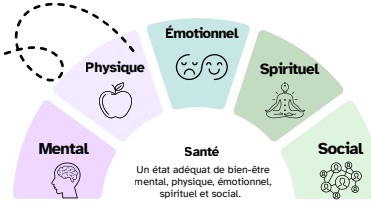


Santé du cerveau

Comment la santé cérébrale est liée à la santé et au bien-être

Apprenez-en plus sur la santé et le bien-être :
decyde.ca/matériel-éducatif/#santé-mentale



Mental

- Votre cerveau vous aide à penser, à apprendre, à gérer le stress et à utiliser vos compétences.
- Le sommeil, la gestion du stress et les activités stimulant le cerveau contribuent à la santé cérébrale.

Physique

- Votre cerveau vous aide à contrôler votre corps, vos sens et vos mouvements.
- L'exercice physique, une alimentation saine et la limitation de la consommation de substances psychoactives contribuent à la santé cérébrale.

Émotionnel

- Votre cerveau vous aide à comprendre et à gérer vos émotions.
- Parler de ses sentiments, utiliser des moyens sains d'expression et obtenir du soutien aident à protéger la santé cérébrale.

Spirituel

- Votre cerveau vous aide à vous connecter à votre raison d'être, à vos valeurs et à vos croyances.
- La pleine conscience, les activités significatives et les liens communautaires peuvent favoriser la santé cérébrale.

Social

- Votre cerveau vous aide à bâtir des relations et à interagir avec les autres.
- Le soutien de personnes bienveillantes, des relations saines et les liens sociaux contribuent à la santé cérébrale.

CERVEAUX EN PLEINE SÉCURITÉ : 11 façons de préserver la santé cérébrale

Adapté de Selwa et al. (2024)



Dormir : Donnez à votre cerveau le temps de se ressourcer. Bien dormir et limiter le temps passé devant les écrans avant de se coucher contribuent à améliorer l'humeur, la mémoire, la concentration et la santé en général.

Affect, humeur et santé mentale : faites attention à vos émotions. Il est judicieux et sain de demander de l'aide lorsque le stress, la tristesse ou l'anxiété sont difficiles à gérer.

Alimentation, diète et suppléments alimentaires : des repas et des collations équilibrés contribuent à l'énergie, à la concentration et au bien-être général. Les suppléments alimentaires recommandés par un professionnel de la santé peuvent aider à combler les besoins nutritionnels lorsque l'alimentation est insuffisante.

Faites de l'exercice : bougez votre corps et stimulez votre cerveau. L'exercice physique, les casse-têtes, la lecture, la musique, la créativité et l'apprentissage de nouvelles compétences peuvent améliorer l'humeur, la mémoire, le sommeil et la neuroplasticité (la capacité du cerveau à s'adapter et à évoluer).

Interactions sociales positives : passez du temps avec des personnes qui vous font sentir en sécurité et soutenu(e). Ces relations positives peuvent améliorer l'humeur, réduire le stress et renforcer la résilience.

Prévention des traumatismes : Porter de l'équipement de sécurité (par exemple, casques et ceintures de sécurité), demander de l'aide après des expériences difficiles et parler à une personne de confiance des situations dangereuses ou des sentiments difficiles peuvent favoriser la santé cérébrale.

Tension artérielle : Prenez soin de votre cœur pour soutenir votre cerveau. Rester actif et active, bien manger, gérer son stress et consulter régulièrement un.e professionnel.le de la santé peuvent vous y aider.

Risques : Faites des choix qui protègent votre cerveau en développement. Éviter, retarder, faire des pauses ou s'abstenir de consommer des substances peut réduire les risques et favoriser la mémoire et les fonctions cérébrales.

Respectez le traitement : utilisez vos médicaments en toute sécurité. Prenez-les uniquement selon la prescription ou les recommandations d'un.e professionnel.le de la santé ou d'un.e adulte de confiance.

Infections : Protégez votre corps et votre cerveau des infections. Être à jour dans vos vaccinations, garder les plaies propres et consulter un médecin en cas de plaies inquiétantes ou de piqûres inhabituelles (par exemple, de tiques) contribuent à une bonne santé générale.

Expositions négatives : choisissez des endroits et des personnes qui favorisent votre bien-être et évitez les situations où des substances sont consommées. Éviter les substances nocives et les situations dangereuses aide à préserver la santé cérébrale.

Déterminants structurels et sociaux de la santé : Restez en contact avec les sources de soutien. L'école, la communauté, les services de santé et les adultes de confiance peuvent contribuer à votre bien-être mental, physique et cognitif.

Apprenez-en plus sur la consommation de substances et le développement cérébral :

<https://decyde.ca/fr/materiel-educatif/#sante-mentale>