

Période de questions ?

# Mon médecin de famille

- ▶ Un examen de routine chez Dre Nathalie Cormier.

# Parlons Saines habitudes de vie

Les SHV se déclinent en 5 volets

1. Utilisation saine des écrans
2. Mode de vie physiquement actif
3. Alimentation saine
4. Poids corporel
5. Mode de vie sans tabac

Source : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>

# Si l'on compare

## Faire de l'activité physique

L'activité physique aide aussi à diminuer le stress et à améliorer la concentration. [...]

Source : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>

## Participer à des activités culturelles

[...] les participants culturels se démarquent en se déclarant plus massivement en très bonne ou excellente santé physique et mentale, moins stressés et moins pris dans une routine, très satisfaits de leur vie, plus enclins à faire du bénévolat, à connaître leurs voisins et à leur rendre service.

Source : <https://www.ledevoir.com/culture/370064/la-culture-c-est-bon-pour-le-moral-et-la-sante>

# Si l'on compare

## Faire de l'activité physique

L'activité physique aide entre autres :

- à prévenir les maladies chroniques comme le cancer, le **diabète** de type 2 et les maladies du cœur;
- à améliorer l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau;
- **à maintenir une bonne santé mentale**;
- à améliorer le sommeil;
- **à diminuer le stress**;
- à diminuer le tabagisme.

Source : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>

## Participer à des activités culturelles

« Les exemples cités dans ce rapport inédit montrent comment les arts permettent de gérer des problèmes de santé pénibles ou complexes comme **le diabète, l'obésité ou la mauvaise santé mentale**. Ils envisagent la santé et le bien-être dans un contexte sociétal et communautaire plus large, et proposent des solutions là où la pratique médicale habituelle n'a pu, jusqu'à présent, apporter des réponses efficaces », explique le docteur Östlin.

Source : <https://www.euro.who.int/fr/media-centre/sections/press-releases/2019/can-you-dance-your-way-to-better-health-and-well-being-for-the-first-time,-who-studies-the-link-between-arts-and-health>

En conclusion



# Mes recommandations pour un mode de vie physiquement **artistiquement** actif

- ▶ Chaque semaine, les adultes et les aînés devraient faire au moins 2 heures et demie d'activité physique **artistique** d'intensité modérée à élevée. Les séances d'activité physique **artistique** devraient durer au moins 10 minutes. Au moins 2 fois par semaine, ils devraient inclure des activités visant à renforcer ~~les muscles~~ la créativité et ~~les os~~ la vivacité d'esprit, en particulier ceux ~~des cuisses~~ du cerveau et ~~des jambes~~ du cœur.
- ▶ Plus une personne est active, plus elle en ressent les bienfaits.

# Mes recommandations pour un mode de vie physiquement **artistiquement** actif

- ▶ **Conseils pour être actif**
- ▶ Vous initier à l'activité physique **artistique** est plus facile que vous le croyez. Commencez par des activités peu intenses, puis augmentez peu à peu votre niveau d'effort physique. L'important est d'intégrer le mouvement **culturelle** dans votre vie de tous les jours. Pour y parvenir, vous pouvez par exemple :
  - ▶ vous inscrire à des cours ou à des activités qui se donnent selon un horaire précis;
  - ▶ pratiquer un sport art;
  - ▶ intégrer l'activité physique **artistique** à vos loisirs ou à vos déplacements, par exemple **écoutant de la poésie** en marchant ou en faisant du vélo.
  - ▶ Mon préféré : Lire un livre la caméra fermée pendant une longue conférence Zoom.



# En conclusion pour se donner une cohérence, un sens

- ▶ Nous n'avons pas besoin d'être un sportif professionnel pour faire du sport. C'est la même chose pour l'art : dessine, écris, joue de la musique, chante, danse, improvise, cuisine, conte, etc.

Bonne journée

