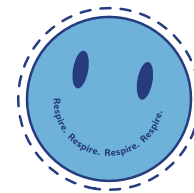


5 clés pour prendre soin de soi

Prends soin de toi pour t'aider à mieux gérer tes émotions et ton stress. Voici des trucs pour te sentir mieux dans ton corps et ta tête:



1. L'activité physique.

Bouger va te permettre d'évacuer ton stress. Trouves des activités que tu aimes comme marcher avec ton chien, danser, jouer au basket avec tes amis et change d'activité selon ce que tu as envie.

2. Le sommeil.

Le sommeil est important pour ton niveau d'énergie, ton humeur et ton moral. Consulte nos conseils pour bien dormir sur la fiche [Le Sommeil](#).

3. L'alimentation.

Ton corps qui change rapidement a besoin de plein d'énergie. Écoute les signaux qu'il t'envoie pour savoir quand manger ou t'arrêter. Choisis des aliments variés et nutritifs et pour t'hydrater, de l'eau sous toutes ses formes (fraîche, pétillante, aromatisée avec des fruits, etc). Tu es préoccupé par ton poids? Consulte des ressources fiables.

4. L'utilisation des technologies.

Tu passes beaucoup de temps devant ton ordi ou ton cell? Pas facile de décrocher! Trouve aussi du temps pour prendre soin de toi, faire des activités que tu aimes ou qui t'aident à découvrir et développer de nouveaux talents ou passions. Ça aide à être zen!

5. Quelqu'un à qui parler.

Juste de pouvoir parler à quelqu'un de ce qui ne va pas, ça te permet de diminuer ton stress. Cela peut être quelqu'un de ta famille, un ami ou un intervenant à l'école, bref une personne qui est disponible pour t'écouter si tu en as besoin.



Source :

fondationjasminroy.com Adapté par la Direction de la santé publique, CISSS des Laurentides