

# Vivre comme un athlète: accessible à tous et à tous les âges?



**JEAN-PIERRE DESPRÉS (CHERCHEUR, C.Q., PH. D., FAHA \*)**

Dimanche, 8 avril 2018 00:00

MISE à JOUR Dimanche, 8 avril 2018 00:00

**Toutes les fois que je rencontre mon collègue et ami le professeur Angelo Tremblay, spécialiste bien connu du monde de la nutrition à l'Université Laval, celui-ci me pose toujours à la blague la question suivante : « Et puis Jean-Pierre, vis-tu en athlète ces temps-ci ? »**

Cette question, de prime abord légère, va pourtant droit au but et s'intéresse à l'essentiel de ma personne et pourrait se traduire par une discussion beaucoup plus élaborée : « Et puis Jean-Pierre, est-ce que ta forme physique est à ton goût, est-ce que tu as le temps, malgré ton horaire chargé, de t'entraîner et de bouger suffisamment, est-ce que tu manges bien, est-ce que tu dors bien, es-tu surmené, voire débordé de travail au point d'en subir les conséquences sur ton niveau de stress, affectant ainsi ton humeur et ta santé mentale ? »

Je pourrais continuer, mais vous avez saisi l'idée. Nos athlètes olympiques souhaitent exploiter leur plein potentiel afin d'atteindre leurs objectifs de performance. Pour gagner, un athlète doit être au sommet de sa forme et ne rien négliger : entraînement, repos et récupération, alimentation, sommeil, préparation psychologique.

## **Un esprit sain dans un corps sain**

Ce qui m'amène au point suivant : pourquoi en serait-il autrement pour le reste de la population ? Quel que soit notre secteur d'activité (affaires, culturel et artistique, etc.), c'est un esprit sain dans un corps sain qui va nous permettre de vivre longtemps et pleinement et de réaliser nos rêves et nos ambitions.

Pour ce qui est de l'espérance de vie, nous sommes chanceux au Québec. Bien que maintes fois critiqué, et souvent à juste titre, notre système de santé nous garde en vie. Mais études après études, le bilan des courses est toujours le même : les Québécois vivent vieux, mais sont malades et affligés de « maladies du mode de vie » comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et respiratoires, certaines formes de cancer, ce qui nous coûte collectivement très cher et fait que le budget du ministère de la Santé devient un gouffre sans fond.

Pourquoi ne pas nous donner collectivement les moyens d'investir dans notre actif le plus précieux, notre santé ? Pas besoin d'être un athlète pour... vivre en athlète. Bien que plusieurs Québécois le font, une forte majorité d'entre nous ne bouge pas suffisamment, mange globalement mal et néglige l'importance de la qualité du sommeil. Ces personnes n'ont pas à être jugées, car elles sont souvent mal outillées ou n'ont pas toujours les moyens et les ressources pour faire les bons choix.

## **Des politiques pour les générations futures**

Ainsi, nos athlètes olympiques sont encadrés par des spécialistes afin que tous les aspects de leur mode de vie soient compatibles avec une forme et une santé physique et psychologique optimales. Que fait-on si, comme c'est le cas pour la majorité d'entre nous, on n'a pas accès à ce soutien ?

C'est là où une vision collective et des efforts concertés sont nécessaires au Québec. Le ministre de l'Éducation doit devenir le ministre le plus important de l'État québécois. Un ministre qui mettra en place des politiques qui feront en sorte que les générations futures sortent de leur formation scolaire non pas avec des têtes pleines et des corps sédentaires et déconditionnés, mais avec les connaissances transversales et une boîte à outils qui leur permettront de faire des choix éclairés pour rester en forme et en santé.

Et pour ceux et celles qui n'auront pas la chance de recevoir ces outils à l'école, la médecine familiale doit s'équiper afin d'offrir des services permettant aux Québécois de recalibrer leur mode de vie. Les Québécois de tous les âges ont le droit de « vivre en athlètes », et ce, sans même être sportifs.

---

***\* Jean-Pierre Després est professeur au Département de kinésiologie de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Il est également directeur de la recherche en cardiologie à l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec. Depuis 2015, il est directeur de la science et de l'innovation à l'Alliance santé Québec.***

0 commentaires

Trier par

Les plus récents

Ce fil est fermé

[Extension pour les commentaires Facebook.](#)