



S'attaquer à la maladie chronique

Les plus récentes statistiques faisant état de la maladie chronique, au Québec, ne laissent rien présager de rassurant. Le vieillissement de la population et le maintien de mauvaises habitudes de vie au quotidien ouvrent grand la porte à l'augmentation de la prévalence des maladies chroniques. Au-delà du bilan, à quelles solutions se raccrocher ?

DÉFINIR LA MALADIE CHRONIQUE

Les personnes souffrant d'une ou de plusieurs maladies chroniques sont contraintes, pour la plupart, de vivre avec les conséquences de leur situation pendant de nombreuses années.

Dans un rapport publié en mars 2008, l'Institut de la statistique du Québec définit la maladie chronique comme étant « une maladie de longue durée, stable ou évolutive, qui ne peut être guérie définitivement, mais pour laquelle la progression ou les symptômes peuvent être contrôlés dans bien des cas ».

Cette réalité est lourde de conséquences, et ce, sur plusieurs plans : elle diminue la qualité de vie des personnes affligées tout en affectant celle des personnes gravitant autour de cette dernière, puis alourdit de façon significative un système de santé déjà engorgé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les maladies chroniques sont responsables de 60 % des décès dans le monde, les faisant se hisser au palmarès des causes de mortalité les plus souvent évoquées à notre époque. Parmi celles fréquemment rencontrées par les docteurs en chiropratique, mentionnons notamment les troubles musculosquelettiques et l'arthrose, une maladie de dégénérescence articulaire. De façon plus générale, les cancers, le diabète, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, pulmonaires, respiratoires et de l'humeur comptent parmi les affections chroniques les plus communes.

LES MALADES CHRONIQUES ?

Plusieurs facteurs dans un environnement donné peuvent prédisposer à la maladie chronique. S'il s'agit parfois d'hérédité, un traumatisme, l'âge, le sexe, la situation géographique, les mauvaises habitudes de vie ou un contexte socio-économique donné peuvent désavantager une personne par rapport à une autre.

Tout facteur environnemental confondu, les recherches indiquent que



■ S'exercer permet de lutter contre l'apparition de maladies chroniques.

le tabagisme, la consommation d'alcool, le manque d'activité physique et la mauvaise alimentation sont souvent observés chez les individus aux prises avec des maux chroniques. Autant d'habitudes malsaines menant trop souvent au cholestérol, à l'excédent de poids ou à l'une ou l'autre des maladies évoquées ci-dessus. De fait, si la première issue au problème était de changer d'habitude de vie ?

ADAPTER SON RÉGIME DE VIE

Personne n'a de maîtrise sur son propre vieillissement ou sur le caractère héréditaire de sa maladie. Toutefois, chacun d'entre nous a la capacité et le pouvoir d'agir sur son bien-être personnel, à moyen et à long termes, en adoptant un régime de vie équilibré. Certaines mesures sont impératives :

Libérez votre système nerveux de toute interférence pouvant amoindrir votre état de santé. Par des ajustements vertébraux, votre chiropraticien contribuera à maintenir votre colonne vertébrale dans une condition optimale, permettant ainsi à l'influx nerveux de circuler librement dans votre organisme et vous prémunissant contre l'apparition

insidieuse de symptômes de diverses affections chroniques.

Bougez, bougez, bougez. L'inactivité physique mène à tous les maux et prédispose à de nombreuses maladies chroniques, à commencer par les maladies cardiovasculaires. De plus, la sédentarité mine le système neuro-musculo-squelettique et peut favoriser l'apparition de tendinite, bursite, arthrose, ostéoporose, etc.

Faites de votre état de santé une priorité. Si vous avez des antécédents de maladies chroniques dans votre famille, effectuez un bilan de santé de façon régulière. N'hésitez pas à poser des questions et prenez les dispositions nécessaires pour maintenir votre état de santé au meilleur de sa capacité.

Être sensibilisé aux bonnes actions à poser pour son mieux-être constitue le meilleur point de départ pour se prémunir contre la maladie chronique.

Dès aujourd'hui, choisissez de vivre en meilleure santé.

Sources :

- Agence de la santé publique du Canada
- Institut de la statistique du Québec
- Association des chiropraticiens du Québec