

# Fini les résolutions du Nouvel An



**JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA \*)**

Dimanche, 31 décembre 2017 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 31 décembre 2017 00:00

**Voici arrivé le jour de la marmotte ! On n'y échappera pas encore cette année. Certains sortent de la période des Fêtes fatigués par un horaire tout chamboulé où le sommeil a manqué, le foie s'est engorgé d'une nourriture grasse, sucrée et salée, le tout combiné à plus d'alcool que d'habitude, du moins pour plusieurs d'entre nous. Ce cocktail festif est un peu dur pour un organisme sédentaire qui manque de sommeil.**

Comment se refaire une santé ? Quelles sont les résolutions que nous devrions prendre pour la nouvelle année ? À cela, je réponds toujours que la meilleure résolution serait de ne pas en prendre.

Cela dit, la période des Fêtes donne à plusieurs d'entre nous, du moins je l'espère, un peu de temps pour sortir du tourbillon de nos vies professionnelles. Une partie de ces journées libres devrait représenter une belle occasion de marquer un temps d'arrêt afin de dresser le bilan de nos vies. Ainsi, quand on m'arrête à l'épicerie pour me questionner sur le mode de vie et la santé, ma réponse spontanée surprend toujours : il n'y a pas de réponse parfaite pour tous. Je pose alors des questions à mon tour : « Avez-vous plutôt réfléchi à ce que vous voulez faire de votre vie ? Vous espérez vivre jusqu'à quel âge ? Comment pensez-vous que cela va se passer ? »

Toute vie a un début et une fin, et au-delà des impondérables et des accidents de la vie, plusieurs petits gestes quotidiens peuvent nous permettre de vieillir en santé, sans avoir une vie plate. Ces changements nous aident à devenir un actif pour la société, à bien nous amuser, à profiter de la vie et à réaliser les choses qui nous tiennent à cœur.

## **Le brouhaha de la vie**

Malheureusement, je constate que le brouhaha de la vie nous amène souvent à faire des choix au détriment d'un mode de vie compatible avec la santé. Que l'on pense aux jeunes couples qui travaillent fort pour joindre les deux bouts et qui oublient d'organiser leur vie afin de prendre soin d'eux. Souvent, la consommation chronique de malbouffe, le tabac et l'alcool dont on abuse trop fréquemment deviennent des échappatoires qui semblent procurer du plaisir, mais qui finissent par hypothéquer notre santé qui se détériore doucement et de façon sournoise au fil des décennies.

Ainsi, il n'est pas rare de voir se développer des dommages, en même temps que s'installe la bedaine chez des individus âgés de 30 à 40 ou 50 ans. S'empilent alors les médicaments pour le cholestérol, l'hypertension et le diabète, qui ne sont qu'une partie de la solution pour un corps devenu malade et qui va continuer de se détériorer et de vieillir prématurément avec plusieurs conséquences sur la qualité de vie. Ainsi, même si la médecine nous garde vivants, vivre malade, ce n'est pas profiter pleinement de la vie.

## **Mon vœu**

Mon vœu le plus cher en ce début d'année : oublions les résolutions et prenons plutôt le temps de réfléchir à nos choix de vie. La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour se reprendre en main, car les études scientifiques le montrent. L'organisme humain a une capacité incroyable à répondre à un mode de vie plus sain, même chez les personnes âgées. En 2018, donnez-vous les moyens de vieillir en santé !

---

*\* Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.*