



# Les mauvaises bonnes résolutions



**« Contrairement à une croyance trop répandue, les vitamines sont inefficaces contre la grippe, pour éviter le cancer, et même pour garder la forme. »**

**Olivier Bettens, médecin, président du comité du Réseau Santé Nord Broye**

Souvent prises à la hâte dans l'euphorie des fêtes, les bonnes résolutions, notamment en matière de santé, ne sont que rarement suivies d'effets miraculeux. En voici quelques-unes que tout un chacun devrait pouvoir s'éviter pour l'année qui commence :

- Décréter un mois sans... (viande, alcool, chocolat, etc.): ces évictions qu'on s'impose pour une durée déterminée ne servent bien souvent qu'à faire oublier les excès passés et futurs. Au contraire, lorsqu'on vise la modération à long terme, on peut se permettre quelques extras raisonnables.

- Faire une cure de vitamines : toute personne en bonne santé s'alimentant normalement n'a besoin d'aucun supplément. Contrairement à une croyance trop répandue, ces substances

sont inefficaces contre la grippe, pour éviter le cancer, et même pour garder la forme.

- Demander un « grand check-up »: en l'absence d'une maladie chronique ou de facteurs de risque sérieux, très peu d'exams de routine sont utiles et il n'y a aucune raison de les répéter chaque année. Prenez le conseil de votre médecin.

- Arrêter immédiatement de fumer: un arrêt du tabac, si souhaitable soit-il, devrait être anticipé. Il serait plus raisonnable de fixer une date d'arrêt quelques mois à l'avance, et d'utiliser le temps restant pour s'y préparer.

- Commencer le sport : si le bénéfice de l'exercice physique pour la santé est largement reconnu, il s'agit de ne pas brûler les étapes en s'entraînant de manière trop soutenue. Selon

vos âge et votre état de santé, un peu de marche chaque jour sera bien plus profitable qu'un abonnement de fitness.

- Passer une IRM : en plus d'être extrêmement onéreux, cet examen est d'une précision si redoutable qu'il risque de mettre au jour toutes sortes d'anomalies très inquiétantes pour vous, mais sans signification médicale. À fuir, sauf indication solide!

- Réserver sa place en EMS : c'est beaucoup trop tôt! Dans notre canton, les BRIOs (Bureaux régionaux d'information et d'orientation) se chargeront de vous trouver un lit le jour où il n'y aura vraiment plus d'autre solution.

Le Réseau Santé Nord Broye en profite, bien évidemment, pour vous présenter ses vœux les plus chaleureux pour 2024.

## L'ŒIL DU PRO

Michel Duperré

**Yverdon-les-Bains, rue du Lac, 21 décembre, 15h06.** « Chaussée particulièrement glissante ». Un panneau pas forcément approprié dans une rue piétonne, quoique! Le bitume n'est pas uniquement glissant pour les véhicules, il peut l'être également pour les piétons. Et que ce risque soit dû au gel ou à une consommation d'alcool, restons vigilants afin de passer une excellente année 2024. Encore santé!

