

## ***Faites-vous partie des 3 % ?***

À chaque semaine, nous recevons des nouveaux patients qui semblent étonnés lorsque nous leur expliquons que leur état actuel est la conséquence de leur mode de vie, et non la conséquence d'avoir mal dormi la nuit dernière, ou d'avoir mal forcé en raclant les feuilles...

La plupart des gens, en toute bonne foi, croient vivre sainement. Notre questionnaire initial nous sert de premier regard sur le passé de nos patients et sur leurs habitudes de vie actuelles. Ensuite, les questions qu'on vous pose à notre première consultation vont plus loin et nous permettent de nous rendre compte que bien souvent, le style de vie des gens est loin d'être idéal.

Une étude publiée en 2005 dans *Archives of Internal Medicine* voulait déterminer le pourcentage de personnes aux Etats-Unis qui avaient un style de vie vraiment sain. En fait, pour rendre la chose assez simple, ils ont considéré seulement 4 paramètres : ne pas fumer, avoir un poids adéquat, manger 5 fruits et légumes par jour minimum et avoir une activité physique régulière.

150,000 personnes ont fait partie de l'étude, et les résultats obtenus sont très impressionnants :

- 76 % des gens étaient non fumeurs
- 40 % avaient un poids adéquat
- 23 % consommaient assez de fruits et légumes
- 22 % avaient une activité physique régulière

Ce ne sont pas ces résultats qui sont impressionnants, mais le suivant. Lorsque les chercheurs ont combiné ces 4 facteurs afin de déterminer le style de vie sain global, **seuls 3 % des 150,000 personnes avaient un style de vie sain.**

Ceci est extrêmement révélateur. Les chercheurs ont pris quatre critères très simples, et pourtant, une infime partie de la population semble les satisfaire.

En tant que société, je ne crois pas que nous soyons vraiment mieux au niveau de notre style de vie que nos voisins américains. On aime bien rire d'eux, mais quand on se regarde dans le miroir, est-ce qu'il y a vraiment de quoi rire ?

Les maladies d'aujourd'hui – cancer, hypertension, problèmes cardiaques, diabète,

hypercholestérolémie, arthrite, etc. – sont toutes liées au stress et aux habitudes de vie. Ça veut dire que ce qui nous rend malade et nous tue, actuellement, c'est nous-mêmes. Nos choix, nos décisions, et les actions qui en découlent.

Il n'est jamais trop tard pour commencer les changements. En fait, notre corps a une capacité à s'adapter si formidable qu'il est possible de renverser les effets négatifs du stress et des habitudes de vie en quelques mois, au pire quelques années.

Certains trouvent très difficile de changer. Et c'est normal pour la plupart d'entre nous. Ce qu'on oublie souvent dans l'équation du changement, c'est notre passé.

Notre passé, tous les traumatismes, les coups, les chutes, les bons coups, les mauvais temps, les surprises, les émotions fortes, les pertes, les deuils, les peurs, tout ce qu'on a vécu nous a façonné jusqu'à aujourd'hui. Quand l'accumulation de stress et de traumatismes est trop grande, ceux-ci finissent par s'entreposer à l'intérieur de nous causant un état continu de stress dans notre corps. Quand on vit un tel stress, il est très difficile de changer, car notre corps est occupé à survivre, pas à se transformer. En fait, la partie de notre cerveau qui est responsable de prendre des décisions – les lobes frontaux du cortex cérébral – reçoivent alors un moins grand apport sanguin. C'est très physique tout ça, et ça explique pourquoi malgré le fait qu'on annonce partout les vertus d'une saine alimentation, de l'exercice et de ne pas fumer, on n'arrive pas à le faire en tant que société.

C'est aussi pour cette raison que nous avons choisi de vous offrir des soins Network. Ceux-ci ont comme objectif, lors du début des soins, de vous permettre de lâcher prise sur ce stress continu qui est entreposé. C'est le premier pas vers une plus grande facilité à changer.

Quand vous lâchez enfin prise sur le passé, vous vous sentez plus calme, plus paisible, plus détendu, vous êtes capables de vous arrêter et de changer ce qui doit être changé. Vous êtes responsable de votre santé, votre qualité de vie augmente, et vous faites partie du 3 % !