

**T**ous les bulbes ont été plantés et la pelouse tondu pour la dernière fois cette année. La fin de l'automne est la période de l'année où l'on aime se retrouver dans l'intimité du foyer. Le temps idéal pour faire des provisions et pour planifier la prochaine année. Personnellement, j'ai quelques projets à l'agenda, comme améliorer ma santé et mon bien-être et préparer le terrain d'une vie longue et active. Voici donc mes intentions pour 2009.



périodes d'ensoleillement hivernal. Enfin, à l'exemple de la svelte Catherine, qui a toujours surveillé sa consommation de calories, je verrai à prendre des repas moins copieux.

### AMÉLIORER MA SANTÉ

**BUCCALE** Je dois faire meilleur usage de la brosse à dents et de la soie dentaire. La santé buccale joue un rôle prépondérant dans la santé générale, (voir *Attention à la bouche!*, p. 27). Cette réalité m'a rattrapé d'une pénible manière récemment.

### ÊTRE PHYSIQUEMENT PLUS

**ACTIVE** Au 16<sup>e</sup> siècle, l'explorateur espagnol Ponce de León a ratissé la Floride à la recherche de la fontaine de jouvence, symbole de la jeunesse éternelle. Il ne l'a jamais trouvée, mais nous savons aujourd'hui comment préserver le plus longtemps possible notre vitalité : en faisant de l'exercice. S'il en est une qui s'y connaît en vitalité, c'est ma belle-mère, Catherine Phillips. Catherine a eu 100 ans au mois d'août dernier, et malgré une ostéoporose invalidante, elle fait 20 longueurs de piscine par jour ! Lorsqu'elle entre dans la piscine, elle retrouve la souplesse de sa jeunesse, exécutant ses longueurs au crawl avec une vitesse et une facilité déconcertantes. Selon son médecin, elle a les signes vitaux d'une femme de 50 ans.

Après 18 mois de lutte contre une sinusite qui a résisté à plusieurs antibiotiques, à des corticostéroïdes, à des solutions salines et à la chirurgie, on a dû m'extraire de la mâchoire supérieure une molaire qui, sans m'incommoder, bougeait légèrement. Le problème était que les racines de cette dent avaient perforé un os affaibli autour du sinus gauche, ouvrant ainsi un passage aux bactéries buccales qui s'infiltraient librement dans les sinus. En plus d'une congestion constante, de gonflements et de problèmes respiratoires, cette infection a provoqué chez moi de la fièvre, des vertiges, des douleurs aux tempes, des démangeaisons ainsi que des tintements dans les oreilles. Après l'extraction, tous ces symptômes ont disparu.

### FAIRE VALOIR MES DROITS À LA DÉTENTE

Faire des pauses régulières ne devrait jamais être considéré comme de l'insouciance. Les périodes de délasserment sont nécessaires pour récupérer et pour améliorer notre rendement général, tout comme il est important de reposer nos muscles après avoir couru ou effectué un exercice physique exigeant. Je suis la première à déroger à cette règle. Ainsi, l'été dernier, j'ai travaillé quelques heures chaque jour pendant ma semaine de vacances, sous prétexte que j'avais mon ordinateur portable sous la main. Nous devrions tous faire le serment solennel de ne pas laisser nos ordinateurs, téléphones cellulaires ou agendas électroniques dominer notre emploi du temps.

**ÉVITER DE ME BLÂMER** Comme bien des gens, j'ai la fâcheuse habitude de me faire des reproches. J'adore m'attarder aux petits détails. Cela est excellent quand je relis les épreuves de *Santé canadienne*, mais n'a pas sa raison d'être quand on veut maintenir une attitude sereine et objective. Comme le dit si bien Catherine : « Je fais toujours de mon mieux et ne me blâme jamais. Je ne me complais pas dans les regrets. »

**MANGER PLUS SAINEMENT** En 2009, ma liste d'épicerie contiendra davantage de fruits et de légumes frais, de noix et de graines, d'aliments de grains entiers, de légumineuses, de produits laitiers faibles en gras et de coupes de viande maigre et fraîche. J'ai aussi l'intention de consommer moins de sel, de troquer le fromage contre le yogourt et les cornichons contre les concombres frais. Je mangerai du poisson deux fois par semaine et servirai plus souvent des mets végétariens. Je m'efforcerai de ne jamais sauter le petit déjeuner et prendrai des suppléments de vitamine D, en particulier durant les courtes

### TOUJOURS APPRENDRE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Dans ce domaine encore, Catherine est un exemple à suivre. Bien qu'elle puisse encore lire à l'aide d'un appareil grossissant brillamment éclairé, elle suit des cours de braille pour ne pas être prise de court si son appareil de lecture la laisse tomber. Elle s'est aussi inscrite à des cours de cuisine pour aveugles et tricote des tuques et des mitaines pour les sans-abri.

Je souhaite que les avenues dont je viens de vous parler sauront me motiver à atteindre mes objectifs, et, qui sait, peut-être serez-vous inspirés, vous aussi, par l'inaltérable soif de vivre qui anime Catherine.

Diana Swift  
Rédactrice en chef  
editor@canadian-health.ca