



# Les cinq piliers de la santé

Un livre blanc de ReMark sur la santé et le bien-être pour l'application Good Life

# Sommaire

Présentation ..... 3

Pilier 1



**L'activité physique** ..... 4-10

Pilier 2



**Le sommeil** ..... 11-17

Pilier 3



**La santé mentale** ..... 18-24

Pilier 4



**La santé sociale** ..... 25-31

Pilier 5



**L'alimentation** ..... 32-38

Conclusion ..... 39

Annexe ..... 40

# Présentation

Nous vivons tous plus longtemps grâce aux progrès de la médecine. Mais si l'espérance de vie mondiale a augmenté de plus de six ans<sup>1</sup>, ces années supplémentaires ne sont pas forcément synonymes de bonne santé.

Certaines maladies sont inévitables, mais de nombreux problèmes de santé chroniques, tout particulièrement les maladies non transmissibles, trouvent leur origine dans de mauvaises habitudes que nous prenons, comme le manque d'activité physique ou une mauvaise alimentation. Dans le monde entier, on observe une augmentation des maladies graves, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Bien que cela puisse sembler insurmontable, le simple fait d'apporter de petits changements à nos habitudes de vie peut faire une grande différence pour notre santé. Des objectifs simples, comme faire 1 000 pas supplémentaires par jour, se coucher régulièrement à la même heure ou même discuter avec ses amis, peuvent améliorer notre bien-être à long terme. Les différents aspects de notre santé sont tous connectés : améliorer l'un d'entre eux aura donc des effets bénéfiques sur les autres.

C'est ce dont nous tenons compte chez ReMark. L'ensemble de nos solutions de santé numériques ont comme fondement les cinq piliers de la santé : l'activité physique, le sommeil, la santé mentale, la santé sociale et l'alimentation.

L'adoption d'une approche holistique renforce l'engagement, en attirant ainsi des personnes qui seraient susceptibles de se détourner d'un programme axé uniquement sur la santé physique ou mentale, par exemple. Elle améliore également les résultats : en permettant aux individus d'apporter de petits changements à un ou plusieurs piliers de la santé pour lesquels ils se sentent impliqués, en améliorant ainsi les autres aspects de leur santé.

Dans ce rapport, nous nous penchons en détail sur chacun de ces cinq piliers, en expliquant comment ils sont liés et les mesures simples que nous pouvons prendre pour vivre une vie saine, longue et heureuse.

Pour vivre en bonne santé, il n'y a plus qu'un pas à faire.



Pilier 1

# L'activité physique



# Dites stop à un mode de vie sédentaire !



Pratiquer régulièrement une activité physique présente des avantages considérables pour notre santé. En faire une habitude, comme une sortie à vélo le samedi après-midi, une promenade le soir dans le parc près de chez vous ou une séance de sport de 30 minutes avant la journée de travail, peut avoir des effets de grande ampleur sur votre santé et votre bien-être.

Le fait de rester actif/-ve permet en outre de prévenir et de traiter les maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète. Cela réduit également le risque d'hypertension et d'obésité, tout en améliorant la santé cognitive, l'humeur et le bien-être général.

La bonne nouvelle pour toutes les personnes qui évitent l'exercice depuis les cours de sport à l'école, c'est qu'il n'est pas nécessaire de s'inscrire à une séance quotidienne de trois heures de boot camp ou de se lever à l'aube pour courir des marathons. Une légère augmentation de votre activité physique peut vous apporter d'énormes avantages.

Chaque tranche supplémentaire de

**1 000 à 2 000**

pas par jour peut entraîner  
une réduction des risques  
de mortalité de

**12 %**

et une réduction de

**13 à 21 %**

du risque de maladies  
cardiovasculaires et de diabète<sup>2</sup>



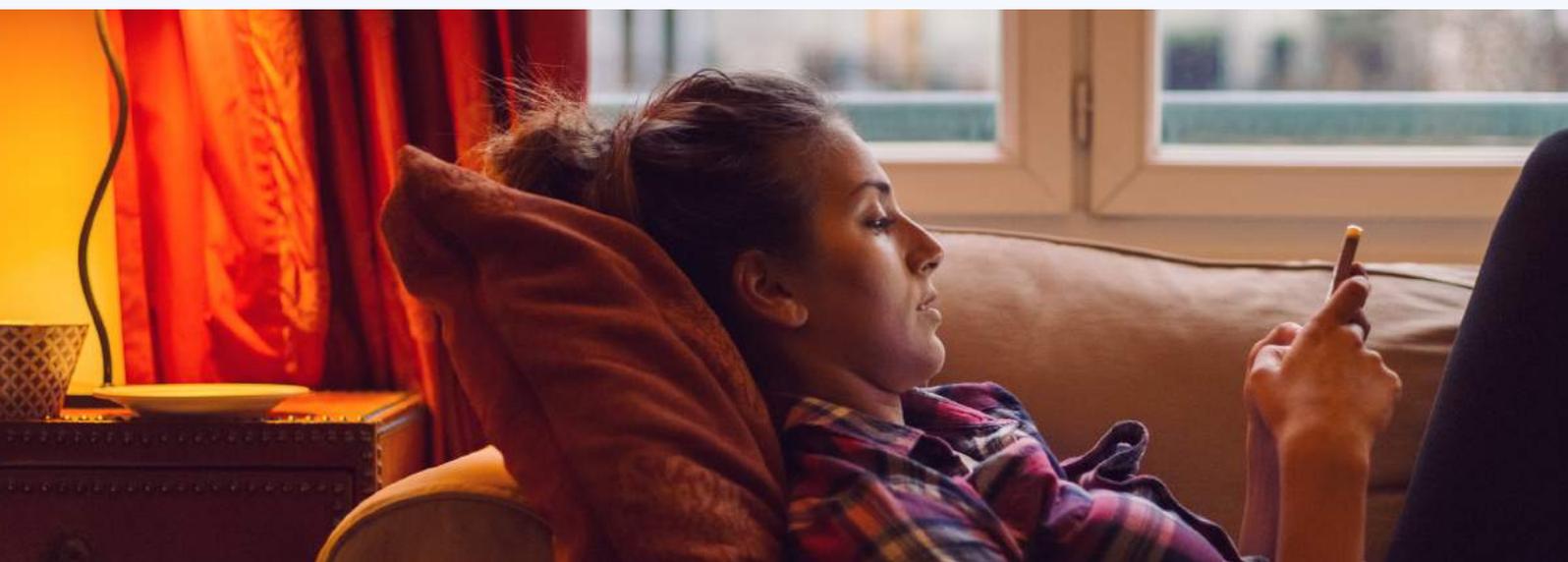
## Risques liés à l'inactivité physique

L'inactivité physique est reconnue comme une crise sanitaire urgente. Le Plan d'action mondiale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 fixe un objectif de réduction relative de 15 % de la prévalence mondiale de l'inactivité physique chez les adultes et les adolescents d'ici 2030.<sup>3</sup>

On comprend sans difficulté pourquoi l'OMS souhaite modifier nos habitudes. Son étude sur les tendances mondiales en matière d'activité physique entre 2001 et 2016 a révélé que plus d'un quart de la population mondiale, soit 27,5 %, n'atteignait pas la recommandation de 150 minutes d'activité physique par semaine.<sup>4</sup> Des taux élevés d'inactivité physique ont des conséquences dévastatrices, non seulement pour les individus, mais aussi pour la société dans son ensemble. En ce qui concerne les individus, l'inactivité physique est globalement un facteur majeur de décès et d'invalidité pour les maladies non transmissibles.<sup>5</sup>

En effet, une récente étude impliquant des chercheurs de la *Harvard Medical School* a montré que 7,2 % des décès toutes causes confondues et 7,6 % des décès imputables aux maladies cardiovasculaires étaient dus à l'inactivité physique. Une inactivité physique sur le long terme est également susceptible d'accélérer le processus de vieillissement. Ainsi, l'étude a révélé qu'une réduction du nombre de pas par jour pouvait entraîner une perte de 4 % de la masse musculaire et jusqu'à 20 % de la force<sup>6</sup> Cela accroît le risque de chutes et peut avoir des conséquences invalidantes sur la santé à long terme.

L'inactivité physique représente également un fardeau économique non négligeable pour la société. On estime que l'effet de l'inactivité physique sur cinq principales maladies non transmissibles et sur la mortalité toutes causes confondues coûte à l'économie mondiale plus de 64,5 milliards de dollars en dépenses de santé et en perte de productivité.<sup>7</sup>





## Les avantages de l'activité physique pour la santé

**Il est crucial d'accorder la priorité aux mesures visant à inverser la tendance à l'inactivité. Être plus actif/-ve, plus souvent, peut éradiquer une grande partie de ces risques pour notre santé.**

- Réduction de 40 à 53 % du risque de mortalité toutes causes confondues.<sup>8</sup>
- Réduction de 21% du risque de mortalité en augmentant la quantité d'activité, de 15 à 20 kJ/kg par jour<sup>9</sup>, l'exercice d'intensité modérée à vigoureuse étant associé à la réduction du risque la plus importante
- Réduction de 20 à 34 % du risque de mortalité et réduction de 14 % du risque cardiovasculaire en augmentant le niveau d'activité physique pour dépasser 600 minutes d'équivalent métabolique (cf. encadré) par semaine (équivalent à 150 minutes de marche rapide).<sup>10</sup>





**Comprendre comment la pratique d'une activité physique régulière améliore la santé d'un individu** peut permettre de créer un programme de bien-être attrayant.

## Performance cardiorespiratoire

La performance cardiorespiratoire permet d'évaluer la capacité du corps à traiter l'oxygène, souvent indiquée sur les appareils portables d'entraînement sportif par « entraînement cardio » ou «  $VO^{2max}$  ». Des scores élevés ont des conséquences positives pour la santé : les recherches ont montré que les personnes ayant une bonne performance cardiorespiratoire et respectant les recommandations en matière d'activité physique réduisaient leur mortalité.<sup>11, 12</sup>

La performance cardiorespiratoire et l'activité physique sont étroitement liées, puisque l'augmentation de l'activité physique se traduit par des scores de performance physique plus élevés.

## Mobilité

La perte de masse, de force et de fonction musculaires liée à l'âge est associée à un risque de mortalité jusqu'à deux fois plus élevé<sup>13</sup>, mais une augmentation du niveau d'activité physique, en particulier grâce à des exercices de résistance et d'intensité modérée à vigoureuse, peut freiner le processus de vieillissement en améliorant la force et la puissance musculaires.<sup>14</sup> Un programme d'activité varié comprenant des exercices d'aérobic et de résistance peut améliorer la condition physique, augmenter la masse musculaire et améliorer l'équilibre et la mobilité.

## Poids corporel sain

Le poids corporel et l'activité physique constituent des facteurs prédictifs importants de la santé et de la mortalité. La pratique d'une activité physique améliore l'indice de masse corporelle, prévient l'obésité, réduit le risque de problèmes de santé et la mortalité liés au poids tout en contribuant à réguler l'appétit.





## Fréquence cardiaque au repos

La corrélation entre la fréquence cardiaque au repos et la mortalité est bien démontrée par les recherches scientifiques.<sup>15-20</sup> Une fréquence cardiaque au repos élevée peut augmenter le risque de mortalité toutes causes confondues de 17 %<sup>21</sup> et, en tant que marqueur d'un état pathologique sous-clinique, elle constitue également un marqueur prédictif de la santé cardiaque et du risque de cancer. L'augmentation de l'activité physique génère une amélioration de la performance cardiorespiratoire et de la fréquence cardiaque au repos.

## Humeur

L'activité physique est bénéfique pour votre bien-être mental et émotionnel. La libération d'endorphines peut en effet faire des merveilles pour l'humeur, la confiance en soi et l'estime de soi. Faire de l'exercice avec un(e) ami(e) ou un membre de la famille peut également renforcer le sentiment de bien-être social en offrant des occasions d'interactions et de connexion, réduisant de fait l'isolement et la solitude.

## Sommeil

Il existe une relation de réciprocité entre le sommeil et l'activité physique. Le sommeil est un processus physiologique essentiel qui favorise la récupération de l'organisme afin que nous puissions fonctionner (et faire de l'exercice) correctement le lendemain. Quant à la pratique d'une activité physique régulière, elle permet de s'endormir plus rapidement et d'améliorer la qualité du sommeil. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le chapitre consacré au pilier du sommeil.

---

**Le MET :**  
*mesurer votre activité physique*

*Vous souhaitez être plus actif/-ve ? Comprendre la dépense énergétique de votre corps pendant différents types d'exercices est un bon début.*

*Le MET (de l'anglais « Metabolic Equivalent of Task », à savoir l'équivalent métabolique d'une tâche) est une unité de mesure basée sur la quantité d'oxygène que votre corps utilise pour générer l'énergie nécessaire à la réalisation d'une activité.*

*Un seul MET correspond à l'énergie que vous utilisez lorsque vous êtes au repos ou assis immobile, tandis que des valeurs de MET plus élevées correspondent à des activités plus vigoureuses. Par exemple, marcher lentement correspond à 2,0 MET, faire des tâches ménagères à 3,5 MET et jouer au tennis seul/-e, à 8,0.*

*Pour calculer le nombre de minutes d'équivalent métabolique que vous avez atteint, vous devez multiplier le MET, correspondant à l'activité, par le nombre de minutes pendant lesquelles vous avez pratiqué cette activité. Ainsi, une marche de 20 minutes correspondant à une valeur de MET de 4,0 vous donne 80 minutes d'équivalent métabolique.*

---



## Mesures clés

Voici quelques **mesures clés** à prendre en compte pour vous aider à transformer **l'activité physique en habitude du quotidien**.

1

### Faites le premier pas

Même minime, une augmentation de l'activité physique apporte des bénéfices significatifs.

2

### Passez à la vitesse supérieure

L'augmentation de l'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse est associée à une réduction plus importante du risque de mortalité.

4

### Misez sur la variété

Un programme varié associant des exercices d'aérobic et de renforcement musculaire donnera des résultats plus diversifiés en termes de santé et de performance physique, de force musculaire accrue, de meilleur équilibre et de meilleure mobilité (*consulter ci-dessous les recommandations de l'OMS*).

3

### Ensemble, c'est mieux

Faire de l'exercice avec un ami ou membre de la famille peut renforcer le sentiment de bien-être social en rendant l'exercice plus amusant et en prévenant les sentiments d'isolement et de solitude.

5

### Mesurez vos progrès

Le suivi de paramètres tels que la fréquence cardiaque au repos, le nombre de pas quotidiens ou l'indice de masse corporelle permet de mettre en évidence les réussites, d'affiner le programme d'activités et d'améliorer les objectifs fixés en matière de mode de vie.

6

### Amusez-vous

Le plus simple pour adopter une nouvelle activité physique, c'est d'en trouver une qui vous plaît. Il ne vous reste plus qu'à bouger ensuite.

#### **Les recommandations de l'OMS au sujet de l'activité physique**

*Pour les adultes : au moins 150 à 300 minutes d'activité physique de type aérobic d'intensité modérée à vigoureuse ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique vigoureuse de type aérobic par semaine.*

*Veillez à inclure des activités de renforcement musculaire au moins deux jours par semaine.*

*Les adultes âgés de 65 ans et plus doivent également inclure un entraînement visant à améliorer la force et l'équilibre fonctionnels au moins trois jours par semaine (Activité physique (who.int))*



Pilier 2

# Le sommeil



# Nous avons tous besoin d'un sommeil réparateur..



En tant qu'êtres humains, nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Cela représente environ 26 ans ou 9 500 jours en moyenne. Comme nous passons beaucoup de temps à dormir, il est important de comprendre comment le sommeil s'intègre à notre santé et à notre bien-être en général et comment tirer le meilleur parti de ces nombreuses heures.

Le sommeil reste un domaine plein de mystères, mais il est reconnu comme un état naturel et une fonction physiologique essentielle qui contribue à nos performances physiques et mentales ainsi qu'à notre bien-être. Un sommeil de bonne qualité est indispensable pour une vie saine, car il favorise l'exercice physique régulier, une alimentation saine et la santé mentale.

Pour obtenir ces bénéfices, il faut respecter la quantité de sommeil dont nous avons besoin chaque jour, qui varie en fonction de l'âge. Alors que les bébés sont les « champions » du sommeil et nécessitent entre 12 et 16 heures

par jour pour leur croissance et leur développement, les adultes ont besoin de sept heures ou plus par nuit.<sup>22</sup>

Et malgré les idées reçues, même les adolescents ont besoin de huit à dix heures de sommeil par jour. Mais le temps que l'on passe à dormir ne fait pas tout. En effet, les scientifiques spécialisés dans la médecine du sommeil affirment que d'autres éléments importants entrent en jeu dans la santé liée au sommeil. Selon Buysse<sup>23</sup>, le sommeil comporte cinq aspects : la durée, les horaires, la continuité, la vigilance et la qualité.

Comme chacun de ces aspects est associé à des résultats et à des risques en matière de santé, il est logique de les utiliser comme indicateurs pour catégoriser la qualité du sommeil. En les évaluant, et en les ajustant, vous pouvez tirer le meilleur parti de votre sommeil.



## Les dangers d'un sommeil de mauvaise qualité

Pour tous ceux qui ont des obligations professionnelles ou familiales, il ne sera pas surprenant d'apprendre que nous sommes confrontés à une véritable crise du manque de sommeil. À l'échelle mondiale, on estime que 63 % d'entre nous ne dorment pas bien.<sup>24</sup>

Ce sommeil de mauvaise qualité peut affecter notre fonctionnement physiologique, cognitif et psychologique, avec des répercussions potentiellement graves sur la santé et le bien-être.

Prenons l'exemple de la durée du sommeil. Si vous ne parvenez pas à dormir ces sept heures cruciales par nuit, vos fonctions métaboliques, endocriniennes et neurologiques vont commencer à être perturbées. Or, celles-ci sont indispensables au maintien d'une bonne santé, et leur perturbation est associée au risque de développer des problèmes de santé chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, le cancer et l'obésité.





La régularité joue elle aussi un rôle crucial, car un manque, tout comme un excès de sommeil, peut avoir un effet délétère sur notre santé. En fait, rattraper régulièrement un manque de sommeil par une grasse matinée pourrait s'avérer encore plus néfaste que de se coucher trop tard.

**\$94,9  
milliards  
de dollars**

c'était le coût des soins de santé liés aux troubles du sommeil aux États-Unis en 2018.<sup>27</sup>

Les horaires de sommeil jouent également un rôle dans les risques pour la santé. Aller se coucher et se réveiller régulièrement à la même heure façonnent nos habitudes en matière de sommeil et améliorent sa qualité. Sans cette régularité, la perturbation du rythme circadien vous expose à un risque accru de maladies comme l'obésité, le diabète, l'hypertension et la dépression. Cette perturbation peut même augmenter le risque de blessures musculo-squelettiques et d'incapacités au travail.

Une étude menée par la *Harvard Medical School* a révélé que le travail de nuit augmente le risque de survenue du diabète de type 2 de 18 % et ce, si l'on fait quelques services de nuit, et de 44 % en cas de services de nuit réguliers.<sup>26</sup> Lorsque les chercheurs se sont penchés sur la fréquence des services de nuit, le risque le plus élevé (36 %) concernait les personnes qui travaillaient plus de huit nuits par mois.

*Dormez assez...*

Dormir moins de

**7 heures**

**= 6 %**

d'augmentation du risque de mortalité

*... mais pas trop non plus*

Dormir plus de

**10 heures**

**= 43 %**

d'augmentation du risque de mortalité<sup>25</sup>



## Les effets bénéfiques d'un sommeil de bonne qualité sur la santé

**Un sommeil de bonne qualité est indispensable à notre santé car, sur le long terme, il a une incidence sur tous les aspects de notre vie, sur notre alimentation et sur la diminution du risque de maladies graves.** Son importance et sa corrélation avec les autres aspects de notre santé en font un allié incontournable de toute stratégie visant à améliorer notre bien-être.

### Améliorations de l'activité physique

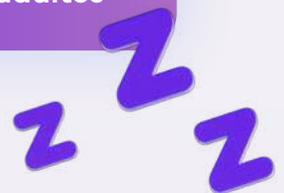
Le sommeil et l'activité physique sont étroitement liés. La pratique d'une activité physique régulière est souvent associée à un sommeil de meilleure qualité. D'ailleurs, les médecins recommandent de faire de l'exercice à titre d'intervention non pharmacologique visant à améliorer le sommeil.

De même, si vous ne dormez pas sept heures par nuit, votre énergie au cours de la journée et votre envie de faire du sport s'en trouveront affectées. Qui plus est, une étude britannique de grande ampleur menée par BioBank<sup>28</sup> a permis de découvrir que les risques de mortalité dus à un sommeil de mauvaise qualité étaient exacerbés par une activité physique peu fréquente.

Cette connexion entre les deux renforce la recommandation qui préconise de cibler simultanément le sommeil et l'activité physique en vue d'obtenir de meilleurs résultats pour la santé et l'amélioration du mode de vie.

**7 heures** (par nuit)

correspond à la durée de sommeil recommandée chez les adultes





## Améliorations de la santé mentale

Le sommeil et la santé mentale vont de pair : les troubles du sommeil sont presque systématiquement présents dans la plupart des problèmes de santé mentale. Par exemple, près de 90 % des patients qui souffrent de dépression signalent des problèmes de sommeil.<sup>29</sup> Cette relation signifie qu'une amélioration de la qualité du sommeil peut contribuer à améliorer les problèmes de santé mentale, en influençant potentiellement la trajectoire et la sévérité de troubles mentaux comme le stress, l'anxiété et la dépression.<sup>30</sup> Promouvoir les avantages de bonnes habitudes de sommeil devrait donc faire partie intégrante de tout programme dédié à la santé mentale et au bien-être.

## Améliorations de l'alimentation

Une alimentation saine et équilibrée peut être très bénéfique pour votre sommeil, car les nutriments favorisent une bonne nuit de repos et réduisent les symptômes d'insomnie.<sup>31</sup> De mauvaises habitudes de sommeil risquent d'affecter notre appétit, en perturbant nos hormones et en créant de fait des changements dans notre cerveau qui régulent ce que nous mangeons. Et si cela peut sembler paradoxal, une sieste d'une heure pourrait en fait améliorer votre tour de taille ainsi que votre santé à long terme.





## Mesures clés

Voici quelques **mesures clés** à prendre en compte pour vous aider à **améliorer vos habitudes de sommeil**.

1

### Faites preuve de régularité

Aller se coucher et se lever à la même heure chaque jour est le meilleur moyen de garantir un sommeil de bonne qualité. En faisant preuve de régularité, vous construisez des habitudes de sommeil et améliorez la qualité de votre sommeil ; votre corps et votre esprit vous remercieront de cette routine régulière.

2

### Adoptez une routine avant d'aller vous coucher

Se détendre avant d'aller se coucher permet de préparer votre corps à s'endormir. Cela peut inclure la diminution de l'utilisation ou de l'exposition à la lumière d'appareils électroniques, ou encore, lire un livre ou prendre un bain chaud. Une fois votre routine bien établie, votre corps l'identifiera comme le signe qu'il faut s'endormir.

4

### Bien manger pour bien dormir

Mieux vaut éviter les repas trop lourds et la consommation de boissons contenant de la caféine ou de l'alcool avant d'aller vous coucher car ils risquent de perturber votre sommeil. Favorisez plutôt une alimentation saine et équilibrée tout au long de la journée.

3

### Faites de l'exercice régulièrement

Comme l'exercice intense est susceptible de vous réveiller, il vaut mieux l'éviter dans la soirée. Cela dit, un programme d'exercice régulier permet de favoriser un sommeil de meilleure qualité.

5

### Faites de la détente une priorité

Préparez votre corps et votre esprit à l'endormissement en vous détendant avant d'aller vous coucher. Prenez un bon bain chaud, faites de la méditation ou des exercices de respiration pour favoriser la pleine conscience et vous préparer à vous endormir. D'autres facteurs peuvent vous aider à vous endormir : une chambre à la bonne température, bien rangée, et calme.

6

### Effectuez un suivi

Comme la qualité de votre sommeil peut être affectée par de nombreuses variables, un appareil de suivi du sommeil peut être très utile pour contrôler ce qu'il se passe lorsque vous dormez. En comprenant votre temps de sommeil et sa qualité, vous pouvez opérer des changements qui vous aideront à viser la cible des sept heures et à tirer le meilleur parti des bénéfices associés.

Une nuit de **7 heures** est la durée de sommeil recommandée pour les adultes âgés de **18 à 60 ans**

Pour les personnes âgées de **61 à 64 ans**, il est recommandé de dormir entre **7 et 9 heures**, et pour celles de **65 ans et plus**, entre **7 et 8 heures**

Pour les enfants de **6 à 12 ans**, entre **9 et 12 heures** est la durée recommandée, et pour les adolescents, entre **8 et 10 heures** (**De combien d'heures de sommeil ai-je besoin ?** | CDC - Centres pour le contrôle et la prévention des maladies)

Pilier 3

# Santé mentale



## Aller bien ne va pas de soi



Notre santé mentale fait partie intégrante de tous les aspects de notre santé. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a en effet déclaré qu'il ne pouvait pas y avoir de bonne santé sans intégrer les problématiques de santé mentale.<sup>32</sup>

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».<sup>33</sup>

Outre l'absence de troubles mentaux, une bonne santé mentale implique un sentiment de bien-être. Elle peut avoir une incidence sur toutes nos actions, nos choix en matière de mode de vie, notre capacité à faire face aux difficultés et au changement.

Et les chiffres sont impressionnants. Selon l'étude *Global Burden of Disease* (le poids mondial des maladies), les troubles liés à la santé mentale ont augmenté au cours des 30 dernières années. En 1990, on estimait à 654,8 millions le nombre de personnes souffrant de troubles mentaux. En 2019, ce nombre avait augmenté de 48,1 % pour atteindre 970,1 millions.

Au vu de ces statistiques, il n'est pas surprenant que la probabilité de présenter un trouble mental soit relativement élevée. Près d'une personne sur six souffrira d'un trouble de santé mentale tel que la dépression ou l'anxiété, au cours de sa vie.<sup>34</sup>



La pandémie de COVID-19 a d'ailleurs eu une influence non négligeable sur la santé mentale. Les préoccupations liées au virus, à la santé de nos amis et des membres de notre famille et à notre situation professionnelle, en parallèle des sentiments d'isolement, de tristesse et de manque de contrôle, ont déclenché une crise mondiale de santé mentale. L'étude *Global Burden of Disease* (le poids mondial des maladies) indique ainsi une hausse de 27,6 % des cas de troubles dépressifs majeurs et une hausse de 25,6 % des cas de troubles anxieux dans le monde entier en 2020.

Si ces chiffres sont préoccupants, la pandémie s'est toutefois accompagnée d'aspects positifs. Cette expérience de la pandémie a permis de mettre la santé mentale à l'ordre du jour. Nous avons vécu une expérience commune qui nous a poussés à demander à nos amis et collègues s'ils allaient bien.

En sensibilisant à la santé mentale et en simplifiant les choses pour les personnes qui ont du mal à demander de l'aide, on devrait pouvoir remédier plus facilement à ce problème mondial.





## Les risques d'une mauvaise santé mentale

Une mauvaise santé mentale a de sérieuses répercussions sur la santé et le bien-être d'un individu. **Les personnes souffrant de troubles mentaux ont un taux de mortalité 2,22 fois plus élevé que celles en bonne santé mentale.**

---

**14,3 %** dans le monde sont imputables à des problèmes de santé mentale

---

Une mauvaise santé mentale accroît le risque de nombreuses maladies graves, comme l'obésité<sup>35</sup>, l'hypertension<sup>36</sup>, les maladies cardiovasculaires<sup>37</sup> et le diabète.<sup>38</sup> Par exemple, des études ont montré que les problèmes de santé mentale sont liés à une augmentation du risque de développer une maladie coronarienne de 54 %<sup>39</sup>, en sachant que les maladies mentales courantes comme l'anxiété et le stress augmentent respectivement ce risque de 41% et de 27 %.

Ce risque accru est susceptible d'être dû en partie à l'interaction entre notre santé mentale et les choix que nous faisons pour notre mode de vie. Lorsque nous nous sentons déprimés ou anxieux, nous sommes bien moins susceptibles de faire ce qui est bon pour notre santé, comme privilégier une alimentation saine, l'exercice physique et les relations sociales.

Si nous négligeons tous ces aspects de notre santé en raison d'une mauvaise santé mentale, le risque de développer d'autres problèmes de santé s'en trouve accru. Par exemple, les facteurs de risque de cancer incluent le surpoids, le tabagisme, la consommation d'alcool, un sommeil mal adapté et un manque d'activité physique : des facteurs qui ont tous un rapport avec les problèmes de santé mentale.

La santé mentale représente également une charge énorme pour l'économie mondiale, à la fois en termes de traitement des maladies mais également de perte de productivité. On estime que les deux troubles de santé mentale les plus fréquents (la dépression et l'anxiété) coûtent à l'économie mondiale un trillion de dollars par an et font perdre environ 12 milliards de journées de travail.<sup>40</sup>

Et la situation devrait empirer : un rapport prévoit en effet que la perte de productivité économique mondiale associée aux troubles mentaux va doubler entre 2011 et 2030, pour atteindre 16,1 trillions de dollars.



## Influences sur notre santé mentale

**Des habitudes positives dans notre mode de vie peuvent contribuer à une bonne santé mentale et à notre bien-être.** Pour établir de bonnes habitudes, il faut comprendre comment notre santé mentale est affectée par d'autres aspects de notre santé et de notre mode de vie.

### L'impact de l'activité physique

Faire de l'exercice peut améliorer l'humeur, réduire le stress, diminuer l'anxiété et faire baisser le risque de dépression. Les études ont révélé que même 10 minutes d'activité physique par jour suffisent pour observer une amélioration de notre humeur.<sup>41</sup>

Dépasser l'objectif des 10 000 pas quotidiens peut également offrir des avantages considérables. Les recherches indiquent que les personnes qui atteignent l'objectif des 10 000 pas voient leur stress diminuer de 5,36 %, mais ce chiffre passe à 10,13 % chez celles qui dépassent cet objectif.



**10 000 pas**  
**= 5,36 %**  
de réduction du stress

Même des exercices plus doux comme le yoga et les étirements peuvent s'avérer tout aussi efficaces dans le traitement de la dépression et de l'anxiété.<sup>42</sup>





## L'impact du sommeil

Le sommeil et la santé mentale sont étroitement liés, puisqu'un sommeil de mauvaise qualité contribue aux problèmes de santé mentale, et que les problèmes de santé mentale entraînent des troubles du sommeil. Bien dormir est primordial pour notre bien-être mental. Une étude a montré que les personnes insomniaques étaient deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que celles sans troubles du sommeil.<sup>43</sup>

Lorsque nous modifions l'heure à laquelle nous allons nous coucher pour améliorer la qualité de notre sommeil, notre santé mentale en bénéficie : des recherches ont montré que les personnes rapportaient moins d'épisodes de dépression et de stress.<sup>44</sup>

## L'impact du poids corporel

Les résultats de plusieurs études révèlent une corrélation entre le poids, la santé mentale et le bien-être. L'une d'entre elles a démontré que le fait d'être en surpoids ou obèse était associé à un risque accru de troubles dépressifs et anxieux de l'ordre de 27 % et de 55 %. Cette relation marche également dans l'autre sens : une personne qui souffre de dépression présente un risque de surpoids 20 % plus élevé et un risque d'obésité 58 % plus élevé.<sup>45</sup>

## L'impact de la pleine conscience

Les pratiques qui impliquent la pleine conscience (une technique pour vous concentrer sur le moment présent tout en prenant conscience de vos pensées et émotions et en les acceptant) peuvent s'avérer utiles pour les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Son efficacité a été démontrée dans plusieurs études, les résultats comprenant la diminution du stress perçu, le soulagement des symptômes dépressifs et une réduction de la sévérité des troubles.<sup>46</sup>





## Mesures clés

Les mesures clés suivantes peuvent contribuer à améliorer notre santé mentale et notre bien-être.

1

### Soyez actif/-ve

L'activité physique peut améliorer l'humeur et réduire le risque de problèmes de santé mentale. Si s'engager sérieusement à faire de l'exercice apporte les plus gros bénéfices, vous obtiendrez des résultats même si vous parvenez à en faire seulement 10 minutes par jour ou si vous préférez des exercices plus doux.

2

### Maintenez votre poids de forme

Le surpoids pouvant augmenter le risque de troubles mentaux, veillez à maintenir un indice de masse corporel sain. Pour atteindre cet objectif, misez sur l'activité physique (cf. ci-dessus) et sur une alimentation saine, les aliments pouvant améliorer votre humeur.

4

### Privilégiez les relations sociales

L'être humain étant un « animal social », le fait de passer du temps avec nos amis et notre famille favorise la santé mentale. Une bonne conversation peut faire disparaître les sentiments de solitude et d'isolement, remonter le moral et réduire le risque de dépression et d'autres problèmes de santé mentale.

3

### Adoptez la pleine conscience

La pleine conscience peut contribuer à votre bien-être tout en étant utile aux personnes souffrant de troubles mentaux, car elle réduit les symptômes de stress et de dépression. S'accorder du temps pour se concentrer sur le moment présent peut offrir des avantages en matière de santé sur le long terme.

5

### Faites une bonne nuit de sommeil

Un sommeil de bonne qualité contribue à notre santé mentale et à notre bien-être. En adoptant des habitudes saines pour votre sommeil, comme aller se coucher à la même heure tous les soirs et éviter les repas lourds et la caféine avant de s'endormir (cf. notre chapitre sur le sommeil pour de plus amples informations), vous pouvez optimiser tous les aspects de votre santé, y compris votre santé mentale.

6

### Trouvez du soutien

Un bon réseau de soutien est indispensable pour faire face aux difficultés de la vie ou lors d'une baisse de moral. Ce soutien peut provenir de vos amis et de votre famille, mais il existe également des programmes pour aider les employés dans les entreprises ou encore des applications dédiées à la santé mentale.

#### Cinq étapes vers le bien-être mental

Notre santé mentale est propre à chacun de nous, mais le NHS au Royaume-Uni recommande **cinq étapes pour améliorer notre santé mentale et notre bien-être**.

Les voici : **créer des liens, pratiquer une activité physique, développer de nouvelles compétences, aider les autres, adopter la pleine conscience et se concentrer sur le moment présent.**

Pilier 4

# Santé sociale



## Il y a tant de moments à partager !



Tout le monde adore passer du temps avec ses amis, sa famille ou ses collègues de travail, mais ces interactions sociales ont aussi des « superpouvoirs », avec tout un éventail de bénéfices pour notre santé.

Les relations sociales positives ont des effets protecteurs sur notre santé car elles nous donnent des exemples de personnes qui ont une vie saine et encouragent de fait des comportements bons pour la santé.<sup>47</sup> Peut-être qu'un(e) ami(e) s'est inscrit(e) à la salle de sport ou à une course de 5 km, et vous le/la rejoignez pour lui tenir compagnie.

Faire partie d'un groupe, que ce soit une famille aimante ou l'équipe avec laquelle vous travaillez, contribue également à une bonne santé mentale. En plus de créer des liens avec les autres, ce facteur favorise l'estime de soi et vous donne le sentiment que votre vie a du sens.

Ce type de soutien peut également vous protéger du stress lié aux difficultés de la vie. Le fait de pouvoir partager vos inquiétudes avec quelqu'un, que ce soit des soucis financiers, des problèmes de santé ou une mauvaise journée au travail, peut faire toute la différence. Comme le dit l'adage, un problème partagé est à moitié résolu.

C'est la pandémie de COVID-19 qui a vraiment souligné la valeur des interactions sociales. Les mesures comme les confinements et la distanciation sociale nous ont contraints à passer davantage de temps séparés les uns des autres et souvent, complètement seuls. Une étude réalisée dans le monde entier a révélé que la santé mentale et le bien-être de la population adulte ont été affectés par l'absence forcée de vie sociale.<sup>48</sup> Même si vous n'avez pas besoin d'une raison supplémentaire, sachez que passer plus de temps en compagnie d'autres personnes pourrait permettre de réparer ces dégâts.



## La pyramide des besoins selon Maslow

---



Le besoin d'appartenance sociale correspond au niveau 3 sur la pyramide des besoins selon Maslow. Après la satisfaction des besoins physiologiques plus basiques (nourriture, eau, vêtements, etc.) et les besoins liés à la sécurité (logement, emploi), les êtres humains passent aux besoins sociaux : établir des relations, fonder une famille et créer un sentiment d'appartenance.

Cela montre bien toute la valeur que nous accordons aux liens sociaux ; Maslow affirme que ce besoin doit être satisfait pour que les individus puissent passer aux niveaux supérieurs, c'est-à-dire le besoin d'estime et le besoin de s'accomplir.

## Les risques associés aux interactions sociales insuffisantes



L'être humain est un être sociable, qui cherche constamment à créer des relations et une communauté pour s'épanouir. Si l'on supprime cet aspect social, ou que les relations avec les autres sont stressantes, on risque des répercussions importantes sur de nombreux aspects de notre santé et de notre bien-être.

Depuis son lancement en 1938, l'étude « *Harvard Study of Adult Development* » (L'étude d'Harvard sur le développement de l'adulte) a systématiquement montré que des relations de qualité constituent un facteur essentiel de notre santé physique et mentale, notre bonheur et notre longévité.<sup>49</sup> Les liens et réseaux sociaux se sont toujours révélés de puissants marqueurs prédictifs, reléguant au second plan d'autres facteurs comme les gènes et le statut socio-économique.

Outre les aspects positifs d'une vie sociale active, de nombreuses études ont observé qu'au fur et à mesure que les interactions sociales diminuent, les risques pour la santé physique augmentent.

Le risque d'autres maladies chroniques, comme le cancer, le diabète, la maladie d'Alzheimer et les maladies respiratoires chroniques, est également plus élevé chez les personnes qui ne bénéficient pas du soutien d'amis ou de membres de leur famille. Les chercheurs de plusieurs études ont constaté que des relations solides diminuaient le risque de survenue de l'ensemble de ces maladies.<sup>50-52</sup>

Compte tenu de son influence sur d'autres aspects de notre santé, des interactions sociales insuffisantes sont également susceptibles d'accroître le risque de mortalité. Une étude portant sur près de 7 000 adultes en Californie, menée sur une période de neuf ans, a révélé que les personnes qui avaient peu de relations et de liens sociaux étaient plus susceptibles de décéder pendant l'étude<sup>53</sup>. Les risques relatifs ajustés à l'âge pour les personnes les plus isolées, par rapport aux personnes les plus sociables, correspondaient à 2,3 pour les hommes et à 2,8 pour les femmes.

Le manque d'interactions sociales n'est pas le seul facteur qui nuit à notre santé. Les relations sociales stressantes sont également associées à une augmentation de la mortalité, comme l'a découvert une étude danoise.<sup>54</sup>

Les risques qui augmentent en cas de **relations sociales insuffisantes, d'isolement et de solitude**

**7 à 29 %**

d'augmentation des maladies cardiovasculaires

**23 à 29 %**

d'augmentation du risque d'AVC

### Augmentation du risque de mortalité

**50 à 100 %**      **200 à 300 %**

en raison de préoccupations fréquentes

en raison de conflits avec d'autres



Comprendre comment les **interactions sociales** affectent notre santé permet de créer un **programme attirant dédié au bien-être**.

### **Comportements en matière de santé**

Des connexions sociales positives et un solide réseau d'amis peuvent influencer et favoriser les comportements en matière de santé.<sup>55</sup> Avec le soutien d'amis, de membres de la famille et de collègues, il peut être plus facile de suivre des protocoles médicaux, d'arrêter de fumer et de contrôler son poids. Cela peut même faciliter la guérison d'une maladie.

### **Troubles du comportement alimentaire**

La solitude contribue aux symptômes de troubles du comportement alimentaire.<sup>56</sup> Une étude a permis de constater que les troubles du comportement alimentaire, dont l'anorexie et la boulimie, étaient exacerbés par les relations interpersonnelles négatives, de nombreuses personnes ayant confié qu'elles mangeaient pour compenser le sentiment de solitude. De vrais amis qui vous soutiennent vous aident à créer des relations plus saines avec la nourriture.





## Santé mentale et émotionnelle

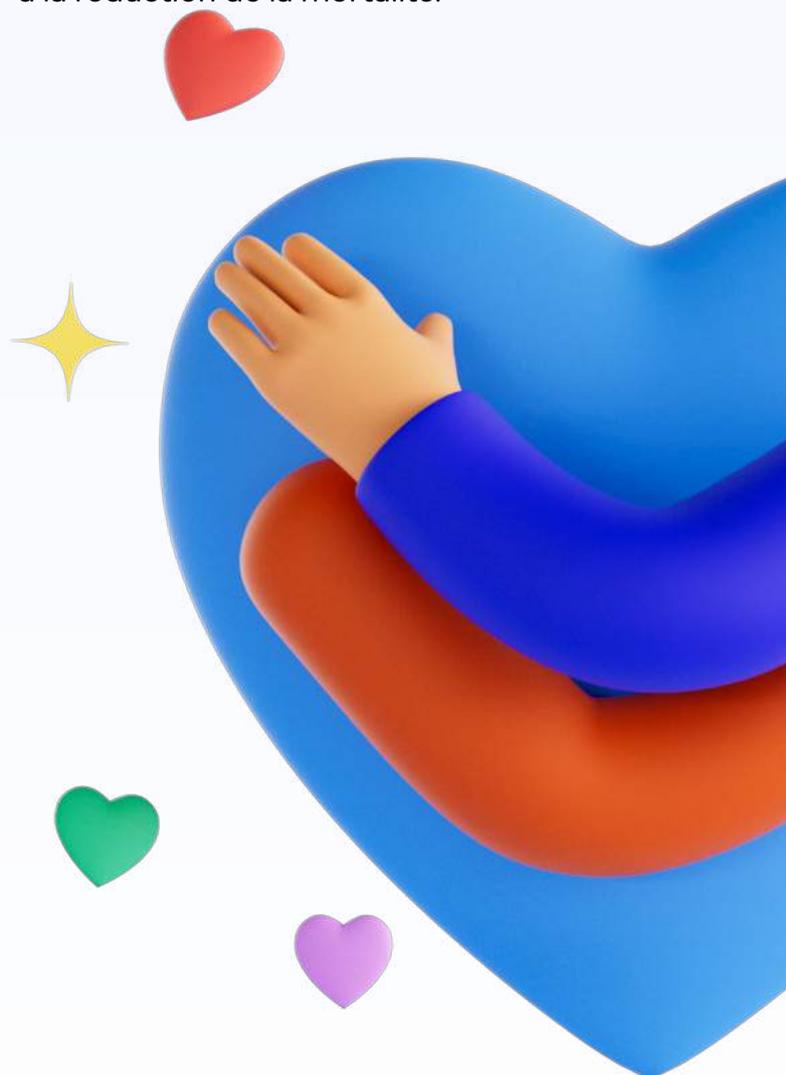
Un bon réseau d'amis peut booster le moral et l'estime de soi. Plusieurs études<sup>57</sup> ont mis en évidence un lien entre la solitude et la dépression. De même, les chercheurs ont découvert que les personnes très impliquées dans une participation régulière à des activités sociales présentaient un risque plus faible de dépression ainsi qu'une fonction cognitive préservée.<sup>58-60</sup> Un moment de détente entre amis pourrait donc avoir de nombreux effets durables pour votre santé et votre bien-être.

## Outils numériques dédiés à la santé

Les outils numériques peuvent jouer un rôle important dans nos modes de vies et sur nos comportements. En plus de vous permettre de suivre et de contrôler les paramètres de votre santé, comme le nombre de pas, le sommeil et la fréquence cardiaque, la possibilité d'ajouter des amis vous permet de créer une nouvelle communauté numérique qui facilite la disponibilité d'un soutien social. Pouvoir partager des expériences, connaissances et encouragements au sein de cette communauté fournit un soutien émotionnel et un aval qui sont essentiels pour atténuer le stress et optimiser la motivation.<sup>62-63</sup>

## Réseaux sociaux

L'essor de la technologie peut donner l'impression de conduire à davantage d'isolement car nous sommes souvent recroquevillés sur nos téléphones. Pourtant, les plate-formes en ligne peuvent offrir des occasions de promouvoir les activités sociales et d'accroître l'intégration. Les réseaux sociaux peuvent offrir les mêmes avantages qu'une vie sociale hors ligne : une étude<sup>61</sup> a en effet révélé que les activités comme la publication de photos et l'envoi de messages étaient associées à la réduction de la mortalité.





## Mesures clés

Voici quelques **mesures clés** à prendre pour que les interactions sociales deviennent une **partie saine et gratifiante de votre vie**.

1

### Passez du temps avec vos amis et votre famille

Nous avons tous un emploi du temps chargé, mais consacrer quelques moments aux êtres qui nous sont chers présente tellement d'avantages pour notre santé que nous devrions en faire une priorité. L'énergie positive et les avantages pour votre santé mentale se répercuteront sur tout ce que vous ferez.

2

### Travaillez à un projet ensemble

Que ce soit pour un projet professionnel, un défi sportif ou une collecte de fonds pour une association caritative, travailler en équipe permet de s'amuser et d'être plus créatifs. Le contact avec d'autres personnes peut permettre de générer des idées et de nouvelles façons de penser.

4

### Connectez-vous aux réseaux sociaux

Le partage de publications positives avec vos amis peut être un bon moyen de créer des liens. Vous pouvez entamer des interactions intéressantes en utilisant les réseaux sociaux pour demander des conseils, des recommandations ou simplement pour partager ce que vous faites.

3

### Vérifiez si les personnes en télétravail vont bien

En général, les personnes qui travaillent à domicile et à distance ne bénéficient pas du réseau social d'un employé qui travaille depuis un bureau. En leur demandant si elles vont bien, vous leur offrez (et vous offrez à vous-même) une interaction sociale importante, en leur montrant qu'elles comptent pour vous.

5

### Utilisez une application

En plus du suivi de paramètres comme le nombre de pas, le sommeil ou les entraînements, de nombreuses applications dédiées à la santé proposent des fonctionnalités sociales. Recevoir des félicitations d'un ami, ou créer un défi avec vos collègues pour faire un certain nombre de pas chaque jour, peuvent satisfaire votre besoin d'appartenance.

#### Six stratégies pour le bien-être social

Même si nous avons tous des besoins différents en termes de bien-être social, le National Institutes of Health aux États-Unis propose les **six stratégies pour améliorer notre santé sociale** :

1. créer des liens
2. prendre soin de soi tout en prenant soin des autres
3. façonner les habitudes de sa famille en matière de santé
4. être actifs, ensemble
5. construire des relations saines
6. passer des moments privilégiés avec ses enfants

Pilier 5

# Alimentation



# La santé se trouve dans votre assiette !



« Nous sommes ce que nous mangeons » : cette phrase peut évoquer l'image d'une personne qui ressemble à son plat préféré. Mais en réalité, pour notre santé et notre bien-être, faire attention à son alimentation en vaut vraiment la peine.

En plus de figurer parmi les plaisirs de la vie, l'alimentation, si elle se compose d'un régime équilibré et de haute qualité, peut être bénéfique à votre santé et tenir à distance les maladies liées au mode de vie, comme les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

## Les bénéfices d'une alimentation saine

**11 à 22 %**

de réduction du risque de maladies cardiovasculaires et de diabète.<sup>62</sup>

**Jusqu'à 15 %**

de réduction du risque de principaux cancers.<sup>63</sup>

Mais une bonne alimentation, qu'est-ce c'est ? La recommandation principale dans le monde entier est de manger des aliments très variés. Cela vous nourrit, garantit les nutriments adéquats pour un bon fonctionnement du corps et optimise votre santé et votre bien-être. Certains aliments sont plus importants que d'autres. Les légumes, les fruits, les céréales complètes, les huiles végétales insaturées, le poisson et la viande maigre ou la volaille sont tous synonymes d'une bonne alimentation.

En outre, de bons aliments peuvent nous rendre plus heureux. Une alimentation équilibrée et de haute qualité peut accroître le bonheur et la satisfaction dans notre vie, tout en prodiguant une protection importante contre les troubles de santé mentale.



## Les dangers d'une mauvaise alimentation

Pour être en bonne santé, une bonne alimentation est indispensable. L'étude *Global Burden of Disease* a constaté qu'une mauvaise alimentation était associée à de nombreuses maladies chroniques tout en étant un important facteur de mortalité.

**1 décès  
sur 5**

**dans le monde  
est imputable  
à une mauvaise  
alimentation.<sup>66</sup>**

Une alimentation qui n'est pas saine et équilibrée peut accroître le risque de nombreuses maladies graves. Par exemple, un régime plus riche en graisses peut avoir une incidence négative sur un large éventail de problèmes de santé, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et le cancer.

Les graisses saturées et les graisses trans sont particulièrement dangereuses. Les études ont montré que le fait de les remplacer par des aliments riches en acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, y compris les oméga 3 et 6, réduit le risque de mortalité cardiovasculaire et de mortalité toutes causes confondues.<sup>67-68</sup>

Le sel pose lui aussi problème pour la santé. Une consommation excessive de sel est associée à un risque accru de développer de l'hypertension.<sup>69</sup> Quant à la viande transformée, avec sa teneur élevée en sodium et en nitrates, elle est associée à une augmentation de 22 % du risque de cancer, en particulier le cancer de l'estomac, le cancer du côlon et le cancer rectal.<sup>70</sup>

Un autre de nos aliments préférés, le sucre, s'avère également l'ennemi de notre santé. Si l'on mange trop d'aliments sucrés, le risque d'obésité, d'hypertension, de diabète et de cholestérol augmente également.<sup>71</sup> Une consommation excessive de sucre présente également des risques pour la santé psychologique, car il peut perturber l'humeur et augmenter la probabilité de développer des troubles mentaux comme l'anxiété et la dépression.<sup>72</sup> Mais si l'excès de certains aliments est risqué, il est tout aussi dangereux d'en exclure complètement. Plusieurs études ont montré qu'un régime restrictif augmente le risque de mortalité.<sup>73</sup>



## Petits mais puissants

Les principaux micronutriments comme le fer, le calcium, le zinc, l'acide folique, les vitamines D et B12 sont également des incontournables d'une alimentation saine.

Un apport insuffisant de ces micronutriments peut entraîner et exacerber des maladies graves comme l'anémie, l'ostéoporose, les dérèglements de la thyroïde, le cancer, les troubles cognitifs et la dépression.<sup>74</sup>

Les micronutriments sont essentiels pour de nombreuses fonctions de notre corps. Voici les principaux :

**D**

Vitamine D

Contribue à l'absorption du calcium, du magnésium et du phosphore et favorise la fonction immunitaire et l'activité cérébrale.

**B<sup>12</sup>**

Vitamine B<sup>12</sup>

Aide le corps à produire les globules rouges et soutient le système nerveux et cérébral.

**Ca**

Calcium

Nécessaire à la solidité des os et des dents, il régule également les muscles, dont le cœur, et la coagulation sanguine

**Fe**

Fer

Production de globules rouges servant à transporter l'oxygène dans le corps

**Zn**

Zinc

Production de nouvelles cellules et d'enzymes, cicatrisation, et traitement des glucides, des graisses et des protéines dans l'alimentation



## L'incidence du régime alimentaire sur la santé et le bien-être

### Le rapport entre la nourriture et la santé est complexe.

Voici quelques relations à prendre en compte lorsque l'on souhaite se pencher sur l'alimentation dans le cadre d'un programme de santé.

#### Connaissances nutritionnelles

Ce que nous mangeons dépend de notre état d'esprit, de notre culture et de nos expériences en termes d'alimentation, mais également de nos connaissances en matière d'alimentation. De bonnes connaissances en matière d'alimentation améliorent les compétences et les comportements vis-à-vis de ce que nous mangeons, pour des modifications positives du régime alimentaire qui auront des répercussions positives sur tous les aspects de notre santé. Les informations et l'éducation en matière d'alimentation sont importantes pour nous aider à faire de meilleurs choix.

#### Humeur

Une alimentation saine est associée à des émotions positives, une meilleure régulation de l'humeur, un risque plus faible de dépression et d'anxiété et une amélioration du bien-être général. De nombreuses études ont révélé que l'adoption d'un régime alimentaire sain améliore les scores de dépression ; d'ailleurs, des modifications du régime alimentaire sont souvent suggérées dans le cadre d'un programme visant à prendre en charge les troubles mentaux.<sup>75</sup> Les études ont également constaté que si une alimentation de haute qualité nous aide à nous sentir bien, il est également important de faire des choix conscients en termes d'alimentation. En étant conscient de l'énergie que vous apportez à votre corps, vous pouvez faire des choix nutritionnels plus sains.





## Sommeil

L'alimentation et le sommeil sont fortement liés. En adoptant une bonne alimentation, vous serez plus susceptible de profiter d'une bonne nuit de repos et de vous sentir plus alerte au cours de la journée<sup>76</sup>; à l'inverse, si vous dormez mal, vos hormones risquent d'être perturbées, ce qui réduira votre capacité à réguler votre consommation de nourriture.<sup>77</sup>

En outre, le fait de dormir fréquemment moins de six heures par nuit a été corrélé avec une nutrition de moins bonne qualité, une moins bonne adhésion à un régime alimentaire sain et des horaires de repas moins réguliers. La bonne nouvelle ? Même une seule heure supplémentaire de sommeil par nuit peut garantir des bénéfices considérables sur notre alimentation et notre santé.<sup>78</sup>

## Activité

Tandis qu'une nutrition de bonne qualité apporte l'énergie nécessaire pour atteindre nos objectifs en termes d'activité quotidienne, cela fonctionne aussi dans l'autre sens, puisqu'une activité physique régulière nous incite à mieux manger.<sup>79-81</sup>

Cette amélioration de l'alimentation s'explique par l'amélioration de l'humeur et la régulation de l'appétit qu'apporte l'activité physique. Alors continuez à bouger, c'est un cercle vertueux.



## Mesures clés



Voici quelques mesures clés à prendre pour vous aider à faire en sorte que votre nutrition contribue à votre santé et à votre bien-être

1

### Comprendre les macronutriments

Les protéines, les graisses et les glucides sont les composants essentiels de votre alimentation. Ils fournissent l'énergie nécessaire et assurent la structure de votre corps et le fonctionnement du système. Une alimentation saine ne doit ni restreindre ni exclure les macros.

2

### Faites le plein de micronutriments

Inclure des aliments riches en micronutriments dans votre alimentation est un moyen simple de rester en bonne santé. Voici quelques exemples : les jaunes d'œufs pour la vitamine D ; le lait pour la vitamine B12 ; les légumes à feuilles vertes, comme le chou frisé, pour le calcium ; et les crustacés pour le zinc.

4

### Réduisez votre consommation de sel et de sucre

Ils ont beau être délicieux, ils peuvent avoir des effets très néfastes sur votre santé. Réduisez votre consommation ou remplacez-les par des alternatives, comme les herbes aromatiques ou les épices pour le sel, afin de garantir des bénéfices de long terme pour votre santé.

3

### Mangez varié et consommez toutes les couleurs de l'arc-en-ciel

Les recommandations nutritionnelles dans le monde entier (cf. l'encadré où figurent les recommandations de l'OMS) soulignent l'importance de consommer des aliments très variés. Veillez tout simplement à inclure des fruits et légumes de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel pour obtenir une bonne diversité de nutriments, de vitamines et de minéraux.

5

### Soyez actif/-ve

Faire de l'exercice régulièrement nous donne envie de manger sainement. En plus de nous inciter à consommer les aliments qu'il nous faut pour rester en bonne santé et continuer à bouger, l'exercice physique améliore également notre humeur, ce qui nous donne envie de bien manger.

6

### Effectuez un suivi

Les applications dédiées à la nutrition peuvent vous aider à améliorer votre régime alimentaire, que ce soit en comptant le nombre de calories que vous consommez, en vous donnant comme objectif de manger plus de fruits et légumes ou en augmentant votre taux de protéines.

*Les recommandations de l'OMS pour une alimentation saine<sup>B2</sup>*

Une alimentation saine chez un adulte doit inclure ce qui suit :

- fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques et céréales complètes
- au moins 400 g (cinq portions) de fruits et légumes par jour
- au maximum 50 g de sucres ajoutés\*
- moins de 30 % de l'énergie totale provenant des graisses (dont moins de 10 % de graisses saturées et moins de 1 % de graisses trans)
- moins de 5 g de sel

\* Valeur basée sur une personne avec un poids corporel sain consommant environ 2 000 calories par jour

# Conclusion

Dans le monde, l'incidence de maladies graves comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer est en augmentation. Comme de mauvais choix dans notre mode de vie peuvent accroître le risque de développer nombre de ces affections, faire les bons choix aujourd'hui peut vous aider à vivre une vie longue, saine et heureuse. Pour notre santé, il est indispensable de s'équiper de solides connaissances.

Comprendre les risques et les mesures de prévention nous donne le pouvoir de décider de notre mode de vie et nous permet d'améliorer durablement les choix que nous faisons en termes de santé et de bien-être. Et il n'est pas nécessaire de vous transformer en athlète de haut niveau ou d'adhérer à un régime alimentaire strict pour en récolter les fruits. De petits changements peuvent vraiment faire toute la différence pour votre santé. Ainsi, le simple fait de faire 1 000 pas supplémentaires par jour réduira votre risque de mortalité de 12 % ; c'est plutôt bien pour un investissement de juste 10 minutes par jour, non ?

Ces petits changements peuvent également avoir des répercussions importantes sur tous les aspects de votre santé. Comme les cinq piliers sont tous reliés entre eux, un seul petit changement du mode de vie aura également des conséquences positives sur les autres aspects. En adoptant une alimentation saine, vous aurez l'énergie pour faire ces pas supplémentaires, ce qui vous détendra et vous permettra de passer une bonne nuit de sommeil. Et avec un bon cercle d'amis, vous vous sentirez moins stressé(e) et plus confiant(e) pour atteindre vos objectifs d'exercice physique. Les bénéfices sont vraiment exponentiels.

Chez ReMark, nous avons développé toute une gamme de solutions numériques dédiées à la santé : elles se fondent sur les cinq piliers de la santé pour aider les individus à opérer ces changements dans leur mode de vie. En offrant des informations, des conseils et un soutien (comme des compétitions saines qui permettent de s'amuser), elles permettent de faire des changements durables en matière de comportement qui ouvrent la voie à des améliorations de long terme pour notre santé.

Il n'a jamais été aussi facile de comprendre les risques en matière de santé, et les changements que vous pouvez faire pour vivre une vie saine et heureuse.





Good Life est la plate-forme de santé et de bien-être de ReMark. C'est également la première application au monde qui intègre le modèle d'âge biologique (*Biological Age Model BAM™*) de SCOR. Les utilisateurs se voient attribuer un âge biologique en fonction de leurs paramètres de santé, puis entament un parcours de santé et de bien-être pour « rajeunir ».

En effectuant le suivi de cinq indicateurs de santé essentiels (le nombre de pas, les calories actives, le sommeil, l'indice de masse corporelle et la fréquence cardiaque au repos), les utilisateurs obtiennent des informations sur leur santé et leur bien-être. En plus d'être en mesure de surveiller leurs propres tendances liées aux données, les utilisateurs peuvent également bénéficier d'informations et de conseils en matière de santé.

Good Life permet de se concentrer sur sa santé et sa remise en forme tout en s'amusant. Avec des défis, des exercices, le soutien et les encouragements de leurs amis, les utilisateurs sont plus impliqués dans leur santé.





Améliorez votre santé grâce à nos solutions numériques.

**Fiches santé :**

il s'agit d'articles courts, de blogs, d'infographies et de vidéos pour éduquer, inspirer et améliorer les connaissances en matière de santé et de bien-être. L'amélioration des connaissances entraîne des changements comportementaux favorables à la santé et au bien-être.

**Fonctionnalités sociales :**

ajout d'amis, attribution de « likes » et de points, et tableau de classement par activité, pour des occasions d'engagement social. Partager ses expériences avec les autres est source de motivation et contribue à une transformation réussie des habitudes en matière de santé.

**Bibliothèque des tâches :**

des tâches régulières comme des exercices de respiration ou l'ajout d'un ami, permettent de s'amuser en utilisant l'application et de créer une expérience utilisateur motivante. Cette régularité incite les utilisateurs à se reconnecter plus fréquemment pour améliorer d'autres aspects de leur santé.

**Suivi des habitudes liées à la santé :**

les utilisateurs peuvent contrôler leurs progrès et vérifier leurs données de façon hebdomadaire et mensuelle. Pouvoir consulter les tendances en matière de santé optimise la motivation et incite à s'impliquer davantage.

**Exercices de respiration :**

un outil guidé qui enseigne aux utilisateurs les exercices et techniques de respiration de base. Il permet de cultiver la pleine conscience, d'aider les utilisateurs à se détendre, à réduire le stress et à réguler l'humeur et les émotions.

Cette combinaison favorise des changements durables du mode de vie et des comportements, pour améliorer tous les aspects de la santé et du bien-être, et atteindre un âge biologique qui les satisfera.



Good Health utilise l'analyse prédictive pour analyser les données d'un utilisateur relatives à sa santé et à son mode de vie et fournir une prédiction de survenue anticipée des maladies chroniques fréquentes.

L'outil utilise notre algorithme exclusif d'apprentissage automatique basé sur l'IA, qui se fonde sur plus d'un million de données recueillies sur une période de 12 ans relatives à la santé. Pour garantir des informations exploitables, cet outil a été mis en pratique et optimisé.

Outre l'évaluation des risques, Good Health prodigue des recommandations en matière de santé et comportementale. En fonction des prévisions des maladies d'un utilisateur, de ses données santé et de son mode de vie, des informations spécifiques aux maladies et des conseils sont fournis portant sur des domaines tel que l'exercice, le régime alimentaire, la gestion du stress et le sommeil.

Ces recommandations sont toutes étayées par des données probantes scientifiques, et révisées ; elles visent à éduquer et à responsabiliser les utilisateurs pour qu'ils puissent améliorer leur santé et ainsi faire baisser le risque à long terme de présenter des maladies chroniques.

Comprendre ce que l'avenir peut nous réserver, et comment l'améliorer, permet d'impliquer les utilisateurs et garantit des améliorations durables pour leur santé.

En savoir plus sur



# Bibliographie

- 1 World Health Organization, 2018, Global Health Estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability (2000-2019)
- 2 Jayedi, A et al, 2021. Daily Step Count and All-Cause Mortality: A Dose-Response Meta-analysis of Prospective Cohort Studies
- 3 World Health Organization, 2018, More Active People for a Healthier World
- 4 Guthold, R et al, 2018, Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants
- 5 Katzmarzyk P. T et al, 2022, Physical inactivity and non-communicable disease burden in low-income, middle-income and high-income countries
- 6 Booth, F. W et al, 2017, Role of Inactivity in Chronic Diseases: Evolutionary Insight and Pathophysiological Mechanisms
- 7 Ding, D et al, 2016, The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases
- 8 Paluch, A. E. et al, 2022. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts
- 9 Strain, T. et al, 2020, Wearable-device-measured physical activity and future health risk
- 10 Lear, S. A. et al, 2017, The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130 000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries: the PURE study
- 11 Mandsager, K. et al, 2018, Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing
- 12 Lee, D.-C. et al, 2011, Comparisons of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness as predictors of all-cause mortality in men and women
- 13 Xu, J. et al, 2022, Sarcopenia Is Associated with Mortality in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis
- 14 Ramsey, K. A. et al, 2021, The association of objectively measured physical activity and sedentary behavior with skeletal muscle strength and muscle power in older adults: A systematic review and meta-analysis
- 15 Aune, D. et al, 2017, Resting heart rate and the risk of cardiovascular disease, total cancer, and all-cause mortality – A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.
- 16 Jensen, M. T et al, 2013, Elevated resting heart rate, physical fitness and all-cause mortality: a 16-year follow-up in the Copenhagen Male Study
- 17 Tverdal, A. et al, 2008, Heart rate and mortality from cardiovascular causes: a 12 year follow-up study of 379 843 men and women aged 40-45 years
- 18 Seviiri, M. et al, 2018, Resting heart rate, temporal changes in resting heart rate, and overall and cause-specific mortality
- 19 Zhang, D. et al, 2016, Association between resting heart rate and coronary artery disease, stroke, sudden death and noncardiovascular diseases: a meta-analysis
- 20 Pozuelo-Carrascosa, D. P. et al, 2021, Resting Heart Rate as a Predictor of Cancer Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis
- 21 Aune, D. et al, 2017, Resting heart rate and the risk of cardiovascular disease, total cancer, and all-cause mortality – A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.
- 22 22 Centers for Disease Control and Prevention, 2022, How Much Sleep Do I Need?
- 23 Buysse, D. J., 2014, Sleep Health: Can We Define It? Does It Matter?
- 24 Viens, A., 2019, Are you sleeping enough?
- 25 Yin, J. et al, 2017, Relationship of Sleep Duration With All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies
- 26 Vetter, C. et al, 2018, Night Shift Work, Genetic Risk, and Type 2 Diabetes in the UK Biobank
- 27 Huyett, P. et al, 2021, Incremental health care utilization and expenditures for sleep disorders in the United States
- 28 Huang et al, 2022, Sleep and physical activity in relation to all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality risk
- 29 Franzen, P. L et al, 2008, Relationships between affect, vigilance, and sleepiness following sleep deprivation
- 30 Scott, A. J. et al, 2021, Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials
- 31 Castro-Diehl, C. et al, 2018, Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis
- 32 World Health Organization, 2022, Global Health Observatory; Mental Health
- 33 World Health Organization, 2022. World mental health report: transforming mental health for all
- 34 World Economic Forum, 2021, Global Governance Toolkit for Digital Mental Health: Building Trust in Disruptive Technology for Mental Health
- 35 Luppino, F. S. et al, 2010, Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies

# Bibliographie

- 36 Meng, L. et al, 2012, Depression increases the risk of hypertension incidence: a meta-analysis of prospective cohort studies
- 37 Jonas, B. S. et al, 2000, Symptoms of Depression as a Prospective Risk Factor for Stroke
- 38 Carnethon, M. R., 2003. Symptoms of Depression as a Risk Factor for Incident Diabetes: Findings from the National Health and Nutrition Examination Epidemiologic Follow-up Study, 1971-1992
- 39 De Hert, M. et al, 2018, The intriguing relationship between coronary heart disease and mental disorders
- 40 World Health Organization, 2022, Mental health at work (fact sheet)
- 41 Chan, J. S et al, 2019, Special Issue – Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality
- 42 Hallam, K. T. et al, 2018, "Happy feet": evaluating the benefits of a 100-day 10,000 step challenge on mental health and wellbeing. BMC Psychiatry 18, 19
- 43 Baglioni, C. et al, 2011, Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological
- 44 Facer-Childs, E. R. et al, 2019, Resetting the late timing of 'night owls' has a positive impact on mental health and performance
- 45 Luppino, F. S. et al, 2010, Overweight, Obesity, and Depression: A Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Studies
- 46 Wang, Y.-Y. et al, 2018, Mindfulness-based interventions for major depressive disorder: A comprehensive meta-analysis of randomized controlled trials
- 47 Vila, J., 2021, Social Support and Longevity: Meta-Analysis-Based Evidence and Psychobiological Mechanisms
- 48 Pai N. et al, 2021, COVID-19 and loneliness: A rapid systematic review
- 49 Mineo L, 2017, Good genes are nice, but joy is better (in The Harvard Gazette)
- 50 Naito, R. et al, 2021, Impact of social isolation on mortality and morbidity in 20 high-income, middle-income and low-income countries in five continents
- 51 Tan, J. et al, 2019, Social Integration, Social Support, and All-Cause, Cardiovascular Disease and Cause-Specific Mortality: A Prospective Cohort Study
- 52 Løkken, B. I. et al, 2021, Association of engagement in cultural activities with cause-specific mortality determined through an eight-year follow up: The HUNT Study, Norway
- 53 Berkman, L. F. et al, 1979, Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents
- 54 Lund, R. et al, 2014, Stressful social relations and mortality: a prospective cohort study
- 55 Khim L.H., 2016, Social connectedness in physical, mental and social health
- 56 Levine M. P., 2012, Loneliness and eating disorders
- 57 Cacioppo J. T. et al, 2006, Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses
- 58 Choi, Y. et al, 2016, A change in social activity affect cognitive function in middle-aged and older Koreans: analysis of a Korean longitudinal study on aging (2006-2012)
- 59 Tymoszuk, U. et al, 2021, Arts engagement trends in the United Kingdom and their mental and social wellbeing implications: HEartS Survey
- 60 Choi, Y. et al, 2016, A change in social activity affect cognitive function in middle-aged and older Koreans: analysis of a Korean longitudinal study on aging (2006-2012)
- 61 Hobbs, W. R. et al, 2016, Online social integration is associated with reduced mortality risk
- 62 Langford, C. P. et al, 1997, Social support: a conceptual analysis
- 63 Ba, S. et al, 2013, Digital health communities: The effect of their motivation mechanisms
- 64 McCullough, M. L. et al, 2002, Diet quality and major chronic disease risk in men and women: moving toward improved dietary guidance
- Schwingshackl, L. et al, 2018, Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies
- Jannasch, F. et al, 2017, Dietary Patterns and Type 2 Diabetes: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis of Prospective Studies
- Seymour, J. D, 2003, Diet Quality Index as a Predictor of Short-term Mortality in the American Cancer Society Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort
- Micha, R. et al. 2011, Estimating the global and regional burden of suboptimal nutrition on chronic disease: methods and inputs to the analysis
- 65 Tran, K. B. et al, 2022, The global burden of cancer attributable to risk factors, 2010–19: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019
- Schwingshackl, L. et al, 2018, Diet Quality as Assessed by the Healthy Eating Index, the Alternate Healthy Eating Index, the Dietary Approaches to Stop Hypertension Score, and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies

# Bibliographie

- Wu, E. et al, 2022, Association of a Healthy Lifestyle with All-Cause, Cause-Specific Mortality and Incident Cancer among Individuals with Metabolic Syndrome: A Prospective Cohort Study in UK Biobank
- Fitzgerald, A. L. et al, 2002, Diet Quality and Cancer Incidence in Nova Scotia, Canada
- Clinton S. K. et al, 2020, The World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research Third Expert Report on Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: Impact and Future Directions
- 66** Afshin, A. et al, 2019, Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017
- 67** ao, X. et al, 2021, Associations of Dietary Fat Intake With Mortality From All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Prospective Study
- 68** Guasch-Ferré M. et al, 2015, Dietary fat intake and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality in a population at high risk of cardiovascular disease
- 69** Grillo A. et al, 2019, Sodium Intake and Hypertension
- Lin, Y. et al, 2020, Salt consumption and the risk of chronic diseases among Chinese adults in Ningbo city
- Newberry, S. J. et al, 2018, Sodium and Potassium Intake: Effects on Chronic Disease Outcomes and Risks
- 70** Farvid, M. S. et al, 2021, Consumption of red meat and processed meat and cancer incidence: a systematic review and meta-analysis of prospective studies
- 71** Yang, Q. et al, 2014, Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults
- Laguna, J. C. et al, 2021, Simple sugar intake and cancer incidence, cancer mortality and all-cause mortality: A cohort study from the PREDIMED trial
- Janzi, S. et al, 2020, Associations Between Added Sugar Intake and Risk of Four Different Cardiovascular Diseases in a Swedish Population-Based Prospective Cohort Study
- 72** Knüppel, A. et al, 2017, Sugar intake from sweet food and beverages, common mental disorder and depression: prospective findings from the Whitehall II study
- 73** Kobayashi, M. et al, 2020, Association of dietary diversity with total mortality and major causes of mortality in the Japanese population: JPHC study
- Cano-Ib, N. et al, 2019, Dietary Diversity and Nutritional Adequacy among an Older Spanish Population with Metabolic Syndrome in the PREDIMED-Plus Study: A Cross-Sectional Analysis
- Neelakantan, N. et al, 2018, Diet-Quality Indexes Are Associated with a Lower Risk of Cardiovascular, Respiratory, and All-Cause Mortality among Chinese Adults
- 74** Sánchez-Villegas, A. et al, 2018, Micronutrient intake adequacy and depression risk in the SUN cohort study
- Tulchinsky, T. H. 2010, Micronutrient Deficiency Conditions: Global Health Issues
- Muscaritoli, M., 2021, The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature
- 75** Jacka, F. N. et al, 2017, A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)
- 76** Castro-Diehl, C. et al, 2018, Mediterranean diet pattern and sleep duration and insomnia symptoms in the Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis
- 77** St-Onge, M.-P. et al, 2012, Short Sleep Duration, Glucose Dysregulation and Hormonal Regulation of Appetite in Men and Women
- 78** Al Khatib, H. K. et al, 2018, Sleep extension is a feasible lifestyle intervention in free-living adults who are habitually short sleepers: a potential strategy for decreasing intake of free sugars? A randomized controlled pilot study
- 79** Bu, F. et al, 2022, Longitudinal associations between physical activity and other health behaviours during the COVID-19 pandemic: a fixed effects analysis
- 80** Pavičić Žeželj, S. et al, 2019, The association between the Mediterranean diet and high physical activity among the working population in Croatia
- 81** Christofaro, D. G. D. et al, 2021, Physical Activity Is Associated With Improved Eating Habits During the COVID-19 Pandemic
- 82** World Health Organization, 2020, Healthy diet fact sheet



[www.remarkgroup.com](http://www.remarkgroup.com)

© ReMark. All rights reserved  
April 2023