



Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*

Santé mentale et style de vie

Les bénéfices d'un style de vie sain dans la prévention et le traitement des problèmes de santé mentale retiennent de plus en plus l'attention.

Pour des bonnes raisons! Intégrer des changements dans son style de vie peut avoir un grand effet sur l'augmentation du bien-être physique et émotif des étudiants.



Promouvoir des styles de vie sains et une bonne santé mentale...plusieurs options, une approche!

Encourager les étudiants à adopter des styles de vie sains, promouvoir une bonne santé mentale dans la classe tout en créant un environnement d'apprentissage qui va encourager la réussite peut être un défi de taille. Devant le nombre important de programmes et de ressources disponibles, il peut être difficile de choisir ce qui serait le meilleur. En adoptant une approche scolaire globale, les écoles seront plus en mesure d'identifier leurs besoins et leurs priorités et de déterminer les mesures à prendre et la meilleure ligne de conduite à privilégier. Cette démarche globale qui implique toute l'école et qui préconise un ensemble homogène d'interventions et de mesures peut répondre à plusieurs facteurs reliés au style de vie dans une vision partagée. Pour plus d'informations concernant l'approche globale de la santé en milieu scolaire, cliquer sur ce lien : <http://www.jcsh-cces.ca/index.php/school-health>

Les professeurs sont des modèles et inspirent les étudiants chaque jour. Votre adoption d'habitudes de style de vie sain, en plus d'être bénéfique pour vous, peut influencer positivement les choix reliés à la santé de vos étudiants.



Selon le Dr. Roger Walsh (University of California, Irvine College of Medicine, 2011), certains facteurs de style de vie pouvant influencer la santé mentale incluent :

Quels facteurs de style de vie influencent la santé mentale?	Exercice	L'exercice régulier peut diminuer les symptômes de dépressions et d'anxiété et aider dans le traitement des abus de substances et des désordres alimentaires. Selon l'Association canadienne des psychologues, « l'exercice peut prévenir et contrôler la dépression, augmenter l'énergie, réduire le stress et augmenter la vigilance et l'endurance ».
	Alimentation	Il a été démontré qu'une alimentation qui se compose principalement de fruits, de légumes et de poissons (préférentiellement des poissons d'eau douce avec un haut taux d'oméga-3) tout en limitant l'apport calorique excessif, améliore l'humeur et aide à réguler les émotions. Pour apprendre plus avant sur le rôle de l'alimentation dans la prévention et la promotion de la santé mentale, cliquer sur ce lien : (défiler jusqu'en bas pour trouver Helpfull ressources) : http://www.dietitians.ca/DietitiansViews/Health-Care-System/Mental-Health.aspx
	Sommeil	Selon l'Institut de Santé Mentale Douglas, un manque de sommeil a une conséquence directe sur les performances scolaires, affecte l'énergie, la motivation, la concentration, la mémoire et les habiletés de résolution de problèmes. Des liens intéressants sur les bienfaits d'une bonne nuit de sommeil : http://www.douglas.qc.ca/page/abs-sleep-squad et http://www.canadiansleepsociety.ca/Map/www/pdf/brochure/children_EN.pdf
	Contact avec la nature	Passer du temps dans la nature peut aider l'humeur et le sommeil et augmenter le sentiment de bien-être. Simplement s'éloigner d'une source de lumière artificielle et du bruit peut nous rendre plus calmes et détendus. Pour demander un guide éducatif gratuit pour les 4 à 6ième années de la Fondation David Suzuki, cliquer sur ce lien : http://www.davidsuzuki.org/what-you-can-do/connecting-youth-with-nature/?gclid=COu4uvSCx7wCFFDMgod8SAAzg#teachers-tab Vous cherchez des façons stimulantes d'encourager les étudiants à apprécier la nature? Voir comment votre école peut participer au défi nature de la Fondation David Suzuki : http://30x30.davidsuzuki.org/
	Relations personnelles	Des relations personnelles positives sont associées avec le bonheur, la qualité de vie et la résilience et sont centrales pour une bonne santé mentale.
	Loisirs et activités plaisantes	Les activités récréatives et le jeu favorisent l'ouverture, améliorent le bien-être, atténuent le stress et développent les habiletés sociales. Les arts, la poésie et la musique sont des avenues positives qui soutiennent le bien-être et l'autogénération.
	Relaxation et gestion du stress	Les techniques de relaxation, le yoga, la pleine conscience, les techniques de respiration et la méditation sont des outils efficaces pour fournir des habiletés d'autogestion pour réduire l'anxiété et le stress et accroître le sentiment de bien-être. Pour plus d'information sur les bienfaits du yoga et de la pleine conscience pour les étudiants : http://www.yoga4classroom.com/supporting-research Le pouvoir de la pleine conscience « La pratique de méditation qui aide les enfants à devenir moins stressés, plus centrés et plus en contrôle » Pour en savoir plus sur la pleine conscience dans la classe, cliquer sur le lien du Child Mind Institute : http://www.childmind.org/en/posts/articles/2012-4-23-mindfulness-classroom
	Bénévolat, donner aux autres	Redonner aux autres à travers un engagement communautaire peut être bénéfique tant pour celui qui offre que pour celui qui reçoit. Aider les autres peut susciter le bonheur et le sentiment d'accomplissement.
	Implication spirituelle ou religieuse	L'implication spirituelle ou religieuse peut avoir un apport substantiel sur la santé mentale incluant l'amélioration du bien-être psychologique et relationnel et la réduction du taux de stress, d'anxiété et de dépression.

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plaît partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca