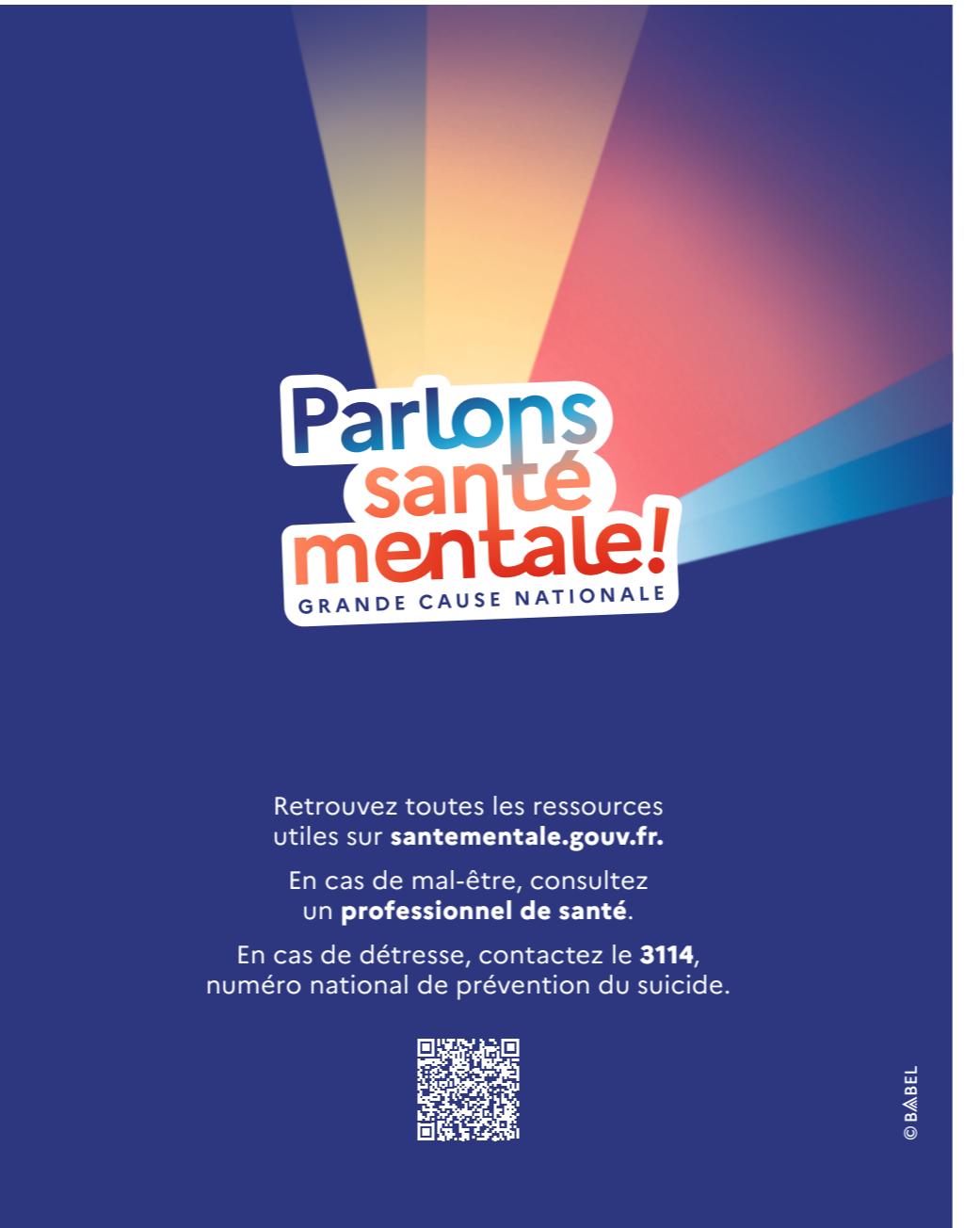


10 recommandations pour prendre soin de sa santé mentale



Prendre soin de sa santé mentale

TOUS UN RÔLE À JOUER.



Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

ÉCOUTER ET RECONNAÎTRE SES BESOINS PHYSIQUES

Un peu d'activité physique chaque jour

Pourquoi ?

L'activité physique réduit le niveau de stress et d'anxiété. Elle libère de la dopamine (hormone du plaisir) et de la sérotonine (hormone du bonheur), bénéfiques pour l'humeur.

Comment ?

Si vous ne pratiquez aucune activité physique, faites-en juste un peu. Si vous en pratiquez déjà un peu, faites-en un peu plus. L'idéal est de faire 30 minutes par jour (pour un adulte) : marche, vélo, gym, jardinage...

Une alimentation équilibrée

Pourquoi ?

Une alimentation équilibrée participe à prévenir les troubles de l'humeur et l'anxiété.

Comment ?

Adoptez une alimentation équilibrée, en privilégiant les fruits et les légumes frais, les poissons et les huiles végétales.

Des stimulants contrôlés

Pourquoi ?

La consommation excessive de stimulants (sucre, caféine, nicotine, boissons énergétiques) augmente la nervosité et les troubles anxieux.

Comment ?

Si besoin d'un coup de boost, remplacer ces stimulants par des produits naturels, comme des fruits secs. Une sieste ou de l'activité physique permettent aussi de retrouver de l'énergie rapidement.

OSER ÉCOUTER SES BESOINS PSYCHIQUES

Une exposition aux écrans maîtrisée

Pourquoi ?

Le temps passé sur les écrans affecte la qualité des interactions sociales, les relations parents et enfants et le sommeil. Chez les adultes, l'équilibre vie professionnelle/vie personnelle est perturbé par l'usage constant des écrans.

Comment ?

Installer le contrôle parental pour les plus jeunes et s'accorder un temps sans écrans chaque jour en famille. Ne pas laisser entrer le smartphone dans la chambre le soir.

L'importance d'un sommeil de qualité

Pourquoi ?

Un sommeil de qualité est essentiel pour l'équilibre physique et psychique. Bien dormir aide à mieux gérer ses émotions, le stress et à prévenir les troubles physiques.

Comment ?

Grâce à des horaires de coucher et de lever réguliers et à de bonnes conditions pour l'endormissement : sans écrans, avec de l'obscurité et un environnement le plus silencieux possible.

Être attentif à ses consommations à risques

Pourquoi ?

Une addiction correspond à une perte progressive de contrôle sur un comportement ou une substance. Elle peut accentuer l'anxiété, la dépression ou les troubles obsessionnels. Elle perturbe l'équilibre personnel, familial et professionnel.

Comment ?

Comprendre ces mécanismes aide à repérer les signes précoces : usage excessif, besoin croissant, difficultés à s'arrêter. En parler tôt avec un professionnel de santé ou de santé mentale permet d'agir avant que la dépendance ne s'installe.

Des moments de relaxation et des activités de détente

Pourquoi ?

Les activités calmes et relaxantes abaissent le niveau de stress et d'anxiété, et libèrent de la dopamine.

Comment ?

Pratiqués régulièrement, les exercices de relaxation réduisent le stress, diminuent l'anxiété et renforcent notre capacité à gérer les défis du quotidien.

SE CONFIER À SON ENTOURAGE, SE FAIRE ACCOMPAGNER ET CONSULTER

L'importance de se confier

Pourquoi ?

Parler de sa santé mentale, de ses difficultés, de son stress, facilite la prise de conscience. Partager ses émotions est la première étape pour recevoir le soutien d'un proche ou d'un professionnel.

Comment ?

Chacun peut connaître une situation difficile, que ce soit dans sa vie personnelle et familiale ou dans son travail. Si vous avez l'impression de ne plus pouvoir faire face une situation stressante, à une peine, parlez-en à une personne proche : ami, famille ou collègue.



L'accompagnement par un professionnel

Pourquoi ?

Consulter un professionnel de santé en cas d'anxiété, de troubles dépressifs ou de toute autre souffrance psychique devrait être aussi naturel que de consulter un médecin pour un mal de dos ou un dentiste pour un mal de dents.



Comment ?

Il est possible de parler de santé mentale avec un médecin généraliste. Il pourra orienter vers une association, vers un lieu d'écoute ou un lieu d'accueil et de consultations. Vous pouvez prendre rendez-vous avec un psychologue ou un psychiatre. S'il existe plusieurs formes de thérapies, l'important est de trouver celle qui convient le mieux. Vous pouvez aussi appeler une ligne de soutien psychologique si vous avez besoin de parler ou si on cherche de l'aide. La plupart de ces lignes d'écoute sont gratuites et anonymes.

Sources : OMS, sante.gouv.fr, Institut du cerveau, Ameli.