

Nous vous remercions de donner l'occasion aux habitants de l'Île-du-Prince-Édouard de faire valoir leur point de vue dans le cadre des consultations prébudgétaires menées par le gouvernement du Canada.

Le Health Within Holistic Centre exerce ses activités à Charlottetown, à l'Île-du-Prince-Édouard, depuis 2008. Dans le présent mémoire, nous, les représentants du Centre, recommandons que le gouvernement du Canada envisage la possibilité de modifier la stratégie du Canada en matière de soins de santé afin d'appuyer les Canadiens qui déploient des efforts pour adopter des comportements sains à long terme.

Le Health Within Holistic Centre réclame qu'on instaure des mesures de gestion proactive du mode de vie pour faire en sorte que les habitants de l'Île-du-Prince-Édouard soient en meilleure santé et plus productifs et dépendent moins des services médicaux. Dans cette optique, le Centre estime que le document de travail produit par le gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard, qui porte sur la santé et le mieux-être et s'intitule « **Towards a Culture of Wellness** » (Vers une culture du mieux-être) ouvre la voie à des politiques, à des pratiques et à des programmes novateurs qui contribueront à assurer la santé et la vitalité des habitants de l'Île-du-Prince-Édouard ainsi qu'à réduire la prévalence des maladies évitables dans cette province.

Le document de travail intitulé « **Towards A Culture Of Wellness** » indique que le mieux-être consiste en **l'intégration du corps, de l'esprit et de l'âme**.

Puisque cette définition correspond bien à une approche plus globale en matière de santé et de mieux-être, les professionnels de la santé holistique du Health Within Holistic Centre espèrent que le gouvernement du Canada collaborera avec le gouvernement de l'Île-du-Prince-Édouard pour appuyer les Canadiens qui veulent améliorer leur santé et leur mieux-être.

Parfois, les clients qui s'adressent au Health Within Holistic Centre en sont venus à dépendre des services médicaux offerts par le système de santé. Ils font appel au Centre pour essayer de trouver d'autres solutions pour améliorer leur santé et leur mieux-être.

Étant donné que nous, les représentants du Centre, appuyons ensemble l'adoption d'une approche globale de la santé pour mener une vie saine, nous sommes d'avis qu'il existe des solutions de rechange économiques aux services de santé traditionnels. Par conséquent, il est très important d'apprendre comment gérer proactivement son mode de vie et ses habitudes pour être plus en santé, plus productif et plus résilient et pour moins dépendre des services médicaux.

Le document de travail « **Towards A Culture Of Wellness** » fournit des renseignements sur cinq aspects bien précis qui ont une incidence sur le mieux-être, c'est-à-dire : 1) avoir une bonne santé mentale; 2) être actif; 3) ne pas fumer; 4) bien manger; et 5) consommer de l'alcool de façon responsable.

À titre de professionnels de la santé holistique, nous axerons nos observations relatives à la stratégie en matière de santé sur des éléments qui, selon nous, constituent le fondement de la santé, en l'occurrence une alimentation saine, un mode de vie actif, une bonne santé mentale et un bien-être psychologique, notamment la nécessité de développer de bonnes capacités d'adaptation pour être en mesure de gérer le stress.

Comme on peut le lire dans « **Towards A Culture Of Wellness** », la bonne santé physique et la bonne santé mentale vont de pair. Au fil des ans, les professionnels du Health Within Holistic Centre ont observé des résultats encourageants après avoir sensibilisé davantage les gens à l'avantage d'adopter des méthodes alternatives non fondées sur les médicaments et axées sur la guérison et d'assumer une responsabilité personnelle accrue afin de faire des choix de vie plus sains et de développer de bonnes capacités d'adaptation.

### **Une toute nouvelle façon de prévenir les maladies**

Les membres de notre communauté savent que les causes des maladies chroniques ont changé au cours de la dernière décennie.

De plus en plus, les chercheurs découvrent que les causes sous-jacentes de la majorité des maladies chroniques sont des facteurs liés à notre style de vie et que **nous exerçons un contrôle** sur ces facteurs. Notre alimentation, le stress que nous subissons (et les méthodes que nous employons pour y faire face) et les activités que nous pratiquons pendant nos temps libres sont autant de facteurs importants qui ont une incidence sur notre santé et notre mieux-être.

Les chercheurs découvrent également qu'il est extrêmement important d'entretenir de bonnes relations interpersonnelles pour être en santé. Étant donné qu'il existe un lien très étroit entre la santé et le mieux-être émotionnel, les professionnels de la santé holistique du Health Within Holistic Centre estiment qu'il est très bénéfique pour la santé de mettre en pratique des techniques de réduction du stress. En fait, le stress mental, les conflits et la dépression semblent donner lieu à l'adoption de nombreuses habitudes et pratiques malsaines pour la santé physique, comme le manque de sommeil, la sédentarité, la consommation de malbouffe et les dépendances.

### **Mieux vaut prévenir que guérir**

Lorsque les gens tombent malades, généralement, ils s'adressent au système de santé pour améliorer leur état. Certaines personnes parviennent à guérir, tandis que d'autres deviennent encore plus malades. Les médicaments peuvent avoir des effets secondaires indésirables. Nous croyons savoir qu'au Canada, un peu plus de 50 % de la population prend au moins un médicament d'ordonnance, tandis qu'environ 40 % des aînés prennent quatre médicaments d'ordonnance ou plus.

Pour prévenir et traiter les maladies, le Health Within Holistic Centre favorise le recours à d'autres formes de traitement non pharmacologiques. Pour garantir notre mieux-être émotionnel, nous devons trouver des sources d'inspiration nous motivant dans notre vie quotidienne ainsi que des moyens d'oublier nos inquiétudes. Par conséquent, de nombreux professionnels de la santé holistique ont cherché à en apprendre plus sur diverses techniques de relaxation, qui peuvent avoir autant de bienfaits sur le mieux-être que la prise de médicaments.

### **Les stratégies de prévention, une responsabilité partagée**

Bon nombre de maladies dont la population souffre à l'heure actuelle pourraient être presque entièrement évitées. Nous avons le pouvoir de prévenir les maladies et de vivre longtemps, en étant heureux et en santé. Par contre, même si certains habitants de l'Île-du-Prince-Édouard savent ce qu'ils doivent faire pour mener un mode de vie sain, ils ne semblent pas faire les efforts nécessaires pour bien manger, faire de l'exercice ou trouver des façons saines de gérer leur stress. En outre, puisque le système de soins de santé est axé sur les patients qui sont déjà malades, les médecins n'ont pas souvent le temps de donner des conseils et du soutien sur les moyens de prévenir les maladies.

Dans ce contexte, nous sommes d'avis qu'en renseignant la population et en apportant des changements, nous pourrions permettre à la société canadienne de passer d'une « culture de dépendance au système de soins de santé » à une « **culture de responsabilisation personnelle** » et inciter les Canadiens à adopter un mode de vie et des comportements sains sur lesquels ils exercent un contrôle.

### **L'importance de modifier son style de vie**

Voici quelques exemples d'autres méthodes de prévention et de traitement des maladies qui pourraient améliorer les choix sains et réduire le recours aux médicaments :

- 1) Il y a d'abord le programme du Dr Dean Ornish, qui vise à éliminer les maladies du cœur déjà présentes. Ce programme combine une alimentation végétarienne très faible en gras, un programme d'exercice personnalisé, des exercices de méditation, un programme d'abandon du tabagisme et une thérapie en groupe;
- 2) Une étude a également été menée auprès d'adultes de 55 à 90 ans qui avaient une déficience cognitive légère. Les chercheurs ont découvert que les personnes ayant participé à un cours de méditation de pleine conscience montraient une atrophie moins importante de l'hippocampe, une partie du cerveau qui contrôle surtout la mémoire, par comparaison aux personnes faisant partie du groupe de contrôle qui, elles, n'avaient pas pratiqué la méditation (source : Neuroscience Letters, 10 octobre 2013)

### **Travailler ensemble pour amorcer une nouvelle orientation**

Même si nous savons qu'il est difficile de modifier ses habitudes, le document de travail « **Towards A Culture Of Wellness** » indique que **ceux qui acquièrent des comportements sains et des capacités d'adaptation tôt dans la vie sont beaucoup plus susceptibles de bien se porter à l'âge adulte**. Le Health Within Holistic Centre, qui se concentre sur **l'éducation, la responsabilisation et la prévention**, appuie donc sans réserve l'acquisition de comportements sains et de capacités d'adaptation.

Le Health Within Holistic Centre encourage le gouvernement du Canada à :

- 1) mettre l'accent sur une **collaboration accrue entre tous les professionnels de la santé**. Cette approche concertée, qui vise à favoriser la santé et le mieux-être et à prévenir les maladies, exigerait la création de liens plus étroits entre les professionnels du milieu médical et les spécialistes de la médecine non traditionnelle, qui pourraient jouer un rôle plus important dans l'éducation et la prévention, notamment en offrant un soutien pour la gestion du stress;
- 2) appuyer les professionnels de la santé holistique pour qu'ils puissent **travailler avec le système scolaire** et enseigner des techniques visant à gérer le stress et à favoriser le mieux-être émotionnel aux élèves et aux enseignants, du niveau préscolaire au niveau postsecondaire, de façon à ce qu'ils puissent profiter des avantages de ces techniques tout au long de leur vie;
- 3) appuyer les professionnels de la santé holistique pour qu'ils puissent **travailler avec les aînés** pour les aider à apprendre des techniques de respiration et de mouvement et à faire des visualisations qui leur permettront d'être plus actifs le jour et de mieux dormir la nuit, au lieu de s'en remettre à des médicaments d'ordonnance.

Merci.

Denise Arsenault Judy Archibald

Health Within Holistic Centre  
[www.healthwithinholistics.com](http://www.healthwithinholistics.com)