

Bien dans ma tête au quotidien

10 conseils

- ### 1 Parler de ses émotions
- ### 2 Rester en mouvement en pratiquant régulièrement une activité physique
- ### 3 Manger varié et équilibré
- ### 4 Éviter les excès d'alcool et la consommation de drogues
- ### 5 Veiller à la qualité et à la durée de son sommeil
- ### 6 Entretenir des relations sociales avec ses proches, famille ou amis
- ### 7 Demander de l'aide quand les choses deviennent difficiles ou qu'elles questionnent
- ### 8 Faire des activités que l'on aime
- ### 9 S'accepter, avec ses imperfections
- ### 10 S'investir pour les autres, par l'entraide, la solidarité

Santé mentale et santé physique : un lien vital

Prendre soin de sa santé, c'est prendre soin de son corps et de sa tête. Santé physique et santé mentale sont indissociables; à chacun de trouver son équilibre !

Quand les maladies physiques favorisent ou aggravent les troubles psychiques

La dépression touche...

- 13 % des personnes souffrent d'un **cancer du poumon**
- 9,3 % des personnes souffrent d'un **cancer du sein**
- 9 % des personnes souffrent de **diabète**
- 5 à 20 % des personnes souffrent de **VIH/Sida**
- 17 à 27 % des personnes souffrent d'une **maladie cardiovasculaire**

Quand les troubles psychiques favorisent ou aggravent les maladies physiques

- Troubles bipolaires**
- Troubles schizophréniques**
- Dépression**
- TOC**
- Anxiété**
- Anorexie/boulimie**
- Addictions...**
- 2 à 3 fois plus de risque de décès par maladie cardiovasculaire chez les personnes souffrant d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire.
- Espérance de vie écourtée de 10 à 20 ans pour les personnes concernées par les troubles psychiques.
- Les médicaments psychotropes peuvent provoquer des effets indésirables : troubles neurologiques, cardiaques, endocriniens, métaboliques ou hormonaux.

Santé mentale et physique : 5 conseils pour la préserver

- Gérer son stress, se relaxer**
 - Laisser les pensées aller librement, ne pas faire de fixation.
 - Se souvenir des moments positifs, que l'on a vécus.
 - Apprendre à gérer les pensées négatives.
 - S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs.
- Bien dormir**
 - Maintenir un horaire de sommeil régulier.
 - Privilégier un environnement calme et tempéré.
 - Éviter les repas avant de dormir.
 - Ne pas trop manger avant de dormir.
 - Éviter les excitants (médicaments, drogues, caféine, alcool...)
- Savoir se faire aider**
 - Consulter son médecin en cas de problèmes physiques ou psychiques.
 - Être attentif aux effets indésirables des médicaments.
 - Travailler un dialogue avec des soignants.
 - Ne pas hésiter à poser des questions sur le soigné.
- Pratiquer une activité physique régulière**
 - Renforce la confiance et l'estime de soi.
 - Donne une meilleure image corporelle.
 - Entretient les relations sociales.
- S'informer, échanger, discuter**
 - Avec la famille, les amis, les collègues.
 - Avec les associations de patients et les proches.

À qui en parler ?

Des professionnels de santé, médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers... vos proches, des associations d'entraide, peuvent apporter un soutien essentiel pour surmonter vos difficultés.

Prendre soin de soi, de sa santé : c'est prendre soin de son corps et de sa tête