



# MAKE SURE THAT YOU EAT AND BE ENERGETIC

*BOOKLET FOR STUDENT*

**Langue : Français**



**Co-funded by  
the European Union**

**BE  
ENERGETIC**

ERASMUS PROJET ID : 2022-1-FR01-KA210-SCH-000081158



#### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

#### Auteurs :

Céline CORNEILLE (FR), Frédéric GUILLERAY (FR), Marine ROBINI (FR), Elen-Mona CIUBOTARU (RO), Alina-Cristina BABA (RO), Canan KORKMAZ (TR), Gizem TOKER (TR).

#### Langues :

Ce livret est disponible en : anglais, français, roumain, turc.

#### Licence :



Vous êtes libre de :

- Partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format, à n'importe quelle fin, même commerciale.
- Adapter - remixer, transformer et développer le matériel à toutes fins, même commerciales.



# TABLE DES MATIERES

<b>PRESENTATION DU LIVRET .....</b>	<b>4</b>
1. QU'EST-CE QUE CE LIVRET ? .....	4
2. A QUI S'ADRESSE CE LIVRET ? .....	4
3. COMMENT L'UTILISER ?.....	4
<b>PREMIER QUESTIONNAIRE AVANT DE COMMENCER .....</b>	<b>5</b>
<b>NUTRITION .....</b>	<b>6</b>
1. TESTEZ-VOUS.....	6
2. INFORMATIONS ET CONSEILS .....	7
3. 3. DÉFI NUTRITION .....	11
<b>SPORT .....</b>	<b>12</b>
1. TESTEZ-VOUS.....	12
2. INFORMATIONS ET CONSEILS .....	13
3. DEFI SPORT .....	18
<b>LE BIEN-ÊTRE MENTAL.....</b>	<b>19</b>
1. TESTEZ-VOUS.....	19
2. INFORMATIONS ET CONSEILS .....	21
3. DEFI BIEN-ÊTRE MENTAL .....	27
<b>DERNIER QUESTIONNAIRE AVANT LA FIN.....</b>	<b>28</b>



# PRESENTATION DU LIVRET

## 1. QU'EST-CE QUE CE LIVRET ?

Ce livret est une petite brochure ou un livre contenant des informations sur un sujet spécifique, appelé booklet en anglais. Les booklets sont souvent utilisés à des fins éducatives, promotionnelles ou informatives. Ils peuvent contenir des instructions, des conseils, des explications ou des descriptions concernant un produit, un service, un événement, une organisation ou tout autre sujet pertinent.

Cette brochure est produite dans le cadre du projet « Make Sure That You Eat and Be Energetic ». Elle fournit des informations sur le bien-être général à travers trois axes : la nutrition, le bien-être mental et le sport.

## 2. A QUI S'ADRESSE CE LIVRET ?

Ce livret a été conçu à l'intention des enfants et des adolescents, afin de leur fournir des conseils complets sur une période de trois semaines. Il constitue un outil précieux pour encourager l'auto-réflexion et permettre aux jeunes d'évaluer leurs habitudes de manière critique.

En favorisant une meilleure compréhension de leurs habitudes, il leur permet de discerner les pratiques bénéfiques qui méritent d'être maintenues et celles qui méritent d'être modifiées pour améliorer leur santé et leur bien-être général.

Grâce à des conseils pratiques et à des défis, cette ressource s'efforce d'inculquer des habitudes durables propices à un mode de vie plus sain et à un état d'esprit plus équilibré.

## 3. COMMENT L'UTILISER ?

Tout d'abord, faites le premier texte de la page 5. Ensuite, le livret est divisé en trois parties, une pour chaque thème : l'alimentation, le bien-être mental et le sport.

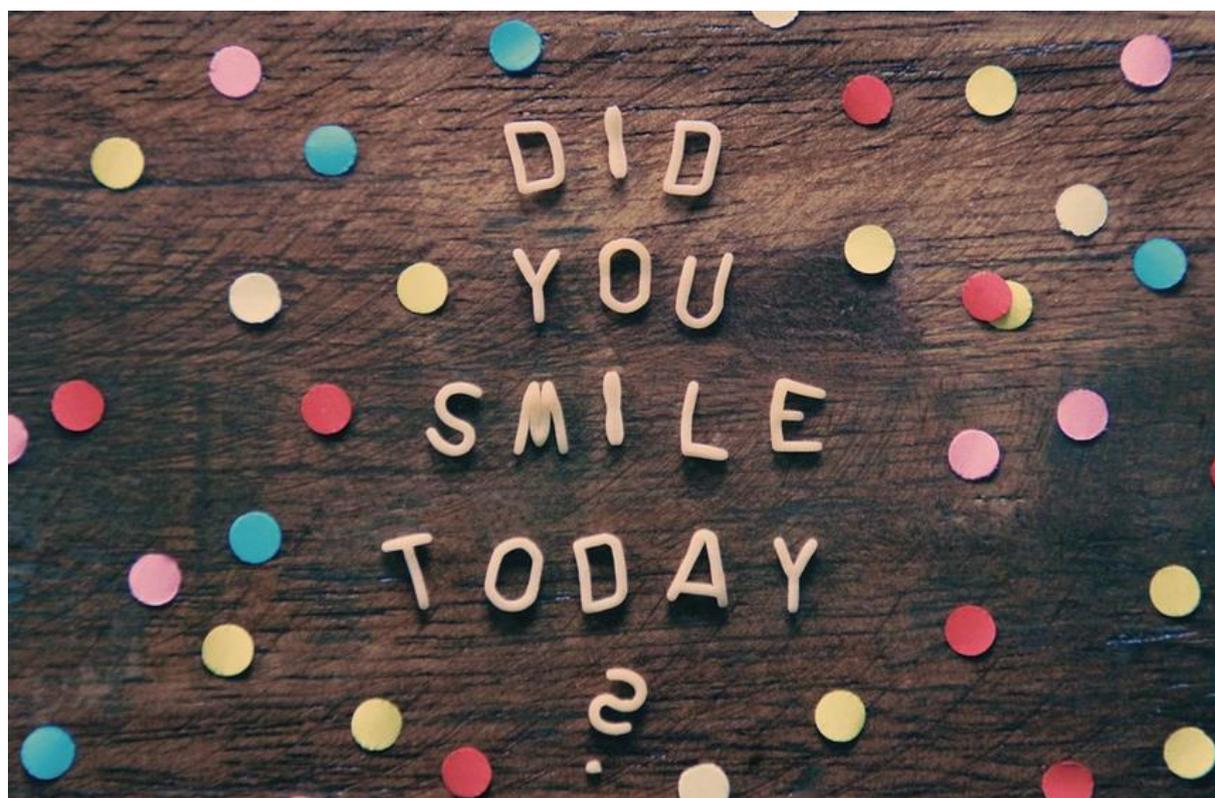
Pour chaque thème, tu trouveras un test d'entrée, quelques pages de conseils et un défi.

A la fin, vous repasserez le test d'entrée.

Ce livret vous accompagnera pendant 3 semaines.



# PREMIER QUESTIONNAIRE AVANT DE COMMENCER



**Comment évaluez-vous votre état énergétique  
général ?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



# NUTRITION



## 1. TESTEZ-VOUS

Mangez-vous des fruits et des légumes tous les jours ?  OUI  NON

Mangez-vous :

Trop gras ?  OUI  NON

Trop sucré ?  OUI  NON

Trop sale ?  OUI  NON

Aidez-vous votre famille à préparer les repas ?  OUI  NON

Participez-vous aux achats des repas de votre famille ?  OUI  NON

Comprenez-vous les étiquettes des produits alimentaires ?  OUI  NON

Savez-vous comment manger pour avoir une alimentation équilibrée ?  
 OUI  NON



## 2. INFORMATIONS ET CONSEILS

### Alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme tous les nutriments essentiels à son bon fonctionnement : protéines, glucides ou hydrates de carbone (sucre), lipides (graisses), vitamines et minéraux.

Liste de conseils :

- **La règle des 50/25/25 dans l'assiette** : moitié de légumes, un quart de protéines, un quart de glucides, avec l'ajout de graisses saines en petites quantités.



- Mangez 5 portions de légumes et de fruits par jour.
- Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée.
- Consommez des fibres (environ 25 g/jour) à partir de céréales complètes, de fruits avec la peau et de légumineuses. Incorporez les légumineuses dans votre alimentation au moins deux fois par semaine.

#### Pour un apport sain en graisses

Consommez une petite poignée de noix chaque jour et optez pour les huiles d'olive, de colza et de noix.

#### Pour un apport sain en protéines

Privilégiez la volaille aux autres viandes.

#### Pour une consommation saine de glucides

Réduisez la consommation d'aliments sucrés ou gras tels que la confiture, le chocolat et les bonbons. Évitez les boissons sucrées et limitez votre consommation de jus à un verre par jour.

- Consommez 2 à 3 produits laitiers par jour.
- Choisissez des produits de saison pour bénéficier de leurs vitamines.
- Limitez la consommation de sodas et vraiment pas tous les jours.



## Lire l'étiquette d'un produit alimentaire

**1** Commençons pas ici, vérifiez la taille d'une portion

**2** Un coup d'œil sur les calories

**3** Nutriments à limiter

**4** Apport journalier recommandé

**5** Veillez à consommer suffisamment de ces nutriments

**6** Notes de pied de page (pas toujours présent)

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (114g) Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 90	Calories from Fat 30		
% Daily Value*			
Total Fat 3g	5%		
Saturated Fat 0g	0%		
Cholesterol 0mg	0%		
Sodium 300mg	12%		
Total Carbohydrate 13g	4%		
Dietary Fiber 3g	12%		
Sugars 3g			
Protein 3g			
Vitamin A 270%	Vitamin C 10%		
Calcium 2%	Iron 4%		
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,800
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	65g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	Less than	300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Source : <https://www.progresser-en-musculation.fr/alimentation-nutrition/apprendre-a-lire-comprendre-etiquette-alimentaire>

### Le pourcentage de la valeur quotidienne (%VQ)

Le pourcentage de la valeur journalière (%VJ) est le pourcentage de la valeur journalière pour chaque nutriment dans une portion de l'aliment. Les valeurs journalières sont des quantités de référence (exprimées en grammes, milligrammes ou microgrammes) de nutriments à consommer ou à ne pas dépasser chaque jour.

Le plus souvent, choisissez des aliments qui sont :

- plus élevés en %VQ pour les fibres alimentaires, la vitamine D, le calcium, le fer et le potassium
- Plus faibles en %DV pour les graisses saturées, le sodium et les sucres ajoutés



Clover Leaf Saumon Rose 418g		Nutrition Facts Valeur nutritive	
1 Quantité de référence		Per 1/4 can (106 g) / par 1/4 boîte (106 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	2 Pourcentage de la valeur quotidienne	
Calories / Calories	140		
Total Fat / Lipides	8 g	13 %	
Saturated / saturés	2 g	9 %	
+ Trans / trans	0 g		
Polyunsaturated / polyinsaturés	2.5 g		
Omega-6 / oméga-6	0.2 g		
Omega-3 / oméga-3	2.5 g		
Monounsaturated / monoinsaturés	3 g		
Cholesterol / Cholestérol	55 mg		
Sodium / Sodium	500 mg	21 %	
Carbohydrate / Glucides	0 g	0 %	
Fibre / Fibres	0 g	0 %	
Sugars / Sucres	0 g		
Protein / Protéines	17 g		
Vitamin A / Vitamine A		2 %	
Vitamin C / Vitamine C		0 %	
Calcium / Calcium		20 %	
Iron / Fer		8 %	

3  
Vérifiez les calories

4  
Consommez MOINS de ces éléments nutritif

5  
Consommez PLUS de ces éléments nutritif

Source : <https://danikafernandez.weebly.com/blog/activite-5-les-etiquette-alimentaires>

## Lire l'étiquette d'un produit alimentaire

Le sel, ou le sodium qu'il contient, contribue à maintenir l'équilibre des fluides dans l'organisme. Il joue un rôle essentiel dans la régulation de la pression artérielle et l'hydratation cellulaire. Cependant, si le sel est indispensable, sa consommation excessive peut être néfaste pour la santé.

### Liste de conseils :

- Limiter la consommation de sel à 6 g par jour.
- Goûter avant d'ajouter du sel après la cuisson.
- Utiliser des alternatives au sel :
  - Utiliser des épices comme le curry, le gingembre et le poivre.
  - Préférez les herbes aromatiques comme le persil, le basilic et la coriandre.
  - Essayez le gomasio (sel + graines de sésame).

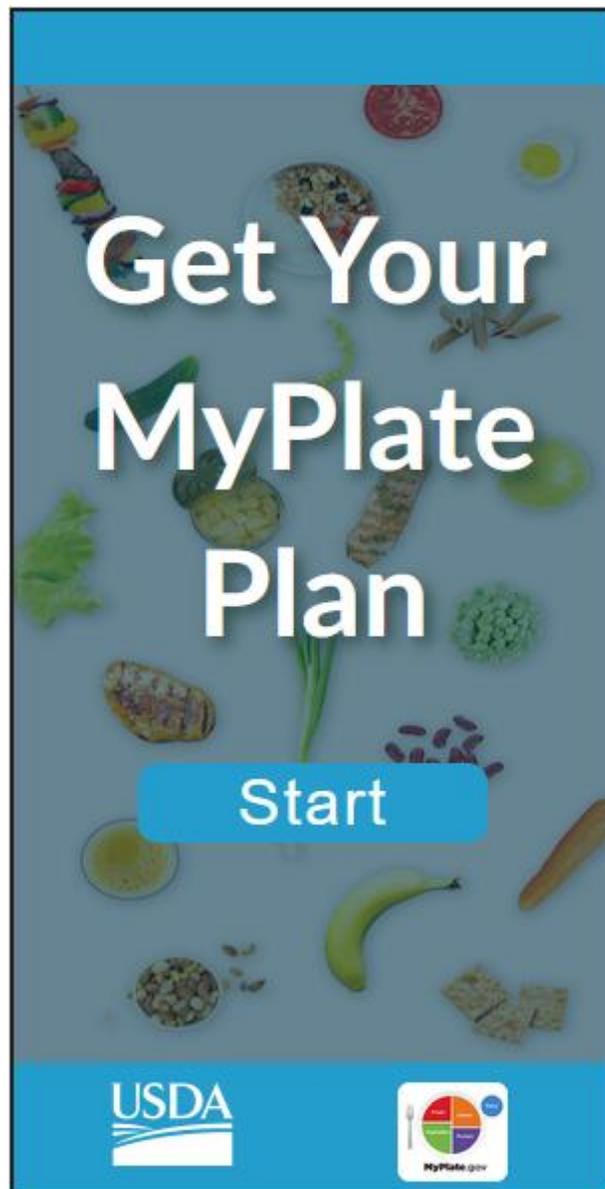
## Bien-être mental et nutrition

- **Liste de conseils :**
- Préparez vos repas à la maison autant que possible.
- Pratiquez la pleine conscience en mangeant : Prenez au moins 20 minutes pour manger.
- Évitez de compenser vos émotions par la nourriture : Apprenez à reconnaître et à gérer vos émotions sans avoir recours à la nourriture pour vous reconforter. Trouvez d'autres moyens de vous détendre ou de vous distraire, comme la méditation, la lecture ou une promenade.
- Établissez une routine alimentaire régulière : Mangez à des heures régulières tout au long de la journée pour maintenir des niveaux d'énergie stables et favoriser un meilleur équilibre émotionnel.



## Régime alimentaire et exercice physique

- Adaptez vos apports alimentaires à votre activité physique.
- Découvrez vos besoins caloriques estimés sur le site <https://www.myplate.gov/myplate-plan>



## Fasting and Diet

### List of advice:

- During Ramadan, prioritize whole cereals.
- Maintain 3 meals during a fasting period.
- Avoid overeating at once during a fasting period.



### 3. 3. DÉFI NUTRITION

**Pendant une semaine, chaque jour, inscrivez dans le tableau une remarque positive que vous avez faite au sujet de la nutrition.**

*Exemple : J'ai mangé des légumes plutôt que des féculents, j'ai mangé une pomme plutôt qu'une barre chocolatée, j'ai fait les courses avec maman et j'ai demandé des fruits, etc.*

<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	



# SPORT



## 1. TESTEZ-VOUS

**Do you exercise: Faites-vous de l'exercice ?**

Une fois par semaine ?

OUI  NON

Deux fois par semaine ?

OUI  NON

More than twice a week?

OUI  NON

**Préférez-vous :**

Les jeux d'équipe ?

OUI  NON

Les jeux individuels ?

OUI  NON

**Préférez-vous :**

Les sports en salle ?

OUI  NON

Les sports de plein air ?

OUI  NON

**A quel moment de la journée préférez-vous faire du sport ?**

Le matin ?

OUI  NON

Le soir ?

OUI  NON



## 2. INFORMATIONS ET CONSEILS



### Qu'est-ce que le sport ?

#### Qu'est-ce que le sport ?

C'est le nom commun de tous les mouvements du corps qui sont exécutés selon certaines règles et techniques, dont les proportions sont bénéfiques pour le développement, et qui ont également pour but de s'amuser et de participer à des compétitions.

#### Pourquoi le sport est-il pratiqué ?

L'exercice physique est l'activité préférée de nombreuses personnes dans le monde entier, car il présente des avantages physiques, notamment en aidant le corps à fonctionner plus efficacement.

Le sport est important non seulement pour renforcer le corps, mais aussi pour assurer la coordination de l'ensemble du corps.

Le sport renforce les systèmes musculaire et osseux. Les tissus appelés fascia augmentent la mobilité en s'assouplissant grâce au sport et à l'étirement de la peau.

La capacité de concentration de la personne qui fait du sport augmente.

Le sport est également connu pour être un moyen de socialisation.



#### Quels sont les types de sport ?

Le volley-ball, le tir à l'arc, le hockey, le judo, le pentathlon moderne, les sports nautiques, le taekwondo, le tennis, la gymnastique, le football, le cyclisme, l'haltérophilie, l'athlétisme, la boxe et l'équitation sont les disciplines des Jeux olympiques.

Des personnes de nombreuses nationalités démontrent leurs performances dans la discipline sportive dans laquelle elles se sont spécialisées.



## Quels sont les avantages du sport ?

### 1. Tout d'abord, un rappel de ce qu'est le sport

Il s'agit d'une activité physique basée sur le travail avec une certaine discipline et des règles, à travers le divertissement, la dépense d'énergie et la lutte.

### 2. Quels sont les bienfaits du sport ?

L'exercice physique maintient l'équilibre du corps, rend plus énergique, prévient les maladies cardiaques et le stress, et notre corps pompe plus de sang.

### 3. Pourquoi l'exercice est-il si important ?

La recherche scientifique montre que l'activité physique est particulièrement efficace pour protéger la santé cardiaque, maintenir l'équilibre pondéral et réduire le risque de maladies telles que l'obésité et le diabète.

### 4. Que nous apporte le sport ?

Outre le développement physique, le sport contribue également à notre développement psychologique et social. En pratiquant une activité régulière, nous augmentons notre force et notre endurance, et le développement de nos os s'en trouve positivement affecté

### Que se passe-t-il si nous ne faisons pas de sport ?

Si nous ne pratiquons pas d'activité physique régulière, l'excès de graisse accumulé dans le corps risque de ne pas être utilisé comme énergie et peut entraîner une prise de poids, des problèmes cardiaques et circulatoires.

Un mode de vie sédentaire augmente le risque de problèmes tels que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes et l'occlusion vasculaire.





## Les changements que vous pouvez mettre en œuvre pour une vie saine

### 1. Veillez à boire beaucoup d'eau

Le corps humain est composé à 60 % d'eau. Dans ces conditions, l'eau est un élément important de la vie et de notre vie.

### 2. Informations sur le respect des habitudes de sommeil

L'une des clés d'une vie saine est un sommeil régulier, comme prévu. En effet, notre cerveau, qui s'est fatigué tout au long de la journée, a besoin de se reposer en fin de journée. Les adultes doivent dormir au moins 7 à 9 heures.

### 3. Il faut veiller à bouger pendant la journée

Vous devriez surtout veiller à bouger quotidiennement pour protéger votre santé cardiovasculaire. Vous pouvez faire de l'exercice, marcher ou courir. Si vous dites « je n'ai pas le temps de faire de l'exercice, de marcher ou de courir », vous pouvez choisir de monter ou de descendre les escaliers au lieu d'utiliser l'ascenseur.

### 4. Révissez vos habitudes

Nos habitudes façonnent notre vie. Arrêtez de fumer. Limitez également votre consommation d'alcool ou renoncez-y.

### 5. Consacrez du temps à vos centres d'intérêt

Vous pouvez choisir un passe-temps en tenant compte de vos centres d'intérêt. Vous vous sentirez ainsi bien physiquement et psychologiquement.

### 6. Veiller à une alimentation saine

Une alimentation saine et équilibrée permet de se sentir bien et d'augmenter son énergie pendant la journée.

### 7. Éviter le stress

Le stress est l'un des principaux facteurs qui affectent négativement votre santé. Vous pouvez gérer le stress en utilisant des techniques telles que le yoga, la transformation ou la respiration profonde.



## Recommandations en matière de sport

### Quelles sont les recommandations à donner à ceux qui veulent commencer à faire du sport ?

1. Fréquence d'exercice : Si la personne travaille à un rythme intense, elle devrait s'entraîner 5 jours par semaine pendant une heure au maximum.
2. Durée de l'exercice : La durée généralement admise de l'exercice doit être d'au moins 20 minutes. Il convient de noter que cette durée ne comprend pas les périodes d'échauffement et de récupération.
3. Augmentation de l'exercice : L'important est la continuité. Il ne faut pas oublier que les bénéfices obtenus par l'exercice sont visibles aussi longtemps que l'exercice est pratiqué.
4. Soutenez votre activité physique en gérant votre sommeil, votre alimentation et votre stress.
5. Prévenir la déshydratation en buvant beaucoup d'eau : Il faut boire beaucoup avant et après l'entraînement pour éviter la déshydratation. Il faut boire 1 litre d'eau par jour et par tranche de 30 kg. Il est très bénéfique de consommer 1 à 1,5 litre de plus les jours d'exercice.

### Quels sont les sports qui vous conviennent le mieux ?



#### **GROUPE SANGUIN A**

Ce groupe sanguin est apparu après la période des agriculteurs néolithiques. Les personnes de ce groupe sanguin doivent adopter un régime alimentaire composé essentiellement d'hydrates de carbone. Les activités pour ces personnes sont la marche, le yoga, le golf et le taïchi.

#### **GROUPE SANGUIN B**

Ce groupe sanguin est apparu dans les régions montagneuses de l'Himalaya entre 10 000 et 15 000 ans avant Jésus-Christ. Les personnes du groupe sanguin B doivent avoir une alimentation équilibrée comprenant de la viande et des légumes. Elles réagissent bien aux exercices modérés tels que la natation, le Pilates, le cyclisme et le tennis.

#### **GROUPE SANGUIN O**

Il s'agit du groupe sanguin le plus ancien, dont l'histoire remonte à 40 000 ans avant Jésus-Christ. Les personnes de ce groupe sanguin ont un corps plus sain en mangeant des aliments contenant plus de purines, et les personnes de ce groupe sanguin sont très performantes dans les exercices tels que l'haltérophilie, l'aérobic, la course à pied et la natation.



## Quel sport est bon pour quoi ?

### YOGA



Le yoga libère cette tension tout en accélérant la circulation sanguine dans le corps. La concentration sur une respiration lente et profonde vous aide à vous détendre en ralentissant votre rythme cardiaque.

### COURSE



La course à pied est idéale pour remettre en forme les parties inférieures du corps. De plus, vous brûlez 650 calories en une heure.

### PILATES



Le Pilates aide à placer la colonne vertébrale dans la bonne position en faisant travailler tous les muscles de manière équilibrée.

### TENNIS



Il augmente le rythme cardiaque avec l'apport d'oxygène et aide à distribuer l'oxygène et les nutriments à tous les muscles du sang.



### 3. DEFI SPORT

**Pendant une semaine, chaque jour, inscrivez dans le tableau une remarque positive que vous avez faite à propos du sport.**

*Exemples : Je fais au moins 7000 pas par jour, j'emprunte les escaliers au lieu de l'ascenseur, je fais au moins 30 minutes d'exercice par jour.*

<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	



# LE BIEN-ÊTRE MENTAL



## 1. TESTEZ-VOUS

N°	Questions	Jamais	Rare- met	Parfois	Souvent	Très souvent
1.	Je suis conscient des pensées qui traversent mon esprit :					
2.	J'essaie de me distraire lorsque je ressens des émotions désagréables :					
3.	Lorsque je parle à d'autres personnes, je suis conscient des expressions de leur visage et de leur corps :					
4.	Il y a des aspects de moi-même auxquels je ne veux pas penser :					
5.	Je remarque des changements à l'intérieur de mon corps, comme mon cœur qui bat plus vite ou mes muscles qui se tendent :					



6.	Lorsque je me sens triste ou mal à l'aise, je prie ou je médite :					
7.	Lorsque j'ai l'impression que tout va mal autour de moi, je parle à quelqu'un :					
8.	J'essaie d'être positif dans ma vie :					
9.	Je partage mes émotions et mes pensées avec mes amis ou ma famille :					
10.	Je fais une longue promenade pour m'éclaircir les idées :					
11.	Je mange pour le plaisir :					
12.	Quand je suis stressé, je mange plus que d'habitude :					
13.	Je n'arrive pas à dormir quand je suis anxieux :					
14.	Je vais faire du vélo ou de la course à pied si je suis en colère :					
15.	Je réfléchis à mon état d'esprit :					
16.	J'écoute de la musique :					
17.	Je lis des livres :					
18.	Je joue à des jeux vidéo :					
19.	Je regarde des films d'horreur :					
20.	Je regarde des comédies :					
21.	Je dessine ou je peins :					



## 2. INFORMATIONS ET CONSEILS



### Qu'est-ce que le bien-être mental ?

Le bien-être mental est souvent appelé bien-être subjectif et se définit comme « notre perception et notre évaluation de notre vie » (Keyes, 2006).

Le bien-être mental est la manière dont nous réagissons aux hauts et aux bas de la vie. Cette simple définition du bien-être mental recèle une signification et des implications plus profondes pour notre vie. Il comprend la manière dont une personne pense, gère ses émotions et agit.

Le bien-être subjectif se compose de deux éléments : l'hédonie et l'eudaimonie.

- **L'hédonie** (comme l'hédonisme) fait référence au plaisir et au bonheur. Dans ce contexte spécifique du bien-être, il s'agit de se sentir heureux dans sa vie et d'apprécier les expériences qui procurent du bon  
*Parmi les exemples d'hédonie, on peut citer toute activité qui procure du bonheur, et il convient de souligner que les activités qui s'inscrivent dans les limites d'une société normale et d'un comportement normal (lire des livres, regarder des films, manger, courir, peindre, etc.).*
- **L'eudaimonia** est un concept plus complexe qui fait référence au fait de vivre une vie pleine de sens et de s'efforcer d'atteindre son plein potentiel.  
*Exemples d'eudaimonia : trouver un sens à sa vie, atteindre ses objectifs, avoir le sentiment de contribuer à la société, relever des défis et avoir un but.*

Ensemble, ces deux concepts contribuent à notre compréhension du bien-être mental.



D'autres définitions du bien-être mental mettent l'accent sur d'autres comportements et activités. Par exemple, Ryff (1989 ; 2013) affirme que le bien-être mental comprend six sous-domaines :

1. Croire que sa vie a un sens
2. Poursuite du développement personnel et de la croissance
3. Des relations sociales de qualité
4. Croire que l'on peut surmonter les obstacles
5. Avoir une image positive de soi
6. Avoir un but à atteindre

La santé mentale est aussi importante que la santé physique générale (Organisation mondiale de la santé, 2004).

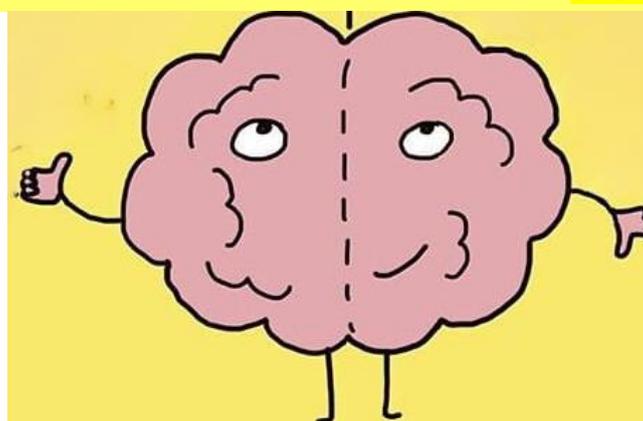
# SANTÉ MENTALE

## *C'est*

Important  
 Quelque chose que tout le monde a  
 Intrinsèquement lié (et probablement  
 inséparable) de la santé physique  
 Sur un continuum  
 Vaut la peine de prendre du temps pour  
 Une partie de nous  
 Quelque chose dont nous devons  
 prendre soin  
 Positif et négatif  
 Changeable  
 Complexe  
 Réel

## *Ce n'est pas*

Un signe de faiblesse  
 Honteux  
 Dans la tête seulement  
 Quelque chose de négatif  
 Quelque chose qu'on décide d'avoir  
 Quelque chose à laquelle on ne pense que  
 lorsqu'elle se sent mal  
 Un terme interchangeable avec la maladie  
 mentale  
 Se sentir bien tout le temps  
 Quelque chose à laquelle on peut échapper  
 par simple volonté  
 Figée  
 Une fake news





## Impact de la santé psychologique sur d'autres domaines de la vie

La santé physique et la santé psychologique ne sont pas considérées comme deux concepts qui s'excluent mutuellement. Au contraire, une bonne santé physique peut conduire à une bonne santé mentale, à une bonne vie, et vice versa.

Par exemple, une humeur maussade, qui indique une mauvaise santé mentale, est associée à un risque accru d'accident vasculaire cérébral (Nabi, Kivimaki, De Vogli, Marmot, & Singh-Manoux, 2008 ; Surtees et al., 2008).

La santé physique n'est pas le seul domaine majeur de notre vie à être affecté par la santé mentale. Une bonne santé mentale a également une incidence sur notre lieu de travail et notre productivité, ce qui a des répercussions sur la société.

Par exemple, les employés qui travaillent dans des environnements stressants peuvent souffrir d'épuisement professionnel. Par conséquent, ils sont moins susceptibles d'aimer leur travail et peuvent développer d'autres maladies.

En se concentrant sur la santé mentale de manière proactive et préventive, les gens pourraient être en mesure d'éviter ou d'atténuer la gravité des maladies et des troubles mentaux, ou de réduire les déficiences dans d'autres domaines de la vie, tels que la santé physique et le travail (Barry, 2001).



## Les avantages d'un bien-être mental positif

Voici une liste des avantages associés au bien-être mental.

1. Le bonheur est associé à des résultats positifs, notamment de meilleures relations, un revenu plus élevé, une meilleure santé mentale et la longévité (Lyubomirsky, King et Diener, 2005).
2. Les personnes plus heureuses participent davantage à des activités altruistes et au bénévolat (Diener & Tov, 2007 ; Tov & Diener, 2009).
3. Les personnes plus heureuses adoptent des attitudes qui favorisent la cohésion sociale et la civilité. Par exemple, ils font plus facilement confiance, sont plus enclins à coopérer et à soutenir les efforts en faveur de la paix ou contre la guerre, ont davantage confiance en leur gouvernement et en la démocratie.



Ils sont également plus tolérants à l'égard des immigrants et des personnes issues de groupes démographiques différents (Diener & Tov, 2007 ; Tov & Diener, 2009). Ces résultats se retrouvent tant au niveau individuel qu'au niveau sociétal (Tov & Diener, 2009). En d'autres termes, les sociétés plus heureuses sont plus confiantes et font davantage confiance à leurs gouvernements.

4. Les personnes en meilleure santé mentale sont plus susceptibles de faire de l'exercice, ce qui a un effet d'entraînement positif sur la santé physique (Gerber & Pühse, 2009 ; Ohrnberger, Fichera, & Sutton, 2017).

5. L'augmentation de la santé mentale s'accompagne d'une diminution de la consommation de cigarettes. La réduction de la consommation de cigarettes se traduit par une meilleure santé physique (Ohrnberger et al., 2017).

### **Pourquoi un bien-être mental positif se traduit-il par des circonstances positives ?**

Lyubomirsky et al. (2005) affirment que les émotions et l'humeur positives nous permettent d'interpréter les situations de manière plus positive et d'adopter de meilleures attitudes face à l'apprentissage et aux expériences.





## Conseils pour améliorer votre bien-être mental

Il y a beaucoup de choses que nous pouvons essayer de faire pour prendre soin de notre bien-être.

Voici quelques conseils :

- Essayez de vous détendre et de réduire le stress,
- Trouver des moyens d'apprendre et d'être créatif,
- Écouter de la musique,
- Vous pouvez adopter un animal (des études ont montré que les propriétaires d'animaux sont plus heureux et en meilleure santé que les autres),
- Passez du temps dans la nature,
- Créez des liens avec d'autres personnes,
- Prenez soin de votre santé physique,
- Essayez d'améliorer votre sommeil,
- prier ou méditer,
- Essayez d'éviter de passer trop de temps devant votre ordinateur ou votre téléphone,
- Pratiquez la pleine conscience.

## Qu'est-ce que la pleine conscience ?



La pleine conscience est une technique qui consiste à observer ce qui se passe dans le moment présent, sans jugement. Vous pourriez en prendre note et être conscient de votre esprit, de votre corps ou de votre environnement.

La technique a ses racines dans le bouddhisme et la méditation, mais il n'est pas nécessaire d'être spirituel ni d'avoir des croyances particulières pour l'essayer.

La pleine conscience vise à vous aider à :

- devenir plus conscient de soi
- se sentir plus calme et moins stressé
- vous sentir plus capable de choisir comment réagir à vos pensées et à vos sentiments
- faire face à des pensées difficiles ou inutiles
- être plus gentil avec vous-même.



Lorsque nous sommes attentifs, nous sommes plus conscients de nos pensées, de nos actions et de ce qui se passe autour de nous. Nous pourrions remarquer un magnifique coucher de soleil ou écouter attentivement ce que dit un ami, plutôt que de planifier ce que nous allons dire ensuite. Nous sommes également plus conscients de nos propres sentiments et de nos pensées.

Jon Kabat Zinn, qui a beaucoup fait pour rendre la pleine conscience populaire, dit que la pleine conscience consiste à : « prêter attention, volontairement, au moment présent, et sans juger ».

Nous décidons donc consciemment à quoi prêter attention, nous ne nous préoccupons pas du passé ni ne planifions l'avenir et nous n'essayons pas de contrôler ou d'arrêter nos pensées ou nos sentiments – nous les remarquons simplement.



### 3. DEFI BIEN-ÊTRE MENTAL

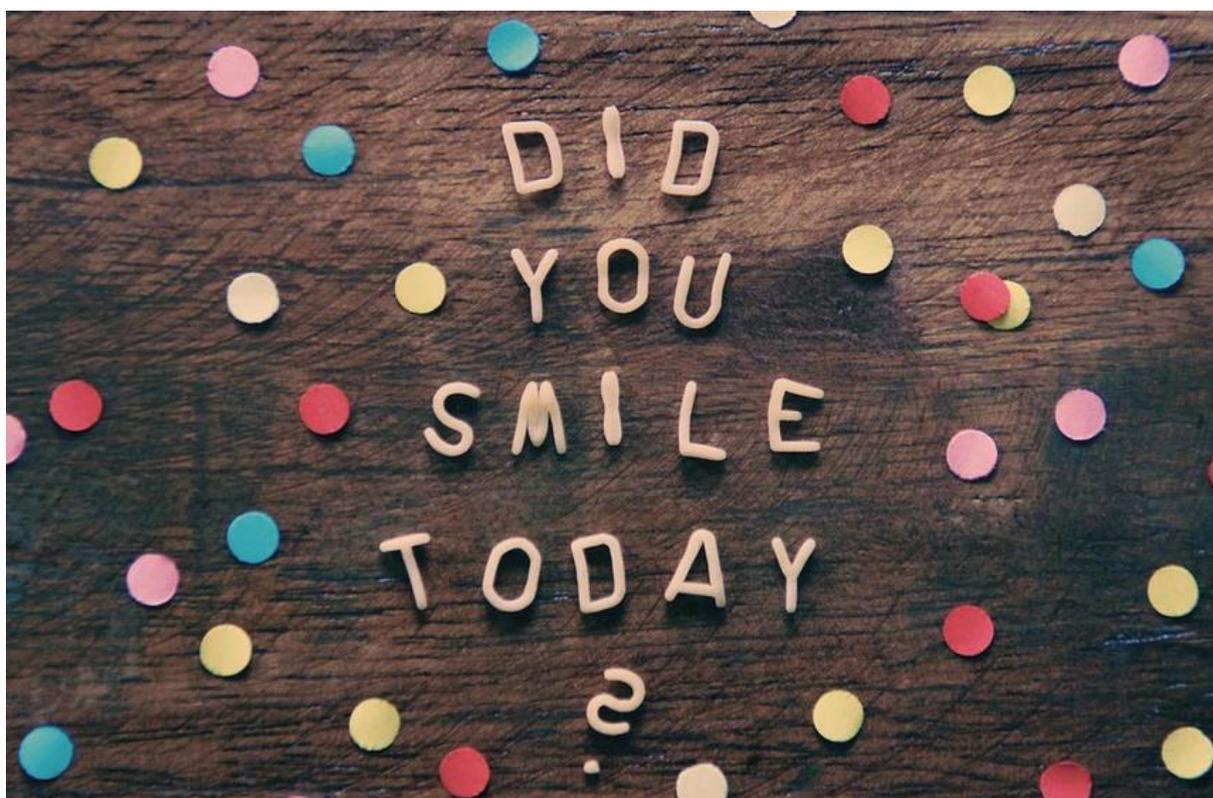
**Pendant une semaine, chaque jour, inscrivez dans le tableau un point positif que vous avez formulé concernant le bien-être mental.**

*Exemple : je n'ai pas mangé devant l'ordinateur, j'ai pris soin de mon animal de compagnie, j'ai passé du temps avec mes amis au lieu de jouer à des jeux vidéo, j'ai rendu visite à mes grands-parents, j'ai fait une longue promenade et j'étais au courant de tout ce qui se passait. choses rencontrées sur le chemin du retour, je n'ai regardé aucun film d'horreur, etc.*

<b>LUNDI</b>	
<b>MARDI</b>	
<b>MERCREDI</b>	
<b>JEUDI</b>	
<b>VENDREDI</b>	
<b>SAMEDI</b>	
<b>DIMANCHE</b>	



# DERNIER QUESTIONNAIRE AVANT LA FIN



**Après votre défi de trois semaines, comment évaluez-vous votre état d'énergie global ?**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----