

# À VOTRE SANTÉ !

Avril 2010

Dre Geneviève Nadeau  
Chiropraticienne, D.C.



## Dans ce numéro

- |   |   |
|---|---|
| Quand la télévision peut devenir une ennemie                      | 1 |
| Invitation sur notre page Facebook                                | 2 |
| Je suis patient (e), mais quand je pète ma coche, c'est pas beau! | 3 |
| Horaire spéciale pour Pâques                                      | 4 |

## Quand la télévision peut devenir une ennemie

L'expression « couch potatoes » vous fait penser à quelqu'un? Non? Pensez maintenant à l'image d'Homer Simpsons devant son téléviseur. Ça vous dit quelque chose maintenant?

Selon une étude de Statistique Canada, la prévalence de l'obésité a augmenté de façon importante au cours des 25 dernières années, et ce, peu importe les catégories d'âge et de sexe.

Devant ce fait, nous pensons intuitivement à deux causes combinées : une alimentation déficiente et le manque d'exercice physique. Cependant, lorsque les chercheurs regardent plus attentivement les données empiriques concernant l'effet de l'un

ou de l'autre de ces déterminants, les résultats ne sont pas si clairs que cela ne puisse paraître. Les chercheurs tentent d'expliquer cette augmentation par la sédentarisation de nos comportements.

Chez les enfants et les adolescents, de nombreuses études démontrent qu'un lien existe

entre le nombre d'heures passées devant un écran d'ordinateur, un écran de télévision et l'embonpoint ou l'obésité. Une étude récente de Statistique Canada rapporte que la

situation est la même en ce qui concerne les adultes canadiens, et ce, sans égards au sexe.

Une explication possible du lien entre le temps passé devant un écran et l'obésité concerne la demande d'énergie métabolique (valeur MET) associée à cette activité. En effet, écouter la télévision demande 1,0 MET ce qui est à peine supérieur à la demande du sommeil (0,9 MET). Des activités sédentaires comme écrire assis (1,8 MET), ranger l'épicerie (2,5 MET), jouer à des jeux de société (1,5 MET) ont tous une valeur MET supérieure à l'écoute de la télévision ou le temps passé devant l'ordinateur.

La réponse positive aux nombreux messages publicitaires d'aliments riches en calories, mais pauvres en contenu nutritionnel, aurait aussi un effet important sur l'augmentation de l'apport calorifique et l'obésité. De même, une étude ciblant les adolescents a démontré que pour chaque heure d'écoute, le risque de commencer à boire des boissons alcooliques augmentait de 9 %.

Les enfants d'âge primaire sont aussi affectés par l'écoute de la télévision. En 1999, une équipe de chercheurs a effectué des recherches en lien avec l'écoute de la télévision et le sommeil. Ils ont découvert qu'une trop grande écoute avait un effet sur la résistance à aller au lit, sur la durée entre la mise au lit et le moment de s'endormir. Pour ceux et celles d'entre vous qui ont des enfants et des adolescents, il est facile de transposer cette réalité à l'effet des jeux vidéo sur leur comportement.



Selon certaines projections, l'accroissement régulier de l'espérance de vie au cours du XX siècle débutera son ralentissement si rien n'est fait pour lutter contre l'obésité dans la population. Si l'écoute de la télévision ou le temps passé devant l'ordinateur est néfaste pour votre santé et celle de vos proches, il faudrait peut-être aussi analyser l'ensemble des comportements sédentaires dans votre quotidien. La sédentarisation doit être prévenue dès le plus jeune âge. Plus jeune l'intervention est faite afin de réduire le temps d'inactivité physique, plus les résultats sont encourageants. La base étant de réduire le temps d'inactivité physique et de le remplacer par des activités moins sédentaires.

Bien que de cultiver sa santé mentale et sa curiosité intellectuelle avec des recherches sur le Web ou l'écoute d'une émission éducative à la télévision soient tout indiqué, il ne s'agit pas d'activités qui occasionnent une dépense énergétique très importante. Pour combattre l'obésité et l'embonpoint, il est préférable de choisir une activité physique qui occasionnera une forte dépense énergétique. Comme le dit la publicité, la modération a bien meilleur goût! C'est aussi vrai avec la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo.

- 
- 1 Rapport sur la santé, 2006, p. 9-25
  - 2 Rapport sur la santé, 2008, p. 21-33
  - 3 Pediatrics, 1998
  - 4 Pediatrics, 1999

### **Trucs pour rester actif**

Faites 2 marches de 15 minutes. C'est plus efficace qu'un bloc de 30 minutes.

Marchez avant et après avoir mangé : cela augmente votre métabolisme.

Allez travailler en vélo.

Si vous êtes utilisateur des transports en commun, sortez 2 stations avant la vôtre et marchez jusqu'à votre destination.

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in a white, lowercase, sans-serif font on a dark blue rectangular background.

*Invitez vos  
contacts et  
partagez  
l'information!*

Pour tout ceux et celles d'entre vous qui n'êtes pas encore au courant, sachez que vous pouvez maintenant nous suivre sur [facebook](#) en devenant adepte de notre page.

**C'est facile et gratuit.**

**Au fil du temps, nous vous partagerons nos nouvelles, événements spéciaux, promotions, petites pensées et découvertes .**

**Bonne découverte et à très bientôt dans l'univers virtuel!!!  
(pour nous trouver, faites une recherche dans Clinique chiropratique Nadeau)**



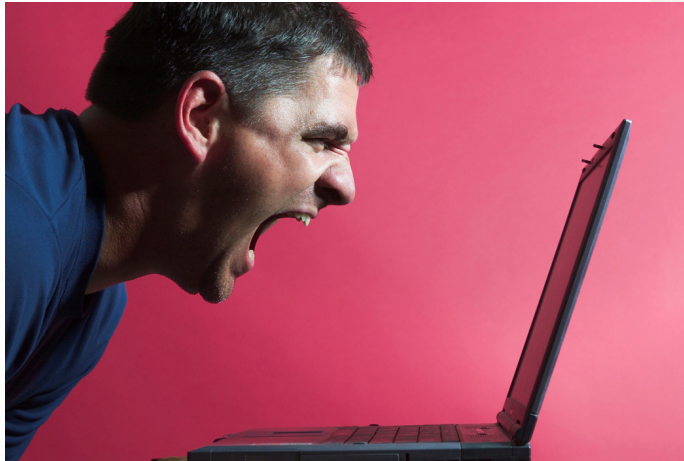
Ghyslain Lévesque PCC, coach professionnel

### «Je suis patient(e), mais quand je pète ma coche, c'est pas beau!»

J'entends régulièrement ces commentaires provenant de divers individus. Dans mes séances de formation ou de coaching, ça ressort souvent.

Comment expliquer qu'une personne si patiente puisse finir par ne plus l'être? La réponse est fort simple : ce n'est pas de la patience, c'est de la tolérance!

Eh oui, les gens qui se disent patients sont plus souvent des gens tolérants. Entre vous et moi, la différence est significative. En effet, être patient fait référence à cette capacité qui permet à une personne d'être accueillante et ouverte par rapport à quelqu'un, une situation, bref, à son environnement. La patience fait aussi référence à cette capacité qu'a une personne de faire face à une situation sans vivre de la frustration, de la peine ou d'être indisposée. Ça ne la fait pas réagir puisqu'elle est patiente!



La tolérance quant à elle est un tout autre comportement, une autre façon de réagir. La tolérance est parfois due à la difficulté qu'une personne a à dire vraiment ce qu'elle pense, par peur de déplaire, de blesser ou d'indisposer l'autre.

La tolérance est aussi souvent un signe de manque de confiance ou d'estime de soi. Au lieu de placer ses limites ou d'exprimer son ressenti, un individu peut très souvent garder cela pour soi et faire comme si tout était correct.

Puis, pour se déculpabiliser, ces individus se présentent comme des gens patients!

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que nous sommes des êtres d'émotions. À chaque instant,

nous vivons une émotion qui laisse présager qu'un besoin est ou demande à être comblé.

Les enfants courent partout dans la maison en criant et riant très fort. Lorsque je suis patient, j'observerai cela avec sérénité, calme ou enthousiasme. Cela pourrait même me plaire. Le plus important est que cela ne m'amène pas à accumuler ni peine, ni frustration ou colère.

Ce qui n'est pas le cas lorsque je tolère quelque chose. Tolérer fait référence à «Ça me déplaît mais je n'ose pas le dire ou faire quoi que ce soit».

Forcément, j'accumule des tensions. Mon accumulateur se remplit peu à peu, et après quelques instants, mon vase est plein et là c'est la goutte qui fait déborder le vase!

Très souvent, la goutte n'a pas besoin d'être très grosse pour créer une réaction intense de la part de cette personne «patiente». Une multitude de situa-

tions ont donc contribué à *remplir* l'accumulateur de sorte qu'à un moment donné la personne n'en peut plus et elle éclate.

Quoi qu'en dise la croyance populaire, *péter sa coche* ne vide en rien l'accumulateur. Il soulage quelque peu, mais ne ramène pas le compteur à zéro. Ce qui fait que la prochaine *crise* pourrait subvenir dans un laps de temps plus court.

Comment passer de la tolérance à la patience ?

En fait, l'objectif n'est pas forcément de devenir patient, quoi que c'est une magnifique qualité, mais plutôt d'apprendre à reconnaître le réflexe de tolérance. Pour y remédier, voici quelques pistes de solutions :

## Suite de la chronique du coach...

- Reconnaître et nommer vos limites, nous en avons tous;
- Reconnaître que vous êtes en train de tolérer une situation;
- Apprendre à dire ce qui vous déplaît, d'une façon respectueuse bien sûr, mais apprendre quand même à le dire;
- Reconnaître vos efforts et ne pas vous imposer la perfection.

La tolérance est un comportement qui ne se transformera pas du jour au lendemain. Prenez le temps de reconnaître vos efforts. Il y a des personnes avec lesquelles il est plus facile pour vous d'exprimer ce que vous ressentez ou pensez. Débutez avec elles, cela vous permettra de prendre de l'assurance.

Rien ne vous empêche de faire part aux gens qui vous entourent de votre habitude à tolérer au lieu de nommer ce qui vous déplaît et de votre désir de transformer cette habitude. Cela pourrait vous valoir du support et vous permettre d'expérimenter.

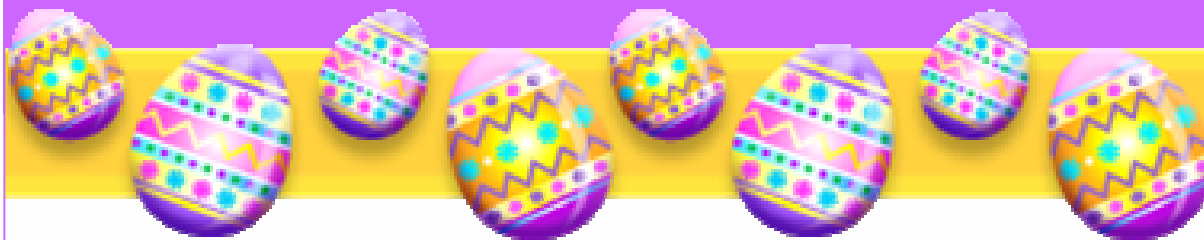
La tolérance est souvent une habitude mesquine qui amène la personne à s'attendre à ce que les autres fassent preuve de tolérance eux aussi. Pourquoi accumuler tension et insatisfaction quand le chemin mène au stress, à la frustration et parfois même à une coche pétée?

*Ghyslain*

## Horaire spécial

Veillez noter que la clinique sera fermée lundi le  
**5 avril 2010** en raison du congé de Pâques.

*Bon congé à tous et Joyeuses Pâques!*



Clinique  
Chiropratique  
Nadeau