

# Les huit piliers de l'approche holistique à la santé et au mieux-être



La santé est souvent considérée comme l'absence de maladie. Quoique valable, cette définition ne tient pas compte des autres facteurs d'une approche plus large. Il est maintenant temps de commencer à évaluer votre état de santé et de mieux-être par une approche plus holistique. Autrement dit, le mieux-être ne se résume pas à éviter la grippe chaque année. L'approche holistique de la santé et du mieux-être repose sur huit piliers : la santé physique, la nutrition, les émotions, le mieux-être social, la spiritualité, la curiosité intellectuelle, l'autonomie financière et l'environnement. Les piliers sont simplement des points de repère pour vous guider vers un mieux-être optimal, ce ne sont pas des préceptes. La voie vers le mieux-être n'est pas la même pour tous. Le cheminement est adapté aux particularités uniques de chacun. La génétique, la personnalité et l'environnement de chaque personne déterminent la définition personnelle du mieux-être. C'est pourquoi il est important d'adopter une approche personnalisée. Le seul élément commun à tous est la pertinence d'aborder le mieux-être de manière holistique. Découvrez chacun des piliers et apprenez ce que vous pouvez faire pour les rendre plus forts.

## La santé physique

Lorsqu'on parle de « mieux-être physique », la plupart des gens pensent immédiatement à l'exercice. Faire régulièrement de l'activité physique fait assurément partie de l'équation – on ne peut l'ignorer – mais ce n'est pas le seul aspect qui mérite d'être considéré. L'organisme n'a pas seulement besoin de bouger. Le mieux-être physique suppose également un sommeil adéquat, une bonne hygiène et une alimentation saine. Lorsque vous évaluez votre santé physique, il est important de vous poser la question suivante : obtenez-vous une quantité suffisante de sommeil de qualité? Si ce n'est pas le cas : qu'est-ce qui vous empêche d'avoir un sommeil régulier et réparateur?

Les chercheurs ont publié une version actualisée des recommandations de la National Sleep Foundation (fondation nationale du sommeil aux États-Unis) à propos des besoins de sommeil des adultes. Leur étude réaffirme que les adultes devraient dormir entre sept et neuf heures chaque nuit.

Il peut être difficile pour les étudiants, les parents et les bourreaux de travail d'atteindre ce nombre d'heures. Voici quelques stratégies qui peuvent faire en sorte que le sommeil vienne aisément et qu'il soit ininterrompu.

Conseils :

1. Évitez les écrans 30 minutes avant d'aller au lit.
2. Adoptez une routine du soir relaxante. Il peut s'agir de baisser les lumières dans la maison, mettre de la musique calme ou même faire de légers étirements.
3. Éliminez les sources de lumière et de bruit non nécessaires en installant des rideaux opaques et un appareil à bruits d'ambiance.

## La nutrition

Même si la nutrition est intimement liée à la santé physique, elle est assez importante pour obtenir son propre pilier. On doit adopter une approche personnalisée à la nutrition, car les besoins sont différents selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité et le métabolisme. Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut consommer des aliments nutritifs qui nourrissent le corps et l'esprit. Le USDA (département de l'Agriculture aux États-Unis) recommande que la moitié de l'assiette d'un adulte soit remplie de fruits et légumes, et l'autre moitié principalement de grains et d'une portion modeste de protéines, le tout accompagné d'un produit laitier.

Une alimentation diversifiée comprenant chacun des groupes alimentaires dans les bonnes proportions aide à acquérir les macronutriments nécessaires à la dépense quotidienne d'énergie, la croissance et la réparation des muscles, ainsi que les autres fonctions de l'organisme.

Malheureusement, en 2013, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies aux États-Unis ont rapporté qu'à l'échelle nationale, 76 % des adultes ne mangeaient pas la quantité de fruits recommandée quotidiennement. Une plus grande proportion d'adultes encore – 87 % – ne consommaient pas la quantité de légumes recommandée quotidiennement. Lorsqu'il est difficile de consommer les cinq tasses quotidiennes recommandées, la prise de suppléments peut fournir les nutriments nécessaires à l'organisme. Afin de solidifier ce pilier, il est nécessaire de porter une attention particulière à notre alimentation et de prendre les suppléments appropriés. Le stress et les échéanciers avec lesquels nous vivons peuvent nous rendre la tâche difficile, mais l'amélioration de notre alimentation aide à renforcer les sept autres piliers de l'approche holistique à la santé et au mieux-être.

Conseils :

1. Consommez une variété de fruits et légumes colorés. Une consommation diversifiée à l'intérieur de ce groupe alimentaire assure l'obtention des micronutriments nécessaires à l'organisme.
2. Soyez attentif aux portions afin d'assurer la maîtrise de votre poids.
3. Remplacez les grains raffinés par des grains entiers afin de consommer une quantité suffisante de fibres.

## Les émotions

Le mieux-être émotionnel englobe l'habileté à naviguer dans les eaux troubles de nos émotions, c'est-à-dire reconnaître, évaluer et partager efficacement nos émotions avec les autres. Pourquoi la gestion des émotions est-elle importante? Les hauts et les bas de la vie peuvent nous faire vivre une montagne russe d'émotions. Pourtant, mieux on arrive à vivre, comprendre et gérer nos émotions, moins les pentes sont abruptes.

Conseils :

1. Dressez une liste des gens qui vous soutiennent et leurs coordonnées. Comme il est parfois difficile de demander de l'aide dans les moments où l'on en aurait besoin, avoir sous la main une liste de

personnes-ressources facilite le processus.

2. Trouvez un thérapeute ou un conseiller – un point de vue extérieur peut aider à y voir plus clair.
3. Tenez un journal, c'est une manière facile de reconnaître ses émotions et d'en faire le ménage, en particulier si l'on est réticent à les partager. C'est également une bonne façon d'avoir une vision d'ensemble sur son cheminement personnel. De plus, l'historique de nos difficultés et réussites reste accessible, au besoin.

## Le mieux-être social

Le mieux-être social se rattache à l'entretien de relations positives avec les autres. Il dépend également de notre capacité à gérer les conflits lorsque ces relations connaissent des difficultés. Les relations forment un tissu social qui peut nous soutenir dans les moments difficiles de la vie. Une étude sur le développement de l'adulte menée à Harvard a recueilli des données sur des centaines de participants sur une période de 80 ans. Une étude récente portant sur une partie de cette population (les octogénaires toujours vivants) a examiné le lien entre la satisfaction matrimoniale, la vie sociale et le bonheur. Les chercheurs ont trouvé que les participants qui passaient plus de temps en compagnie d'autrui se disaient plus heureux.

On ne doit pas sous-estimer l'impact positif de s'entourer de gens qui nous aiment. Lorsque le stress augmente avec les exigences accrues de la vie, la capacité à aller vers quelqu'un pour recevoir de l'empathie et du soutien est un atout puissant. La création et le maintien d'un réseau social demandent du temps et de l'énergie, mais ce réseau sera utile tout au long de la vie. Le jeu en vaut la chandelle.

Conseils :

1. Faites de nouvelles connaissances par le biais de réseaux sociaux ou d'activités communautaires, ou en faisant du bénévolat.
2. Réservez une plage horaire chaque semaine pour contacter un ami ou un membre de la famille qui habite loin. Choisissez une nouvelle personne chaque fois afin de maintenir des liens solides.
3. Repensez à entretenir une correspondance par la poste traditionnelle. L'échange de lettres écrites à la main avec ceux qu'on aime peut véritablement renforcer les liens.

## La spiritualité

Le pilier spirituel est très différent d'une personne à l'autre puisqu'il s'agit d'un aspect très personnel du mieux-être général. Il joue un rôle plus d'une importance variable dans la vie des gens, en fonction de la définition personnelle de la spiritualité. La spiritualité est souvent vue comme ce qui donne un but, un sens et une direction à notre vie, sans quoi il est facile de se sentir déséquilibré et de perdre de vue nos valeurs. Bien des gens cultivent leur spiritualité par la méditation, la prière ou d'autres activités qui favorisent un rapprochement avec la nature ou avec une puissance supérieure. Le maintien du mieux-être spirituel prend une forme différente pour chacun. La santé spirituelle est avant tout un cheminement personnel. Certaines personnes pratiquent la pleine conscience afin de comprendre leurs propres intentions, de guider leurs actions et de mener leur vie en cohérence avec leurs valeurs. La façon dont vous décidez de renforcer votre santé spirituelle vous appartient.

Conseils :

1. Consacrez un petit moment chaque jour à votre mieux-être personnel. Faites-en une priorité; aucune distraction ou activité importante ne doit interrompre ce moment. Vous pouvez utiliser ce temps pour vous détendre, réfléchir, méditer ou prier.
2. Tenez un journal. Écrire régulièrement peut aider à se vider l'esprit et à faire le suivi des objectifs que l'on s'est fixés.
3. Choisissez les trois valeurs qui sont les plus importantes pour vous et notez-les. Prenez souvent le temps d'y réfléchir. Le fait de garder ces valeurs vivantes dans votre esprit permettra de vous guider dans vos décisions quotidiennes, les petites comme les grandes. Cette pratique vous aidera aussi

lorsque viendra le temps de dire « oui » aux choses importantes pour vous et « non » aux choses qui ne correspondent pas à vos valeurs.

## La curiosité intellectuelle

Le mieux-être intellectuel s'améliore par la stimulation continue de l'esprit. Cette habitude permet par la même occasion d'acquérir de nouvelles connaissances et de nouvelles compétences, ce qui inspire et incite à se dépasser. Il existe différentes façons de garder son esprit vif, selon l'humeur du moment. Certaines personnes aiment les jeux intellectuels et les casse-têtes, d'autres étudient pour le plaisir. Le fait de simplement entretenir des conversations ou des débats stimulants sur le plan intellectuel peut aussi être bénéfique.

Pour certains, le bonheur intellectuel vient de la découverte de soi et du cheminement personnel. Vous pouvez entre autres essayer les études, les activités communautaires et différentes activités de croissance personnelle.

Conseils :

1. Renseignez-vous sur les cours offerts aux étudiants libres dans les universités près de chez vous.
2. Devenez membre d'un club de lecture ou d'une bibliothèque de votre quartier.
3. Tenez un journal ou pratiquez une autre activité introspective.

## L'autonomie financière

Être en santé financièrement signifie vivre selon ses moyens et bien planifier pour l'avenir. Cela peut sembler difficile à accomplir, mais le fait de poser de petits gestes maintenant peut s'avérer payant plus tard. Le mieux-être financier peut sembler être le moins intéressant des piliers de l'approche holistique à la santé et au mieux-être, mais faire l'effort de l'améliorer va certainement solidifier les autres. Il faut bien dire que les ennuis financiers constituent une des principales sources de stress rapportées par les citoyens américains. En procédant par étapes pour réduire les dépenses et économiser, on peut alléger la vie quotidienne.

Conseils :

1. Payez vos dettes en priorité.
2. Créez un budget à l'aide d'un logiciel en ligne ou tout autre planificateur financier personnel.
3. Mettez de côté un montant prédéterminé tous les mois pour les dépenses non essentielles comme les divertissements, les repas à l'extérieur et les loisirs.

## L'environnement

Le mieux-être environnemental comprend l'environnement personnel immédiat ainsi que le milieu de vie et le milieu de travail. Plus précisément, le mieux-être environnemental dépend de la relation entre une personne et son environnement. Qu'avez-vous à apporter à votre environnement? Et en retour, comment votre environnement soutient-il votre santé, votre mieux-être et votre sécurité? Les effets de l'amélioration du mieux-être environnemental ont un impact sur vous, votre voisinage et votre communauté. Plus vous respectez vos environnements naturels et fabriqués et plus vous en prenez soin, plus ils seront susceptibles de vous soutenir au quotidien.

Conseils :

1. Sur le plan individuel : Gardez votre espace de travail dégagé. Un environnement immédiat sans encombrement favorise la créativité et la productivité.
2. Voisinage : Participez à l'effort écologique collectif : gaspillez moins, recyclez et ramassez les déchets dans les rues de votre quartier.
3. Communauté : Diminuez l'utilisation de la voiture, soit en faisant plusieurs courses en une seule fois ou en utilisant un autre mode de transport quand c'est possible. Les petits efforts s'accumulent et peuvent

faire une différence marquée.

## **Solidifiez vos piliers de santé et de mieux-être**

La définition du mieux-être varie d'une personne à l'autre, et le fait de se sentir bien donne à chacun la capacité d'atteindre ses buts. Lorsque nous prenons soin de notre corps, de notre esprit et de notre âme de manière holistique, nous sommes en mesure de poursuivre et d'atteindre nos buts avec moins de résistance.

Afin de déterminer votre propre manière d'aborder le mieux-être, prenez le temps de réfléchir aux huit piliers de l'approche holistique à la santé et au mieux-être. Déterminez lesquels ont le plus besoin de votre attention. Surtout, rappelez-vous qu'en renforçant chacun des piliers, vous pourrez poser les fondations d'une vie saine et satisfaisante.

### **À propos de l'auteure**

Jenna Templeton est une éducatrice en santé et une rédactrice scientifique indépendante qui vit à Salt Lake City au Utah. Après avoir obtenu un baccalauréat en chimie à la Virginia Tech, Jenna a passé cinq ans à faire de la recherche scientifique dans l'industrie alimentaire. Ce travail a nourri son intérêt pour le mieux-être personnel, ce qui l'a amenée à obtenir un diplôme d'études supérieures en santé, promotion et éducation de l'University of Utah. Dans ses loisirs, Jenna aime les concerts, le jardinage, la bonne chère et les randonnées dans les monts Wasatch.