet des hormones du stress (adrénaline, noradrénaline, cortisol, etc.). Cependant, ceci n'est pas sans conséquences. Une exposition prolongée à ces hormones a plusieurs effets négatifs dans notre corps : diminution de l'immunité et augmentation de l'inflammation, perturbation du sommeil, altération du niveau d'hormones sexuelles, augmentation de la glycémie, perturbation des régions du cerveau responsables de la bonne humeur et de la rétention d'information, etc. Il est difficile de dire que des maladies bien spécifiques sont provoquées directement par le stress, mais un état de stress chronique, surtout s'il est couplé à d'autres comportements malsains, est définitivement un facteur de risque de déclencher ou de détériorer une maladie existante et nuire au potentiel de guérison. Il est parfois difficile de diminuer son niveau de responsabilité au quotidien, mais à défaut de le faire, l'introduction de stratégies de compensation devient essentielle. Par exemple, implanter des pratiques de respirations ou de méditations guidées, écouter de la musique douce en voiture, cultiver des moments seuls dans le calme, optimiser le contact avec la nature, favoriser une routine de sommeil apaisante, cultiver une

ambiance sereine au travail et à domicile, pratiquer le yoga, faire usage de thérapies alternatives comme la thermothérapie, l'aromathérapie, la massothérapie ou l'acupuncture, etc. La gestion du stress, de l'anxiété ou de la nervosité est essentielle au bon fonctionnement du corps et va de pair avec les autres habitudes de vie saines.

Les relations interpersonnelles et le bien-être global : La qualité des relations avec d'autres personnes ainsi que la perception de soi-même sont de plus en plus étudiées et prouvées comme étant des facteurs pouvant affecter significativement la santé. La nature des émotions ressenties en lien avec ces interactions peut accentuer le risque de souffrir de maladies chroniques. Par exemple, la colère et l'hostilité sont deux émotions fortement corrélées au risque de souffrir de maladies cardiovasculaires. D'ailleurs on reconnaît maintenant clairement que des événements psychosociaux négatifs survenus tout au long de la vie (mais particulièrement en bas âge), augmentent significativement le risque de souffrir de maladies chroniques à l'âge adulte. Les émotions négatives ressenties suite aux interactions avec les autres ou en regard de soi-même pour différentes raisons provoquent des changements hormonaux (neurohormones, hormones de stress) qui ont un impact sur la physiologie du système immunitaire, de l'inflammation, de la gestion de l'humeur et du niveau motivationnel à prendre soins de soi par le biais de saines habitudes de vie. Le positivisme en regard de la vie tout en entretenant des relations saines avec autrui et soi-même sont associés à une meilleure santé cardiovasculaire et une plus grande longévité. Des schèmes de pensées nous ont été inculqués tout au long de notre éducation et encouragent parfois des comportements et gestion des émotions malsains. Il semble peut-être difficile de changer ce genre de choses à première vue, mais il est possible de le faire en se forçant (même si cela paraît contre-intuitif au tout début !) à adopter des pensées positives et en expérimentant la gratitude à l'égard de différentes situations. La neuroplasticité est l'action de développer de nouveaux circuits neuronaux en association avec des stimuli. Tout comme il est nécessaire de pratiquer du sport pour stimuler la croissance de nos muscles, il est tout aussi nécessaire de travailler la pensée positive volontairement pour que le cerveau fabrique le réseau neural nécessaire à ce que ces émotions viennent naturellement. Certaines personnes seront aidées par un professionnel en santé mentale comme un(e) psychologue afin de se faire guider dans ce processus alors que d'autres verront beaucoup de bénéfices à pratiquer de façon autonome des méditations guidées, un journal de gratitude quotidien, un rituel de pensées positives lors d'un geste banal (par exemple, à chaque pensée négative qu'on se surprend à avoir par rapport à une personne ou une situation, on peut se forcer à nommer 3 choses positives qui le / la concerne, etc.). De plus, il est important de noter que la solitude est aussi un facteur de risque de mauvais pronostic en regard de plusieurs maladies. Plus le réseau d'individus qui nous entoure est riche de personnes de confiance et que les interactions avec ces personnes sont suffisantes, plus la santé globale est optimisée. Ainsi, il est

clair que la quête d'une santé optimale passe aussi par la présence de relations interpersonnelles, par le fait que celles-ci soient saines et surtout par l'optimisme ressenti au quotidien.

En conclusion, les habitudes de vie sont cruciales au maintien d'une santé optimale. Nous avons discuté de nutrition, de sport, de stress, de sommeil, d'exposition à différentes toxines et de relations interpersonnelles. Nous avons bien vu qu'il ne suffit que d'un déséquilibre dans l'une ou l'autre de ces habitudes pour engendrer un risque de maladie accrue et une perte de longévité pour différentes raisons. Développer le désir d'optimiser ses habitudes de vie passe premièrement par le fait de devenir conscient de sa performance dans chacune des sphères présentées et de ce qui pourrait être amélioré. C'est aussi de se fixer des objectifs réalistes et mesurables tout en établissant un plan d'action agréable permettant de les atteindre. Il est parfois facile de penser que ces petits gestes au quotidien ne sont que des gouttes d'eau dans l'océan. Mais il ne faut jamais oublier que l'océan est constitué de gouttes d'eau nombreuses sans quoi il n'existerait pas. La meilleure stratégie pour favoriser l'atteinte de nos objectifs est de s'entourer d'une équipe de professionnels expérimentés en prévention de la maladie et en promotion de la santé (nutritionniste, kinésiologue, psychologue ou intervenant en santé mentale, etc.). Notre santé est unique et précieuse. Prenons-en soin le mieux possible et il n'est jamais trop tard pour commencer !