



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique régulière présente de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.

De nombreuses raisons pour lesquelles il est important d'être actif et de maintenir un mode de vie physiquement actif.

Santé physique

1

Être actif régulièrement contribue à maintenir une bonne santé physique. L'activité physique renforce le système cardiovasculaire, améliore la condition physique, renforce les muscles et les os, favorise « un poids santé » et réduit le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains cancers.

Santé mentale

2

L'activité physique a un impact positif sur la santé mentale. Elle aide à réduire le stress, l'anxiété et la dépression en libérant des endorphines, les "hormones du bonheur". L'exercice régulier favorise également une meilleure qualité du sommeil, améliore l'estime de soi et favorise une meilleure santé mentale globale.

Gestion du poids

3

L'activité physique est essentielle pour maintenir « un poids santé » et contrôler le poids. Elle aide à brûler des calories, à augmenter le métabolisme et à construire des muscles maigres, ce qui favorise une composition corporelle saine.

Énergie et vitalité

4

Être actif régulièrement augmente votre niveau d'énergie et votre vitalité. L'exercice améliore la circulation sanguine, apporte de l'oxygène et des nutriments aux cellules, ce qui favorise une meilleure fonction cognitive et une sensation de bien-être général.

Socialisation

5

L'activité physique peut être une occasion de se socialiser et de rencontrer de nouvelles personnes. Que ce soit en participant à des sports d'équipe, en s'entraînant dans un groupe ou en rejoignant des clubs ou des communautés liés à une activité physique spécifique, cela favorise également les interactions sociales et peut renforcer les relations.

Longévité

6

Une vie physiquement active est associée à une plus grande longévité. Des études ont montré que les personnes qui sont actives ont tendance à vivre plus longtemps et à avoir une meilleure qualité de vie en vieillissant.



Il est important de noter que l'activité physique ne se limite pas seulement aux séances d'entraînement intensives. De simples changements dans votre mode de vie, tels que marcher davantage, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, jardiner ou jouer avec vos enfants, peuvent également contribuer à votre niveau d'activité global.



LES FICHES CONSEILS

MIEUX BOUGER AU QUOTIDIEN

Mieux bouger tous les jours présente de nombreux avantages pour votre santé et votre bien-être. Bouger est effectivement une excellente habitude pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Écoutez votre corps

Il est important d'écouter votre corps et de ne pas vous pousser au-delà de vos limites. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort, prenez le temps de vous reposer et de récupérer. Consultez un professionnel de santé si nécessaire. N'oubliez pas que l'important est de bouger régulièrement et de trouver des activités qui vous conviennent. Trouvez ce qui vous motive et intégrez progressivement l'exercice dans votre quotidien. Votre corps et votre esprit vous en seront reconnaissants.



Choisissez des activités que vous aimez

Trouvez des activités physiques qui vous plaisent, que ce soit la marche, la course, la natation, le vélo, la danse ou tout autre sport. Lorsque vous appréciez ce que vous faites, il est plus facile de rester motivé et de bouger régulièrement.



Essayez de vous lever et de vous étirer régulièrement

Si vous passez de longues heures assis, essayez de vous lever et de vous étirer toutes les heures. Cela aidera à améliorer votre circulation sanguine, à prévenir les douleurs musculaires et à maintenir votre niveau d'énergie.

Conseils

Fixez-vous des objectifs réalistes

Déterminez combien de temps vous souhaitez consacrer à l'exercice chaque jour et planifiez votre emploi du temps en conséquence. Commencez par de petits objectifs et augmentez progressivement au fil du temps.



Rappelez-vous que l'important est de trouver des moyens réalistes et durables de bouger tous les jours. Écoutez votre corps, respectez vos limites et consultez un professionnel de santé si vous avez des préoccupations particulières. Même de petits changements dans votre routine quotidienne peuvent faire une grande différence pour votre santé et votre bien-être.



LE SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

Le sommeil est un état naturel périodique pendant lequel notre corps et notre esprit se reposent et récupèrent, caractérisé par une diminution de l'activité cérébrale et une perte de conscience de notre environnement. Le sommeil joue un rôle crucial dans la récupération physique et mentale, la consolidation de la mémoire, le renforcement du système immunitaire, la régulation de l'humeur et la promotion d'une santé globale.

Le sommeil remplit plusieurs fonctions essentielles pour notre santé et notre bien-être.



Rétablissement mental

Le sommeil est important pour maintenir un équilibre émotionnel et réguler notre humeur. Un sommeil insuffisant peut contribuer à des problèmes tels que l'irritabilité, l'anxiété et la dépression.



Réduction du stress

Le sommeil joue un rôle important dans la gestion du stress. Un sommeil de qualité aide à réguler les niveaux de stress et favorise une meilleure résilience face aux défis de la vie quotidienne.



Fonction cognitive

Un bon sommeil est essentiel pour des fonctions cognitives optimales, telles que l'attention, la concentration, la prise de décision et la résolution de problèmes. Un sommeil adéquat améliore notre capacité à effectuer des tâches mentales et à être productif.

Consolidation de la mémoire



Le sommeil joue un rôle crucial dans la consolidation de la mémoire et l'apprentissage. Pendant le sommeil, notre cerveau traite et consolide les informations et les expériences vécues pendant la journée, ce qui contribue à la formation de souvenirs durables.

Quelques points importants sur les rôles du sommeil

Santé cardiovasculaire



Un sommeil adéquat est important pour maintenir la santé du cœur et du système circulatoire. Des études ont montré que le manque de sommeil peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, telles que l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques.

Récupération physique



Pendant le sommeil, notre corps se répare et se régénère. Il favorise la récupération musculaire, la guérison des tissus, et renforce notre système immunitaire.



Ces points soulignent l'importance du sommeil pour notre santé physique, mentale et émotionnelle. Il est essentiel de prendre soin de notre sommeil pour maintenir un mode de vie sain et équilibré.



LES FICHES CONSEILS

BIEN DORMIR TOUS LES JOURS

Un mauvais sommeil a de nombreux effets néfastes sur notre vie quotidienne. Il provoque de la fatigue, ce qui entraîne une baisse d'énergie, une diminution de la concentration et des problèmes de mémoire.

Il est donc essentiel d'assurer une bonne qualité de sommeil pour préserver notre santé physique et mentale.

10 conseils pour bien dormir



- 1 Établissez une routine de sommeil**
Essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières, même les week-ends, pour réguler votre horloge interne.
- 2 Consultez un professionnel de la santé si nécessaire**
Si vous avez des problèmes persistants de sommeil, il peut être utile de consulter un médecin ou un spécialiste du sommeil pour obtenir des conseils supplémentaires et des solutions adaptées à votre situation.
- 3 Évitez les siestes prolongées**
Limitez les siestes à des périodes de 20 à 30 minutes pendant la journée et évitez de faire des siestes tardives.
- 4 Faites de l'exercice régulièrement**
L'activité physique régulière peut favoriser un sommeil de meilleure qualité, mais évitez les exercices intenses proches de l'heure du coucher.
- 5 Établissez une routine de détente avant le coucher**
Pratiquez des activités relaxantes comme la lecture, la méditation ou des techniques de relaxation pour préparer votre corps et votre esprit au sommeil.
- 6 Limitez la consommation de stimulants**
Évitez la caféine, la nicotine et l'alcool, surtout en fin de journée, car ils peuvent perturber votre sommeil.
- 7 Créez une atmosphère favorable au sommeil**
Utilisez un matelas et un oreiller de qualité adaptés à vos besoins pour assurer un bon soutien et un confort optimal pendant le sommeil.
- 8 Créez un environnement propice au sommeil**
Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et à une température agréable pour favoriser un sommeil réparateur.
- 9 Limitez l'exposition aux écrans avant le coucher**
Évitez les écrans tels que les téléphones, les tablettes et les ordinateurs au moins une heure avant de vous coucher, car la lumière bleue qu'ils émettent peut perturber votre rythme circadien.
- 10 Gérez le stress**
Pratiquez des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la méditation ou le yoga pour favoriser la détente et réduire l'anxiété avant le coucher.



N'hésitez pas à les adapter selon vos préférences personnelles et à les combiner pour créer votre propre routine de relaxation.



LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL Un risque à ne pas négliger

Le syndrome d'apnée du sommeil se caractérise par des interruptions de la respiration, plus ou moins longues, durant le sommeil. Il va jouer un rôle majeur dans l'apparition de symptômes, de risques de troubles du rythme cardiaque et entrainer des accidents cardio-vasculaires, des déséquilibres hormonaux, des pathologies chroniques et impacter la qualité de vie.

Quelles en sont les causes majeures ?

L'âge : effets du vieillissement sur les voies respiratoires, perte de souplesse du pharynx.

Le surpoids/obésité : rétrécissement des voies aériennes.

Le sexe : le syndrome d'apnée du sommeil concerne davantage les hommes que les femmes, mais tend à croître chez les femmes après la ménopause.

Facteur individuel : anatomique (une petite mâchoire peut entraver le passage de l'air) ou génétique (prédisposition familiale).



Quels sont les signes et les risques ?

Les apnées du sommeil sont très souvent accompagnées de ronflements, et de reprise bruyante de la respiration. Elles ont des retentissements sur la qualité du sommeil avec des conséquences sur la santé et la qualité de vie :

La qualité du sommeil : l'arrêt de la respiration va provoquer des micro-réveils et perturber les cycles de sommeil. La personne se sent fatiguée au réveil et les capacités cognitives sont altérées.

Parmi les symptômes ressentis :

- Fatigue chronique
- Somnolence diurne
- Troubles cognitifs : baisse de la vigilance, de l'attention ; difficulté à mémoriser, à se concentrer, troubles de l'humeur
- Baisse de la libido
- Majoration du risque d'accident par des endormissements non volontaires et une baisse de la vigilance

Les risques d'accidents cardio-vasculaires :

- Certains troubles du rythme cardiaque, notamment la fibrillation auriculaire, sont des facteurs de risques très importants. L'arythmie favorise la formation de caillots sanguins et des pathologies cardio-vasculaires emboligènes telles que l'accident vasculaire cérébral, l'infarctus du myocarde, l'embolie pulmonaire, les phlébites.
- Les conséquences d'accidents cardio-vasculaires peuvent engendrer des pathologies chroniques telles que l'insuffisance cardiaque, des séquelles liées à la mort cellulaire secondaire à la privation d'oxygène des tissus touchés (exemple de l'AVC avec séquelles hémiplégiques, troubles cognitifs).

Le système immunitaire :

- Le manque de sommeil réparateur impacte le fonctionnement de nos cellules utiles à nos défenses immunitaires et favorise les infections, cancers, pathologies inflammatoires.

La prise de poids :

- Une perturbation de la qualité du sommeil agit sur les hormones de la satiété et dans l'absorption des aliments (nourriture des cellules) et peut engendrer une prise de poids.
- La prise de poids peut aggraver un syndrome d'apnée du sommeil par augmentation de la pression des voies respiratoires pendant le sommeil.

L'apparition de diabète type 2 :

- En cas de surpoids, la masse grasse favorise une résistance à l'insuline, hormone qui permet l'absorption du sucre par les cellules, et engendre un taux de sucre important dans le sang (hyperglycémie).



LES FICHES CONSEILS

LE SYNDROME D'APNÉE DU SOMMEIL Prévenir le risque

Interruption ou réduction de la ventilation :

- Pendant plusieurs secondes
- Au moins 5 fois par heure de sommeil

1/10 personnes souffrent d'apnée du sommeil dans le monde

- Des conséquences sociales et médicales
- Risque de décès prématuré

Incidence avec l'âge des personnes concernées par le syndrome d'apnée du sommeil en France

- 7,9 % des personnes âgées de 20 à 44 ans
- 19,7 % des 45-64 ans
- 30,5 % des personnes de plus de 65 ans

- Augmente avec l'âge
- 30 % des plus de 65 ans concernés

1,8 millions de patients traités par pression positive en France



Pratiquer une activité physique

- Renforce le système immunitaire
- Participe au renforcement musculaire
- Permet de maintenir une bonne santé mentale
- Diminue le stress

Se rapprocher de son médecin pour un dépistage



Le médecin s'appuiera sur des examens complémentaires (enregistrement polysomnographique) pour affirmer le diagnostic et proposer les mesures adéquates propres à chacun (équipement, traitements)

Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir le risque

- Dépister
- Lutter contre la prise de poids
- Pratiquer une activité physique
- Prendre soin de son sommeil
- Éviter la consommation de substances psychoactives

Avoir une bonne alimentation, équilibrée, adaptée aux besoins de l'organisme



Réduire la consommation de graisses saturées et les sucres rapides



Prendre soin de son sommeil

- Créer un environnement propice à un bon endormissement
- La durée du sommeil varie avec l'âge, chez l'adulte il se situe entre 7H30-8H en moyenne



Eviter la consommation d'alcool, de tabac, d'excitants

Attention ! Certains médicaments peuvent avoir une incidence sur le syndrome d'apnée du sommeil ou l'aggraver



Protéger son dos signifie adopter des pratiques et des habitudes qui maintiennent la santé et la sécurité de la colonne vertébrale ainsi que des muscles et des structures environnantes. Cela implique de prendre des mesures préventives pour éviter les blessures et les problèmes de dos.



Écouter son corps

Soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie. Si vous ressentez de la douleur ou de l'inconfort dans le dos, prenez des mesures pour vous reposer, vous détendre et consulter un professionnel de la santé si nécessaire.



Maintenir une bonne posture

Adopter une posture correcte est essentiel pour protéger son dos. Cela signifie maintenir le dos droit, les épaules alignées avec les hanches, et éviter de se pencher en avant ou de se courber excessivement.



En suivant ces conseils et en étant attentif à votre dos au quotidien, vous pouvez prévenir les douleurs et les problèmes de dos, et favoriser une colonne vertébrale forte et en bonne santé. Si vous avez des douleurs chroniques ou des problèmes de dos persistants, il est recommandé de consulter un professionnel de santé pour un diagnostic et des conseils personnalisés.

Maintenir un « poids santé »



Le maintien d'un poids santé réduit la pression sur la colonne vertébrale et les articulations du dos. L'excès de poids peut augmenter le stress sur le dos et augmenter le risque de problèmes de dos.

Conseils

Renforcer les muscles du dos



Un renforcement adéquat des muscles du dos, y compris les muscles du tronc, contribue à stabiliser la colonne vertébrale et à réduire les contraintes exercées sur le dos. Des exercices de renforcement tels que le gainage, les extensions du dos et les élévations de jambes peuvent être bénéfiques.



MON ATTITUDE BIEN-ÊTRE



Une bonne attitude bien-être se réfère à l'état d'esprit et aux comportements adoptés pour favoriser une vie équilibrée, saine et épanouissante. Cela implique d'être conscient de sa santé physique, mentale et émotionnelle, et de prendre des mesures actives pour les préserver et les améliorer.



Respect de soi

Avoir une estime de soi positive et se traiter avec bienveillance. Cela implique de se respecter, de s'accepter tel que l'on est, de fixer des limites saines et de prendre soin de ses besoins émotionnels et psychologiques.



Engagement envers la santé physique

Adopter un mode de vie sain en intégrant une alimentation équilibrée, de l'exercice régulier, un sommeil suffisant et des pratiques d'hygiène adéquates. Prendre soin de son corps et s'engager dans des habitudes favorables à la santé physique.

Quelques éléments clés d'une bonne attitude bien-être

Développement personnel



Chercher à se développer et à s'épanouir en tant qu'individu. Cela peut inclure la poursuite de passions, l'apprentissage de nouvelles compétences, l'exploration de ses valeurs propres et la recherche d'un sens dans la vie.

Conscience de soi



Être attentif à ses propres besoins, émotions et limites. Cela comprend la prise de conscience de son corps, de ses pensées et de ses émotions, ainsi que l'identification des facteurs qui entravent son bien-être.

Gestion du stress



Développer des compétences et des stratégies pour faire face efficacement au stress. Cela peut inclure des pratiques de relaxation, la gestion du temps, la pratique des techniques de respiration profonde, la méditation ou toute autre activité qui aide à réduire le stress et à favoriser la détente.



LES FICHES CONSEILS

MON ATTITUDE BIEN-ÊTRE

Certains gestes peuvent vous aider à vous détendre et à réduire le stress dans votre vie quotidienne. Essayez de les intégrer dans votre routine pour profiter de leurs bienfaits sur votre bien-être mental et physique.



Respiration profonde

Prenez le temps de respirer profondément en inspirant par le nez et en expirant lentement par la bouche pour vous détendre et calmer votre esprit.



Lecture

Plongez-vous dans un bon livre qui vous captive et vous transporte dans un autre univers, offrant ainsi une évasion relaxante.



Techniques de relaxation musculaire

Pratiquez des exercices de relaxation progressive des muscles, où vous contractez et relâchez chaque groupe musculaire pour détendre votre corps.

Méditation ou pleine conscience



Accordez-vous quelques minutes chaque jour pour vous asseoir en silence, observer vos pensées sans vous y attacher et vous concentrer sur le moment présent.

Promenade en nature



Sortez à l'extérieur, que ce soit dans un parc, en forêt ou près de l'eau, et profitez de l'air frais, des paysages et des sons naturels pour vous relaxer.

Écoute de musique apaisante



Choisissez des morceaux de musique calmes, doux ou instrumentaux pour favoriser la détente et apaiser votre esprit.



Quelques gestes pour se relaxer



N'hésitez pas à les adapter selon vos préférences personnelles et à les combiner pour créer votre propre routine de relaxation.



LES FICHES CONSEILS

PRENDRE SOIN DE SON PALPITANT

Prendre soin de son "palpitant", autrement dit de son cœur, est essentiel pour maintenir une bonne santé globale. Notre cœur est le moteur de notre organisme, assurant une circulation sanguine constante qui alimente nos cellules en oxygène et en nutriments.

Quelques conseils pour prendre soin de votre cœur



En suivant ces conseils et en adoptant un mode de vie sain, vous pouvez prendre soin de votre cœur et favoriser une meilleure santé cardiovasculaire. N'oubliez pas que la prévention est la clé pour maintenir un palpitant en bonne santé et réduire les risques de maladies cardiaques. Si vous avez des préoccupations concernant votre santé cardiaque, consultez toujours un professionnel de la santé pour des conseils personnalisés.

Sources : OMS (Organisation Mondiale de la Santé)

Adoptez une alimentation équilibrée et limitez l'alcool

Mangez des aliments riches en nutriments tels que des fruits, des légumes, des céréales complètes, des protéines maigres et des graisses saines. Limitez la consommation de sel, de sucres ajoutés et de graisses saturées et trans. La consommation excessive d'alcool peut nuire à la santé du cœur. Si vous choisissez de boire, faites-le de manière modérée, en respectant les recommandations de santé.

1

Faites de l'exercice régulièrement et contrôlez votre poids

L'activité physique est bénéfique pour le cœur. Essayez de faire au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée chaque semaine, comme la marche rapide, la natation, le vélo ou la danse. Maintenez un poids santé en adoptant un mode de vie actif et en suivant un régime alimentaire équilibré.

2

Arrêtez de fumer

Le tabagisme est un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires. Arrêter de fumer peut considérablement améliorer la santé de votre cœur.

3

Réduisez le stress

Le stress chronique peut affecter la santé cardiaque. Essayez des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga, la respiration profonde ou le temps de loisirs pour vous détendre.

4

Surveillez votre tension artérielle

Une tension artérielle élevée peut endommager les artères et augmenter le risque de maladie cardiaque. Faites régulièrement contrôler votre tension artérielle et suivez les recommandations de votre médecin.

5

Contrôlez votre taux de cholestérol

Un taux de cholestérol élevé peut entraîner des dépôts de graisse dans les artères, augmentant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Consultez votre médecin pour des examens réguliers et des conseils sur la gestion du cholestérol.

6

Dormez suffisamment

Le sommeil est important pour la santé cardiaque. Essayez de dormir environ 7 à 9 heures par nuit.

7

Consultez régulièrement votre médecin

Faites des bilans de santé réguliers et suivez les recommandations de votre professionnel de la santé en matière de dépistage et de prévention des maladies cardiaques.

8





LES FICHES CONSEILS

S'INFORMER, LA CLÉ D'UNE DÉFENSE EFFICACE CONTRE LE CANCER

Le cancer est une maladie caractérisée par une croissance anormale et incontrôlée de cellules pouvant former des tumeurs, bénignes ou malignes. Ces cellules ont la capacité de se propager, envahissant d'autres parties du corps. Il existe de nombreux types de cancer, chacun défini par le type de cellules affectées, pouvant se développer dans divers organes et tissus.



En ajustant des habitudes, notre style de vie ou nos milieux, il est estimé que près de 40 % des cas de cancer peuvent être prévenus. Grâce à une solide démarche préventive et à des initiatives de promotion de la santé, nous avons la capacité d'agir de manière quotidienne.

Voici quelques conseils généraux pour réduire le risque de développer un cancer

1

Alimentation saine

Consommez une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes, céréales complètes et protéines maigres. Limitez la consommation d'aliments transformés, d'aliments riches en sucres et en graisses saturées.

2

Activité physique

Pratiquez régulièrement une activité physique. L'exercice contribue à maintenir un poids santé et à réduire le risque de certains cancers.

3

Évitez le tabac et limitez la consommation d'alcool

Le tabagisme est l'une des principales causes de cancer. Évitez de fumer et évitez l'exposition à la fumée secondaire. Limitez la consommation d'alcool, car l'alcool est associé à un risque accru de certains types de cancers.

4

Protection solaire

Protégez votre peau contre les rayons UV en utilisant une crème solaire, en portant des vêtements protecteurs et en évitant une exposition excessive au soleil.

5

Dépistage précoce

Participez aux programmes de dépistage réguliers, tels que les mammographies, les tests de dépistage du cancer colorectal et les examens de la peau pour détecter tout signe précoce de cancer.



LES FICHES CONSEILS

S'INFORMER, LA CLÉ D'UNE DÉFENSE EFFICACE CONTRE LE CANCER

6

Éviter les substances cancérigènes

Minimisez l'exposition aux substances cancérigènes présentes dans l'environnement, comme les produits chimiques industriels, les pesticides et les polluants atmosphériques.

7

Gestion du stress

Adoptez des stratégies de gestion du stress, car le stress chronique peut affecter la santé de manière générale, y compris le risque de cancer.

8

Consultations médicales régulières

Consultez régulièrement votre médecin pour des examens de santé et discutez de vos antécédents familiaux afin de déterminer les mesures préventives appropriées.



Il convient de souligner que la prévention des cancers implique souvent plusieurs facteurs, et l'association de ces mesures peut aider à diminuer le risque global. Il est recommandé de solliciter l'avis d'un professionnel de la santé afin d'obtenir des conseils personnalisés adaptés à votre situation spécifique.

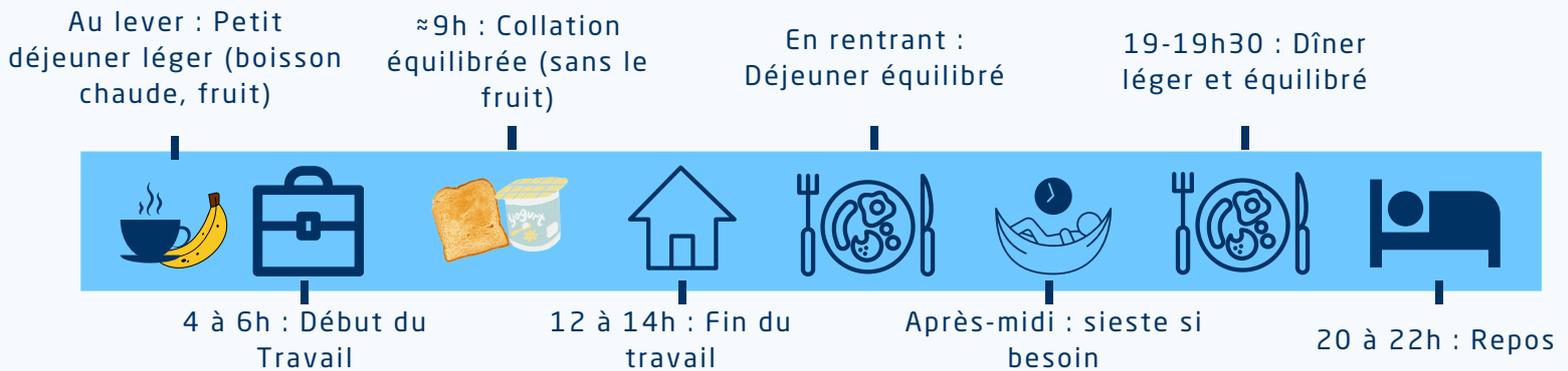
Sources : OMS (Organisation Mondiale de la Santé), Ligue contre le cancer, Fondation ARC pour la recherche sur le cancer

Horaires Atypiques

Alimentation et Conseils

MSA^é

Poste du Matin



Poste d'Après-Midi



Poste de Nuit



Conseils

Prendre les repas assis au calme. Cela permet de se ressourcer et de prêter attention à ses sensations alimentaires.

La prise des repas contribue à rythmer la journée et se compose d'un petit déjeuner, d'un déjeuner et d'un dîner. La répartition des repas ne change pas, ce sont les horaires qui changent !

Pour éviter la fatigue et si l'on ressent la faim durant la période de travail, une collation équilibrée est nécessaire !

limiter les excitants (café, ...) 5 heures avant l'heure prévue du coucher, si il existe des problèmes d'endormissement !

Je limite le grignotage de produits sucrés : Ils sont responsables de coup de fatigue et favorisent la prise de poids ou encore le diabète.

Le sommeil est important ! Il faut dormir suffisamment et faire une sieste si l'on en ressent le besoin.

Une activité physique régulière est recommandée. Elle contribue au bien être, favorise la qualité du sommeil, l'adaptation aux horaires irréguliers et évacue le stress.

L'hydratation est primordiale. Boire suffisamment contribue à rester vigilant. On garde de l'eau à portée de main pour s'hydrater quand on en a besoin.

Vous pouvez vous rapprocher d'un professionnel de santé pour adapter ces conseils de manière individuelle et personnalisée.

LACHAL Justin,
Diététicien Nutritionniste.

Équilibre Alimentaire

Composition des repas et Conseils

MSA^é

Petit déjeuner

Pour bien commencer la journée, la prise d'un petit déjeuner équilibré est primordiale !

Il se compose idéalement de :



Un produit céréalier : Du pain frais ou grillé ou des biscottes (produits complets idéalement)



Un produit laitier : Un bol ou un verre de lait, un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



Un fruit : Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



Une boisson : Café, thé, tisane, eau, ...



Viennoiseries et céréales du petit-déjeuner : réservées pour des occasions ponctuelles

Déjeuner et Dîner

La composition du déjeuner et du dîner est similaire. Cependant le dîner ne présente pas toujours toutes les composantes.

Il se compose idéalement de :



Une portion de légumes : en accompagnement du plat principal et/ou en crudités



Une portion de protéines : de la viande, du poisson ou des œufs (environ 100 g)



Une portion de féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles, ...



Un produit laitier : Un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



Un fruit : Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



Une boisson : Eau à volonté, c'est la boisson incontournable

Collation

La collation n'est pas une obligation, elle peut aider à patienter jusqu'à l'heure du repas si l'on ressent de la faim.

Elle se compose idéalement d'un ou deux des aliments suivants :



Un produit céréalier : Du pain frais ou grillé ou des biscottes (produits complets idéalement)



Un produit laitier : Un bol ou un verre de lait, un yaourt, fromage blanc, une part de fromage (30g)



Un fruit : Frais, cuit ou encore en compote (sans sucre ajouté)



Une boisson : Eau à volonté, c'est la boisson incontournable

Augmenter



Les fruits et légumes : 5 portions par jour



Les fruits à coques : 1 poignée par jour



Les légumes secs : 2 fois par semaine



L'activité physique : 30 minutes par jour

Aller vers



Les féculents complets : 1 par jour



L'huile de colza, de noix et d'olive



Le poisson : 2 fois par semaine dont 1 poisson gras



Les produits laitiers : 2 par jour

Conseils

Le plaisir est primordial ! Se faire plaisir en mangeant des choses que l'on aime est important pour notre bien-être mental, la quantité et la fréquence sont importantes afin de ne pas déséquilibrer l'alimentation.

L'hydratation est importante. Il faut favoriser la consommation d'eau au cours de la journée.

Manger en pleine conscience, assis à table, lentement et en prêtant attention à ses sensations alimentaires.

Réduire



Les boissons, produits sucrés et ultra-transformés



Temps passé assis



Viande : porc, bœuf, veau, agneau, abats...



Charcuterie



Le sel et produits salés



L'alcool

Vous pouvez vous rapprocher d'un professionnel de santé pour adapter ces conseils de manière individuelle et personnalisée.

LACHAL Justin,
Diététicien Nutritionniste.



COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET AGIR CONTRE LES ADDICTIONS

Les addictions sont des troubles complexes et persistants caractérisés par un besoin compulsif de consommer une substance ou d'adopter un comportement spécifique, malgré les conséquences néfastes. Elles impliquent des changements neurobiologiques altérant le système de récompense, conduisant à une perte de contrôle et à une difficulté à résister aux impulsions addictives.



Elles peuvent se manifester sous différentes formes, telles que :

Les addictions aux substances : Il s'agit de dépendances à des substances psychoactives telles que l'alcool, les drogues illicites (comme la cocaïne, l'héroïne, le cannabis), les médicaments sur ordonnance (comme les opioïdes, les benzodiazépines) et les stimulants (comme la caféine, la nicotine).

Les addictions comportementales : Ces addictions impliquent des comportements compulsifs répétitifs qui deviennent incontrôlables et perturbent la vie quotidienne. Elles incluent la dépendance au jeu, à internet et aux réseaux sociaux, au travail, au sexe, aux jeux vidéo, à l'exercice physique, etc.

En France, la consommation de substances psychoactives est responsable de plus de 100 000 décès évitables, résultant d'accidents et de maladies, dont près de 40 000 sont liés à des cancers.





LES FICHES CONSEILS

COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET AGIR CONTRE LES ADDICTIONS

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez lutte contre une addiction, voici quelques conseils qui pourraient aider :

1 Reconnaître le problème

La première étape pour surmonter une addiction est de reconnaître qu'il y a un problème et d'accepter l'aide nécessaire pour y faire face. Cela peut être difficile, mais c'est un pas crucial vers la guérison.

2 Chercher de l'aide professionnelle

Consultez un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des addictions, tel qu'un médecin, un thérapeute, un psychiatre ou un conseiller en toxicomanie. Ils peuvent fournir un soutien, des conseils et des traitements adaptés à votre situation spécifique.

3 Explorer les options de traitement

Il existe de nombreuses approches de traitement pour les addictions, notamment la thérapie individuelle, la thérapie de groupe, les programmes de réadaptation en établissement, les médicaments (dans certains cas), etc. En discuter avec un professionnel de la santé vous aidera à déterminer la meilleure option pour vous.

4 Trouver un réseau de soutien

Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent dans votre rétablissement, qu'il s'agisse de membres de la famille, d'amis, de groupes de soutien ou de communautés en ligne. Le soutien social peut jouer un rôle important dans votre parcours de guérison.

5 Éviter les déclencheurs

Identifiez les situations, les personnes ou les lieux qui déclenchent vos envies ou vos impulsions addictives, et essayez de les éviter autant que possible. Cela peut signifier modifier votre routine quotidienne ou même établir de nouvelles relations avec des personnes qui soutiennent votre rétablissement.

6 Pratiquer des techniques de gestion du stress

Apprenez des techniques de relaxation, de méditation, de respiration profonde ou d'exercice physique pour faire face au stress et aux émotions difficiles sans recourir à des comportements addictifs.

7 Prendre soin de soi

Assurez-vous de prendre soin de votre santé physique, mentale et émotionnelle en adoptant une alimentation équilibrée, en faisant de l'exercice régulièrement, en dormant suffisamment et en pratiquant l'auto-compassion.

8 Avancer pas à pas

La guérison des addictions est un processus progressif et parfois difficile. Concentrez-vous sur chaque jour à la fois et soyez patient avec vous-même pendant votre parcours de rétablissement.



N'oubliez pas que chaque personne et chaque situation sont différentes, alors trouvez les stratégies qui fonctionnent le mieux pour vous et n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Source : sante.gouv.fr, MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)