

L'économie s'effondre, les marchés boursiers plafonnent et le prix des maisons dégringole. La Banque du Canada a officiellement déclaré que le pays est en récession. Il s'agit d'une situation inquiétante, mais dans ce contexte il est plus important que jamais de prendre soin de sa santé.

Les préoccupations financières et la crainte de voir nos dettes augmenter ont pour effet d'accroître le stress et de favoriser la dépression, deux facteurs qui peuvent nous inciter à adopter un mode de vie néfaste pour notre santé. Pour oublier nos soucis, nous pourrions être tentés de trop manger, de consommer de l'alcool à l'excès ou, comble de danger, de fumer. Nous pourrions aussi prolonger nos heures de travail, nous privant ainsi du temps nécessaire pour décompresser ou pratiquer une activité physique. Et nous pourrions décider de ne pas renouveler l'abonnement coûteux au centre de conditionnement physique, de renoncer aux skis de randonnée ou au vélo de montagne que nous voulions acheter, et de passer nos soirées devant la télé sans dépenser d'argent.

Malgré tout, il est possible de rester en santé sans dépenser. Une marche quotidienne de 30 minutes à pas rapides fera le plus grand bien à votre système cardiovasculaire, en plus d'améliorer votre circulation sanguine au cerveau. Consultez notre dossier spécial, *Marcher, c'est dans notre nature*, paru dans première édition de *Santé canadienne* à l'automne 2006 au www.santecanadienne.ca. Quand les conditions météo le permettent, rendez-vous quelques fois par semaine à pied ou à vélo à des endroits où vous avez l'habitude de vous rendre en voiture, en autobus ou en métro. Vous économiserez de l'argent en plus d'améliorer votre forme physique. Et comme nos maisons débordent d'objets en tout genre, de la boîte de conserve au panier à linge en passant par le nettoyeur à tapis, vous pourrez garder la forme sans pour autant fréquenter le gym. Voir nos suggestions dans l'article *Pas d'excuses pour ne rien faire!* publié dans l'édition de janvier-février 2007.

N'hésitez pas à profiter des installations que vous avez payées avec vos taxes : la piscine municipale, la patinoire, le centre récréatif, mais aussi les événements gratuits organisés par votre municipalité. Et si vous devez annuler votre voyage sous les Tropiques cette année, pourquoi ne pas en profiter pour redécouvrir votre quartier ? Empruntez un itinéraire différent pour vous rendre au travail, faites votre épicerie dans un supermarché où vous n'avez jamais mis les pieds, assistez aux services religieux dans un lieu de culte qui ne vous est pas familier. Rompre ainsi avec la routine aura sur vous



un effet thérapeutique, car vous pourrez vous distraire sans même quitter votre ville!

Si vous êtes prêt à cuisiner quelques fois par semaine des plats végétariens, ou à acheter des coupes de viande plus maigres — comme un bifteck de flanc plutôt que de surlonge — vous épargnerez votre santé physique en consommant moins de gras saturés, et votre santé financière en payant moins cher ! Réfléchissez à l'époque lointaine où les seigneurs qui se prélassaient

à cœur de jour finissaient par mourir dans la fleur de l'âge, les artères obstruées par les viandes grasses. Les gens du peuple, au contraire, vivaient jusqu'à un âge avancé, à manger du gruau et du pain noir. Évitez les centres commerciaux et les magasins à rayons. Fréquentez plutôt les friperies et les ventes de charité, où vous pouvez dénicher de beaux articles.

Concentrez-vous sur 2010, année où la situation financière mondiale devrait revenir à la normale. Consacrez le plus de temps possible à vos activités préférées et essayez de ne pas vous inquiéter. L'inquiétude n'a jamais aidé quiconque à payer ses factures. Ce n'est pas elle qui contribue à maintenir la santé du corps, mais plutôt la tranquillité d'esprit.

Voici mes conseils en tant que rédactrice en chef pour notre numéro de l'hiver 2009 : avant de vous éreinter sur la pelle à neige ou sur le clavier de votre ordinateur, prenez le temps de lire nos deux articles de fond dans le présent numéro de *Santé canadienne*. Le premier article, *Protégez votre dos!* (p. 34), rédigé par notre collaboratrice de Montréal Lucie Turgeon, traite des moyens de protéger notre précieuse et trop fragile colonne vertébrale. Dans le second article, *Les lésions causées par les microtraumatismes répétés* (p. 20), le Dr Aly Abdulla jette un regard lucide sur l'important problème que représente le rythme effréné imposé aux employés qui passent leur temps à frapper sur les touches d'un clavier. Consultez également la mise à jour de Pat Rich sur la santé cardiaque (p. 30).

Maintenez vos fonctions cérébrales alertes cet hiver en suivant les conseils de Laura Jones dans *Sujets d'intérêt* (p. 10) et en jouant à des jeux qui stimulent les facultés intellectuelles. Découvrez comment prendre soin du plus grand organe de votre corps, en lisant l'article de M.L. Bream (p. 49) sur la protection de l'épiderme en hiver.

Enfin, souvenez-vous que l'hiver ne durera pas éternellement et qu'avant même que le prochain numéro de *Santé canadienne* n'ait été livré à votre médecin, le premier trimestre de cette année difficile sera chose du passé.

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