



Mode de vie sain

🕒 paru le 16/01/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière vérification de mise à jour le 16/01/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

Qu'est-ce qu'un mode de vie sain ?

Un mode de vie sain est bénéfique pour votre santé physique et mentale. Voici quelques conseils:

- [arrêter de fumer](#) ;
- manger sainement, en suivant les recommandations de la pyramide alimentaire ;
- garder un poids sain (Indice de Masse Corporelle (IMC) < 25) et un tour de taille normal ;
- limiter le temps passé assis ;
- faire suffisamment d'exercice ;
- consommer de l'alcool avec modération ;
- stimuler et entretenir une bonne résistance mentale.

Pourquoi un mode de vie sain est-il important ?

Des études montrent que les personnes en excès de poids (IMC 25-30) ont deux fois plus de risque de contracter des maladies cardiovasculaires que celles qui ont un poids normal. Les personnes obèses (IMC 30-35) et sévèrement obèses (IMC > 35) présentent même respectivement 4,5 et 14,5 fois plus de risque. Le risque de développer un [diabète de type 2](#) est deux fois plus élevé en cas d'excès de poids et plus de 17 fois supérieur en cas d'[obésité sévère](#).

Plus de la moitié des fumeurs meurent prématurément d'une maladie due au tabagisme. À l'échelle mondiale, le tabagisme est la principale cause évitable de maladies (chroniques) et de mortalité. Des maladies connues sont la bronchite chronique ([BPCO](#)) et le cancer du poumon, mais également d'autres cancers, notamment le cancer de la gorge, de la bouche, de la vessie et du foie.

Un mode de vie sain a beaucoup d'avantages. Par exemple, la pratique suffisante d'exercices (course à pied, promenade, natation, vélo, etc.) est bénéfique au corps et à l'esprit.

Comment changer votre mode de vie ?

Une bonne coopération entre le médecin et le patient

Vous avez décidé d'[arrêter de fumer](#) ? Vous trouvez qu'il est temps de vous attaquer à votre excès de poids ? Vous voulez bouger plus ? Vous voulez simplement avoir une vie plus saine ?

Il n'est pas toujours facile de changer certaines habitudes, et vous doutez peut-être de vos propres capacités ou de votre détermination. Heureusement, vous n'êtes pas seul dans cette aventure : votre médecin peut vous accompagner et vous offrir son soutien. Le temps où le médecin était considéré comme un docteur 'je-sais-tout' est bel et bien passé. L'approche autoritaire des médecins a laissé place à une communication ouverte entre médecin et patient. Ainsi naît une véritable coopération avec des responsabilités partagées.

Une approche réaliste et réalisable

D'abord, vous allez analyser votre mode de vie actuel avec votre médecin :

- Qu'aimeriez-vous changer ?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de vos habitudes actuelles ?
- Pourquoi voulez-vous changer ?
- À quel niveau est-ce difficile ?
- Vos habitudes actuelles ont-elles une influence importante sur votre vie ?
- Dans quelle mesure êtes-vous motivé(e) à changer ?

Ensuite, votre médecin va vous informer de manière précise et détaillée avant de vous proposer différentes possibilités. Avec l'aide de votre médecin, vous allez essayer de trouver l'option qui vous conviendra le mieux : elle n'est en effet pas la même pour tout le monde. Ainsi, il est possible qu'il vous oriente vers un(e) tabacologue, un(e) diététicien, un(e) médecin nutritionniste, un(e) thérapeute spécialisé(e) en changement du comportement (thérapie cognitivo-comportementale (TCC)), etc.

Si vous avez décidé de changer quelque chose, c'est à vous d'agir. Il est donc tout aussi important de faire un plan réaliste avec votre médecin. C'est vous qui connaissez le mieux vos habitudes actuelles, vous savez les objectifs que vous voulez atteindre et vous connaissez les moyens à votre portée pour les mettre en œuvre. Choisissez donc des objectifs réalisables, mesurables et fêtez chaque petite victoire. Après avoir atteint un objectif, vous pouvez vous lancer un nouveau défi et placer la barre toujours un peu plus haut. Vous serez fier(e) d'atteindre chacun de vos objectifs. Votre médecin ou autre thérapeute identifiera vos forces et les mettra en valeur.

Il est important de savoir que changer votre mode de vie n'est pas facile et que la rechute peut arriver. Ne vous laissez pas décourager : retomber dans des vieux travers fait partie du processus d'apprentissage. Votre thérapeute analysera avec vous ce qui ne s'est pas bien passé et réfléchira à des moyens qui vous permettront d'éviter les rechutes à l'avenir.

En savoir plus ?

- [IMC – Passeport Santé](#)
- [Calculer son Indice de Masse Corporelle \(IMC\)](#)
- [Thérapie cognitivo-comportementale \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop – Fondation contre le cancer](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Des fruits, des légumes et des céréales complètes – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Fruits, légumes et cancer – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Fibres : des bienfaits multiples – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [La pyramide des kids et alimentation durable, ici, ou à trouver sur cette page de Graines d'Agri - Apaq-W – Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité](#)
- [Enceinte, que manger ? \(vidéos\) – Air de familles – ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Grossesse et allaitement: que manger ? \(brochure en plusieurs langues\) – ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Bouger à tout âge... Après 50 ans aussi ! – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement. – Ministère chargé des sports](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)
- [GymSana – Une activité physique adaptée pour les personnes fragilisées](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Rôle de l'entretien motivationnel dans le changement de style de vie et dans le traitement' \(2017\), mis à jour le 27.06.2017 et adapté au contexte belge le 26.01.2019 – ebpracticenet](#)
- Kivimäki M, Kuosma E, Ferrie JE et al. Overweight, obesity, and risk of cardiometabolic multimorbidity: pooled analysis of individual-level data for 120 813 adults from 16 cohort studies from the USA and Europe. *Lancet Public Health*. 2017 May 19;2(6):e277-e285