

La médecine par le mode de vie

Dre Caroline Laberge

Dre Marie-Josée Laganière



THE COLLEGE OF
FAMILY PHYSICIANS
OF CANADA



LE COLLÈGE DES
MÉDECINS DE FAMILLE
DU CANADA

Divulgation de la conférencière

Dre Caroline Laberge



Liens avec des commanditaires :

- Toute relation financière directe, y compris la réception d'honoraires : **Collège québécois des médecins de famille (formatrice atelier pour une pratique éclairée, présidente du groupe de travail sur la santé et l'environnement)**
- La participation à des conseils consultatifs ou des services de conférenciers : **INESSS, comité consultatif sur l'hormonothérapie de substitution**
- Brevets de médicaments ou de dispositifs médicaux : **Aucun**
- Autres : **Professeur agrégé de clinique, Université Laval; mentor pour le créneau de médecine par le mode de vie. Membre du collectif "Prescri-Nature".**

Divulgation de la conférencière

Dre Marie-Josée Laganière



Liens avec des commanditaires :

- Toute relation financière directe, y compris la réception d'honoraires : **Aucun**
- La participation à des conseils consultatifs ou des services de conférenciers : **Aucun**
- Brevets de médicaments ou de dispositifs médicaux : **Aucun**
- Autres : **Professeure agrégée, Université Laval; mentor pour le créneau de médecine par le mode de vie.**

Divulgation de soutien financier

Ce programme de formation n'a reçu aucun soutien financier

Ce programme de formation n'a reçu aucun soutien non financier

Conflits d'intérêt potentiels :

Nous sommes toutes les deux certifiées de l'International Board of Lifestyle Medicine et avons un intérêt certain pour la médecine par le mode de vie!

Objectifs

À la fin de cette conférence, les participants seront en mesure de

- Décrire les fondements scientifiques de la médecine par le mode de vie
- Identifier les 6 piliers de la médecine par le mode de vie
- Intégrer l'approche par le mode de vie à sa pratique de première ligne

La médecine par le mode de vie

Prévenir, traiter, renverser les maladies chroniques



Alimentation



Exercice



Gestion du stress



Sommeil



Connexions
sociales



Éviter les substances
à risque

© 2022 SANAKIDO. Tous droits réservés.



American College of Lifestyle
Medicine

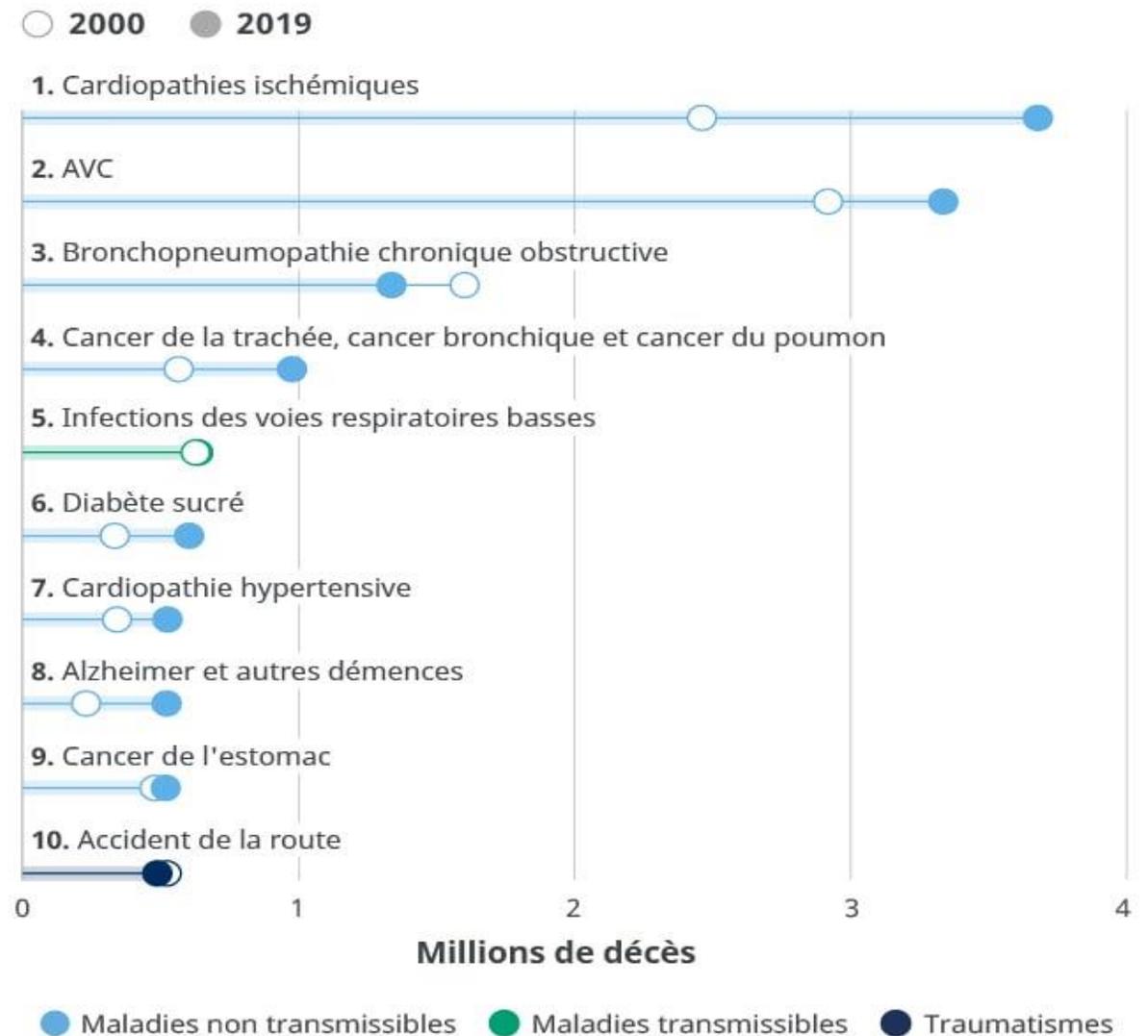
28 k abonnés • 250 abonnements

Pourquoi la médecine par le mode de vie?

- Maladies non transmissibles: **7 des 10** principales causes de décès dans le monde
- Évolution de pathologies aiguës, infectieuses, à plus de maladies chroniques.
- Traitements curatifs ponctuels moins adaptés.

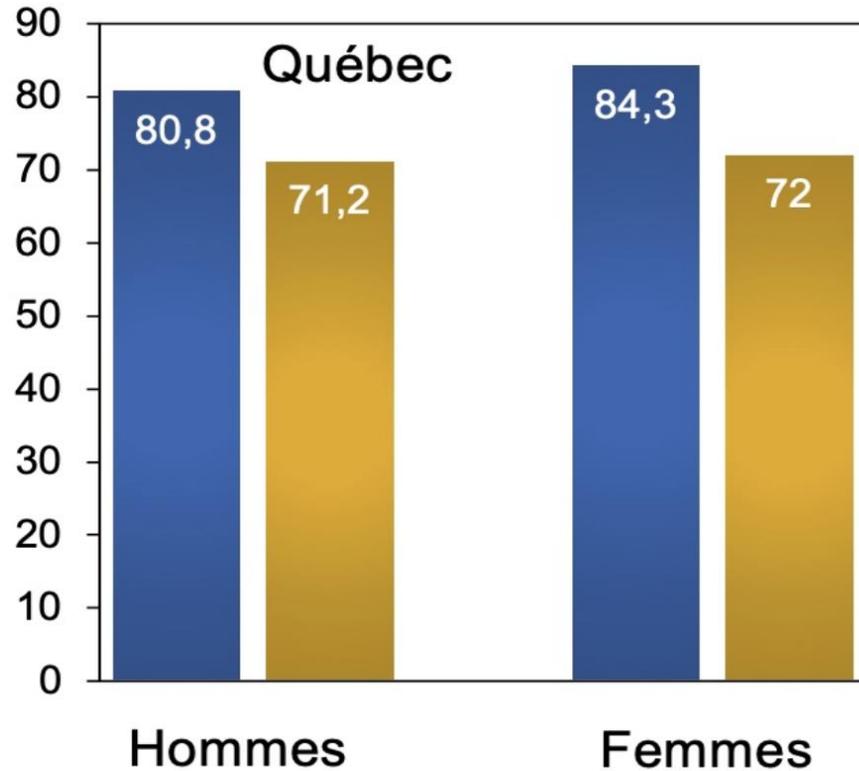
OMS. <https://www.who.int/fr/news-room/factsheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Les principales causes de mortalité dans les pays à revenu intermédiaire de la tranche supérieure



Source : Estimations sanitaires mondiales de l'OMS. Note : classification des pays en fonction de leur revenu établie par la Banque mondiale pour 2020.

Espérance de vie vs espérance de vie en santé



■ Espérance de vie
■ Espérance de vie en bonne santé

<https://observatoireprevention.org/2023/06/14/les-habitudes-de-vie-sont-la-cle-pour-ameliorer-lesperance-de-vie-en-bonne-sante/>
Source Statistique Canada 2019 à 2022

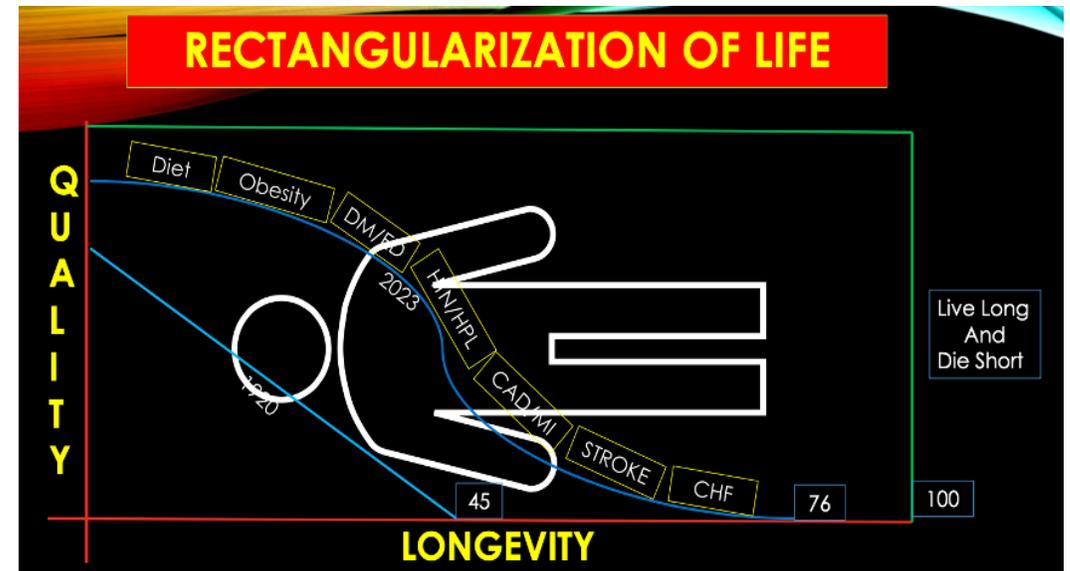
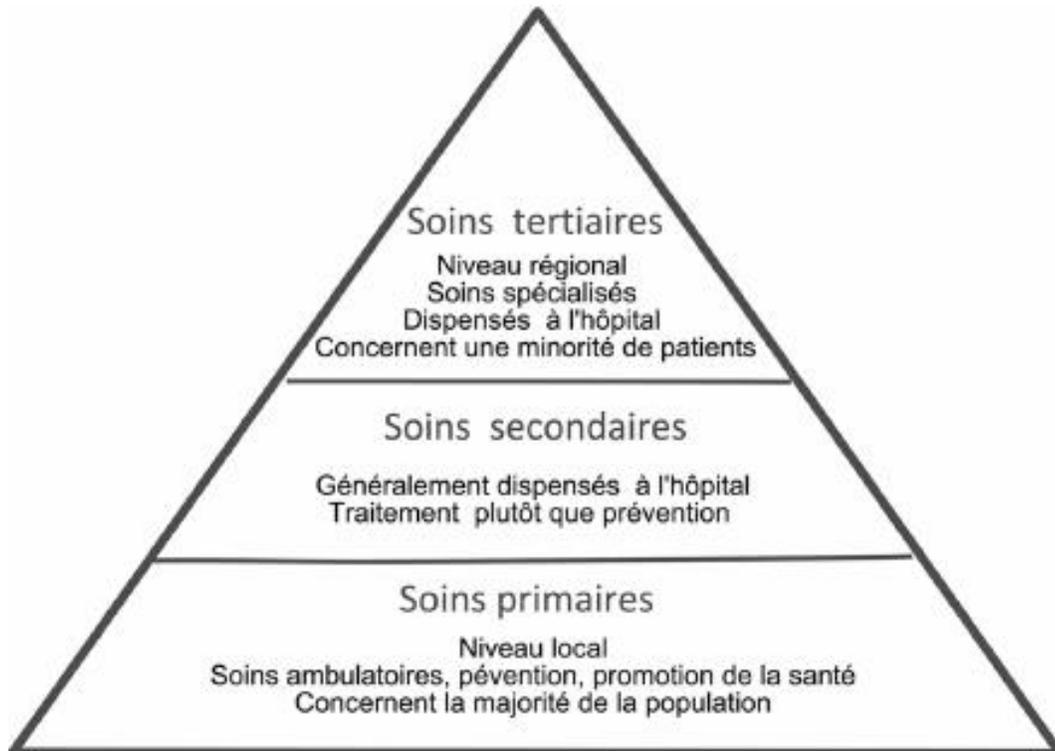


Image Dr Koushik Reddy, cardiologue américain, tiré d'une présentation au congrès de Plantrician, sept 2023

La pyramide des soins de santé



Pyramide du système de soins. Adapté de Curtis (2004)

WHOLE HEALTH - TREATMENT

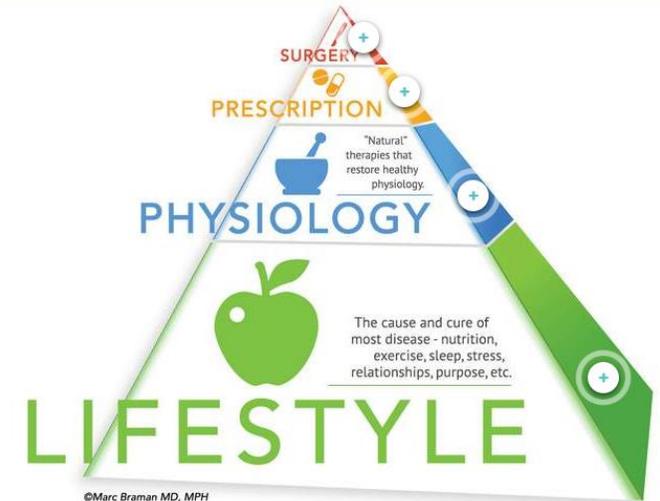
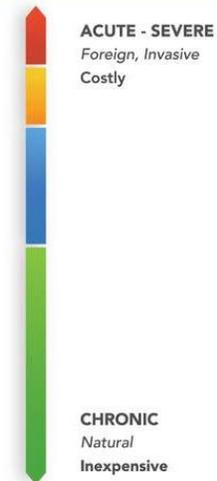
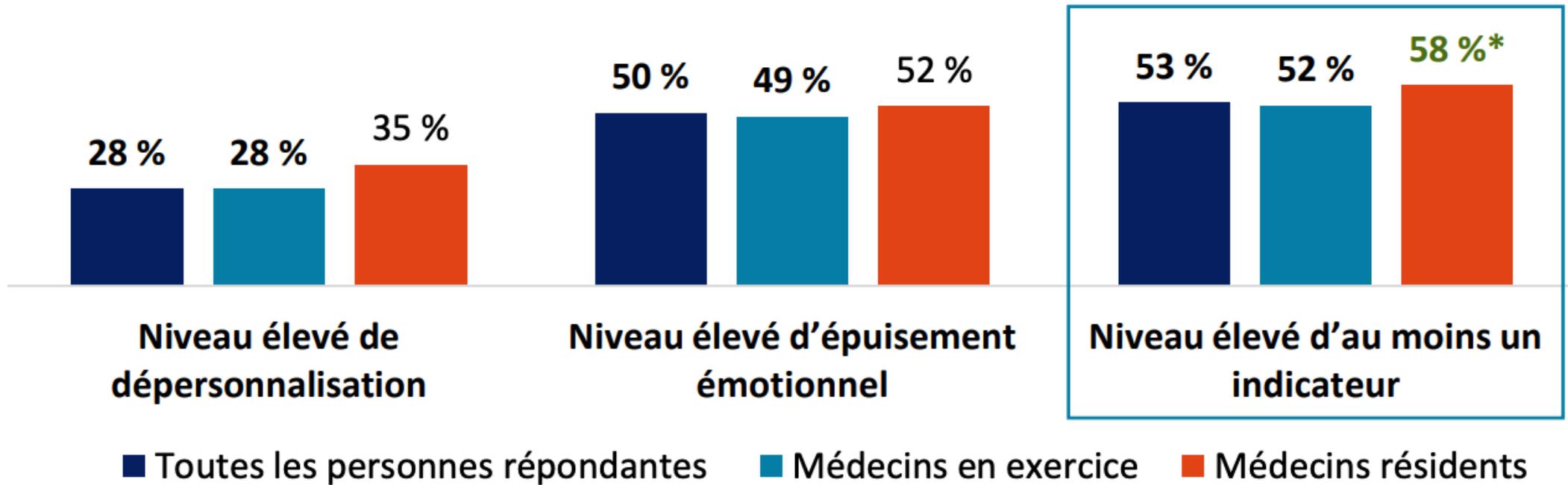


Image tirée de l'ACLM

Systeme de sante en crise,
non viable a long terme

- Explosion des cots
- Manque de ressources humaines
- Epuisement des travailleurs de la sante

EPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ LES MEDECINS



Source: Institut canadien d'information sur la sante / Sondage national de l'AMC sur la sante des medecins de 2021

“Business as usual”

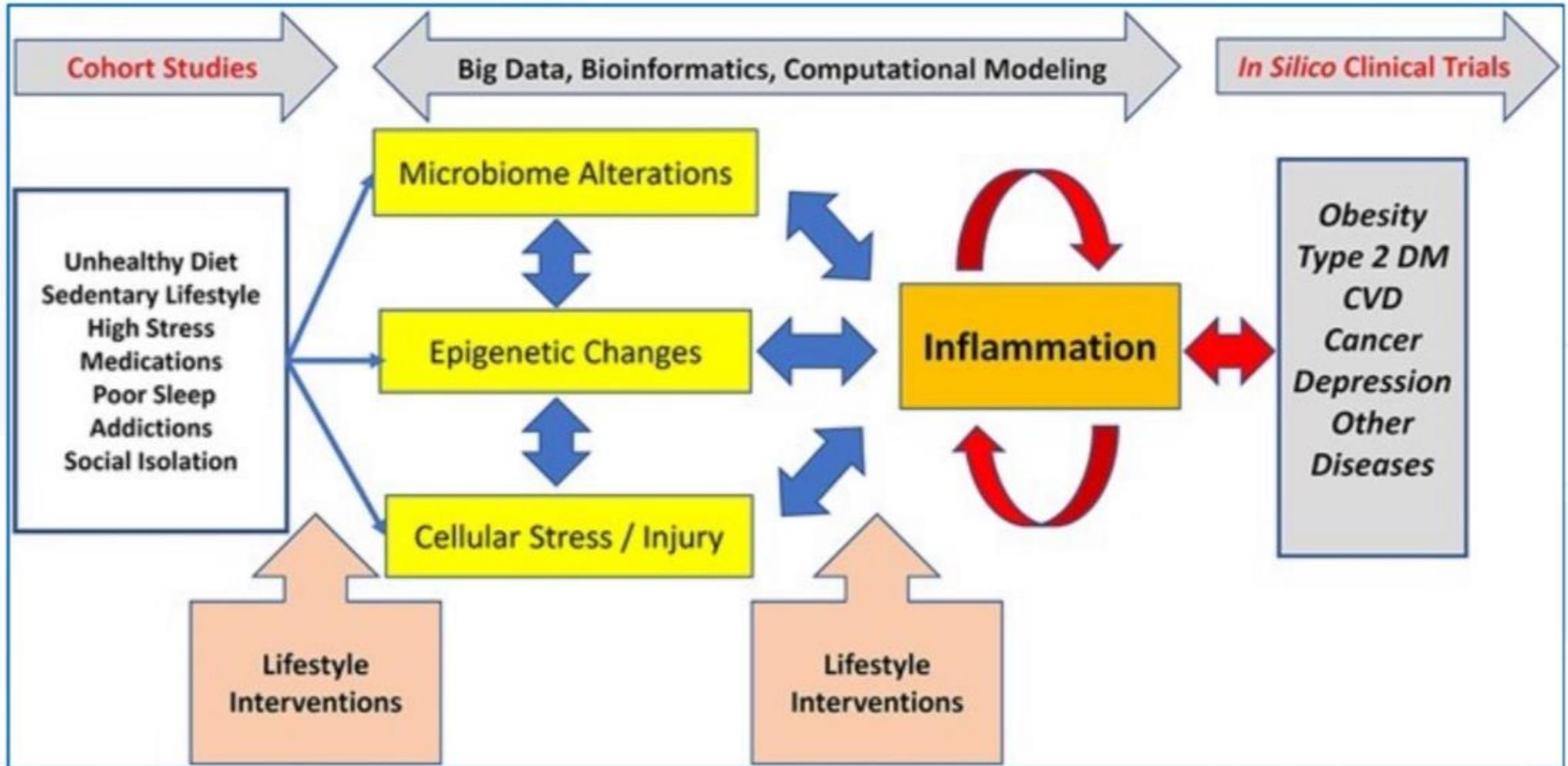
On ne traite pas les causes.

On traite les facteurs de risque individuellement...

-
- Statine pour la dyslipidémie
 - Antihypertenseur(s) pour la HTA
 - Hypoglycémiant(s) pour le diabète
 - IPP à long terme pour du RGO
 - ISRS pour l’anxiété
 - Somnifère pour dormir
 - ...



Lifestyle-Associated Pathogenesis



Les études phares en Lifestyle Medicine



Dr Caldwell Esselstyn, cardiologue américain
et pionnier en Lifestyle medicine

> *Prev Cardiol.* 2001 Autumn;4(4):171-177. doi: 10.1111/j.1520-037x.2001.00538.x.

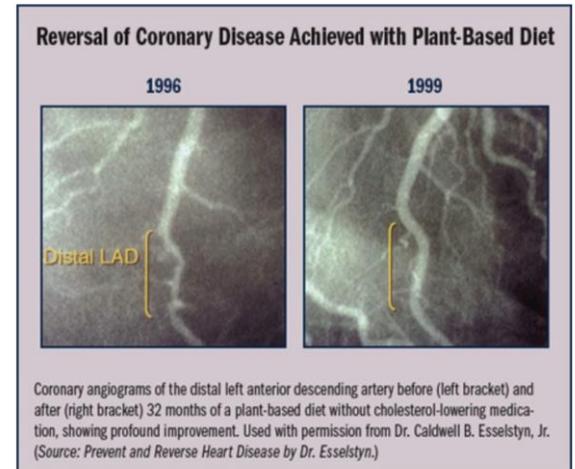
Resolving the Coronary Artery Disease Epidemic Through Plant-Based Nutrition

C B Esselstyn Jr ¹

A way to reverse CAD?

J Fam Pract. 2014 July;63(7):356-364,364a,364b

By Caldwell B. Esselstyn Jr, MD; Gina Gendy, MD; Jonathan Doyle, McS



Un programme intensif de 30 jours sur la santé globale développé au Canada qui a fait ses preuves!

Clinical Trial > [Can J Diet Pract Res. 2014 Summer;75\(2\):72-7. doi: 10.3148/75.2.2014.72.](#)

The Complete Health Improvement Program (CHIP) and reduction of chronic disease risk factors in Canada

[Darren Morton](#)¹, [Paul Rankin](#)¹, [Lillian Kent](#)¹, [Rex Sokolies](#)², [Wayne Dysinger](#)³, [John Gobble](#)⁴, [Hans Diehl](#)⁵

Results: Over 30 days, significant overall reductions ($P < 0.001$) were recorded in the participants' BMI (-3.1%), systolic BP (-7.3%), diastolic BP (-4.3%), total cholesterol ([TC] -11.3%), low-density lipoprotein cholesterol ([LDL-C] -12.9%), triglycerides ([TG] -8.2%), and FBS (-7.0%). Participants with the highest classifications of TC, LDL-C, TG, and FBS at program entry experienced approximately 20% reductions in these measures in 30 days.

Conclusions: The CHIP intervention, which centres on a whole-food, plant-based eating pattern, can lead to rapid and meaningful reductions in chronic disease risk factors in the Canadian context.



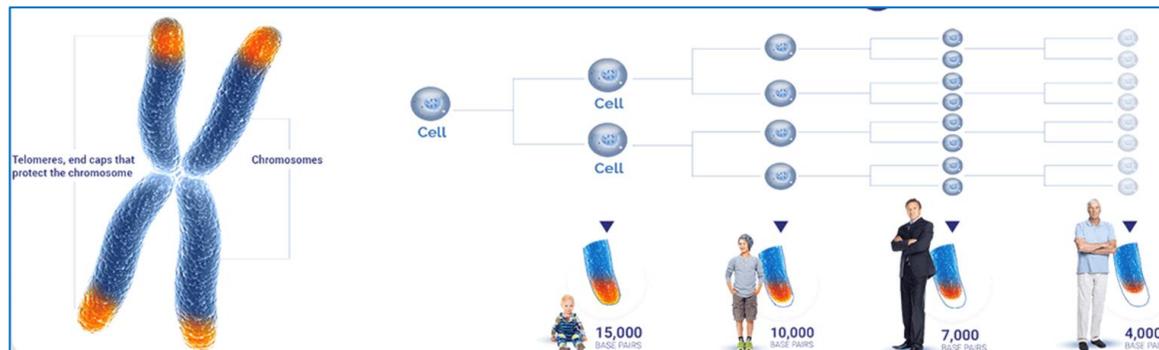
Dr Hans Diehl, médecin américain en santé publique et pionnier en Lifestyle medicine

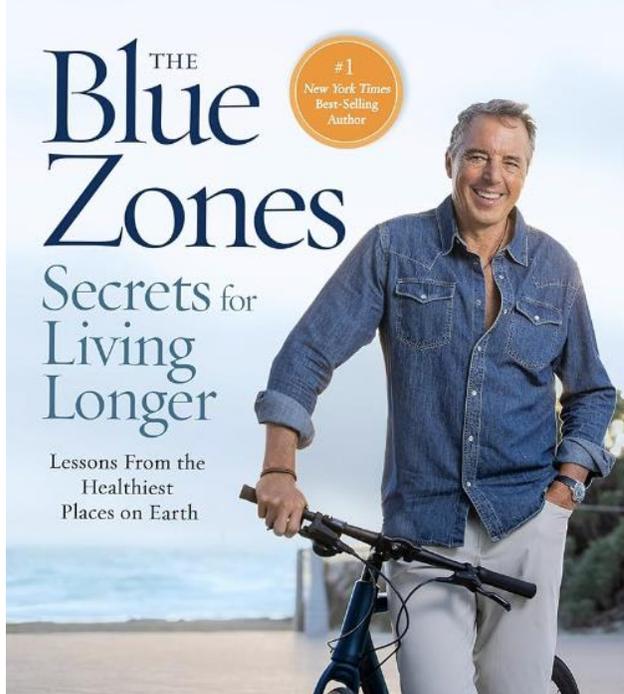
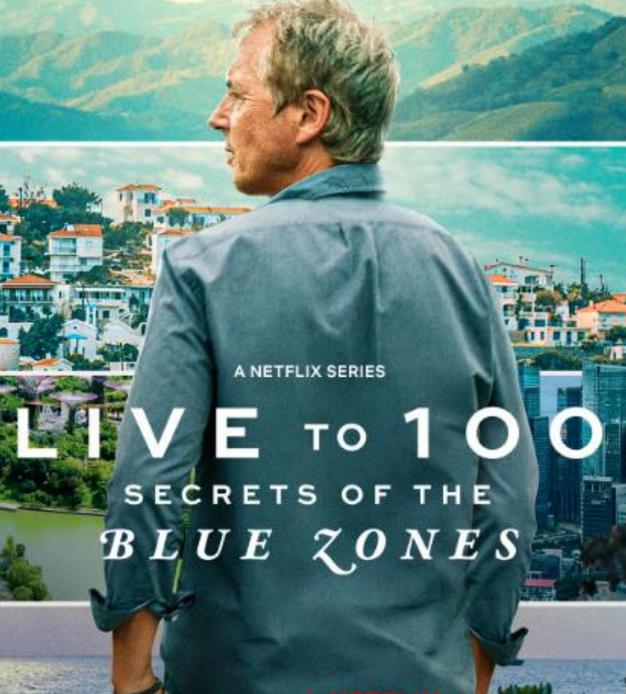
Multiples études en cardiologie, cancer de la prostate et longévité **Découvertes sur l'épigénétique**

- Ornish, GEMINAL study , 2008: Intervention intensive de modification des habitudes de vie a mené à un changement dans l'expression de plus de 500 gènes impliqués dans le cancer de la prostate
- Télomères: Le raccourcissement des télomères est associé au vieillissement et à des maladies reliées: le cancer, l'AVC, la démence, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose et le diabète de type 2.



Dr Dean Ornish, cardiologue américain et pionnier en Lifestyle medicine





Les zones bleues: Là où il fait bon vivre longtemps...



- Proportion de notre longévité due à nos gènes est autour de 20% (Danish Twin Study)
- Espérance de vie aux É-U autour de 78 ans. Étude des centenaires par Dan Buettner

Healthy Eating

We recommend that all individuals are offered advice about healthy eating and activity and adopt the Mediterranean dietary pattern to decrease their CVD risk (Strong Recommendation, High Quality Evidence).

Values and preferences - Adherence is one of the most important determinants for attaining the benefits of any diet. Individuals should choose the dietary pattern that best fits with their values and preferences, allowing them to achieve the greatest adherence over the long term.

We do not recommend the use of over-the-counter omega-3 polyunsaturated fatty acids supplements (marketed as natural health products in Canada) to reduce CVD risk (Strong Recommendation, High-Quality Evidence).

Values and preferences - Although there is no apparent overall CVD event risk benefit, patients may choose to use these supplements for other indications including the management of high triglycerides, for which very high doses are required (4 g/day), and for which fibrates are generally more effective. Individuals should be aware that, in addition to marine sources, there are different preparations of long chain omega-3 PUFAs high in DHA and EPA acid from algal and yeast sources, both of which are suitable for vegans. There is also alpha-linolenic acid (ALA) from plant sources that do not contain DHA or EPA including flax seeds, chia seeds, and some oils such as canola and soybean oil, which have little or no effect on triglycerides.

We continue to recommend a Mediterranean dietary pattern, which has evidence of CV outcome benefit in systematic reviews and meta-analyses. Additionally, other dietary patterns that share important features such as the Portfolio dietary pattern, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dietary pattern, low-glycemic index/glycemic load dietary pattern, and plant-based dietary pattern, as well as dietary patterns high in nuts, legumes, olive oil, fruits and vegetables, total fibre, and whole grains. Dietary therapy using these means can be considered to augment drug therapy with statins; however, their benefits have been shown in terms of surrogate CV measures such as blood pressure and lipoproteins.

Nutritional guidelines that focus on dietary patterns (Mediterranean, DASH or Portfolio diet) were included in the 2016 CCS Dyslipidemia Guidelines and remain unchanged. A detailed review of the effect of nutritional components on lipids and CV events was reviewed in the 2016 CCS Dyslipidemia Guidelines (Supplemental Appendix S4) and can be found in the supplementary material of the guidelines publication. To access the supplementary material, visit the online version of the Canadian Journal of Cardiology at www.onlinecjc.ca and at https://doi.org/10.1016/j.cjca.2021.03.016.

Activity

We recommend that adults should accumulate at least 150 minutes of moderate-to-vigorous intensity aerobic physical activity per week, in bouts of 10 minutes or more to reduce CVD risk (Strong Recommendation, High Quality Evidence).

Smoking Cessation

We recommend that adults who smoke should receive clinician advice to stop smoking to reduce CVD risk (Strong Recommendation, High Quality Evidence).

Facilitators for Change

We recommend combining low-risk lifestyle behaviors that include achieving and maintaining a healthy body weight, healthy diet, regular physical activity, moderate alcohol consumption, and moderate sleep duration to achieve maximal CVD risk reduction (Strong Recommendation, High Quality Evidence).

Values and preferences - Low risk lifestyle behaviours are variably defined as follows: a healthy body weight (BMI 18.5-25 to <30 kg/m² or waist circumference of <88 cm for women or <95 to <102 cm for men), healthy diet (higher fruits & vegetables to Mediterranean dietary pattern), regular physical activity (≥1 time/week to 40 min/day plus 1 hour/week of intense exercise), smoking cessation (never smoked to smoking cessation >12 months), moderate alcohol consumption (≥12-14 g/month to 46 g/day), and moderate sleep duration (6 to 8 hours/night). Individuals can achieve benefits in a dose-dependent manner.

Health behaviour modifications remain the cornerstone of chronic disease prevention, including CVD. We recognize that health behaviour changes are not easy to achieve, but real effort should be exerted to realize the potential benefit of these nonpharmacological interventions in all CV risk patients.

Moyens de gérer le cholestérol



Transformez votre assiette, transformez votre santé

Une alimentation saine peut être transformatrice. Le régime Portfolio est un régime alimentaire visant à faire baisser le taux de cholestérol et le risque de maladie cardiaque.

Bougez pour votre santé cardiaque

Faire de l'exercice régulièrement n'est pas seulement bénéfique pour votre tour de taille, cela joue également un rôle clé dans l'amélioration de votre taux de cholestérol et la protection de votre cœur.

Cessez de fumer

Arrêter de fumer améliore le cholestérol ainsi que la circulation sanguine et la fonction pulmonaire. Lorsque vous arrêtez de fumer, vous réduisez le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou de maladie cardiaque.

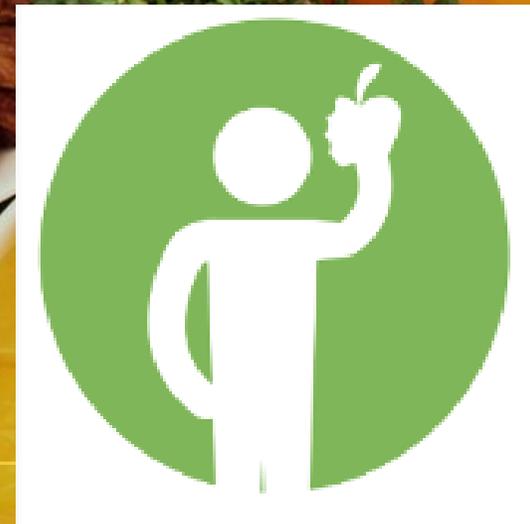


Health Behaviour Management

C'est pas ésootérique!

Recommandation #1 de Hypertension Canada, Diabète Canada, Société cardiovasculaire du Canada, ...

Pilier 1: Alimentation



Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers



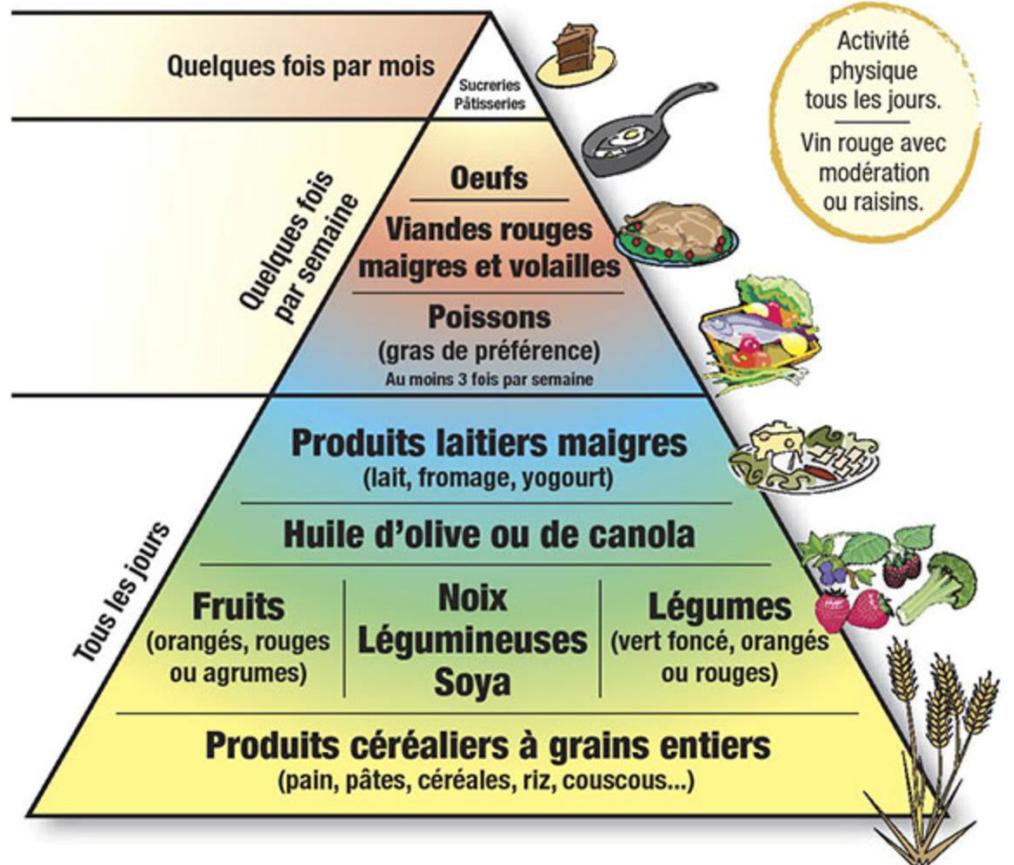
Découvrez votre guide alimentaire au

Canada.ca/GuideAlimentaire

Le Guide alimentaire canadien

- Processus scientifique et consultatif exempt de conflits d'intérêts - 2019
- Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale
- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Alimentation de type méditerranéen



Les aliments se trouvant au bas de la pyramide doivent être consommés quotidiennement alors que les aliments se trouvant vers le haut de la pyramide doivent être consommés moins souvent et en plus petite quantité.

Les secrets de la diète méditerranéenne!

- Apport élevé en antioxydants
- Apport élevé en fibres
- Des gras de bonne qualité
- Un apport limité en gras saturés, cholestérol et trans
- Un apport modéré en sodium

SPECTRE ALIMENTAIRE



ÉNONCÉ DE POSITION DIÉTÉTIQUE DE L'AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE

L'ACLM recommande un régime alimentaire basé principalement sur une variété de légumes, de fruits, de grains entiers, de légumineuses, de noix et de graines peu transformés.

DIÈTE AMÉRICAINE



🤔 Risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de certains cancers^{1,2}

🤔 La mauvaise nutrition est la principale cause de décès dans le monde³

Augmenter les aliments végétaux entiers, les fruits, les légumes, les grains entiers, les haricots, les légumineuses, les noix, les graines, l'eau



Diminuer les sucreries et les collations, la restauration rapide, les aliments frits, les céréales raffinées, le sucre raffiné, la viande, les produits laitiers, les œufs, la volaille, les aliments riches en sodium



RÉGIME ALIMENTAIRE À BASE D'ALIMENTS ENTIERS À BASE DE PLANTES (WFPB)



🤔 Diminution du risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiaques et de certains cancers⁴⁻⁷

🤔 Traitement des maladies chroniques et inversion potentielle



CONSEILS POUR AMÉLIORER LA NUTRITION ET LA SANTÉ

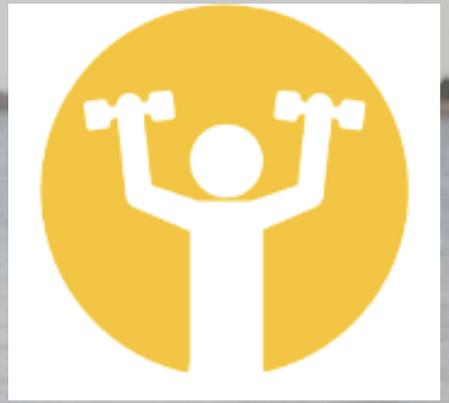
- Tout mouvement en faveur de l'alimentation WFPB est positif
- Un plus grand mouvement vers un régime alimentaire WFPB augmente l'impact
- Des approches adaptées et durables sont recommandées

Trucs concrets à aborder

- Prescription positives
- Fruits-légumes: au moins 5 portions par jour
- Fibres: gros déficit! 28g femmes 37g hommes
- Réduction viande: 1 journée par semaine sans viande = 20% de réduction des émissions annuelles associé à sa diète

"L'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale en tandem." -
Commission EAT Lancet

Pilier 2:
Activité physique

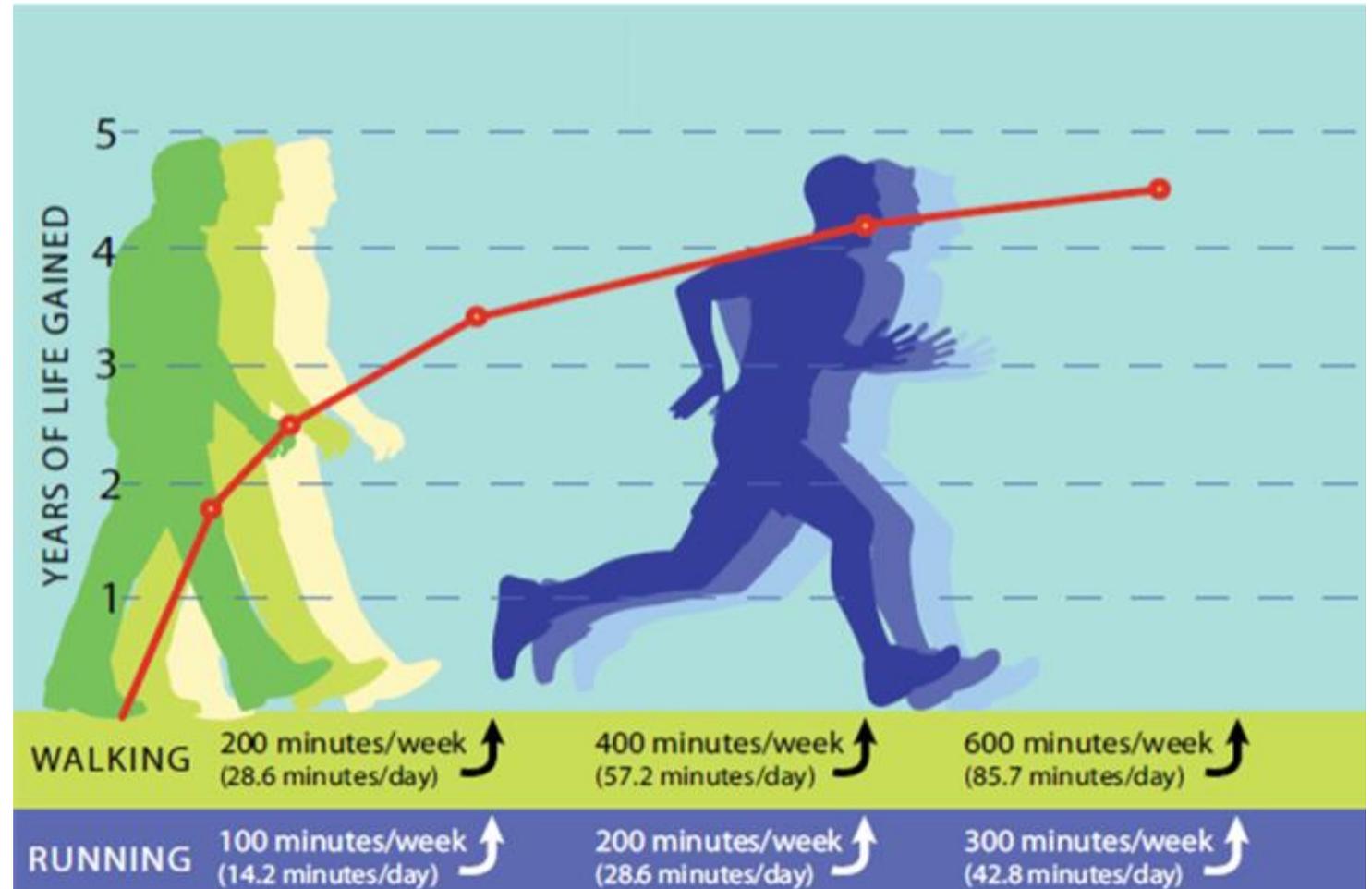


Quelques définitions

Activité Physique	Exercice Physique
Tout mouvement du corps produit par la contraction d'un muscle, qui augmente la dépense énergétique de base	Activité physique qui est planifiée, structurée, dans un but d'améliorer la forme physique, la performance ou la santé
N.E.A.T.	Sédentarité
<i>Non Exercise Activity Thermogenesis</i> Énergie dépensée en dehors de dormir, manger, respirer et faire de l'exercice physique	Tout comportement en état d'éveil avec une dépense énergétique \leq à 1,5 METs en position assise ou couchée

L'exercice améliore l'espérance de vie

- Marcher 150 minutes par semaine (env 20 min par jour): ajoute 3 ans de vie
- Marcher 400 minutes par semaine (env 1h par jour): ajoute 4 ans de vie
- Pas de seuil minimum pour voir efficacité

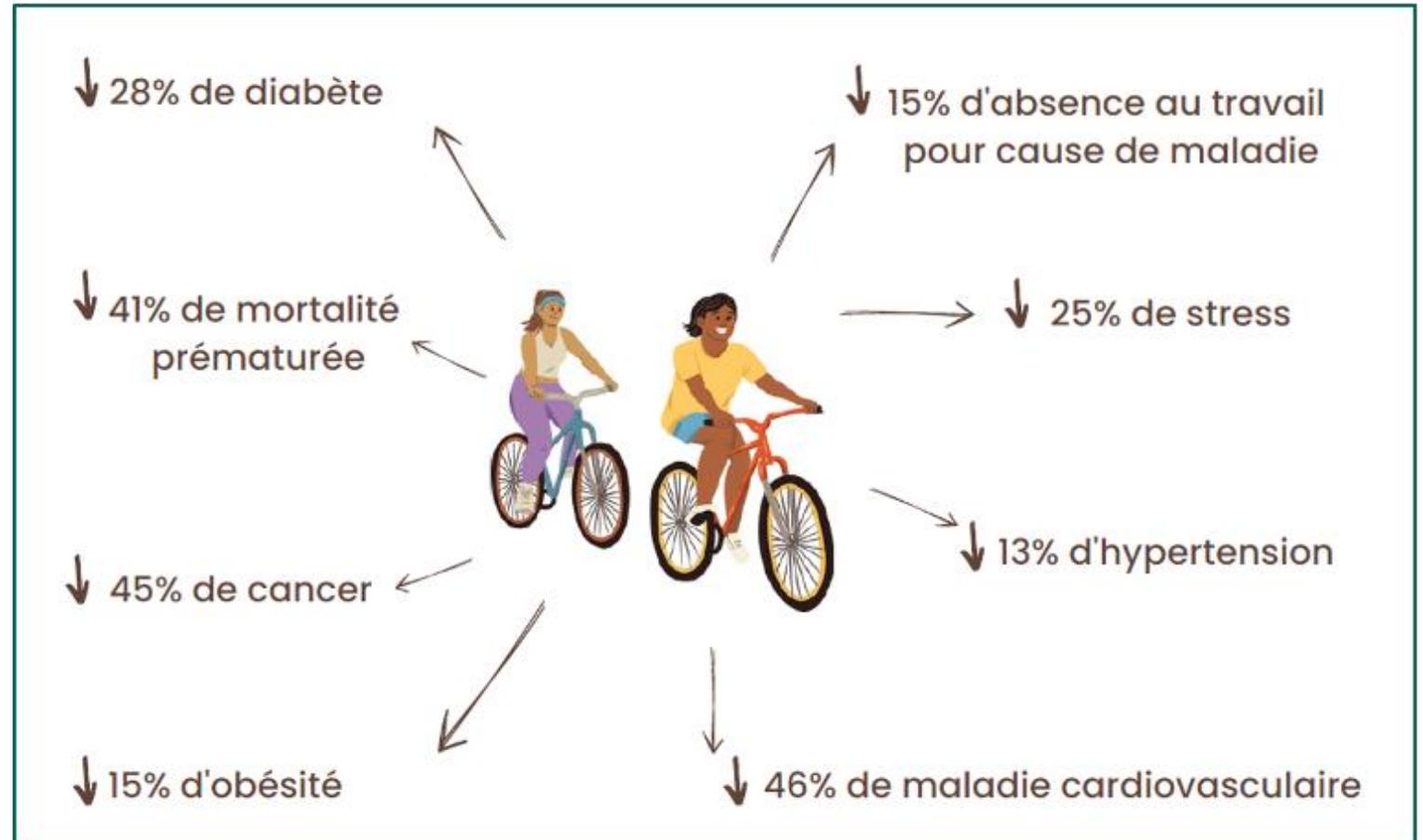


La sédentarité est un facteur de risque indépendant

- Être debout 2h/jour est associé à une diminution de 10% de la mortalité de toutes causes
- Se lever pendant 2 min toutes les 20 minutes a un effet positif



Efficacité démontrée de l'activité physique



DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS



PEOPLEIMAGES/ISTOCK

Un 24 heures sain comprend :

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités d'activité physique, ce qui inclut :



- **des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;

- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;



- plusieurs heures **d'activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

SOMMEIL



De 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité de façon régulière avec des heures de coucher et de lever régulières.

COMPORTEMENT SÉDENTAIRE



Un maximum de 8 heures de sédentarité, ce qui inclut :

- un maximum de 3 heures de temps de loisir devant un écran;
- une interruption aussi fréquente que possible des longues périodes en position assise.



DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

POUR LES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une variété de types et d'intensités
d'activité physique, ce qui inclut :



- **des activités physiques aérobies d'intensité moyenne à élevée** d'une durée cumulative d'au moins 150 minutes par semaine;
- des activités pour renforcer les muscles et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine;
- des activités physiques qui font appel à l'équilibre;



- plusieurs heures **d'activités physiques d'intensité légère**, incluant des périodes en position debout.

La prescription d'exercice

- D'abord en parler !
- Remettre une prescription écrite au patient peut améliorer l'efficacité de l'intervention
- Explorer avec le patient ce qui l'intéresse et qui est accessible pour lui
- Penser aux déplacements actifs!

Prescription d'activité physique et demande de consultation



Nom _____

Date _____ Âge _____

Diagnostics pertinents _____

RÉDUIRE LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

Bouger plus / Moins assis / Plus d'escaliers / Moins d'écran

RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS AÉROBIES / CARDIOVASCULAIRES

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Intensité	Légère			Modérée			Élevée	
Temps (durée)	10	15	20	30	40	plus	minutes / séance	
Type								

EXERCICES DE MUSCULATION

Fréquence	1	2	3	4	5	6	7	jours / semaine
Type (ex : yoga, poids et haltères)								

* DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE À L'INTENTION DES ADULTES DE 18 ANS ET PLUS

Pour favoriser la santé, les adultes devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes. Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine. S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

DEMANDE D'ÉVALUATION ET DE RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES

Nom / organisation _____

Raison _____

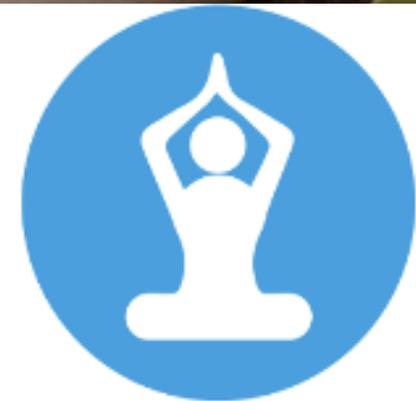
VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Nom

Signature

No de permis

Pilier 3:
Gestion du stress



Plusieurs théories sur la réponse au stress

Théorie	Auteur
Fight or flight	Walter Cannon, 1932, physiologiste ÉU
General Adaptation Syndrome	Hans Selye, 1956, biochimiste canadien
Stimulus based model	Holmes et Rahe, 1967, psychiatres ÉU
Transactional model of stress and coping	Richard Lazarus, 1984, psychologue ÉU
Allostatic load theory	Bruce McEwen, 1993, neuroendocrinologue ÉU
Tend and befriend	Shelley Taylor, 2000, psychologue ÉU

Syndrome général d'adaptation

- Stresseur aigu engendre une réaction **d'alarme**
- Puis stade de **résistance**: relâchement continu de cortisol
- Si stress se prolonge: stade **épuisement**:
 - Augmentation TA
 - Glande surrénales hypertrophiées
 - Ulcère estomac
 - Atrophie système immunitaire
 - Durcissement vaisseaux

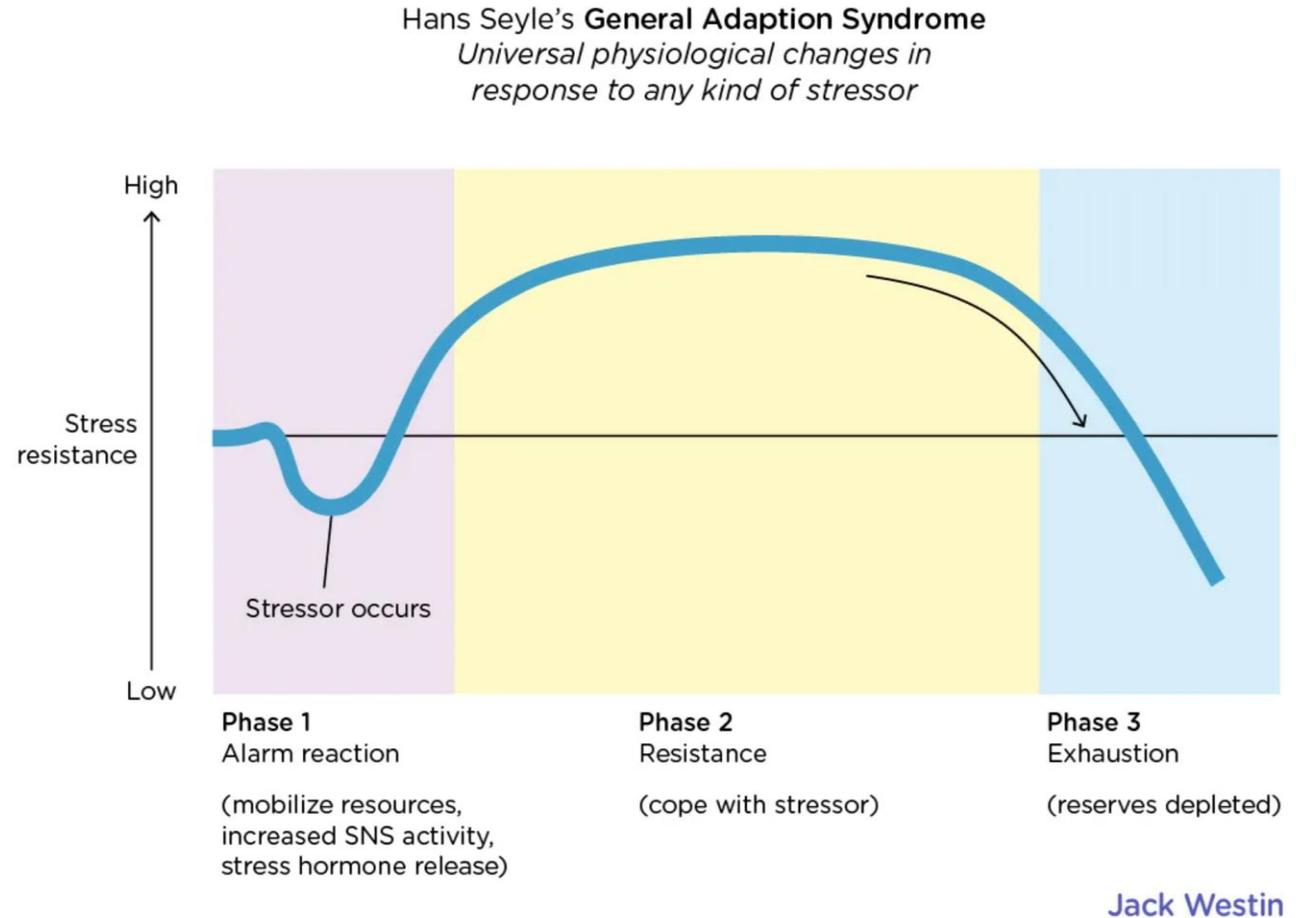
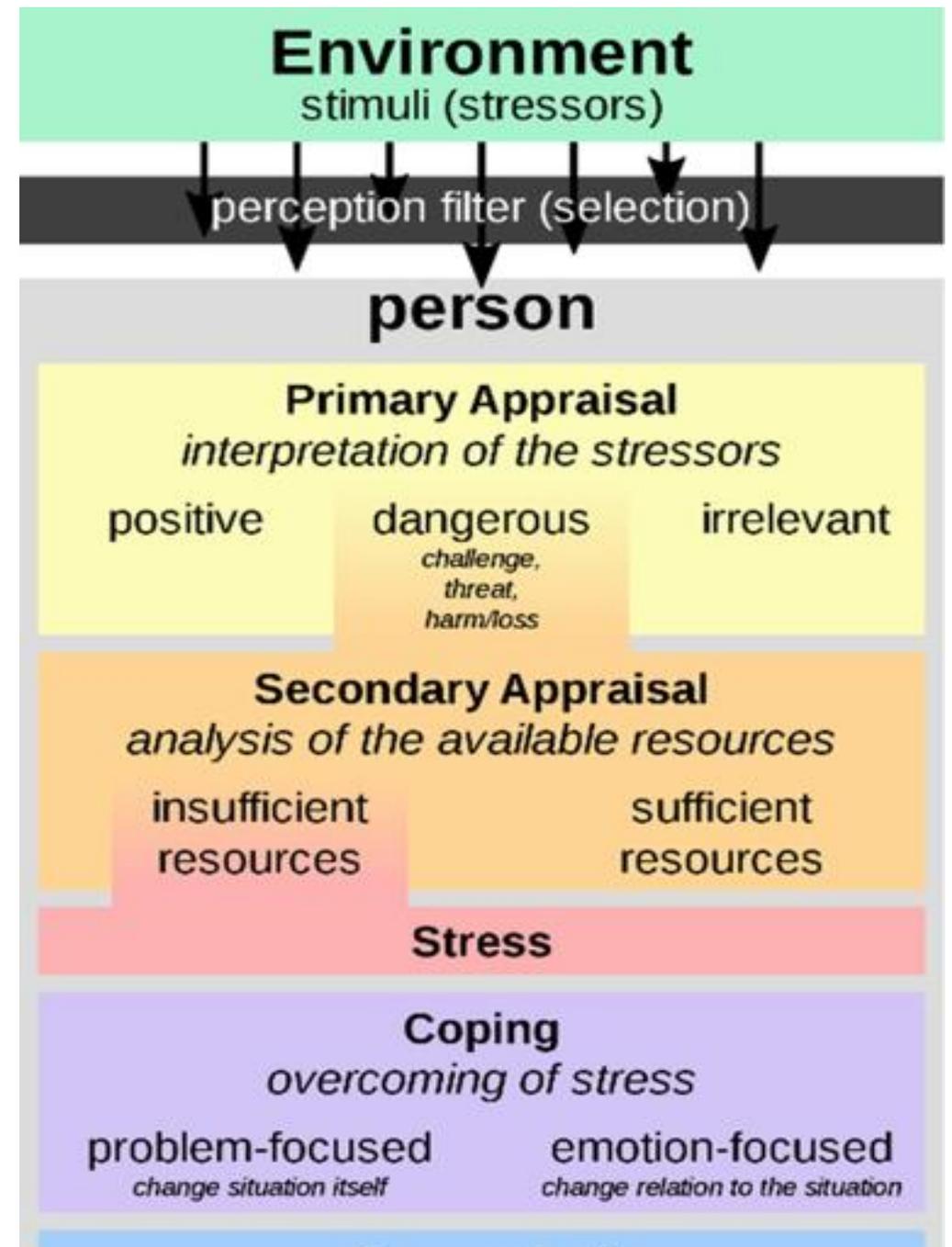


Image tirée de <https://jackwestin.com/resources/mcat-content/stress/stress-outcomes-response-to-stressors>

Modèle transactionnel de stress et d'adaptation

- Variation considérable dans l'**interprétation** des stressors par une personne:
 - Selon la nature du stimuli
 - Selon les caractéristiques de la personne
- Si la personne détecte une menace, elle analyse ses ressources pour y faire face
 - Si elle perçoit qu'elle n'a pas assez de ressources: **STRESS**
 - Quand ressources suffisantes: **DÉFI**



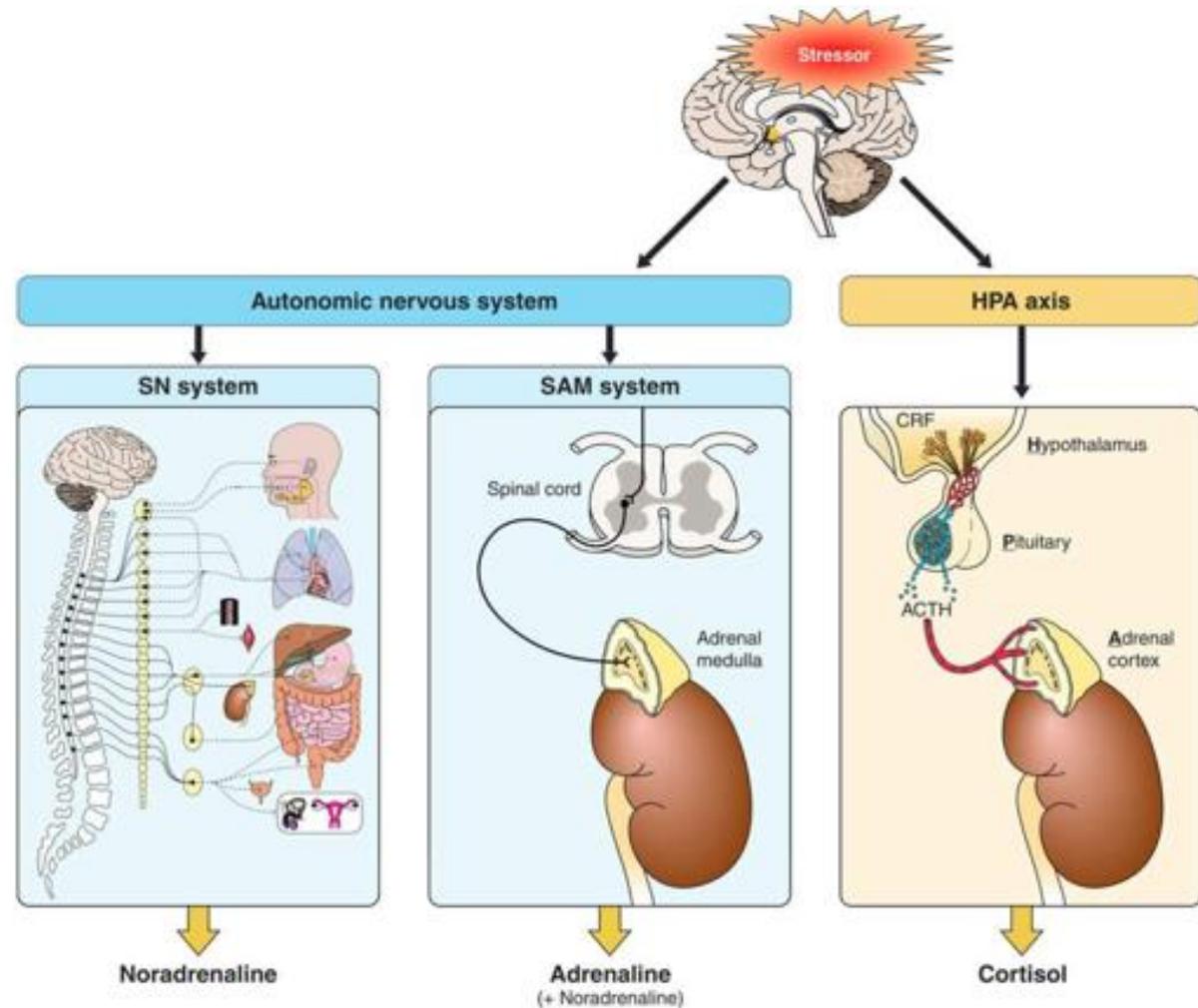
Lien entre stress et maladies chroniques

Liens démontrés entre le stress et

- Les maladies cardio-vasculaires
- L'obésité
- Le système immunitaire

Les traumatismes dans l'enfance (*adverse childhood experiences*)

- Augmentation du risque de cancer, diabète, AVC, abus substance, dépression; mortalité plus élevée





Gestion du stress

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Thérapie d'exposition/désensibilisation progressive
- Relaxation, avec ou sans biofeedback
- Hypnose
- Réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)
- Yoga, méditation, cohérence cardiaque, etc...

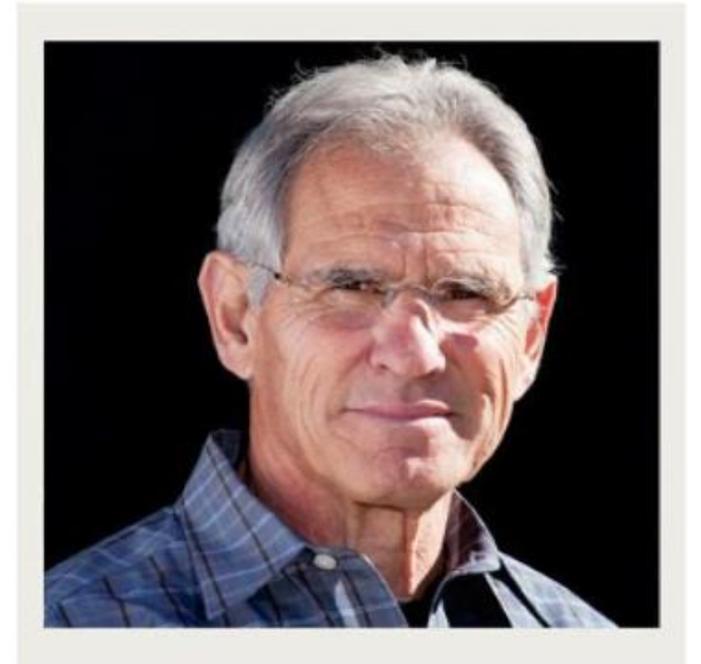
L'importance de la relation thérapeutique

« En fait, l'effet de l'attitude du psychiatre s'est avéré plus statistiquement significatif que celui de l'antidépresseur. »

(Trzeciak & Mazzarelli, 2019, p.100 – traduction libre)

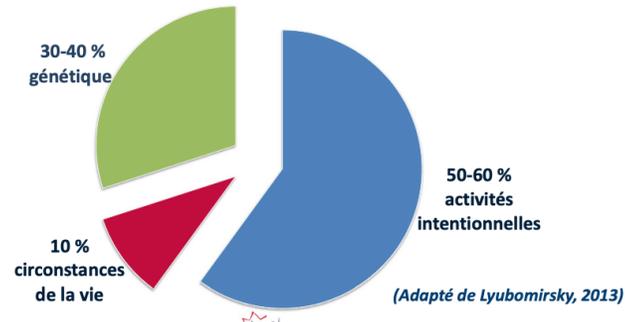
Méditation en pleine conscience

- **Mindfulness-based stress reduction (MBSR)**
 - Fondé par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine Université du Massachusetts en 1991
 - Objectif: capturer l'essence des enseignements bouddhistes et de les rendre accessible aux Américains traditionnels confrontés au stress, à la douleur et à la maladie
 - Programme scientifique plutôt que religieux
- Plus de 4 000 essais contrôlés randomisés réalisés sur diverses populations
- Multiples populations étudiées
- Problèmes de santé physique et mentale



L'exercice des 5C

L'étonnant pouvoir que nous avons sur notre résilience



Tiré de la formation sur l'empathie de Rachel Thibeault, avec permission

Activité	Description
Centration	Des activités dopaminergiques, comme faire un exercice vigoureux, mettre de l'ordre
Contemplation	Expérience soutenue de la pleine conscience
Création	Des activités qui comblent notre besoin de beauté et d'harmonie, en créant ou en appréciant ce qu'autrui a créé
Contribution	Des activités qui nous permettent de redonner, d'être des citoyens productifs et valorisés
Connexion	Des activités qui renforcent notre lien d'appartenance, avec nos pairs, au Vivant

Les activités intentionnelles eudémoniques

GUIDE D'AUTOSOINS POUR LA GESTION DU STRESS

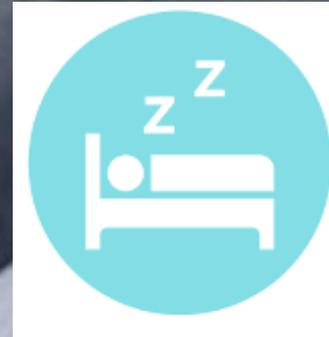
Gérard Lebel, inf. clinicien, MPs, MBA

- <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>



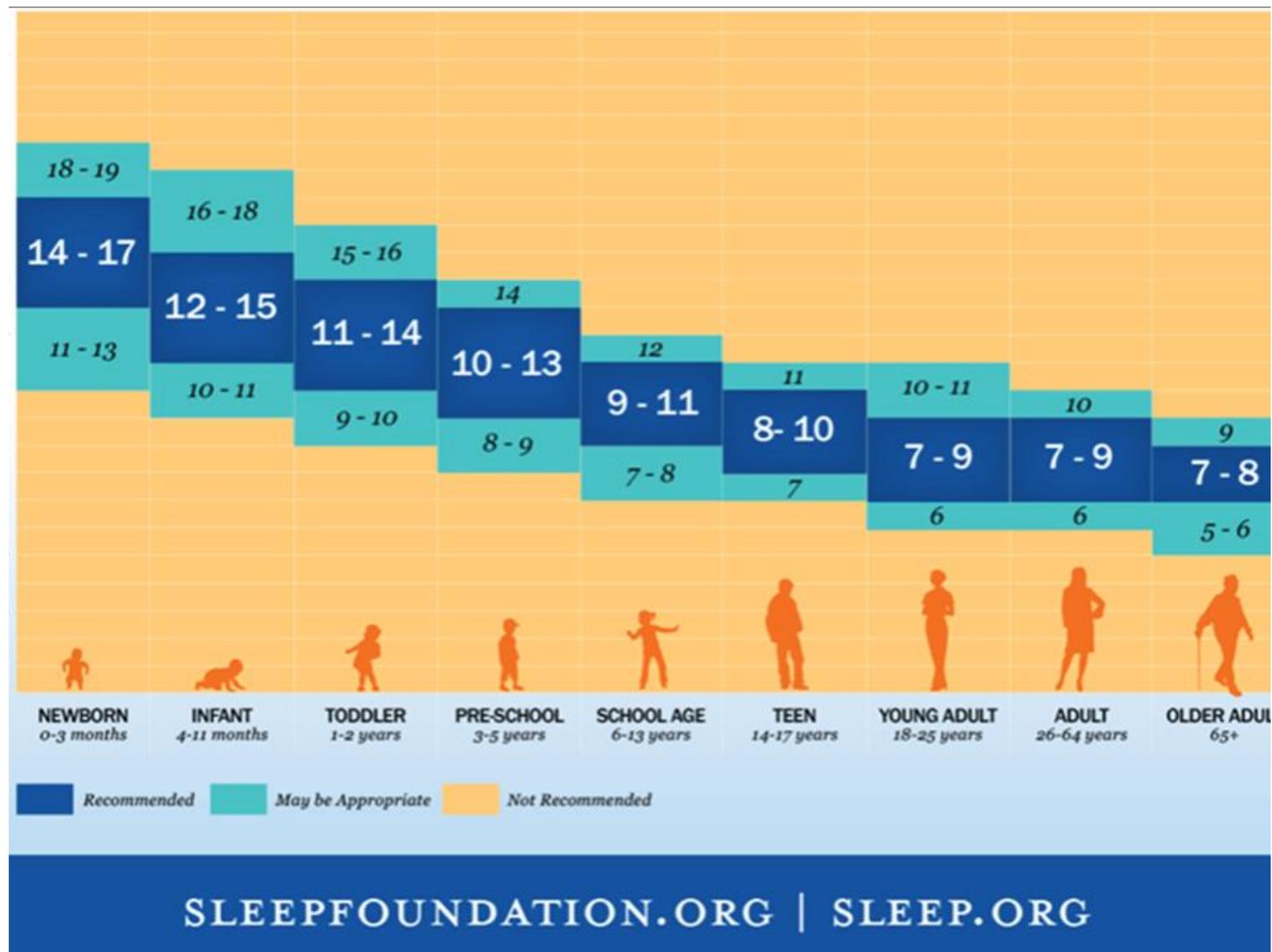
*Fou de soi,
pas fou du stress!*

Pilier 4: Sommeil réparateur



<https://www.sorbonne-universite.fr/dossiers/sommeil/limportance-du-sommeil-dormez-une-heure-de-plus>

Les besoins en sommeil



À quoi sert le sommeil?

Effets néfastes d'un manque



The Function & Promise of Sleep

- **Fonctions cognitives et émotionnelles:**
 - Atteinte de la mémoire, la vigilance, la régulation émotionnelle
 - Associations avec dépression majeure, MAB, SSPT, trauma craniocérébral
- **Corrélations avec certains cancers:**
 - Sein, endomètre, prostate, colorectal, LMA
- **Santé cardiovasculaire:**
 - IMC élevé, obésité, Syndrome métabolique, Diabète type 2, MCAS, Mort prématurée

10. **RESTORE:** Cool brain and body
9. **RESET:** Regulate ion channels
8. **REPAIR:** Optimize physiological growth
7. **ANTI-INFLAMMATORY:** Reduce inflammatory markers
6. **IMPROVE MOOD:** Soothe emotions & mental fatigue
5. **HEART HEALTH:** Actively cardio-protective
4. **BRAIN HEALTH:** Enhances neuro-plasticity
3. **MEMORY:** Improve memory formation & consolidation
2. **JOY:** Connects us physically, mentally & emotionally
1. **ENERGY:** Replete energy stores

Présentation, Dr Param Dehdia, Lifestyle medicine conference, Harvard, Boston , 2023



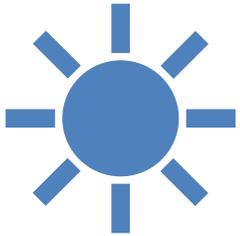
+



Pathologies du sommeil

- Insomnie primaire ou secondaire (stress)
- Apnée du sommeil
- Jambes sans repos
- Travailleur de nuit ou quarts de travail alternés
- BISS (Behaviorally Induced Insufficient Sleep Syndrome)
- ...

L'hygiène du sommeil



Le jour prépare la nuit!

- Augmenter l'exposition à la lumière et l'activité physique de jour
- Limiter les breuvages caféinés
- Éviter l'alcool 3h avant d'aller au lit
- Éviter les aliments salés, surtout au souper et en soirée
- Bien s'hydrater, surtout en après-midi

La nuit venue...



- Le lit seulement pour dormir
- Horaire de coucher et de lever régulier
- Diminuer la lumière en soirée
- Éliminer lumières et bruits de la chambre
- Routine calme 1h pré dodo

Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I)

Comparative effectiveness and safety of pharmacological and non-pharmacological interventions for insomnia: an overview of reviews

Patricia Rios,¹ Roberta Cardoso,¹ Deanna Morra,¹ Vera Nincic,¹ Zahra Goodarzi,² Bechara Farah,³ Sharada Harricharan,³ Charles M. Morin,⁴ Judith Leech,⁵ Sharon E. Straus,^{1,6} and Andrea C. Tricco^{1,7}

Stratégie	Breve description
Contrôle par le stimulus	Ensemble d'instructions conçues pour affaiblir l'association entre le lit ou la chambre à coucher et l'éveil afin de renforcer l'association entre le lit ou la chambre à coucher et le sommeil, et établir des heures de sommeil et d'éveil constantes. Instructions de contrôle du stimulus : (1) se coucher uniquement lorsqu'on est somnolent, (2) sortir du lit lorsqu'on est incapable de dormir, (3) utiliser le lit et la chambre uniquement pour dormir et faire des activités intimes (par exemple, pas d'écrans au lit), (4) se réveiller à la même heure chaque matin et (5) s'abstenir de faire des siestes.
Thérapie par la restriction de la fenêtre de sommeil	Méthode conçue pour améliorer la pression homéostatique de sommeil et le consolider en limitant le temps passé au lit à la durée du sommeil estimée. La durée est généralement estimée à partir d'agendas quotidiens du sommeil. Le temps passé au lit est initialement limité à la durée moyenne du sommeil et est ensuite augmenté ou diminué en fonction de seuils d'efficacité du sommeil calculés, et ce, jusqu'à ce qu'une durée de sommeil suffisante soit atteinte, ou que le sommeil soit plus satisfaisant.
Hygiène du sommeil	Ensemble de recommandations générales sur le mode de vie (par exemple sur l'alimentation, l'exercice, la consommation de substances et de produits stimulants) de même que sur les facteurs environnementaux (par exemple la lumière, le bruit, la température) qui peuvent favoriser le sommeil ou interférer avec lui. L'hygiène du sommeil peut inclure une composante éducative sur ce qui constitue un sommeil « normal » et les changements normaux affectant le sommeil qui peuvent survenir avec le vieillissement.
Thérapies de relaxation	Exercices structurés conçus pour réduire la tension somatique (par exemple : respiration abdominale, relaxation musculaire progressive, entraînement autogène) et l'éveil cognitif (par exemple : imagerie guidée, entraînement, méditation), qui peuvent perpétuer les troubles du sommeil.
Thérapie cognitive	Ensemble de stratégies conçues pour identifier et modifier les croyances nuisibles au sommeil pouvant favoriser les habitudes perturbatrices ou augmenter l'anxiété de performance liée au sommeil. Celles-ci incluent le questionnement socratique, l'utilisation d'outils d'enregistrement afin de permettre le recadrage des pensées automatiques négatives, et les expériences comportementales.
Stratégies de pleine conscience	Forme de méditation mettant l'accent sur la présence de soi et sur la conscience de l'instant présent et le non-jugement de ses pensées, de ses émotions ou de ses expériences. Des exercices structurés peuvent être utilisés pour enseigner la conscience du moment présent, l'acceptation de soi et la mise en sourdine de la réactivité et de l'état d'éveil dans le cas de l'insomnie.

<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/insomnie-therapie-cognitivo-comportementale>

Outils à remettre aux patients

- Vidéos d'enseignement aux patients sur le sommeil:
 - <https://choisiravecsoinquebec.ca/outils-et-ressources/ressources-pour-patients/>
- Livre Vaincre les ennemis du sommeil, Charles M Morin

Comment obtenir une bonne nuit de sommeil sans médicament



Centre de recherche iugm Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Université de Montréal

Michel Scahier Chair in Pharmacy, Health & Aging
La Chaire pharmaceutique Michel-Saucier en santé et vieillissement

Reseau canadien pour l'usage approprié des médicaments et la déprescription

Pilier 5: Connexions sociales



Harvard Health Study (de 1938 à nos jours)

- Ceux qui étaient les plus heureux dans leurs relations à 50 ans étaient les plus **heureux** et **en meilleure santé** à 80 ans.
- Les gens isolés ont tendance à mourir prématurément
- Nos relations et comment heureux nous sommes dans ces relations a une grande influence sur notre santé
- **Prendre soin de ses relations c'est aussi une façon de prendre soin de soi**



Isolement social et solitude

- Affecte aussi la physiologie, pas seulement la santé psychologique
- Hausse de la TA, du cortisol, des processus inflammatoires
- Hausse du risque de maladies infectieuses, de détérioration des fonctions cognitives
- Hausse de MCAS (2x) et mortalité prématurée



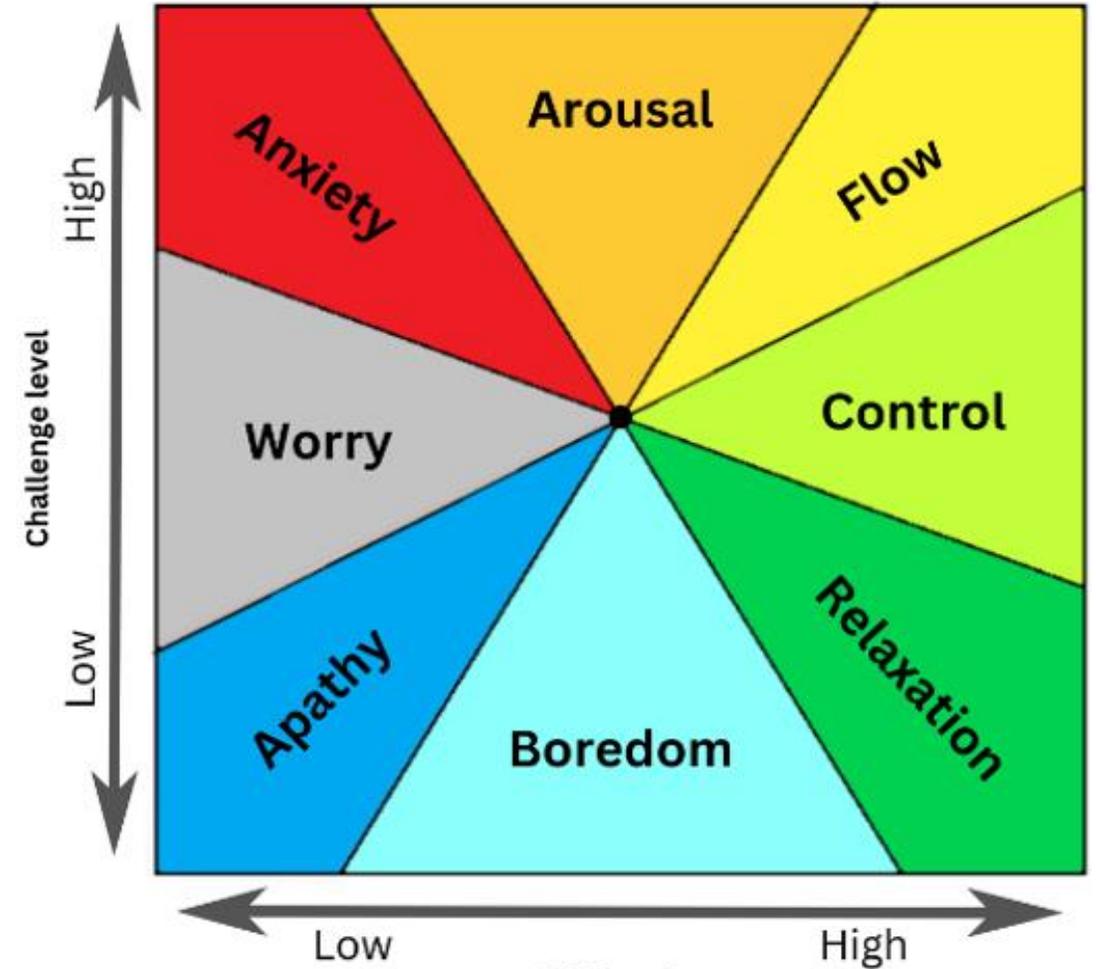
La qualité des relations

- La qualité des relations compte:
 - Interactions négatives et relations malsaines activent les systèmes de stress (axe HPA, cascade inflammatoire)
 - Interactions et relations positives activent la réponse de relaxation, avec des effets positifs similaires à ceux ressentis lors de la méditation.
- Connections en personne comptent ++, les connections via réseaux sociaux ne peuvent pas les remplacer

Le concept de psychologie positive

Martin Seligman est considéré comme le père de la psychologie positive

- Acronyme PERMA:
 - Positive Emotions
 - Engagement
 - Relationships
 - Meaning
 - Accomplishment





Activités concrètes pour soutenir la psychologie positive et favoriser le bien-être émotionnel

Trouver ses forces personnelles et ses capacités et s'assurer de les exploiter dans notre vie (travail, interactions...) www.viacharacter.org

Faire des activités porteuses de sens

Savourer les moments plaisants de la vie (mindfulness)

Faire un journal quotidien de nos gratitudees

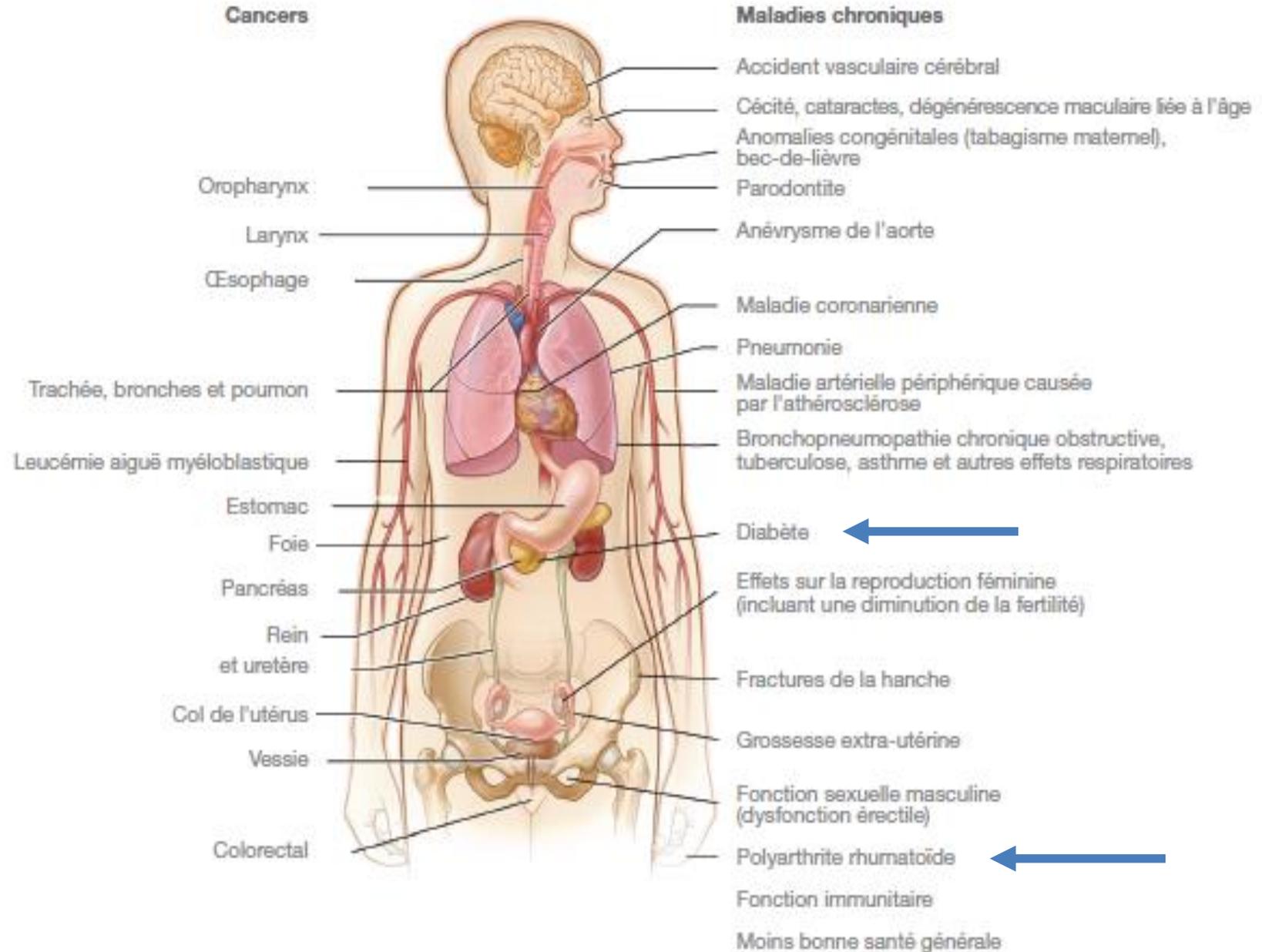
Entrer en relation avec des gens régulièrement (bénévolat, communauté, ...), en dehors des réseaux sociaux

Pilier 6: Éviter les substances à risque



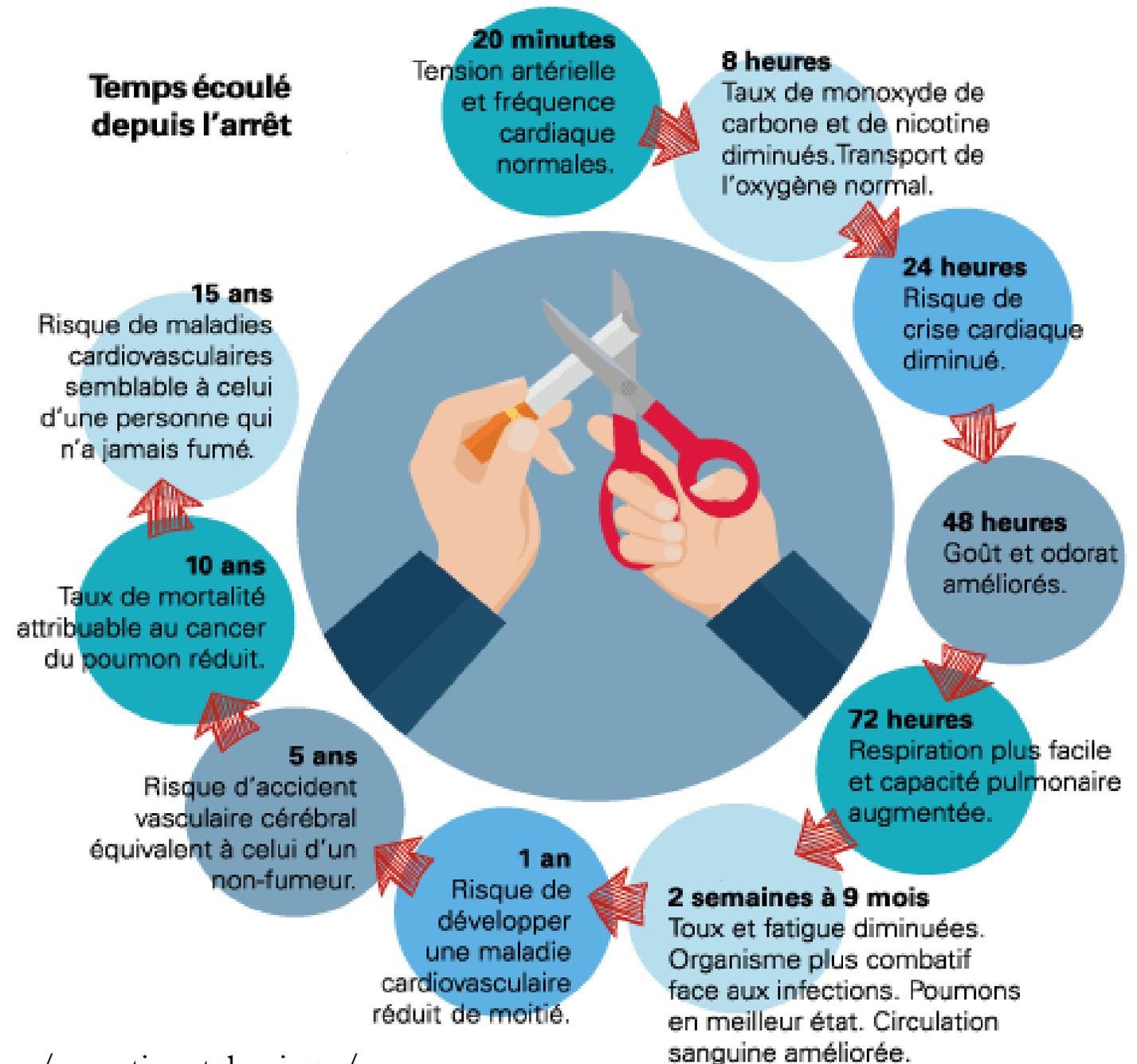
Tabagisme

- 13 000 décès par an au Québec (INSPQ)
- Responsable du tiers des cancers et plus de 70 % des cancers du poumon
- Affaiblit le système immunitaire
- Impact négatif sur la santé sexuelle
- Risques de complications post chirurgie



Arrêt tabagique: bénéfique à tout âge!

- Dès l'arrêt: diminue de moitié le risque de mort subite par crise cardiaque
- À 1 an: risque de MCAS diminué de moitié
- À 10 ans: risque du cancer du poumons est diminué de 50 %



Un bref conseil peut porter fruit!

The 5 A's Model

5 A's for Tobacco Cessation

ASK	Systematically identify ALL users at every visit
ADVISE	Strongly urge all smokers to quit
ASSESS	Assess smoker's willingness to make a quit attempt
ASSIST	Aid the patient in developing a quit plan
ARRANGE	Follow up to monitor progress

Effectiveness of methods used to treat tobacco dependence

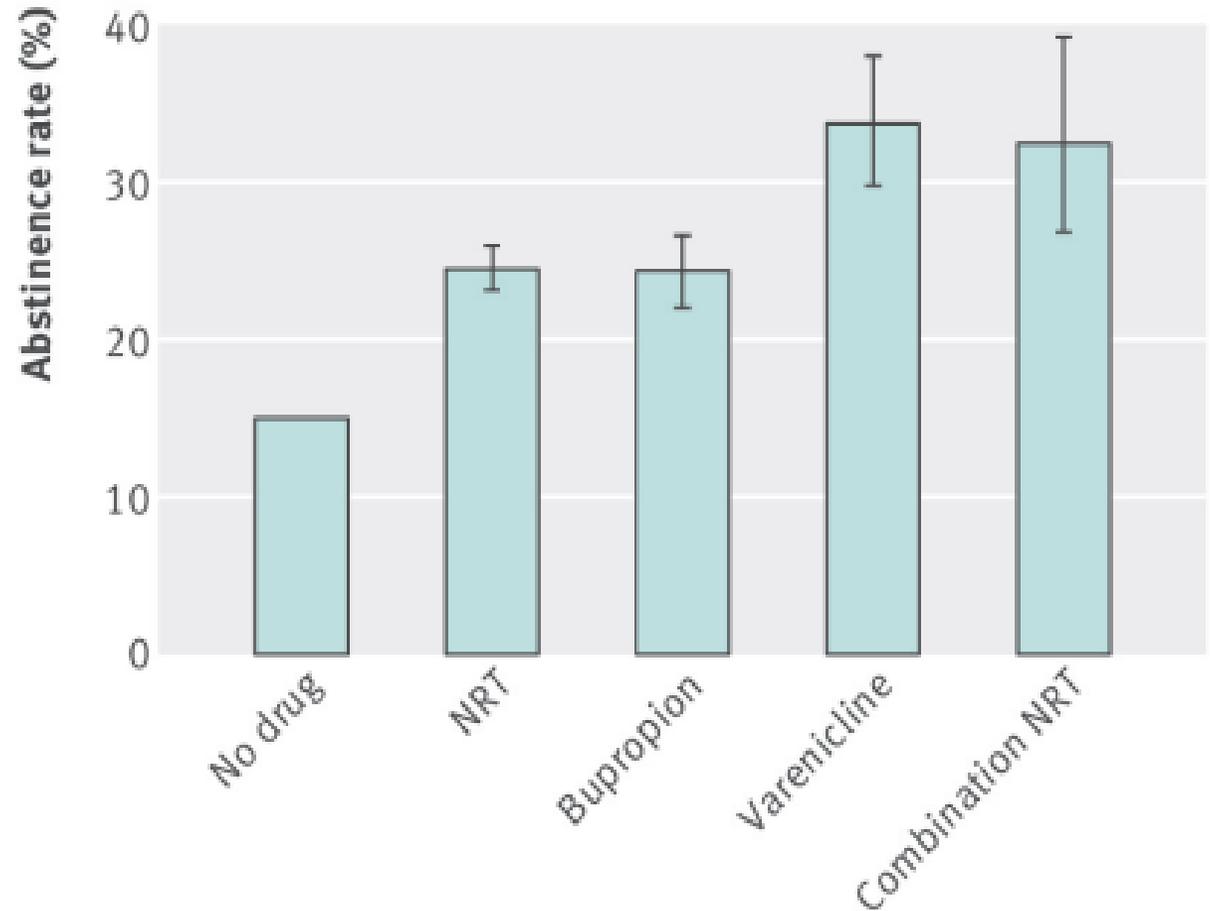
Nonpharmacologic methods	
Method	Versus minimal or usual care unless otherwise noted Risk ratio (95% CI)
Behavioral counseling	
Individual counseling ^[1]	1.57 (1.40-1.77)
Group counseling ^[2]	1.88 (1.52-2.33)
Telephone quit line counseling ^[3]	1.38 (1.19-1.61)
Clinician counseling ^[4]	
→ Brief advice	1.66 (1.42-1.94)
→ Brief counseling	1.86 (1.60-2.15)
Brief counseling (versus brief advice)	1.37 (1.20-1.56)

Source: https://www.uptodate.com/contents/image/print?imageKey=PC%2F97255&topicKey=16635&search=chantix&source=outline_link&selectedTitle=2-34

Tx pharmacologique arrêt tabagique

Remboursements RAMQ:

- Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN): Timbre / Gomme / Pastille
- Varénicline (*Champix*)
- Bupropion (*Zyban*)



Alcool

Nouvelles recommandations canadiennes 2023



0 verre par semaine Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.	Aucun risque	0 
1 ou 2 verres standards par semaine Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.	Risque faible	1  2 
3 à 6 verres standards par semaine Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.	Risque modéré	3  4  5  6 
7 verres standards ou plus par semaine Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC. Au-delà de 7 verres standards par semaine Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.	Risque de plus en plus élevé	7  8  +  ++

Paradis, C., P. Butt, K. Shield, N. Poole, S. Wells, T. Naimi, A. Sherk et les groupes d'experts scientifiques des Directives de consommation d'alcool à faible risque. *Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2023.



Comment intégrer l'approche de
Lifestyle Medicine dans la pratique?

Commencer par l'intégrer soi-même!

- Les médecins qui améliorent leurs habitudes de vie vont conseiller davantage leurs patients à ce sujet – *et ils se sentent mieux!*
- Les médecins non-fumeurs vont recommander davantage l'arrêt tabagique à leurs patients
- Le degré d'activité physique des médecins et résidents influence leurs pratiques de counseling



Approche

Approche de coach vs expert

Le patient joue un rôle actif

Équipe multidisciplinaire

Suivi et support longitudinal

Comment on l'intègre dans la pratique?

Questionner les
HdV (signes
vitaux)

Identifier un
comportement à
changer

Évaluer où est le
patient (Stade de
changement)

Entrevue
motivationnelle

Approche
cognitivo-
comportementale

Objectifs SMART

Échelle
motivation et
confiance

Résolution de
problèmes

Formulaire d'évaluation des habitudes de vie

version courte

1. Veuillez encrer votre niveau de santé actuel. 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Très mauvaise Excellente

SOMMEIL

- 2.
- Moins de 4 hrs
 - 4-5 heures
 - 6 heures
 - 7-8 heures
 - 9 heures ou plus
3. Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence vous êtes-vous senti fatigué, ou avez-vous eu de la difficulté à rester éveillé durant les tâches routinières de la journée?
- Jamais
 - Quelques jours
 - Plus de la moitié des journées
 - Quasiment tous les jours

GESTION DU POIDS

4. Que pensez-vous de votre poids actuel?
- Je voudrais prendre beaucoup de poids
 - Je voudrais prendre un peu de poids
 - Je suis satisfait de mon poids
 - Je voudrais perdre un peu de poids
 - Je voudrais perdre beaucoup de poids

NUTRITION

5. Au cours des dernières 2 semaines, à quelle fréquence avez-vous consommé de la malbouffe, des boissons su-crées (ex. boissons gazeuses, boissons énergisantes, jus) ou des aliments emballés (ex. chips, bonbons, craquelins, biscuits) ?
- Jamais
 - Quelques jours
 - Plus de la moitié des journées
 - Quasiment tous les jours
6. Lors d'une journée habituelle, combien de portions de fruits et légumes consommez-vous (1 portion est l'équivalent d'une poignée et n'inclus pas de jus de fruits)?
- Moins de 2 portions
 - 2-3 portions
 - 4-5 portions
 - Plus de 5 portions

EXERCICE

7. Dans les 2 dernières semaines, combien de fois avez-vous fait de l'exercice d'intensité modérée à élevée (ex. une marche rapide, ou assez de mouvement pour être en légère sueur) ?
- Moins d'une fois par semaine
 - 1-2 fois par semaine
 - 3-4 fois par semaine
 - 5 fois ou plus par semaine
8. Lors d'une période d'exercice moyenne, pendant combien de minutes faites-vous de l'exercice d'intensité modérée à élevée (ex. une marche rapide, ou assez de mouvement pour être en légère sueur) ?
- moins de 10 minutes
 - 10-29 minutes
 - 30-49 minutes
 - 50 minutes ou plus

BUT ET CONNECTIONS SOCIALES / SANTÉ MENTALE

9. Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous...	Pas du tout	Quelques Jours	Plus de la moitié des jours	Quasiment tous les
a. Senti que votre vie avait un but, une signification?	3	2	1	0
b. Connecté avec un groupe de support quel qu'il soit (ex. Communauté spirituelle, amis/famille, nature, yoga, méditation)	3	2	1	0
c. ressenti un manque d'intérêt ou de plaisir à faire des activités ?	0	1	2	3
d. vous êtes-vous senti triste, déprimé, désespéré ?	0	1	2	3
e. vous êtes-vous senti nerveux, anxieux, à fleur de peau ?	0	1	2	3
f. ressenti trop d'inquiétude pour différentes choses ?	0	1	2	3

TABAGISME/ UTILISATION DE SUBSTANCES À RISQUE

Avez-vous consommé l'une ou plusieurs de ces substances dans la dernière année ?

10. **NICOTINE** (cigarettes, vapoteuses/cigarettes électroniques, cigares) **OUI NO**
- Si vous avez répondu « OUI », combien de cigarettes utilisez-vous habituellement _____ cigarettes par jour
- Si vous avez répondu « OUI » encrer votre niveau de préoccupation vis-à-vis de la nicotine ? 0 1 2 3 4 5
11. **ALCOOL** (bière, vin, spiritueux) **OUI NO**
- Si vous avez répondu « OUI », combien de cigarettes utilisez-vous habituellement _____ par jour
- Si vous avez répondu « OUI » encrer votre niveau de préoccupation vis-à-vis votre consommation d'alcool? 0 1 2 3 4 5
12. **DROGUES RÉCRÉATIVES** (cocaïnes héroïne, meth, ...) **OUI NO**
- Si vous avez répondu « OUI », quelle quantité de drogue consommez-vous ? _____ par jour
- Si vous avez répondu « OUI » encrer votre niveau de préoccupation vis-à-vis votre consommation de drogue ? 0 1 2 3 4 5
13. **CANNABIS** **OUI NO**
- Si vous avez répondu « OUI », quelle quantité de cannabis consommez-vous _____ par jour
- Si vous avez répondu « OUI » encrer votre niveau de préoccupation vis-à-vis votre consommation de cannabis? 0 1 2 3 4 5

MOTIVATION

14. Veuillez classer les 3 domaines que vous êtes les plus motivés à changer pour améliorer votre niveau de santé global actuel (1 étant le plus motivé)

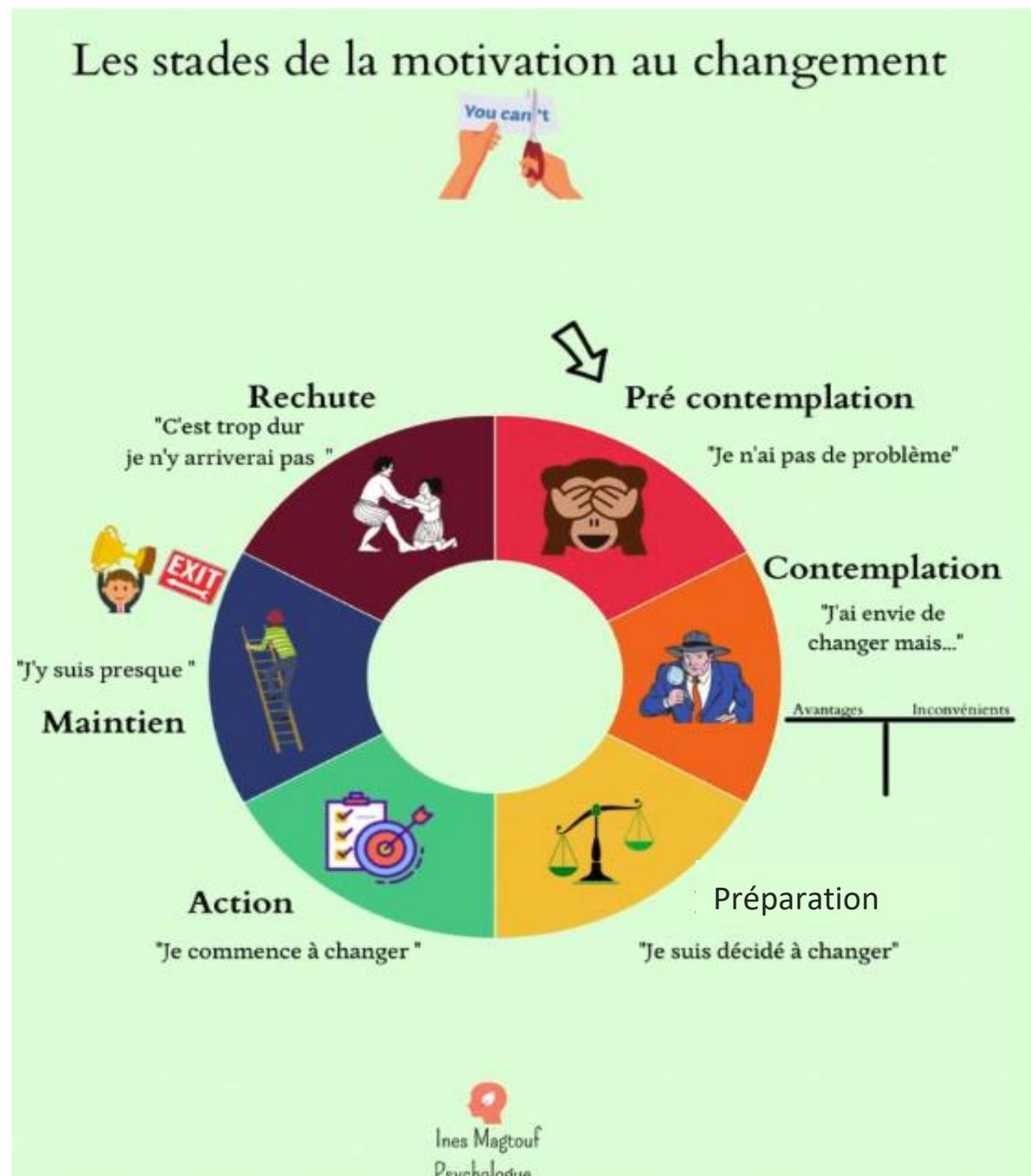
Sommeil	_____	gestion du poids	_____	Nutrition	_____
Exercice	_____	But et connection	_____	Santé mentale	_____
Utilisation de substances à risque	_____				

Qu'est-ce qui vous motive à être plus en santé? _____

Patient Name: _____ DOB: _____

Modèle transthéorique du changement de Prochaska

- Nos interventions vont différer selon le stade où le patient se situe
- Utilisation des échelles de confiance et motivation, balance décisionnelle, prescriptions SMART, etc



Objectifs SMART

SPÉCIFIQUE

MESURABLE

ATTEIGNABLE

RÉALISTE

TEMPOREL

Lifestyle Medicine Prescription

Nom: _____ Date: ____/____/____

NUTRITION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOMMEIL

GESTION DU STRESS

CONNECTION SOCIALE

ÉVITEMENT DES SUBSTANCES À RISQUE

* Considérez planifier des objectifs SMART qui sont Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et limité dans le Temps ou une prescription FITT qui inclut Fréquence, Intensité, Type et Temps

Additional Resources
lifestylemedicine.org



Signature du Professionnel: _____

NUTRITION: Mangez des aliments entiers riches en fibres et en nutriments. Ajoutez des légumes, fruits, légumineuses, grains entiers, noix et graines à vos repas tous les jours.

ACTIVITÉ PHYSIQUE: Bougez autant que possible, à tous les jours, en faisant des activités que vous aimez. Visez un minimum de 150 minutes d'activité modérée par semaine.

SOMMEIL: Visez 7-9 heures de sommeil par nuit. Bénéficiez d'au moins 20 minutes de soleil par jour. Évitez la caféine, surtout passé midi.

GESTION DU STRESS: Essayez de nouvelles façons de relaxer, comme la musique, l'exercice, la danse, le yoga, la méditation. Prenez du temps pour avoir du plaisir (loisirs, activités). Imprégnez-vous de nature (jardiner, aller au parc, randonnée).

CONNECTION SOCIALE: Faites du bénévolat. Connectez avec vos amis. Joignez une communauté ou un groupe d'intérêt de personnes partageant les mêmes valeurs que vous. Allez à un événement sportif local, une performance musicale ou une exposition d'œuvres d'art.

ÉVITEMENT DE SUBSTANCES À RISQUES: Consultez (en groupe, individuellement, en ligne ou par téléphone). Évitez les substances à risque autant que possible.

Prescrire du temps en nature!

- Nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale
- Réduction du stress, de la pression artérielle, de la douleur chronique, etc
- <https://www.prescri-nature.ca/>

Patient Name: _____
Address: _____ Date: _____

R_x *20 minutes
à la fois
pour un total
de 2 à 3h
par semaine*

MD: _____
Signature: _____



Approche cognitivo comportementale

Reconnaître et recadrer les
distorsions cognitives

Unhelpful Thinking Styles

All or nothing thinking



Sometimes called 'black and white thinking'.

If I'm not perfect I have failed.

Either I do it right or not at all.

Over-generalizing

"everything is always rubbish."
"nothing good ever happens."

Seeing a pattern based upon a single event, or being overly broad in the conclusions we draw.

Mental filter



Only paying attention to certain types of evidence.

Noticing our failures but not seeing our successes.

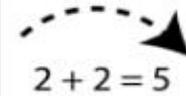
Disqualifying the positive



Discounting the good things that have happened or that you have done for some reason or another.

That doesn't count

Jumping to conclusions



There are two key types of jumping to conclusions:

- **Mind reading** (Imagining we know what others are thinking).
- **Fortune telling** (predicting the future).

Magnification (catastrophizing) & minimization



Blowing things out of proportion (catastrophizing), or inappropriately shrinking something to make it seem less important.

Emotional reasoning



Assuming that because we feel a certain way what we think must be true.

I feel embarrassed so I must be an idiot.

should must

Using critical words like 'should', 'must', or 'ought' can make us feel guilty, or like we have already failed.

If we apply 'shoulds' to other people the result is often frustration.

Labeling



Assigning labels to ourselves or other people.

I'm a loser.
I'm completely useless.
They're such an idiot.

Personalization

"this is my fault."

Blaming yourself or taking responsibility for something that wasn't completely your fault.

Conversely, blaming other people for something that was your fault.

Avoir des exemples concrets sous la main



Messages- clés

- Le mode de vie a une importance capitale sur la santé, afin prévenir l'apparition des maladies, les contrôler ou même potentiellement les renverser
- Adopter de bonnes habitudes de vie en tant que soignant peut avoir un impact positif sur notre santé et la santé de nos patients
- Végétaliser son alimentation est la meilleure chose que l'on puisse faire pour améliorer sa santé et celle de la planète



Questions?

Caroline.laberge.med@ssss.gouv.qc.ca
Marie-josée.laganiere.med@ssss.gouv.qc.ca

Merci !

Veillez remplir l'évaluation de la séance dès maintenant !

#monfmf



FamilyMedicineForum

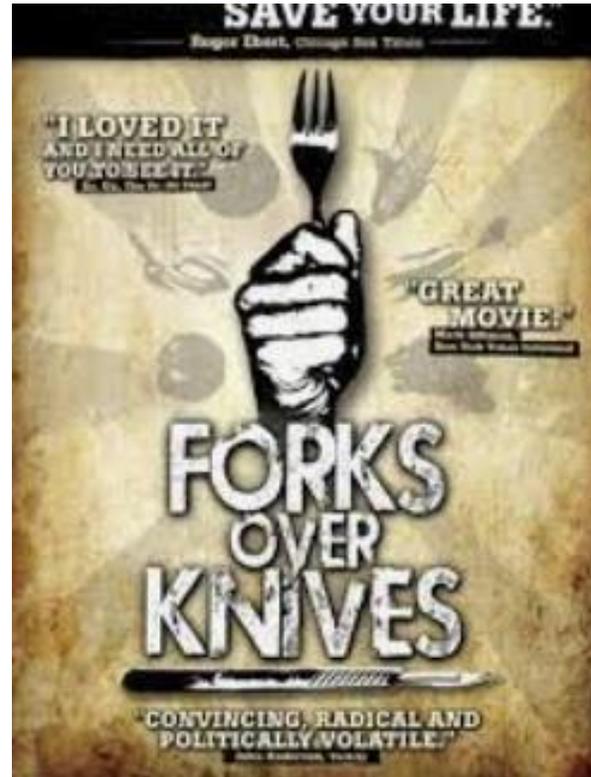
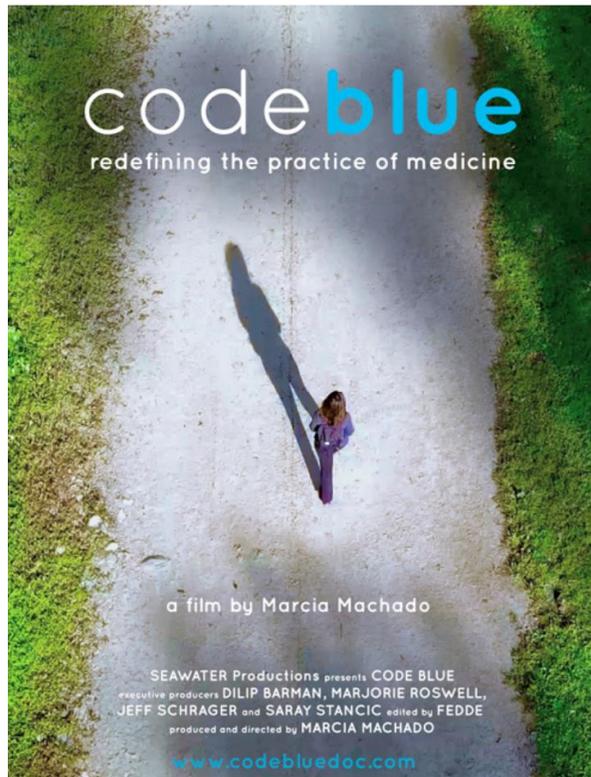


FamilyMedForum



FamilyMedForum

Des films d'introduction





Podcasts intéressants

- Dr KIN
- NutritionFacts Podcast, Dr Michael Greger
- The Proof with Simon Hill
- The Vegan gym
- Equilibre.ca
- The Brain Health Revolution Podcast, Drs Ayesha et Dean Sherzai



Formation continue

- Site web de l'ALCM, congrès annuel chaque automne
- T Colin Campbell , Center for nutrition studies
- Physicians committee for responsible medicine
- Harvard
- La caducée, FMOQ
- Le Médecin du Québec: nouvelle chronique mensuelle :
 - *Vue sur l'observatoire*
- ABLM, certification



Cours en ligne

🕒 1 h 00

Alimentation : prétention contre réalité



Cours en ligne

🕒 1 h 00

Activité physique: recommandations sur les valeurs réalistes pour la population générale



Prévenir les maladies cardiovasculaires, c'est aussi prévenir le cancer !

Dr Martin Juneau, M.D., FRCPC | 1 juin 2023

Une étude rapporte que les personnes qui sont atteintes d'une maladie cardiovasculaire sont beaucoup plus à risque de développer plusieurs types de cancers dans les années qui suivent.

Sites internet



monbilansanté

Connaissez-vous votre âge cardiovasculaire ?

Chez les adultes canadiens, la maladie cardiovasculaire, y compris les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, est la principale cause de décès.

En moins de 5 minutes, vous pouvez obtenir votre profil d'âge cardiovasculaire personnalisé monbilansanté et découvrir si votre cœur et vos artères sont plus vieux ou plus jeunes que vous.

Vous pouvez également apprendre comment diminuer votre âge cardiovasculaire en abaissant votre cholestérol sanguin, en maîtrisant votre tension artérielle élevée ou en adoptant un mode de vie sans fumée.

Le site est gratuit et confidentiel et il n'est pas nécessaire de s'y inscrire.



Commencer

en savoir plus



What is the healthiest diet?

Find out what the latest science is saying about your favorite foods to help you make the healthiest choices for you and your family.

Watch our free videos on more than 2,000 health and nutrition topics with new videos and articles uploaded every day.

Find Out More

Start Watching

or go straight to our latest video

Michael Greger, M.D., FACLM
Founder, NutritionFacts.org



