

# Santé et bien-être

## Bien-être:

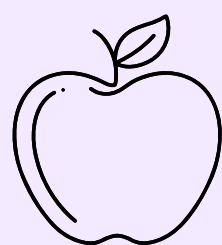
Les attitudes, les actions et les choix qui soutiennent la santé.



## Émotionnel



## Physique



## Spirituel



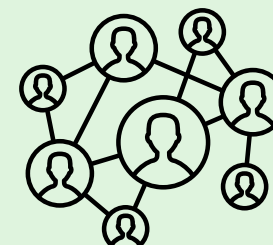
## Mental



## Santé

Un bon état de bien-être mental, physique, émotionnel, spirituel et social.

## Social



## Dimensions de la santé et du bien-être

Découvrez notre infographie sur les soins personnels, pour en savoir plus :

[Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale](http://Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale)

**La santé mentale** est un aspect de la santé qui permet aux gens de gérer le stress, de reconnaître leurs capacités, d'apprendre et de participer à la vie de leur communauté.

- **Le bien-être mental** peut être encouragé :
- En prenant soin de soi
- En faisant des mouvements du corps réguliers
- En adoptant une alimentation saine et équilibrée.
- Par les interactions sociales, comme par exemple lors d'activités de loisirs.
- Des relations saines et constructives avec la famille et l'école
- Un accès à des ressources d'aide, comme des services de conseil.
- En faisant des choix réfléchis concernant la consommation de substances.

**La santé physique** varie d'une personne à l'autre. Elle englobe le fonctionnement des différentes parties du corps, des systèmes et des sens, tout en prenant en compte la maladie, le handicap et l'âge.

On peut améliorer **son bien-être physique** en :

- Faisant des mouvements du corps réguliers
- Adoptant une alimentation saine et équilibrée.
- Buvant beaucoup d'eau.
- Dormant assez
- Faisant des choix réfléchis concernant la consommation de substances.



**Saviez-vous** qu'adopter une activité ou un comportement qui favorise le bien-être peut améliorer plusieurs aspects de la santé ?

**La santé émotionnelle** consiste à être conscient de nos émotions et à savoir comment les gérer.

**Le bien-être émotionnel** peut être encouragé :

- En discutant de ses préoccupations émotionnelles avec quelqu'un qui vous soutient.
- En pratiquant l'auto-bienveillance.
- En ayant un bon réseau de soutien

**La santé spirituelle** concerne notre sentiment de but dans la vie.

**Le bien-être spirituel** peut être encouragé :

- Par un système de croyance ou de foi
- En établissant son propre but spirituel

**La santé sociale** englobe la capacité à créer et à maintenir des liens avec les autres, ainsi que la compréhension des comportements adéquats dans les différentes situations sociales.

**Le bien-être social** peut être encouragé :

- En se faisant de nouveaux copains
- Augmentant les échanges en face à face
- S'engageant dans des activités extrascolaires pour faire connaissance avec les autres.



# La connexion entre les substances et la santé ainsi que le bien-être.

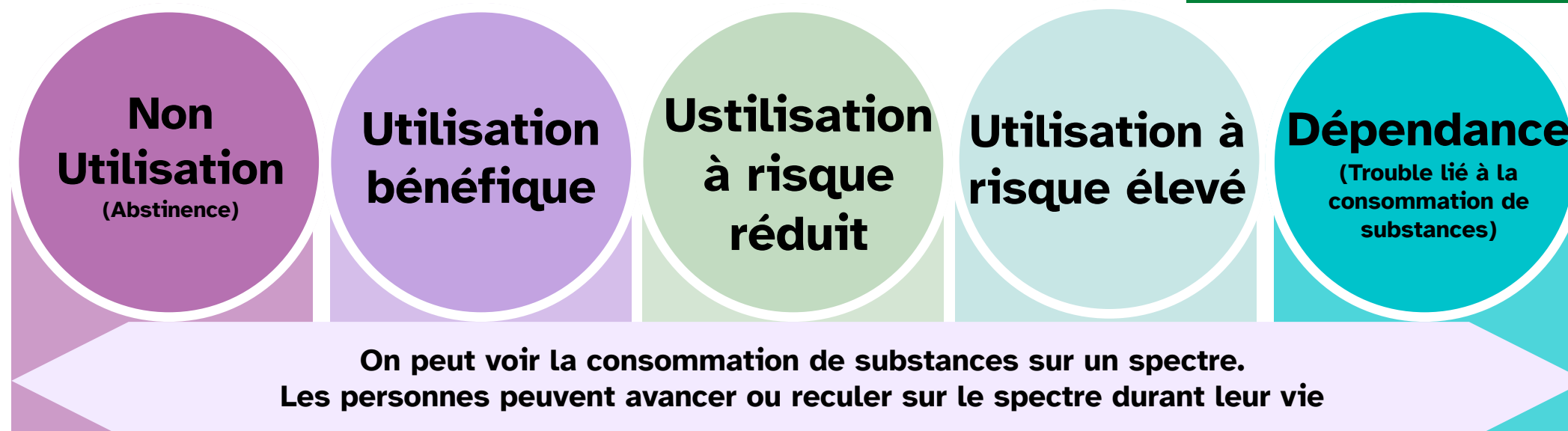
## Les gens prennent des substances pour diverses raisons :

- pour soutenir la santé mentale, physique ou émotionnelle
- pour affronter le stress, les traumatismes ou la douleur
- pour socialiser
- pour les rituels spirituels/lors de cérémonies

La consommation de substances peut affecter notre santé et notre bien-être.

Notre santé et notre bien-être peuvent avoir un impact sur notre consommation de substances.

**Ces effets peuvent être à la fois positifs et négatifs**, et ils peuvent changer selon la fréquence à laquelle une personne utilise une substance.



Pour en savoir plus, sur le spectre de la consommation de substances :

**[Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances](http://Decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-et-consommation-de-substances)**

## L'effet de la consommation de substances sur la santé et le bien-être.

### Utilisation médicale de substances

- Beaucoup de gens utilisent des médicaments prescrits par un.e professionnel.le de la santé pour gérer ou traiter des problèmes de santé physique ou mentale.
- Cela peut vraiment avoir un impact positif sur notre santé et notre bien-être en améliorant les symptômes et notre qualité de vie.
- Par exemple, une personne avec un TDAH peut recevoir du méthylphénidate pour l'aider à se concentrer, ce qui peut l'aider à mieux réussir à l'école ou au travail.
- Quand on le prend comme il faut, cela peut vraiment améliorer notre santé et notre bien-être (par exemple, en respectant la dose recommandée et en évitant les interactions entre médicaments).



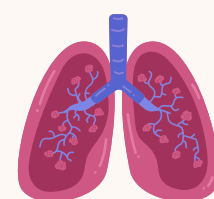
### Impacts de la consommation de substances sur la santé

La prise de substances pour s'automédiquer ou pour le plaisir peut avoir des impacts sur la santé, à court et à long terme. Les dangers pour la santé liés à la consommation de substances augmentent avec la régularité de leur usage.

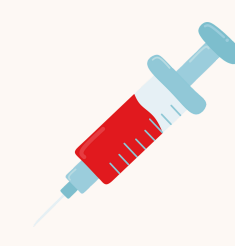
- La consommation de substances peut avoir un impact sur la santé mentale en provoquant de l'anxiété, de la dépression, de la psychose ou de la schizophrénie.



La consommation de substances peut affecter **la santé physique** de plusieurs manières :



Endommager des organes essentiels comme le cœur, le foie, les poumons et les reins.



Augmenter le risque de contracter des maladies comme le VIH ou l'hépatite C en partageant des aiguilles ou des pipes.

**L'automédication** se produit quand des gens prennent des substances qui ne sont pas conseillées par un professionnel de la santé pour gérer les symptômes de problèmes de santé.

**L'automédication appropriée** peut impliquer de prendre une dose recommandée d'un médicament en vente libre, comme l'ibuprofène, pour soulager un mal de tête.

**L'automédication inappropriée** peut consister à acheter ou à utiliser des stimulants (comme le Ritalin) auprès d'une source non autorisée pour traiter les symptômes du TDAH.

Remarque : L'automédication avec des substances pour la santé mentale ou émotionnelle est une façon de gérer la détresse.

Bien que l'utilisation correcte de médicaments puisse aider à améliorer la santé, la consommation de substances peut aussi avoir un impact négatif sur le bien-être et la santé.

### L'automédication peut causer :

- Faux autodiagnostic
- Aggravation ou apparition de nouveaux problèmes de santé
- Interactions médicamenteuses risquées
- Réactions indésirables possibles
- Retard dans la quête d'un traitement médical adéquat
- Risque de dépendance ou d'addiction.
- Masquer les conditions médicales



- La consommation de substances peut avoir un impact sur **la santé émotionnelle** en entraînant de l'anxiété, de la solitude ou de la colère.



- La consommation de substances peut influencer **la santé spirituelle** en affectant la connexion d'une personne avec le monde, avec elle-même et avec son but global dans la vie.



- La consommation de substances peut avoir un impact négatif sur **la santé sociale** en diminuant les inhibitions et en mettant à l'épreuve les relations avec les ami.e.s et la famille. Cela peut influencer les liens familiaux et amicaux, ainsi que la capacité à obtenir ou à garder un emploi, ce qui isole.



#### Références

Gouvernement du Canada. (s.d.). Qu'est-ce que la santé? <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-population/approche-sante-population/qu-est-ce-que-sante.html>

1. Institut mondial du bien-être. (s.d.). C'est quoi le bien-être ? <https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>

2. Organisation mondiale de la Santé. (2022). Bien-être mental. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

3. Gouvernement du Canada. (s.d.). Favoriser une santé mentale positive. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promouvoir-sante-mentale-positive.html>

4. Marshall-Seslar, A. (2024). Les bases de la santé physique : Qu'est-ce que la santé physique ? <https://www.mcmillanhealth.org/tamtalks/physical-health#what>

5. FamilyDoctor.org. (2023). Santé mentale : Protéger sa santé émotionnelle. <https://familydoctor.org/mental-health-keeping-your-emotional-health/>

6. Université du New Hampshire. (s.d.). Santé émotionnelle. <https://www.unh.edu/health/emotional-wellness>

7. pdhpe.net. (s.d.). Aspects de la santé. <https://pdhpe.net/better-health-for-individuals/what-does-health-mean-to-individuals/meanings-of-health/dimensions-of-health/#>

8. Gouvernement du Canada. (s.d.). Informations sur la consommation de substances. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/consommation-substances/a-propos-consommation-substances.html#s6>

9. Linskey, K. O. (2024). Les risques de l'automédication. <https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/dangers-of-self-medication/>

10. Centres de traitement Banyan. (s.d.) Impact émotionnel des drogues. <https://www.banyantreatmentcenter.com/2019/11/18/emotional-effects-of-drug-addiction-boca/>

11. Fawcett, D. (2022). Les effets spirituels de la dépendance aux drogues, au sexe et à la combinaison substance/sexe. <https://seekingintegrity.com/blog/the-spiritual-consequences-of-addiction/>