

# L'HYGIÈNE DE VIE



QUELQUES RÈGLES  
À METTRE EN PLACE

# I- TU NE CONSOMMERAS PAS

- Ne pas fumer du tabac ou réduire progressive avec, par exemple, un accompagnement psychothérapeutique
- Limiter la consommation d'alcool.
- Éviter toutes formes de drogues ou stimulants
- Limiter sa consommation de café et termes de quantité et de l'heure de sa consommation
- Evitez les excitants après 14h (café, thé, cola, boissons énergisantes)

L'arrêt ou la diminution de la consommation de substance à différentes vertus :

- Réduction du risque de rechute dépressive,
- Amélioration de l'anxiété
- Améliorer de la santé physique.
- Améliorer la qualité du sommeil, l'alcool et le cannabis qui perturbent également la qualité du sommeil malgré une impression de s'endormir plus rapidement



## II- UNE BONNE ALIMENTATION TU AURAS

- Privilégier une alimentation de type méditerranéenne : riche en fruits, légumes, céréales complètes, légumineuses, noix, huile d'olive, poisson.
- Réduire les aliments ultra-transformés, riches en sucres et en graisses saturées.
- Il n'y a cependant pas d'aliments miracle ou à proscrire
- Maintenir des repas réguliers, éviter les grignotages nocturnes.
- Ayez des repas à heures régulières : "ni trop tôt, ni trop tard", sans sauter de repas.
- Faites du repas, un moment privilégié et agréable : installation, ambiance calme, en prenant votre temps
- Ecouter ses sensations alimentaires
- Envisager des compléments si carences (vitamine D, oméga-3) sous avis médical.
- -> Quelques effets parmi d'autres : diminution des symptômes dépressifs, amélioration de l'énergie, régulation de l'inflammation et du microbiote intestinal.



### **III- LE SOLEIL TU PRENDRAS**

- S'exposer chaque jour à la lumière naturelle, en préférant idéalement le matin peut avoir un effet positif sur l'humeur.
- En cas de trouble affectif saisonnier comme une dépression saisonnière, il peut être intéressant d'envisager également la luminothérapie.
- Passer du temps en milieu naturel (parcs, espaces verts) pour également réduire le stress.
- Cette exposition peut avoir de multiples effets dont notamment une meilleure régulation des rythmes circadiens, de l'humeur et du sommeil.



# **N- AVEC LES AUTRES TU INTERAGIRAS**

- Continuer à proposer et bénéficier d'un soutien social
- Maintenir des relations positives avec vos proches et pairs.
- Participer à des groupes de soutien ou associations.
- Encourager l'entraide, les activités collectives.
- N'oubliez pas le pouvoir de l'ocytocine

Cela peut avoir pour effets :

- Le renforcement de la résilience,
- La réduction de l'isolement,
- La diminution des symptômes.
- Dans le cas d'interaction sociale saine on peut également observer une baisse de l'anxiété, une amélioration de votre humeur, et de son estime de soi



# V- DU SPORT TU FERAS

L'OMS recommande de faire au minimum :

- Pratiquer au moins **150 à 300** minutes d'activité physique modérée par **semaine** (marche rapide, vélo, danse, natation).
- Ou **75 à 150** minutes d'activité intense (course, sport cardio).
- De faire du sport au moins **2 fois par semaine**.
- Commencer progressivement et choisir des activités agréables, si possible en groupe pour renforcer la motivation.

Garder en tête que chaque mouvement compte pour améliorer et conserver une bonne santé mentale mais également un cœur et un corps en bonne santé ! Cela comprend le vélo, la danse ou le fait de jouer avec ses enfants ou de marcher pour chasser des Pokémons.



# VI- DE TON SOMMEIL TU PRENDRAS SOIN

- Adopter un rythme le plus régulier possible : pour les repas, l'activité physique, les heures de coucher
- Essayez de laisser au minimum 2h après le dîner, avant d'aller vous coucher
- Limitez l'exposition aux écrans et à la lumière bleue avant de dormir.
- Respectez vos besoins de sommeil : Une accumulation de manque de sommeil, peut modifier votre comportement alimentaire
- Evitez de rester "tourner en rond dans le lit"
- Evitez également de faire des siestes trop longues (essayez de ne pas dépasser 20 minutes)
- Encore une fois, évitez le tabac le soir (la nicotine est un stimulant qui retarde l'endormissement).
- En cas de troubles du sommeil persistants : envisager des interventions non pharmacologiques (par ex. thérapies comportementales).

