



## **HYGIÈNE DE VIE**

**Pour reprendre à vivre,  
il faut recommencer avec les  
choses les plus simples qui  
vous font plaisir**



## DORMIR

- Essayer de respecter un rythme naturel: **dormir la nuit et être actif la journée**
- Ne pas trop dormir la journée si possible pour éviter d'être décalé
- Eviter le téléphone toute la nuit qui va stimuler le cerveau.
- Des traitements peuvent vous aider, quand c'est impossible de dormir naturellement.
- Les traitements vont permettre de dormir, et donc de reprendre des forces pour mieux supporter le quotidien et être moins envahit par l'angoisse ou la tristesse.



## MANGER

- Essayer de répartir les repas sur la journée, le matin, le midi et le soir si c'est possible
- Éviter les aliments trop gras et trop sucrés, si c'est possible.
- Essayer de manger même si pas d'appétit, en petite quantité dans ce cas, plusieurs fois dans la journée.
- Manger avec d'autres si c'est plus facile.
- Essayer de se concentrer sur le goût de ce qu'on mange pour retrouver l'appétit.



## SORTIR / BOUGER

- Essayer de sortir chaque jour, ne pas rester enfermé toute la journée.
- Ouvrir les volets, lumière naturelle dans le logement.
- Marcher chaque jour pour remettre le corps en mouvement et regarder l'extérieur.
- Mettre son corps en mouvement permet d'apaiser l'esprit. Moins de stress avec 30 minutes de marche. Idéal matin et soir.
- Faire des exercices d'étirement ou de sport à la maison, si sortir n'est pas possible.
- Si pas de logement, essayer d'aller vers les accueils de jours, dans les associations qui permettent des activités.