

## **Dans ce chapitre :**

**Définitions et dimensions 2**

**La santé et le mieux-être : une aventure personnelle 5**

**Le mieux-être est une responsabilité personnelle 6**

Influence de la famille 7

Influence des médias 9

Influence de la société et des pairs 10

Influences culturelles 12

**Sommaire 13**





Explorons la santé et le mieux-être...

# CHAPITRE 1



## Introduction à la santé et au mieux-être

**A**près avoir terminé ce chapitre, vous devriez pouvoir :

- définir la santé et ses différentes dimensions ;
- décrire les facteurs qui influencent la santé et le mieux-être ;
- discuter des systèmes de valeurs qui affectent vos décisions en matière de santé et de mieux-être ;
- comprendre que la santé est une responsabilité personnelle et l'aventure de toute une vie.

**L**a santé, une ressource importante liée étroitement au mode de vie de chacun.

Pour jouir d'une santé optimale, il est important de personnaliser les renseignements contenus dans cet ouvrage et de les adapter à votre quotidien. Tout au long de ce chapitre et de ceux qui suivent, réfléchissez aux différentes façons dont la santé et le mieux-être se manifestent dans votre propre vie et aux moyens que vous prenez pour les entretenir – activité physique, temps partagé avec famille et amis, temps passé à contempler la nature, défis à relever.

## Définitions et dimensions

La **santé** se définit comme la « capacité de mener une vie satisfaisante, de réaliser ses ambitions et de s'adapter au changement ». Cette définition moderne envisage la santé comme un processus dynamique, en évolution constante, grâce auquel chaque être peut réaliser tout son potentiel. La santé se caractérise par six dimensions – physique, sociale, mentale, affective, spirituelle et environnementale – qui sont interdépendantes, entrent en jeu les unes avec les autres et se chevauchent.

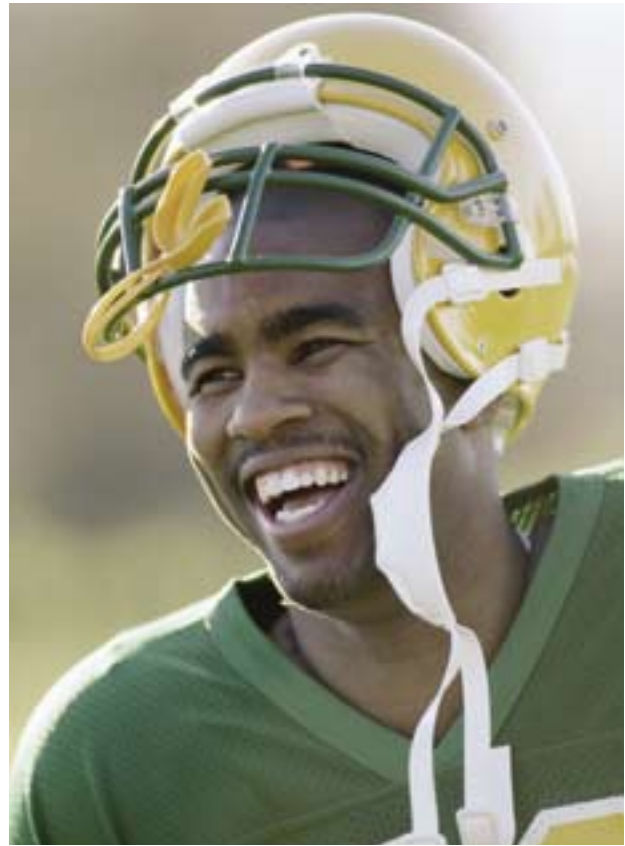
D'autre part, le **mieux-être** peut se définir comme la combinaison de la santé et du bonheur. C'est l'équilibre entre le physique, l'affectif, l'environnemental et le spirituel.

Le diagramme, Santé et mieux-être (figure 1.1), illustre les différentes dimensions de la santé. Réfléchissez à chacune d'elles selon votre propre perspective en examinant les énoncés suivants.

**Santé physique.** J'ai beaucoup d'énergie et je peux travailler une journée entière sans me sentir trop fatigué. Je trouve presque chaque jour le temps de faire des exercices vigoureux.

**Santé sociale.** J'aime rencontrer des gens et socialiser avec eux. Je sais écouter. Je participe à diverses activités sociales.

**Santé affective.** Je ris facilement d'incidents qui m'arrivent. J'adopte une attitude positive pour maîtriser le stress. Je suis bien dans ma peau.



**Santé environnementale.** Je fais de mon mieux pour conserver les ressources naturelles. J'estime qu'il est important que chacun ait l'occasion de participer à des activités physiques, quelle que soit sa culture, son statut socio-économique et son origine ethnique. Le sport permet de se défouler sainement (c'est-à-dire sans faire l'objet de discrimination, de ridicule ou de mauvais traitements).

**Santé mentale.** Je suis prêt à tirer une leçon des difficultés que réserve la vie. J'examine l'éventail des choix possibles pour mener une vie équilibrée.

**Santé spirituelle.** J'ai des ambitions et des rêves. Plusieurs choses me passionnent dans la vie et dans la société. Je prends le temps d'apprécier la nature et la beauté autour de moi. Je prends le



temps de réfléchir à ce qui compte dans la vie – qui je suis, ce que j'apprécie, ma place dans le monde et l'orientation que je prends.

Les discussions sur la santé avec des jeunes portent sur la santé individuelle, mais aussi sur la qualité de leurs relations avec le monde qui les entoure. En d'autres termes, dans quelle

mesure l'individu peut-il gérer les interactions et les transitions qui se produisent dans la vie ? L'adolescence apporte de nombreux défis :

- **Une plus grande autonomie et une meilleure identité personnelle.** J'agis de façon plus autonome et je prends davantage de décisions me concernant.

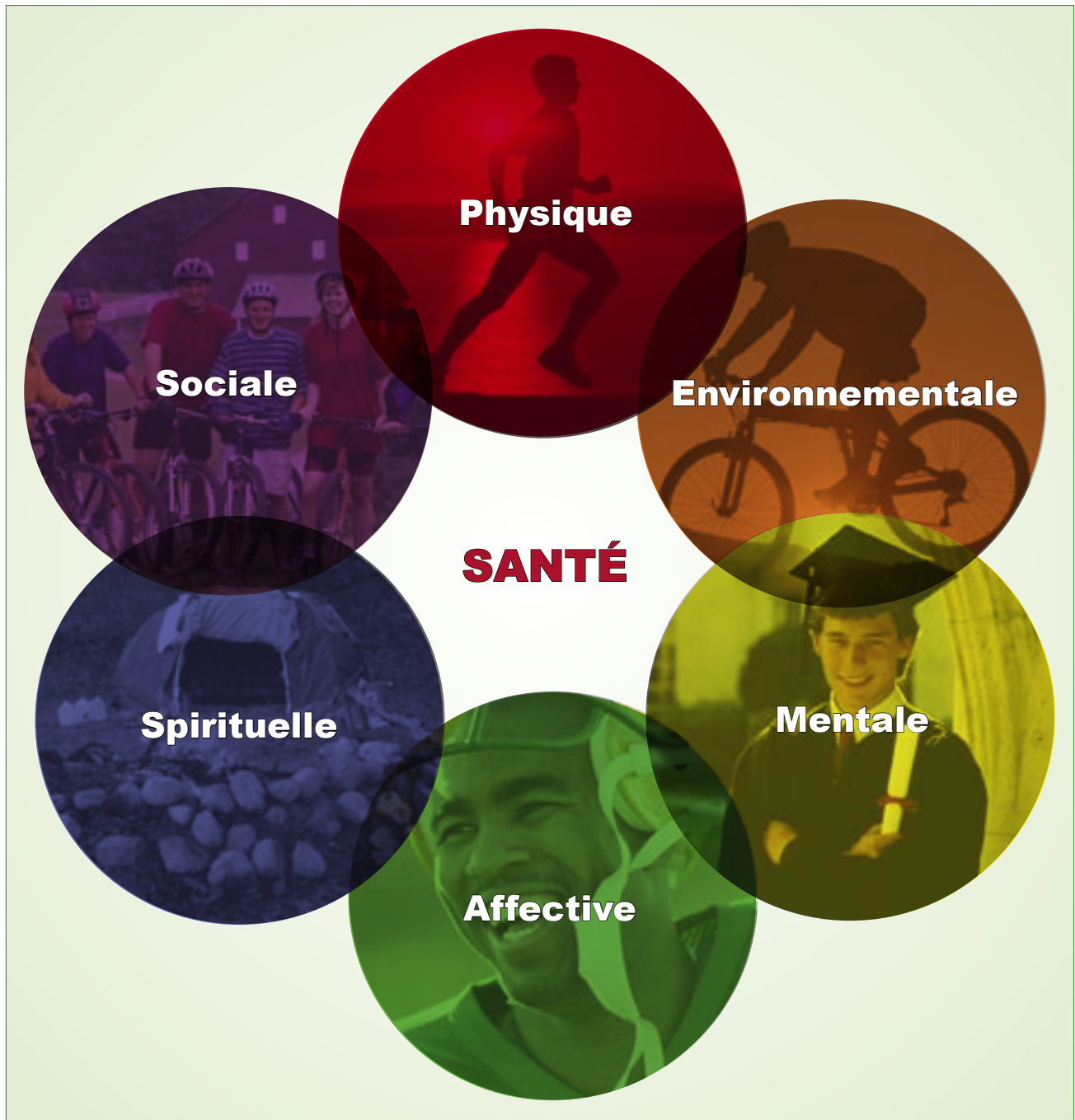


Figure 1.1 Diagramme, Santé et mieux-être.

- **Une augmentation des responsabilités.** Je compte davantage sur moi-même pour faire ce qu'il y a à faire.
- **Une plus grande capacité de travail.** Je peux participer à des tâches plus difficiles et plus sophistiquées dans un milieu scolaire ou professionnel.
- **Une intensification des relations.** J'entretiens avec mes pairs et mes intimes des relations qui sont plus intenses sur le plan affectif, mental et physique.
- **Des changements dans la structure du corps.** Je grandis physiologiquement, ce qui me permettra d'atteindre des niveaux de performance nouveaux et de participer à de multiples expériences.

Les perspectives, en santé, axées sur la transition à l'adolescence peuvent se classer sous les rubriques **être**, **appartenir** et **devenir** (figure 1.2).

**Être.** Qui suis-je ? Quelles sont les valeurs que je trouve importantes, à la fois pour moi et chez les autres ? Quelle personne suis-je en train de devenir ?

**Appartenir.** Quels sont les groupes et organismes (école, club de ski, club d'art dramatique, chorale) qui m'inspirent un sens d'appartenance et de l'affection ?

**Devenir.** Qu'est-ce que je veux accomplir ? Quels sont les objectifs que je me suis fixés ? (Le « devenir pratique » : école, travail, bénévolat. Le « devenir loisirs » : activités qui favorisent la relaxation et la réduction du stress. Le « devenir croissance » : activités qui favorisent l'acquisition de connaissances et de compétences facilitant l'adaptation au changement.)

Ces perspectives offrent d'excellentes occasions non seulement de s'exprimer, mais aussi de faire preuve de leadership et de civisme. Il est important en effet de considérer les possibilités que nous offre le domaine de la santé comme un moyen de contribuer à la construction de l'avenir et à l'avancement de la société. Il faut concevoir la santé de façon holistique, c'est-à-dire en termes de capacité de l'individu à interagir positivement avec son environnement physique et social. La santé n'est pas seulement l'absence de maladie. Elle est associée à une certaine qualité de vie, qui reflète combien un individu sait tirer parti des occasions qui se présentent à lui. La santé est directement liée à la capacité de surmonter les difficultés que pose le changement, ce qui a mené l'Organisation mondiale de la santé (OMS) à définir la santé comme la « capacité de mener une vie satisfaisante, de réaliser ses ambitions et de s'adapter au changement ».



**Figure 1.2** L'adolescence, une transition axée sur l'être, l'appartenir et le devenir.



## La santé et le mieux-être : une aventure personnelle

La santé et le mieux-être résultent d'un style de vie qui intègre le plaisir de l'activité physique (figure 1.3). Même si chacun prend individuellement des décisions par rapport à sa santé et à son mode



**Figure 1.3** Il est essentiel d'intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne pour atteindre un niveau de santé et de mieux-être optimal.

de vie, ces choix ne sont pas indépendants de l'environnement. De nombreux facteurs influent sur notre attitude à l'endroit de la santé – la famille, les médias, la culture, la société. Ces facteurs interviendront dans nos choix et notre comportement tout au long de la vie. D'autre part, jouir d'une bonne santé n'est pas un état qu'on atteint une fois pour toutes: il s'agit d'un processus continu et d'une ressource pour la vie quotidienne.

Pour être en bonne santé, il est important de respecter certaines règles de conduite – faire régulièrement de l'exercice, s'abstenir de fumer, entretenir des relations saines et bien s'alimenter. Mais il est tout aussi important de se rappeler qu'il ne s'agit là que de directives générales et que c'est à vous de découvrir la combinaison de facteurs qui assure le mieux votre équilibre. La modération est un mot que les professionnels de la santé utilisent souvent à propos de la santé: qu'il s'agisse d'exercice ou de nutrition, le trop ou le trop peu dénote un problème potentiel. De l'individu sportif moyen jusqu'à l'athlète le plus performant, chacun doit trouver cet équilibre s'il veut atteindre un niveau de santé optimal. Voici, à titre d'illustration, deux témoignages dans l'encadré à la page suivante.

L'attitude de Chris est plutôt conventionnelle: si on n'est pas malade, à quoi bon s'inquiéter de sa santé. C'est ce que les professionnels de la santé appellent une attitude *réactive* ou *curative*. Autrement dit, tant qu'on n'est pas malade, on peut se considérer en bonne santé. Et quand on tombe malade, il s'agit de trouver un remède pour la maladie en question. Chris fera sans doute valoir que les initiatives d'Erin en matière de santé ne l'ont pas avancée à grand chose puisque tous deux tombent malades, malgré leurs habitudes divergentes. À première vue, Chris et Erin semblent avoir le même état de santé. Cependant, selon une définition plus récente de la santé, Erin a adopté un style de vie qui, à la longue, lui permettra autre chose que d'éviter les maladies et de se guérir. Elle a opté pour ce que les professionnels de la santé appellent une démarche *proactive*. Erin maîtrise mieux la manière dont elle mène sa vie. Bien que l'attitude de Chris respire la gaieté et l'insouciance

(notamment l'insouciance à l'endroit de ses responsabilités vis-à-vis de sa santé), en réalité, ce sont les choix d'Erin qui lui permettent de vivre sans souci une vie axée sur le mieux-être.

## Le mieux-être est une responsabilité personnelle

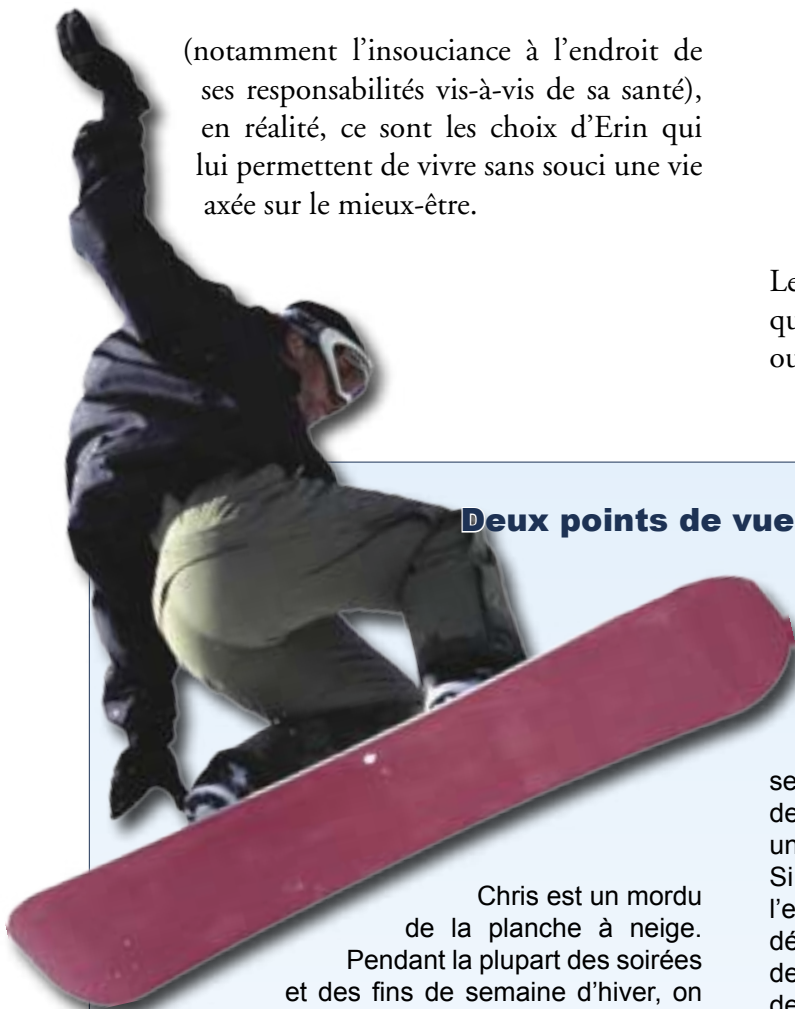
Le mieux-être englobe des éléments de la vie qui dépassent les conditions microbiologiques ou médicales. Il se reflète dans la manière

### Deux points de vue sur la santé

Chris est un mordu de la planche à neige. Pendant la plupart des soirées et des fins de semaine d'hiver, on peut le voir avec ses amis essayer de nouvelles figures sur les collines. Si faire de la planche à neige est une activité salubre du point de vue mental et physique, les habitudes de vie de Chris le sont moins. Comme bon nombre de ses amis, lui aussi s'est mis à fumer. Le plus souvent, il ne prend pas de petit-déjeuner, mais consomme tout au long de la journée des frites, des boissons gazeuses, des tablettes de chocolat et du café. Les soirées prolongées, l'excès de tabac et une mauvaise alimentation lui ont souvent causé une telle fatigue que sa présence à l'école et ses devoirs en ont souffert. Il attrape un rhume presque chaque hiver et, l'hiver dernier, il a eu une grippe. Sa conception de la santé peut se résumer ainsi : « Si tu es malade, prends des pilules. Sinon, amuse-toi et profite de la vie ! J'arrêterai de fumer plus tard. Pour le moment, j'aime fumer avec mes amis. Du reste, c'est plus amusant d'être avec eux que d'étudier et de faire des devoirs. »

Erin est, elle aussi, une passionnée de la planche à neige. Comme Chris, elle s'exerce sans relâche à perfectionner de nouvelles figures et aime les défis physiques et mentaux que pose le névaplanchisme. En outre, Erin fait deux ou trois fois par semaine des poids et haltères dans un centre de conditionnement physique et s'exerce avec un appareil StairMaster trois fois par semaine. Si certains de ses amis fument et ont essayé de l'entraîner à en faire autant, Erin a consciemment décidé de ne pas commencer. Elle prend le temps de manger régulièrement une variété de fruits et de légumes. C'est seulement de temps à autre qu'elle remplace par des frites et une boisson gazeuse son « repas énergétique » (pâtes, viande maigre, légumes et jus), qui dit-elle, « me donne de l'énergie et me rend plus forte et plus résistante ».

Comme Chris, Erin attrape au moins un rhume chaque hiver ; l'année dernière, elle a même eu la grippe. Sa conception de la santé est celle-ci : « Je construis mon avenir physique. Ce que je fais pour mon corps aujourd'hui pose les bases d'une participation à de saines activités durant toute la vie. » Erin préférerait être dehors à courir dans les collines plutôt qu'à l'école, mais elle reconnaît qu'il faut bien y aller : « D'ailleurs, j'y ai des amis et les profs ne sont pas mal. J'aime même certains sujets que l'on apprend, notamment l'éducation physique et l'hygiène. »





dont une personne choisit de vivre sa vie. Le mieux-être dépend de la capacité de l'individu à interagir efficacement avec son environnement et à entretenir tout au long de la vie de bonnes dispositions spirituelles, physiques, mentales et sociales. Le mieux-être suppose une connaissance profonde de soi, des relations avec les autres et de son environnement. Bref, pour parvenir au mieux-être, il faut faire des choix avisés et assumer ses responsabilités face au mode de vie qu'on choisit. Erin, rappelons-le, a décidé non seulement de ne pas fumer, mais aussi de résister aux pressions des amis et des médias. Erin cherche délibérément à réaliser certains objectifs et certaines ambitions. Son système de valeurs lui dicte les décisions qu'elle prend et les habitudes qu'elle adopte. Son comportement dénote une détermination à réaliser un plan personnel de mieux-être.

Tout le monde n'a cependant pas une idée précise ni de la bonne santé ni de la manière

d'accéder au mieux-être. Cette confusion est due en partie à la famille, aux médias, aux pairs et à la culture dans laquelle nous vivons. Examinons de plus près l'influence de ces facteurs sur la santé et le mieux-être pour mieux comprendre nos choix en matière de style de vie.

## Influence de la famille

Nos parents nous enseignent une foule de choses sur la santé et le mieux-être. Prenons par exemple ce conseil : « Mets un manteau ou tu vas prendre froid. » Les attitudes traditionnelles transmises de génération en génération communiquent efficacement des messages sur la santé, le mieux-être et la satisfaction personnelle en général (figure 1.4). Les familles qui privilégient l'activité physique, par exemple, initient leurs enfants dès l'âge le plus tendre à des sports, des jeux et des activités de loisirs. La plupart des jeunes



**Figure 1.4** L'attitude positive des parents envers l'activité physique et les actions qu'elle génère communiquent efficacement aux enfants les bienfaits de l'activité physique dès le jeune âge.