

AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Privilégier
les escaliers

Danser
en cuisinant



Prendre
le vélo
pour les
trajets courts



**SAVIEZ-VOUS
QU'EN PRATIQUANT
RÉGULIÈREMENT
CES PETITES ACTIVITÉS
DU QUOTIDIEN,
VOUS PRENEZ SOIN
DE VOTRE SANTÉ
MENTALE ?**



Faire des balades
en forêt

Faire
le ménage



Promener
son chien



Descendre
à un arrêt
de bus/ métro
plus tôt



PENSEZ AUSSI À...



SE REPOSER

- Avoir des moments de détente
- Avoir du temps pour soi
- Ne pas culpabiliser si on n'a pas bien dormi
- Penser parfois à des temps déconnectés/sans écran



PRENDRE SOIN DE SOI

- Avoir une bonne hygiène de vie
- Avoir une alimentation équilibrée
- Avoir une bonne hydratation



ÊTRE EN LIEN

- Se motiver ensemble
- S'entraider
- Oser demander de l'aide, si c'est difficile, s'appuyer sur les proches, les associations

Cette fiche a été pensée comme un petit mémo pratique,
à garder sous la main... voire à accrocher sur son frigo !
Notre objectif est de regrouper des éléments simples du quotidien
qui contribuent à prendre soin de notre santé mentale,
sans culpabilité ni complexe.

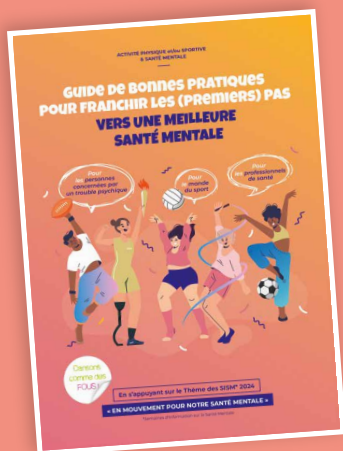
Aux trois piliers déjà bien connus et essentiels pour rester en bonne santé :
l'activité physique, le sommeil et le fait de prendre soin de soi,
nous avons choisi d'en ajouter un quatrième.
Parfois négligé mais pourtant fondamental, nous l'avons appelé
le **"li{e}nclusion"** : il s'agit de cultiver le lien avec les autres,
de favoriser les relations sociales et de veiller à l'inclusion de chacun,
afin de mieux vivre ensemble et progresser collectivement.



POUR EN SAVOIR PLUS

RETROUVEZ LE GUIDE COMPLET

EN FORMAT PDF CI-DESSOUS



Scannez ce QR code



Avec la participation financière :

