



Aller vers une plus grande **AUTONOMIE DE SA SANTÉ**

Lorsque se présentent des malaises physiques ou psychologiques, est-il possible d'être plus autonome vis-à-vis de sa santé? Peut-on moins dépendre de l'industrie pharmaceutique et se prendre davantage en main, autant sur le plan individuel que sur le plan collectif?

Ces questions touchent à un enjeu fondamental qui est celui de la responsabilisation de chacun vis-à-vis de sa propre santé. Au Québec, nous avons la chance de vivre dans une société où la médecine moderne a développé une grande expertise dans les cas d'urgence (crise cardiaque, traumatisé de la route, appendicite...) permettant ainsi une réponse médicale rapide lors de situations où la vie d'une personne est en danger. Mais au-delà de ces urgences, y a-t-il moyen de développer une plus grande autonomie de sa santé? Si oui, comment faire? Par où commencer?

« Pour mieux prévenir les malaises et maladies, **il semble également important de tenir compte de sa santé émotive.** »

En fait, une plus grande autonomie de sa santé passe d'abord par la prévention. Il est bien connu qu'une saine alimentation, des exercices réguliers, l'arrêt du tabagisme et la consommation modérée d'alcool sont des éléments importants à considérer pour maintenir la forme au fil des années. Mais pourrait-on considérer autre chose pour favoriser une meilleure prise en charge de sa propre santé?

Pour mieux prévenir les malaises et maladies, il semble également important de tenir compte de sa santé émotive. D'ailleurs, de plus en plus d'études démontrent un lien entre les émotions (tristesse, colère, sentiments d'abandon, honte, culpabilité...) et les symptômes physiques (maux de ventre, tensions musculaires...). Cela signifie que plus on perçoit la composante émotive de ses symptômes, plus on devient autonome vis-à-vis de sa santé, et plus il est possible d'agir par soi-même pour apaiser certains malaises. Une meilleure connaissance des causes qui mènent jusqu'à des dysfonctions organiques peut donc permettre de se responsabiliser davantage et même favoriser une diminution de la surconsommation de certains médicaments.

Cependant, il n'est pas nécessairement évident d'agir ainsi lorsqu'une intense douleur ou une forte anxiété nous envahit, que ce soit sur une courte ou longue période. La médecine moderne peut bien sûr aider dans la phase aigüe des symptômes avec son arsenal thérapeutique, mais une ouverture aux approches complémentaires (psychologie, acupuncture, ostéopathie, massothérapie, chiropractie, physiothérapie...) est alors souhaitable et peut éviter la prise de certains médicaments. Par exemple, il existe maintenant des études qui démontrent l'efficacité de l'acupuncture dans le traitement des symptômes dépressifs et d'anxiété. Cela signifie qu'avant d'opter pour les antidépresseurs, d'autres approches thérapeutiques peuvent être envisagées, même les techniques de respiration et de méditation comme le yoga ou le Tai Chi.

Ainsi, un individu et une collectivité ont le potentiel de développer une plus grande autonomie de leur santé globale à partir d'un processus visant surtout une guérison émotive, sans pour autant négliger l'expertise de la médecine moderne. Il peut alors en résulter une moins grande consommation des soins de santé, ce qui pourrait aller jusqu'à favoriser une diminution du temps d'attente dans les cliniques médicales et les urgences.

En tant que société, nous avons donc avantage à développer un modèle de prévention qui vise non seulement une guérison physique, mais aussi une guérison émotive. Pour cela, il est nécessaire d'aller plus loin que le modèle de prévention actuellement

mis en place, qui est celui de mettre l'accent sur l'alimentation, l'exercice, l'arrêt du tabagisme et la modération dans la consommation de l'alcool. À ces éléments, il est possible de greffer une série de mesures visant le bien-être émotif d'une collectivité — que l'on pense simplement à l'implantation de cours de yoga ou de Tai Chi dans les écoles, les entreprises et les centres pour aînés.

En mettant l'accent sur la guérison émotive, sans négliger la guérison physique telle qu'actuellement visée par la médecine moderne, cela peut entraîner des répercussions sur l'incidence des maladies en diminuant les symptômes physiques et psychologiques et en augmentant l'autonomie de chacun vis-à-vis de sa propre santé. Il ne peut en résulter qu'une population qui tend à moins consulter les médecins pour les différents problèmes de santé, ayant su davantage les prévenir par une approche de santé globale.

De plus, pour augmenter l'autonomie de sa santé, chaque individu aurait avantage à garder une copie de son dossier médical chez lui, sous forme papier ou électronique. Pour ce faire, il s'agit de contacter tous les endroits où se trouvent ses résultats de laboratoire, ses tests radiologiques, ses consultations médicales et sa liste de médicaments, et ce afin d'en recevoir une copie et de les classer dans un porte-documents ou dans son ordinateur. Créer son propre dossier médical permet ainsi de mieux objectiver l'état de sa santé et d'être à l'affût des changements. Cela peut également faciliter la transmission d'information pertinente à des médecins ou thérapeutes si nécessaire.



Dr MARTIN MOISAN

Médecin généraliste, praticien en massothérapie et enseignant de techniques de respiration-méditation. Également auteur des livres « La dérive du système de santé québécois » et « Être en bonne santé, qu'est-ce que cela veut dire ? »

www.martinmoisan.com

Ne manquez pas Martin Moisan en conférence au salon Ma santé Globale
« Être en santé ça veut dire quoi ? »

samedi le 18 octobre à 11h et dimanche le 19 octobre à 14h30

www.masanteglobale.ca