

<https://santefutur.com/Des-habitudes-de-vie-perdues>



Creative Common By SA

# Des habitudes de vie perdues

- Prévention -



Date de mise en ligne : dimanche 16 mars 2008

---

Copyright © Futur de la Santé - Tous droits réservés

---

**Actuellement le nombre de personnes stressées au travail augmente. Seulement lorsqu'on dit que certaines personnes supportent mieux le stress on ne dit pas que celles qui le supportent le mieux ont de bonnes habitudes de vie.**

On sait que les aliments contiennent de moins en moins de vitamines facilement assimilables. Il s'avère que sans faire de sport dans la journée le stress sera plus ressenti, encore faudra-t-il le remarquer. Il existe une méconnaissance de l'humain pour les personnes en bonne santé. Ces personnes ne savent donc pas faire face à l'imprévu.

Aussi les nuisances autour de nous sont de plus en plus agressives. Il y aura des maladies liées au pétrole, aux désherbants et aux produits ménager, aux objets ou autres. En même temps on perd le contact avec les animaux et les plantes. Il est avéré que les plantes avalent certains produits chimiques tout en réduisant les allergies.

Enfin même ce qu'on porte peut nous nuire. Les personnes âgées sont peu à prendre des chaussures à talon à cause des problèmes de dos. Il est en effet conseillé d'avoir des chaussures sans et avec peu de talons. Les chaussures avec peu de talons vont nuire au dos tandis que les chaussures sans talons vont faire travailler les genoux.

Connaître les problèmes de notre monde ne sert pas à apeurer mais simplement à anticiper l'avenir. Les médecins ne parlent de l'hygiène de vie qu'à des personnes qui leur ressemblent si on leur pose les bonnes questions. Il faut donc réfléchir à des nouveaux métiers de prévention santé pour qu'on puisse vivre longtemps en bonne santé. L'information donne confiance quand elle est correctement amenée.

[<https://santefutur.com/IMG/gif/docteurs014.gif>]