

# Célébrez la Journée mondiale de la santé

Réfléchissez à des moyens grâce auxquels vous pourriez prendre soin de vous, tout entier



Le 7 avril marque le 75e anniversaire de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ce jour-là, en 1948, les nations se sont officiellement réunies pour promouvoir la santé et le bien-être dans le monde.

Grâce à la persévérance, à l'innovation et à l'engagement humains, nous avons depuis réalisé d'immenses progrès. Nous disposons aujourd'hui de traitements et de remèdes pour des maladies douloureuses et mortelles, et de nouvelles découvertes et avancées ont lieu chaque jour. De plus en plus de personnes ont accès aux soins de santé, aux ressources et au soutien nécessaires pour vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Pourtant, il reste encore beaucoup à faire - et chacun de nous peut apporter sa pierre à l'édifice en s'efforçant de mieux prendre soin de soi-même.

## Commençons

Bien que tout un chacun ait des besoins de santé particuliers, plusieurs aspects interconnectés contribuent à la santé et au bien-être de votre « moi tout entier ». Il s'agit notamment des aspects suivants :

- **Santé physique**

Favoriser votre santé physique, c'est notamment les bases élémentaires, comme dormir suffisamment, pratiquer une activité physique régulière et manger des aliments nutritifs, mais aussi prendre soin de sa santé tout au long de l'année, avec des bilans annuels, des vaccins, des examens et des dépistages. Il s'agit également de détails plus complexes liés à votre situation personnelle, comme suivre les conseils de votre professionnel de santé pour prévenir ou traiter un problème de santé ou une blessure.



## 7 avril

.....  
**Bonne Journée mondiale de la santé**  
#HealthForAll #WHO75

- **Santé mentale**

Pour préserver votre santé mentale et émotionnelle, réfléchissez aux moyens de gérer le stress de manière proactive, de rester optimiste et de développer votre résilience. Par exemple, pour gérer le stress, évitez de vous engager dans un nombre excessif d'activités dans votre vie personnelle et professionnelle. Pensez aussi à relâcher la pression, en prenant le temps de vous détendre, en faisant de l'exercice, en riant et en vous adonnant à des activités agréables qui vous plaisent. Établir des liens sociaux significatifs avec des personnes positives peut apporter de la joie et de la positivité dans votre vie. Il en va de même pour la gratitude, qui peut vous ramener aux bons côtés de la vie, même lorsque les temps sont difficiles.

Par ailleurs, si vous souffrez d'une maladie mentale situationnelle ou chronique, consultez une personne qualifiée et suivez votre plan de traitement en conséquence.

- **Santé financière**

La santé financière a un impact sur votre bien-être global et, tout comme le stress ordinaire, le stress financier chronique peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l'obésité, le diabète, la dépression et l'anxiété. La santé financière ne se mesure pas à votre richesse, mais plutôt aux moyens dont vous disposez pour subvenir à vos besoins quotidiens et accéder aux services de santé lorsque vous en avez besoin.

Bien que de nombreux facteurs financiers soient hors de votre contrôle, nous pouvons généralement prendre certaines mesures pour renforcer notre santé et notre bien-être financiers. Il s'agit notamment de prendre des décisions éclairées, faire de notre mieux pour vivre selon nos moyens, se fixer des objectifs réalistes et se préparer, dans la mesure du possible, à l'imprévu.

Il ne s'agit là que de quelques moyens de renforcer votre dynamique en termes de « santé intégrale ». Bien que chacun d'entre nous doive tracer sa propre voie vers le bien-être, nous pouvons, un à un, faire la différence. Ensemble, nous pouvons promouvoir la « santé pour tous » afin de relever les défis santé d'aujourd'hui et de demain.

Sources :

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.



## En savoir plus

Rendez-vous sur [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) pour obtenir de l'aide et des ressources qui peuvent vous aider, vous et votre famille, à mener une vie plus saine.

# Optum

[optum.com](https://www.optum.com)

**Ce programme ne doit pas être utilisé pour une situation d'urgence ou des besoins de soins urgents. Le cas échéant, composez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous à la clinique ambulatoire ou au service d'urgence d'un hôpital le plus proche.** Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel. Il est possible que ce programme et ses composants ne soient pas offerts à tous les endroits et que des exclusions et limites de couverture s'appliquent.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres régions. Les autres marques ou noms de produits sont des marques de commerce ou des marques déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs. Puisque nous améliorons constamment nos produits et services, Optum se réserve le droit d'en modifier les caractéristiques sans préavis. Optum est un employeur offrant l'égalité professionnelle.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF9566319 139830-032023 OHC