

## 10 recommandations pour prendre soin de sa santé mentale

Alimentation équilibrée



Sommeil régulier et de qualité



30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour

**ÉCOUTER ET RECONNAÎTRE  
SES BESOINS PHYSIQUES**



Limiter les stimulants



Limiter ses consommations à risques



Liens avec son entourage



Temps d'écran contrôlé

**OSER ÉCOUTER  
SES BESOINS PSYCHIQUES**



Se relaxer et se détendre



**SE CONFIER À SON ENTOURAGE,  
SE FAIRE ACCOMPAGNER  
ET CONSULTER**

Consulter un professionnel de santé



Se confier

**Parlons  
santé  
mentale!**  
GRANDE CAUSE NATIONALE

Retrouvez toutes les ressources utiles sur [santementale.gouv.fr](https://santementale.gouv.fr).

En cas de mal-être, consultez un **professionnel de santé**.

En cas de détresse, contactez le **3114**, numéro national de prévention du suicide.



© BABEL

  
**GOUVERNEMENT**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# 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.

### 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.

### 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.

### Des liens positifs avec son entourage

#### Pourquoi ?

Des liens réguliers avec son entourage (amis, famille, voisins...) permettent de maintenir du lien social et de lutter contre l'isolement. Ce qui est bénéfique pour l'équilibre affectif et mental.

#### Comment ?

En prenant de leurs nouvelles par des appels, des messages ou en passant des moments avec eux même si c'est « seulement » pour les saluer.

### 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.