



INFORMATIONS destinées au patient

Vivre bien et sainement



Impossible d'y échapper, chaque jour, les magazines, la télévision, les campagnes médias, les médecins et autres nous répètent combien il est important de vivre (plus) sainement. Il faut bien l'admettre, avec l'âge, tout le monde veut rester en forme et actif le plus longtemps possible.

Mais dans quelle mesure notre mode de vie actuel offre-t-il encore des garanties? Il y a des milliers d'années, l'homme, pour survivre, s'est mis à la chasse et à la cueillette de fruits. Ensuite, il est passé à la culture et à l'agriculture intensives. Il fallait beaucoup travailler (lisez: bouger) pour avoir accès à la nourriture. Au fil du temps, les choses ont évolué. Aujourd'hui, le progrès technologique fulgurant fait en sorte que nous bougeons de moins en moins, que ce soit dans notre voiture, derrière notre PC ou devant la télévision. Parallèlement, nous sommes submergés par une alimentation abondamment calorique. Notre corps, programmé au fil des siècles pour bouger beaucoup et manger peu, doit endurer l'inverse.

Comme conséquence directe, le nombre de « maladies de civilisation » augmente très rapidement: maladies cardiovasculaires, cancer, diabète, divers maux chroniques, douleurs musculaires, douleurs articulaires, etc. n'en sont que quelques exemples.

Bien entendu, nous ne contrôlons pas toutes les causes: des facteurs génétiques sont déjà définis avant notre naissance, les facteurs environnementaux peuvent difficilement être évités, etc.

Par ailleurs, un style de vie sain peut éviter de nombreux dommages. Tant dans la prévention que dans le traitement des affections diverses, une alimentation saine et l'exercice suffisant peuvent jouer un rôle crucial.

Plus que jamais, un style de vie sain est le défi par excellence de notre époque.

Nous avons décidé de consacrer cette brochure à ce sujet. Puisque des changements mineurs peuvent faire une grande différence pour votre santé, nous donnons quelques conseils pour des habitudes alimentaires saines, de l'exercice suffisant et un style de vie adapté.

Nous espérons que cette brochure vous inspirera.

UN POIDS SAIN



Indépendamment de toutes les considérations esthétiques, l'importance d'un poids idéal pour la santé ne doit pas être sous-estimée. Par « poids sain », nous entendons les marges entre lesquelles le poids doit se situer pour éviter les risques y afférents pour la santé. Ces marges sont définies à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC).

Votre IMC se calcule comme suit:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids en kg}}{(\text{Taille en m})^2}$$

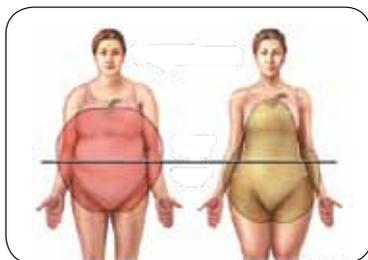
Que signifie la valeur obtenue?

- IMC inférieur à 20: poids insuffisant (Une valeur inférieure à 18,5 indique un problème!)
- IMC compris entre 20 et 25: poids idéal
- IMC compris entre 25 et 27: tendance au surpoids
- IMC compris entre 27 et 30: surcharge pondérale
- IMC supérieur à 30: obésité

Pommes et poires

Même si elles donnent une indication, les valeurs IMC ne tiennent pas compte du type d'obésité. Pourtant, la nature et les risques connexes peuvent varier fortement.

Nous distinguons d'une part, les types « poire » chez qui l'accumulation de graisse se concentre à hauteur des cuisses, de la poitrine et des bras. Cette forme d'obésité touche principalement les femmes et est la moins nocive pour la santé. D'autre part, les personnes appartenant au type « pomme » accumulent principalement des tissus adipeux à hauteur du ventre. Leur santé est la plus en danger. C'est pourquoi en plus du calcul de l'IMC, le tour de taille est mesuré:



Taille	Risque	Risque élevé
homme	≥ 94 cm	≥ 102 cm
femme	≥ 80 cm	≥ 88 cm

Une troisième paramètre qui est régulièrement utilisé pour évaluer le poids «sain» est le pourcentage de graisse. Il exprime la masse grasseuse par rapport au poids total.

Si votre IMC est supérieur à 25:

N'attendez plus pour perdre du poids. Vous découvrirez bientôt que chaque kilo de moins, vous encourage de continuer.

Et pour celles et ceux qui ne seraient pas convaincus:

Toute perte de 10 % de la surcharge pondérale peut améliorer sensiblement la santé.

UNE ALIMENTATION SAINE

Quelques principes:

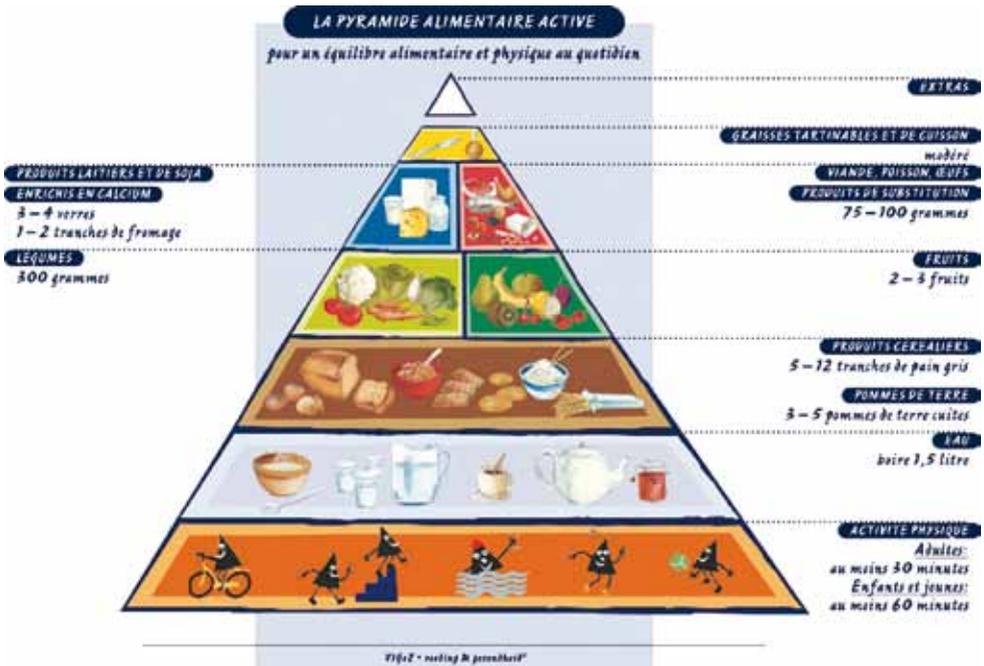
- Suivez un régime alimentaire varié et équilibré et évitez les sucres, les graisses et l'alcool. Utilisez uniquement des « bonnes graisses » (huile végétale, poisson gras, noix, etc.) et évitez les graisses plus nocives (graisses de cuisson et de friture solides, lait entier et produits au lait entier, pâtisserie, etc.).
- Privilégiez les glucides complexes (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, céréales pour petit-déjeuner, légumes, etc.) au lieu des sucres raffinés (boissons sucrées, sucre blanc, desserts sucrés, bonbons, pâtisseries, glace, etc.).

- Chaque jour, prenez 3 repas principaux et 3 en-cas. Ne sautez ni le petit-déjeuner, ni un autre repas. Cela ne vous apporterait rien parce que votre corps réclamera plus d'énergie lors du repas suivant et la tendance au grignotage n'en est que plus grande.
- Tâchez de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Ils contiennent peu de graisses et d'énergie et ils sont riches en fibres alimentaires, en eau, en vitamines, en minéraux et en antioxydants.
- Mangez dans le calme et de préférence à table.
- Buvez suffisamment: 1,5 l/jour, de préférence de l'eau.
- Privilégiez la cuisine savoureuse et saine et suivez un régime alimentaire régulier.
- Prenez des petites portions d'aliments solides et de boisson.
- Optez pour des produits maigres et riches en fibres (légumes, fruits, produits à base de céréales complètes). Ils apportent moins d'énergie et donnent plus rapidement une sensation de satiété.
- Adaptez l'absorption d'énergie à sa consommation. Dans le cas contraire, le surplus d'énergie s'accumule sous forme de graisse et entraîne une surcharge pondérale.
- Pratiquez chaque jour une activité physique pendant au moins 30 minutes.
- Limitez l'absorption de sel et préférez les épices ou les herbes aromatiques. Remplacez le sel ordinaire par du sel d'iode.



'La pyramide alimentaire active'

est un outil pratique pour adopter une alimentation saine.



La base est constituée d'exercices physiques, le reste de la pyramide est composée de groupes d'aliments de plus en plus petits, avec un groupe résiduel au sommet. Pris isolément, aucun groupe ne contient tous les nutriments nécessaires. Les combinaisons sont donc indispensables. La taille et la place des groupes d'aliments déterminent la quantité dans laquelle ils doivent être consommés. Il faut consommer plus des groupes inférieurs et moins des petits groupes au sommet de la pyramide.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUOTIDIENNE

Ce n'est pas un hasard si l'exercice physique se trouve à la base de la pyramide. En effet, c'est la combinaison d'une activité physique quotidienne avec une alimentation équilibrée qui peut influencer favorablement notre santé:

- L'influence favorable sur la tension artérielle, le taux de cholestérol et de glycémie crée un effet préventif et curatif, entre autres sur les affections cardiovasculaires et le diabète.
- La décalcification osseuse et certaines tumeurs malignes sont moins fréquentes chez les personnes qui pratiquent une activité physique régulière.
- Le poids est mieux contrôlé.
- Une activité physique régulière est une soupape de sûreté pour le stress et procure d'agréables sensations.

Les programmes de revalidation de notre service sont organisés dans cette optique. Nous profitons de chaque programme de revalidation concocté pour un mal ou une affection spécifique pour évaluer simultanément la condition physique générale du patient. Si une amélioration s'avère possible, nous adaptons le schéma d'exercice en ce sens et nous offrons l'encadrement nécessaire pour une activité physique quotidienne plus soutenue.

Pour maintenir le niveau de condition atteint pendant le traitement, nous pouvons d'ores et déjà donner les conseils suivants:

- Allez régulièrement marcher, faire du jogging, nager et/ou faire du vélo.
- Rendez-vous le plus possible à pied ou à vélo au magasin, au travail, etc.
- Prenez les escaliers à la place de l'ascenseur.
- Descendez un (ou plusieurs) arrêt(s) de bus avant votre destination ou gardez votre voiture un peu plus loin et faites le reste à pied.
- Utilisez un podomètre.
- Bien entendu, la pratique d'un sport dans un centre sportif ou un centre de fitness est parfaite aussi.
- ...

Quel que soit votre choix, la régularité est importante.
 Essayez de marcher ou de faire du vélo au moins 5x par semaine pendant une demi-heure. Les pratiquants assidus du jogging, du cyclisme ou d'autres sports intensifs peuvent se contenter de 3x par semaine.

Gardez à l'esprit que ces conseils vous aident à maintenir votre condition et qu'ils vous procurent des sensations agréables en prime. Essayez d'identifier des possibilités qui s'intègrent facilement dans votre quotidien. Elles existent, même sans devoir courir dans plusieurs clubs de sport après vos activités de la journée ou sans devoir consentir des efforts financiers élevés.

A la fin de cette brochure, vous trouverez d'ores et déjà 3 agendas d'activité physique. Choisissez l'agenda qui vous attire le plus et complétez-le régulièrement. Vous avez ainsi une meilleure visibilité sur vos activités journalières et vous êtes encouragé à continuer.

Avant toute chose, voici quelques réflexions:

- Une journée compte 1.440 minutes. Or, vous ne devez en consacrer que 30 à votre activité physique.
- Si vous habitez (ou travaillez) au 4e étage et que vous prenez les escaliers 4x par jour, après une année, c'est comme si vous aviez escaladé 3x le Mont Blanc.
- Une étude réalisée aux Etats-Unis démontre que la combinaison d'une activité physique faible et de mauvaises habitudes alimentaires est la deuxième cause de mortalité (après le tabagisme) dans les pays industrialisés.
- Une étude scandinave prévoit que les maladies de civilisation seront responsables de 70 % des décès dès 2020.

UN PLAN D'ACTION RÉALISTE

Vous êtes maintenant armé de plusieurs conseils utiles sur l'alimentation et l'activité physique. La prochaine étape consiste à les concrétiser.

Les questions ci-dessous peuvent vous aider à faire de ce plan d'action une réussite. Vous êtes ainsi sur la voie d'un style de vie sain sans avoir l'impression de devoir renoncer à beaucoup de choses.



1. Dans quelle mesure est-il important pour vous de vivre plus sainement?

Donnez-vous une note sur une échelle 10.

très important 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 *pas du tout important*

Peut-être avez-vous déjà entrepris quelques tentatives pour vivre plus sainement. Vous connaissez la marche à suivre et pourtant, vous ne parvenez pas à tenir jusqu'au bout. Il n'est pas aisé de changer de comportement et cela exige beaucoup de patience. Nous avons tendance à ne garder en mémoire que les expériences négatives. Il y a à coup sûr certains aspects que vous avez abordés correctement lors de vos tentatives précédentes et que vous pourrez réutiliser. Chaque tentative de changement vous permet de faire de nouvelles expériences qui seront utiles lors d'un plan d'action suivant. Le changement est un processus fait de hauts et de bas.

2. Supposez que vous décidiez de changer (lisez: vivre plus sainement), quelles sont vos chances de réussite?

Indiquez sur l'échelle ci-dessous la probabilité que votre projet réussisse.

Je réussirai à coup sûr 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 *Je ne réussirai pas*

Si vous constatez que vivre sainement est important, mais que vous ne vous accordez que peu de chance de réussite, mieux vaut d'abord voir comment vous pouvez augmenter votre motivation. Faites une liste des avantages et inconvénients de votre comportement (pernicieux) actuel et du nouveau comportement (sain).

3. Quels sont les avantages et inconvénients de votre comportement (pernicieux) actuel et de votre nouveau comportement (sain)?

Comportement actuel (par ex. continuer de fumer):		Nouveau comportement (par ex. arrêter de fumer):	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients

Si vous avez noté beaucoup d'avantages du nouveau comportement (sain) et surtout des inconvénients du comportement (pernicieux) actuel, vous avez plus de chance de réussir un plan de changement. Vous êtes maintenant prêt pour l'étape suivante: élaborer un bon plan!

Elaborez un plan **SMART**.

- Formulez votre objectif de la façon la plus SPECIFIQUE possible.
- Votre objectif doit être MESURABLE, afin que vous puissiez vérifier si l'objectif est atteint.
- Choisissez un objectif qui soit ATTEIGNABLE. Ne placez pas la barre trop haut, mais fixez-vous quand même un objectif stimulant.
- Votre objectif doit être REALISTE.
- Optez pour un objectif TEMPORELLEMENT DEFINI. Combien de temps êtes-vous prêt à consacrer à votre objectif et quand souhaitez-vous l'avoir atteint?

Il est important de travailler en étapes et de vous fixer des objectifs intermédiaires. Vous trouverez ci-dessous un exemple de plan d'exercice/de sport:

<p>SPÉCIFIQUE</p>	<p>Sélectionnez une activité (marche, escaliers, jogging, natation, etc.). Fixez concrètement les jours et les heures.</p>	<p>Activité: Quel(s) jour(s): Heure:</p>
<p>MESURABLE</p>	<p>Comment pouvez-vous mesurer vos prestations? Par ex., nombre de marches, durée de la promenade ou nombre de pas (avec podomètre), nombre de longueurs à la piscine.</p>	<p>Je mesure en Suggestion: Tenez un journal.</p>
<p>ATTEIGNABLE</p>	<p>Choisissez une activité que vous aimez pratiquer et qui vous convient. Consultez un médecin pour vérifier si l'activité choisie peut être pratiquée sans risque.</p>	<p>Mon score: / 10 <i>0 = je le fais parce que je dois</i> <i>10 = je le fais parce que je veux</i></p>
<p>RÉALISTE</p>	<p>Votre plan est-il réaliste avec un bon équilibre entre efforts consentis et résultat? Réduit le risque que d'autres obligations mettent votre plan en péril.</p>	<p>Mon score: / 10 <i>0 = plan peu réaliste</i> <i>10 = plan très réaliste</i></p>
<p>TEMPORELLEMENT DÉFINI</p>	<p>Le délai que vous prévoyez est-il réaliste et tenable? Mieux vaut planifier une fois en moins par semaine que de ne pas pouvoir respecter régulièrement vos engagements. Sinon, la probabilité que vous abandonniez est plus grande. Dans quel délai souhaitez-vous atteindre votre objectif?</p>	<p>Mon score: / 10 <i>0 = non réaliste</i> <i>10 = très réaliste</i> Objectif atteint d'ici le:</p>

Comment tenir jusqu'au bout?

Nous pouvons prendre la perte de poids comme exemple. Dans un premier temps, c'est raisonnablement facile pour la plupart des gens. Le grand défi consiste à se maintenir à un poids sain.

A ce stade, vous avez déjà ressenti bon nombre des avantages du nouveau style de vie. Prenez un peu de temps pour y réfléchir et complétez à nouveau la liste des avantages et inconvénients. Si la balance entre les avantages et les inconvénients penche en faveur des avantages, il y a fort à parier que le nouveau comportement deviendra une habitude.

Il n'est pas aisé de changer ses habitudes, mais la récompense en vaut certainement la peine: plus grande confiance en soi, moins d'obsessions sur la nourriture et crises de boulimie moins fréquentes, nouvelles aptitudes à gérer le stress et les émotions, plus de temps et d'énergie pour d'autres choses.

Bref, votre vie prend une nouvelle orientation.

Les agendas d'activité physique

Parmi les 3 agendas qui suivent, choisissez celui qui vous attire le plus et complétez-le chaque jour. Faites-en d'abord quelques copies afin de conserver à tout moment un exemplaire vierge. Vous pouvez également vous procurer des exemplaires supplémentaires au service de kinésithérapie.

Agenda des points

Notez chaque jour le nombre de points correspondant aux activités de ce jour

Système de points : marche : 15 min. = 1 point ; 30 min. = 2 points ; 1 h = 3 points

vélo : 15 min. = 1 point ; 30 min. = 2 points ; 1 heure = 3 points

escaliers : 1 étage = 0,5 point ; 2 étages = 1 point ; 3 étages = 1,5 point

sport (jogging, natation, autre ...) : 15 min. = 2 points ; 30 min. = 4 points ; 1 h = 8 points

	Jour 1	Jour 2
Pendant combien de temps ai-je marché aujourd'hui ? Nombre de points :		
Pendant combien de temps ai-je fait du vélo aujourd'hui ? Nombre de points :		
Combien d'étages ai-je montés par les escaliers aujourd'hui ? Nombre de points :		
Pendant combien de temps ai-je fait du sport aujourd'hui ? Nombre de points :		
Total :		
	Jour 8	Jour 9
Pendant combien de temps ai-je marché aujourd'hui ? Nombre de points :		
Pendant combien de temps ai-je fait du vélo aujourd'hui ? Nombre de points :		
Combien d'étages ai-je montés par les escaliers aujourd'hui ? Nombre de points :		
Pendant combien de temps ai-je fait du sport aujourd'hui ? Nombre de points :		
Total :		

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations et discuter des résultats, vous

ur.
 e = 4 points ;
 e = 4 points ;
 ...
 s ; 30 min. = 4 points ; 1 heure = 8 points ;

Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	SEMAINE TOTAL
Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	SEMAINE TOTAL

Agenda de la norme d'activité

Chaque jour, cochez les activités vous avez pratiquées.

		Jour 1	
1.	Aujourd'hui, j'ai marché (à rythme soutenu) pendant au moins 30 min.		
2.	Aujourd'hui, j'ai fait du vélo pendant au moins 30 min.		
3.	Aujourd'hui, j'ai fait du sport pendant au moins 30 min.		
		Jour 8	
1.	Aujourd'hui, j'ai marché (à rythme soutenu) pendant au moins 30 min.		
2.	Aujourd'hui, j'ai fait du vélo pendant au moins 30 min.		
3.	Aujourd'hui, j'ai fait du sport pendant au moins 30 min.		

Norme d'activité

1 & 2 = activité fonctionnelle (faire les courses, aller
ou

3 = loisirs/activité sportive (jogging, vélo, natation, f

Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14

(au travail, etc.) : au moins 5 fois par semaine

(fitness, etc.) : au moins 3 fois par semaine.

Agenda du podomètre

	Jour 1	Jour 2
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 8	Jour 9
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 15	Jour 16
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 22	Jour 23
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 29	Jour 30
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 36	Jour 37
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 43	Jour 44
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 50	Jour 51
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		
	Jour 57	Jour 58
Aujourd'hui, j'ai fait au moins 10.000 pas (*).		

(*) Cochez les jours pour lesquels cette affirmation est vraie.
Essayez d'avoir un total de 5 à 7 cases cochées.

Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Total
Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Total
Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21	Total
Jour 24	Jour 25	Jour 26	Jour 27	Jour 28	Total
Jour 31	Jour 32	Jour 33	Jour 34	Jour 35	Total
Jour 38	Jour 39	Jour 40	Jour 41	Jour 42	Total
Jour 45	Jour 46	Jour 47	Jour 48	Jour 49	Total
Jour 52	Jour 53	Jour 54	Jour 55	Jour 56	Total
Jour 59	Jour 60	Jour 61	Jour 62	Jour 63	Total

ion est valable.
chaque semaine.

Ce dépliant vous est fourni à titre indicatif et ne comporte que des informations générales. Il n'aborde pas l'intégralité des techniques, indications et risques possibles. Votre médecin vous fournit des informations médicales adaptées à votre situation spécifique. Toute reproduction complète ou partielle du présent texte nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

tél: 02 477 41 11 - www.uzbrussel.be - info@uzbrussel.be

Ont collaboré à la réalisation de cette brochure:

- Mme Chr. Hendrieckx, psychologue clinique
Tél: 02 476 35 70
- Mme N. Van Elewijck, diététicienne
Tél: 02 477 52 23
Pour rendez-vous: 02 477 60 01
E-mail: nadia.vanelewijck@uzbrussel.be
- M. Chr. Watthy, kinésithérapeute
Tél: 02 474 91 78
E-mail: kinewyc@uzbrussel.be

Edition: novembre 2010

Editeur responsable: Dr. L. Steenssens

