



LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 31 : TROUVER SON ÉQUILIBRE

L'OMS désigne la santé comme «**un état complet de bien-être physique, mental/cognitif et social, et pas seulement l'absence de maladies**».

De nombreux facteurs déterminants, s'additionnant les uns aux autres, influent sur notre bien-être : état de santé, stress, revenu, éducation, relations sociales, environnement, ... Trouver et conserver son équilibre au global, relève d'un réel processus d'apprentissage.

Quand l'équilibre chancelle

Une majorité des individus tendent naturellement à l'équilibre, malgré les nombreux rôles qu'ils endossent : salarié, parent, ami, aidant, etc. Cependant, cet équilibre est régulièrement remis en question par des changements de situation (professionnels, familiaux, ...), par l'évolution de son corps ou de son état de santé.

Les signaux de notre corps

Quand l'équilibre vacille, le corps envoie alors des signaux physiques et psychologiques :

- Une baisse d'énergie
- Envahissement par l'émotion
- Apparition de symptômes : mal de tête, mal de dos, anxiété, crise de panique ou encore un état dépressif.

Les principaux obstacles du bien-être

Une étude réalisée en collaboration avec Edelman Data & Intelligence (DXI), détermine les principaux obstacles au bien-être en France :

- Manque d'argent (50 %)
- Manque de soutien de la part de son entourage (49 %)
- Le stress (38 %)
- Manque de temps (36%)
- Une mauvaise santé (29%)
- Manque de connaissance (28%)

Les solutions pour retrouver l'équilibre

Trouver un équilibre/ une harmonie malgré toutes les tensions est essentiel pour notre santé physique et mentale en apportant des soins adaptés.

NOTRE SANTÉ PHYSIQUE

Pour affronter ces changements, les situations difficiles et les challenges de ma vie, il est possible et important d'influer dans un premier temps sur les facteurs que nous pouvons maîtriser, afin de prendre soin de nous.

Avoir un sommeil de qualité

Il est important de dormir suffisamment (sept à huit heures par jour en moyenne) et dans de bonnes conditions. Le sommeil remplit en effet plusieurs fonctions essentielles tant d'un point de vue mental (puisque notre cerveau continue de fonctionner) que physique :

- La régénération des cellules et le regain d'énergie,

- L'élimination des substances nocives et le maintien du poids.

Pratiquer régulièrement une activité physique (adaptée)

On ne le dira jamais assez, l'activité physique ([Voir épisode 08](#)) est un **outil de prévention santé multi-facteurs** puisqu'au delà du maintien de la forme physique, de la souplesse et de l'équilibre (au sens primaire), elle agit sur :

- La santé mentale (d'un point de vue hormonal et sur la confiance en soi),
- Le maintien ou le développement du lien social,
- La préservation de l'environnement notamment par le déplacement auto-porté,
- La dépendance et les pathologies lourdes.

Privilégier une alimentation saine et diversifiée

Elle influe tant sur notre santé physique que mentale (d'un point de vue chimique et indirectement d'un point de vue social).

Objectif : maintenir son poids, c'est-à-dire trouver le bon rapport entre apports et dépenses d'énergie.

IMPORTANT : au fil des années, il est nécessaire d'adapter cette alimentation car nos besoins physiologiques évoluent eux-mêmes

NOTRE SANTÉ PHYSIQUE

Il nous serait prétentieux de vous expliquer comment retrouver un travail ou se réconcilier avec sa famille. Ceci dit, notre mental doit lui aussi être musclé pour avancer dans la vie et trouver son équilibre intérieur.

Quelques principes :

- Prendre conscience de soi pour connaître ses qualités et envies et les mettre à profit.
- Accepter ses propres fragilités, ses contradictions, ses moments de faiblesse et ses échecs qui font partie de la vie.
- Savoir se remettre en cause quand la situation le nécessite et pourquoi pas.
- Ne pas rester sur des constats et se mettre en action.
- Préférer la compréhension au jugement pour n'en vouloir à personne.

Des idées reçues

Idee reçue N°1 : « Avec l'âge, il est moins important de bouger ». FAUX !

La masse musculaire diminue au cours du vieillissement. L'activité physique va permettre de limiter ce phénomène et d'éviter la perte fonctionnelle qui peut conduire à une perte d'autonomie.

Idee reçue N°2 : « J'ai mal au dos, seul un kinésithérapeute peut me soigner ». OUI mais NON !

Le corps et l'esprit sont liés. Un désaccord mental influe sur nos postures physiques et peut provoquer des douleurs. Il faut s'avoir s'écouter et se prendre en main également sur le plan mental.

Pour aller plus loin...

Des liens utiles :

- [Étude : Les français et le bien-être](#)
- [Rapport mondiale du bonheur et du bien-être 2022](#) (anglais)



Une série produite par **l'Alliance du sourire.**



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.