

# JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ : ET SI NOUS ÉTIIONS TOUS CONCERNÉS ?

Auteurs : VATON Laurence (Consultante / Formatrice)



Sous forme de billet d'expert, ce contenu propose de prendre le temps pour trouver les bons gestes, les bonnes idées pour éviter de déclencher la survenue d'une maladie.

Aujourd'hui, c'est la Journée mondiale de la Santé.

C'est quand-même fou, non ? Je sais bien qu'il y a des journées mondiales de plein de chose, mais de la santé ? Il faut une journée mondiale pour qu'on pense à la santé ?

Remarquez, de nombreuses personnes pensent à leur santé quand elles l'ont perdue, qu'elles tombent malade ou qu'une maladie frappe un de leurs proches. Vous faites partie de ces personnes ? Heu, j'avoue que j'étais un peu comme cela avant...

Avant quoi ? Eh bien, avant que je me dise qu'il vaut mieux prévenir que guérir... et surtout que je le mette en actes !

## ALORS, COMMENT FAIRE POUR AGIR AU QUOTIDIEN POUR SA SANTÉ ?

De nombreux conseils sont donnés dans les magazines, les documentaires, sur Internet : faites- ceci, faites comme cela, ne faites surtout pas cela... avec des articles qui se contredisent souvent les uns les autres, de quoi en perdre la tête ! **Alors stop !**

C'est vrai que c'est compliqué de savoir quels sont les facteurs déterminants pour notre santé, tant ils sont nombreux. Ou alors, faut-il aborder le sujet par les facteurs déclencheurs de maladie ? Ce qui est difficile pour prévenir la maladie, c'est qu'il s'agit d'un "événement multifactoriel". Elle va tout aussi bien dépendre du patient lui-même, sa génétique, son âge, son histoire, que des habitudes de vie de la personne et de son environnement au sens large. Et il ne faut surtout pas négliger les situations de stress, stress chronique et/ou stress en liaison avec des événements objectifs difficiles, qui diminuent l'immunologie et la résistance aux microbes et virus\*.

\*<http://www.douglas.qc.ca/info/stress>



Et n'oubliez pas : vous êtes la personne que vous connaissez le mieux !

Vous êtes donc à même de trouver un geste pour prendre soin de votre santé. Pour ma part, ça a été de virer tout un tas de produits (cosmétiques ou ménagers) qui me rebutaient à cause des polluants qu'ils contenaient ! Mais bon, ça, c'était mon envie, vous n'êtes pas obligé de faire pareil !

Tout simplement, pourquoi ne pas prendre un temps, aujourd'hui (et pourquoi pas tous les jours ?) pour évaluer quel serait votre premier besoin afin de prendre soin de vous ? Prendre un temps juste pour vous, et en tant que votre meilleur ami(e), poser un geste pour votre santé, comme si c'était ce meilleur ami qui vous donnait un très bon conseil. Ce peut être tout simplement vous écouter un peu plus, vous reposer plus tôt le soir, ne pas allumer la télé et vous faire un petit plaisir... Un plaisir à apprécier totalement, sans une once de culpabilité ! Préserver sa santé, cela commence peut-être juste par ce premier geste, un temps pris pour soi afin de reconnaître ses besoins...

“

**Vous êtes la personne que vous connaissez le mieux !**

**Vous êtes donc à même de trouver un geste pour prendre soin de votre santé.**

”