

# CABINET MEDICAL Dr ALINE



## NOS SERVICES OFFERTS (Spécialité médicale)

MEDECIN DE SANTE AU TRAVAIL

MEDECINE GENEALE

LABORATOIRE MEDICAL

PEDIATRIE

DERMATOLOGIE

CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES

OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE (ORL)

CARDIOLOGIE

CONSULTATION MEDICALE A DOMICILE

Bienvenue au Cabinet Médical Dr Aline, vous trouverez ci-dessous toutes les informations pratiques concernant notre cabinet médical size à Cotonou. Nous souhaitons vous proposer une prise en charge médicale et une expérience de qualité. Nous sommes à l'écoute de toutes les suggestions d'amélioration, n'hésitez pas à nous faire part de vos idées !

## CONNAÎTRE & MIEUX VIVRE



*Docteur en médecine, Médecin Spécialiste en Santé et Sécurité au Travail et Pathologies professionnelles liées au travail*

## NOS CONSEILS

- ⇒ **Médecin du travail, à quoi sert-il ?**
- ⇒ **Causes et symptômes d'un sommeil médiocre**
- ⇒ **Anxiété et dépression**
- ⇒ **Comment lâcher prise sur un évènement**

Contrairement aux idées reçues, le médecin du travail n'est pas là que pour la visite obligatoire. Il a un vrai rôle de prévention et de conseil auprès des salariés et des entreprises.

Lorsqu'on est malade, on s'en remet à notre médecin traitant. Outre ses compétences techniques et médicales, on attend souvent de lui une qualité d'écoute

HEALTH  
CENTER



# Médecin du travail, à quoi sert-il ?



1 – Le médecin du travail réalise uniquement les examens d'embauche et de suivi.

**FAUX.** La surveillance médicale des salariés (visite d'embauche, de reprise...) est bien souvent le seul volet connu par le grand public. Pourtant son rôle ne se résume pas à cela, le médecin du travail est également en contact avec les employeurs et les partenaires sociaux. C'est le spécialiste du lien entre santé et travail, il prend en compte la

personne mais également les exigences de son poste de travail. Il a une position neutre d'expert. Il conseille par exemple l'employeur sur les conditions de travail : dans un garage, tel solvant est-il plus toxique qu'un autre ? Dans une pâtisserie, le processus mis en place pour l'approvisionnement en matières premières préserve-t-il la santé des salariés ? Le médecin du travail mène des actions collectives de prévention au sein des entreprises : études de poste, mesures d'ambiance, aide à l'évaluation des risques professionnels...

2 – Il exerce au sein de l'entreprise.

**VRAI et FAUX.** Dans le secteur privé, le médecin du travail peut exercer au sein même des entreprises si elles emploient plus de 500 personnes. Il est alors, lui aussi, salarié de l'entreprise. Mais dans la grande majorité des cas (environ 90 %), le service de santé au travail est un service externe et commun à plusieurs entreprises. Dans la fonction publique, on parle de médecins de prévention. En 2015, on comptait 5 264 médecins du travail (France et DOM-TOM)\*. \* Source : Atlas national de la démographie médicale – 2015.

3 – Les visites médicales ont lieu tous les deux ans.

**VRAI et FAUX.** Aujourd'hui, la visite périodique doit se faire tous les deux ans sauf pour les salariés bénéficiant d'une surveillance médicale renforcée (femmes enceintes, travailleurs handicapés, salariés occupant des postes à risque...). La loi Rebsamen, votée en août dernier, introduit le principe d'un suivi de santé (visites médicales ou entretiens infirmiers) ciblés sur les besoins de santé pour les personnes vulnérables, les postes de sécurité (y compris pour les tiers c'est-à-dire les collègues, les clients, les usagers...) et les postes à risque (cancérogènes par exemple).

4 – Un salarié en souffrance peut contacter directement un médecin du travail.

**VRAI.** Tout salarié peut bénéficier d'une consultation à sa demande, pendant le temps de travail (en informant son employeur) ou en dehors. À la suite de la visite, le médecin du travail peut, s'il le juge nécessaire, proposer des mesures individuelles comme une mutation ou une transformation de poste. Il peut également prescrire des examens complémentaires (bilan sanguin, radiographies, consultations spécialisées de pathologies professionnelles...).

5 – Le médecin du travail peut s'appuyer sur d'autres professionnels de santé.

**VRAI.** Le médecin du travail a longtemps travaillé seul. Ce n'est plus le cas depuis 2004. Les services de santé au travail peuvent être composés de médecins, d'assistantes médicales, d'infirmiers, de psychologues, d'ergonomes... C'est une équipe pluridisciplinaire coordonnée et animée par le médecin du travail. Aujourd'hui, l'approche collective est un aspect essentiel du rôle du médecin du travail. Par exemple, l'ergonome accompagne les entreprises dans leurs projets d'amélioration des conditions de travail. Il analyse les postes de travail, l'environnement, l'organisation... Le toxicologue, lui, évalue et contrôle les risques liés aux substances chimiques, toujours bien évidemment en accord avec le médecin du travail



## PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE

**Un sommeil régulier et suffisant joue un rôle crucial sur la santé physique en permettant à l'organisme de se régénérer et de récupérer.**

Bien que les besoins en matière de sommeil soient différents chez chaque individu, en moyenne, entre sept et huit heures de sommeil sont nécessaires par nuit pour la plupart des adultes pour qu'ils soient suffisamment reposés et attentifs.

Cependant, la majorité d'entre nous ne bénéficie pas d'autant de sommeil de manière régulière. Au fil du temps, la fatigue peut être considérée comme normale, ce qui entraîne une altération des fonctions cognitives et a un effet néfaste sur la santé à long terme. Dans cette édition, nous nous penchons sur les problèmes courants liés au sommeil et donnons quelques conseils pour mieux dormir.

### COMPRENDRE LE SOMMEIL

Quand nous dormons, notre organisme traverse deux cycles : le sommeil paradoxal, également appelé le sommeil REM (Rapid Eye Movement) et le sommeil NREM (Non-Rapid Eye Movement). Le sommeil NREM comprend quatre phases. En général, une personne traverse les quatre phases de sommeil NREM avant d'entrer dans le sommeil REM, puis reprend la première phase du sommeil NREM et le cycle recommence. Un cycle de sommeil complet peut prendre jusqu'à 100 minutes, chaque phase de sommeil pouvant durer entre 5 et 15 minutes.

Les différentes phases du sommeil.

#### Phase 1 :

**il s'agit d'une phase de sommeil léger où la personne dort par intermittence et peut se réveiller facilement.**

**Phase 2 : il s'agit d'une phase de sommeil léger où le mouvement des yeux cesse, le rythme cardiaque ralentit et la température corporelle baisse. L'organisme se prépare au sommeil profond.**

**Phases 3 et 4 : il s'agit des phases de sommeil profond. Pendant le sommeil profond, les hormones sont libérées, ce qui permet à l'organisme de se régénérer et de récupérer. Le système immunitaire se renforce également pendant le sommeil profond.**

**La phase de sommeil REM : pendant la phase de sommeil REM, les yeux bougent rapidement dans différentes directions et le cerveau est plus actif. Les rêves surviennent généralement pendant la phase de sommeil REM.**



### COMBIEN D'HEURES DE SOMMEIL AVONS-NOUS BESOIN ?

Les nourrissons	Les jeunes enfants	Les enfants en âge d'aller à l'école	Les adolescents	Les adultes
12 à 15 heures par jour	11 à 14 heures par jour	9 à 11 heures par jour	8 à 9 heures par jour	7 à 9 heures par jour

Des études sur le sommeil ont révélé que les femmes âgées de 30 à 60 ans dorment en moyenne 30 minutes de plus que les hommes du même âge. De toutes les catégories d'âge, les hommes d'âge moyen sont ceux qui dorment le moins.

L'heure de se coucher a un impact considérable sur la durée du sommeil. Plus une personne se couche tard, moins elle dort. L'heure du réveil n'a que très peu d'effet sur la durée du sommeil. La



## PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE

quantité de sommeil nécessaire pour être au mieux de sa forme pendant la journée est différente chez chaque personne. De manière générale :

**Ne jamais conduire si :**

Vous avez du mal à rester concentré(e) - Vous baillez régulièrement - Vous oubliez que vous conduisez depuis quelques kilomètres - Vous rêvez éveillé(e) ou êtes étourdi(e) - Votre tête est lourde - Vous ne roulez pas droit.

### COMMENT SAVOIR SI JE DORS ASSEZ ?

Il existe des signes avant-coureurs qui peuvent nous alerter sur le manque de sommeil et nous permettre de prendre les mesures nécessaires :

#### **Vous ne parvenez pas à rester éveillé(e)**

Vous endormir quand vous n'êtes pas actif(ve), ou avoir des difficultés à rester éveillé(e) pendant la journée peuvent être les signes de problèmes liés au sommeil.

#### **Consommation excessive de café**

Parce que le café est un stimulant, beaucoup en consomment le matin au réveil ou comme un remontant pendant la journée. Toutefois, boire du café pour rester actif(ve) et alerte pendant la journée peut être le signe d'un manque de sommeil. La caféine peut être consommée avec modération. Toutefois une consommation excessive peut entraîner des troubles du sommeil et être à l'origine d'insomnie et d'anxiété.

#### **Problèmes de mémoire**

Les problèmes de mémoire peuvent être le signe d'un manque de sommeil. Le sommeil est essentiel pour apprendre et former des souvenirs. Le manque de sommeil affecte la capacité d'une personne à apprendre efficacement et consolider les souvenirs pour permettre plus tard de s'en rappeler.

#### **Prise de poids**

Bien souvent, si le cerveau ne bénéficie pas de l'énergie générée par le sommeil, il tentera de l'obtenir avec la nourriture. Le manque de sommeil peut augmenter la production de ghréline et de leptine dans l'organisme, créant alors des envies croissantes d'aliments sucrés et inhibant la capacité naturelle à se sentir rassasié(e).

#### **Trop dormir pendant les jours de congés**

Nous méritons tous un peu de repos pendant nos jours de congés. Toutefois, rester au lit pendant plus de 11 heures le weekend peut être le signe que l'organisme tente de rattraper un manque de sommeil accumulé. Il ne s'agit pas d'une habitude saine. En effet, l'organisme tente de rattraper le manque de sommeil qui s'est accumulé de manière régulière.

#### **Se réveiller fatiguée**

Se sentir fatigué(e) au réveil ou se réveiller avec un mal de gorge, la bouche sèche ou un mal de tête peut indiquer l'existence d'un problème lié au sommeil tel que l'apnée du sommeil ou le reflux gastro-œsophagien.

#### **Plus irritable que d'habitude**

Une personne qui manque de sommeil a tendance à être irritable et de mauvaise humeur. Le sommeil et l'humeur sont étroitement liés. Un sommeil insuffisant ou médiocre peut causer de l'irritabilité, du



## PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE

stress, de l'anxiété et de la colère.

### PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

Pour certaines personnes, le manque de sommeil est le résultat d'un trouble du sommeil qui interrompt leur cycle de sommeil ou les empêche de dormir correctement.

#### Ronflement

Ronfler est un problème courant qui peut toucher tout le monde, bien qu'il soit plus fréquent chez les hommes et les personnes en surpoids. Le bruit produit par le ronflement est le résultat de l'afflux d'air bloqué lors de son passage par la bouche et le nez. Cela peut avoir un effet néfaste sur le sommeil, non seulement pour la personne qui ronfle mais également pour son/sa partenaire. Pour éviter les ronflements, les ronfleurs devraient suivre les conseils suivants :

- Dormir sur le côté plutôt que sur le dos
- Perdre du poids
- Éviter l'alcool
- Rester bien hydraté

#### Insomnie

L'insomnie survient lorsqu'une personne ne dort pas assez, a du mal à s'endormir ou se réveille fréquemment. L'insomnie est bien souvent temporaire, elle est causée par l'anxiété, trop de caféine, le stress ou de mauvaises habitudes. Les symptômes de l'insomnie comprennent :

- Des difficultés à trouver le sommeil
- Se réveiller fréquemment et des difficultés à se rendormir
- Se réveiller avant l'heure du réveil
- Être fatigué(e) le matin au réveil
- Être somnolent(e) pendant la journée

Garder de bonnes habitudes est un des moyens les plus efficaces pour lutter contre l'insomnie.

#### Apnée du sommeil

L'apnée du sommeil survient lorsque les voies respiratoires supérieures se bloquent. Cela provoque une respiration faible ou de brèves interruptions dans la respiration. Cette interruption peut entraîner le réveil soudain de l'individu pour tenter de reprendre sa respiration. L'apnée du sommeil est plus fréquente chez les hommes, notamment

chez ceux qui sont en surpoids ou obèses. Les symptômes de l'apnée du sommeil comprennent :

- Fatigue
- Ronflement
- Réveil soudain suite à un manque d'air
- Bouche sèche ou maux de tête le matin
- Manque de concentration
- Agitation pendant le sommeil



## PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE

- État de fatigue au réveil le matin

Perdre du poids et ne pas boire d'alcool sont les moyens les plus efficaces pour éviter l'apnée du sommeil.

### Syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) également appelé « Maladie de Willis-Ekbom » se caractérise par le besoin impérieux de bouger les jambes. Les symptômes du SJSR se font surtout ressentir la nuit et peuvent empêcher de dormir. Prendre de bonnes habitudes de sommeil, faire des exercices et réduire la caféine peuvent aider à atténuer les symptômes du SJSR.

### Bruxisme

Grincer les dents est très fréquent durant le sommeil. Si cela devient régulier, les dents peuvent être endommagées et des douleurs peuvent être ressenties dans la mâchoire. Bien que les causes du bruxisme ne soient pas clairement définies, le port d'une protection intra-buccale (protège-dents) fournie par un dentiste peut permettre de l'éviter.

### Décalage horaire

Le décalage horaire survient lorsqu'une personne traverse plusieurs fuseaux horaires dans un court laps de temps et que son horloge biologique (rythme circadien) ne s'est pas adaptée. Plusieurs jours peuvent être nécessaires pour que le corps s'adapte au nouveau fuseau horaire. Cela peut entraîner de la fatigue, des problèmes de

concentration ainsi que des troubles du sommeil. Les conseils suivants peuvent aider face au décalage horaire :

- Bien dormir la nuit qui précède le départ
- Éviter le stress le jour du départ
- Prendre un vol de jour si possible
- Régler sa montre sur l'heure locale de sa destination au moment de l'embarquement
- Rester bien hydraté(e) pendant le vol
- À l'arrivée, rester éveillé(e) jusqu'à l'heure habituelle du coucher (heure locale)
- Suivre de bonnes habitudes liées au sommeil sur place



## PROBLÈMES COURANTS LIÉS AU SOMMEIL

CAUSES ET SYMPTÔMES D'UN SOMMEIL MÉDIOCRE



# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

CAUSES, SIGNES AVANT-COUREURS ET TRAITEMENTS



**Plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression et 260 millions de troubles liés à l'anxiété. Bien souvent les personnes souffrent à la fois de dépression et d'anxiété.**

Le taux de personnes souffrant de dépression et d'anxiété est en augmentation, en particulier dans les pays à faible revenu, en raison de la croissance de la population et de l'âge, là où la dépression et l'anxiété surviennent le plus souvent. Dans cette édition, nous nous penchons sur les symptômes et les causes principales de la dépression et de l'anxiété et nous fournissons des informations pour les traiter.

## SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

Les symptômes courants de l'anxiété comprennent entre autres :

**•Des serremments dans la poitrine - Des problèmes liés au sommeil - Des difficultés à rester calme - Une sudation excessive - La bouche sèche - Des tremblements - Des nausées - Des tensions musculaires - Des étourdissements - Des difficultés à respirer - Des essoufflements - Des difficultés à avaler - Des palpitations cardiaques.**

## CAUSES DE L'ANXIÉTÉ

La cause de l'anxiété peut être difficile à identifier. Toutefois, l'anxiété est le plus souvent provoquée par le stress de la vie quotidienne et par un ensemble de facteurs médicaux et environnementaux. Les facteurs courants qui peuvent entraîner l'anxiété sont entre autres :

**Le stress au travail - Les soucis financiers - Les effets secondaires de médicaments - Le stress à l'école - Un choc émotionnel - Une prédisposition génétique - Les problèmes relationnels - Une maladie grave**

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression est une maladie qui a un impact négatif sur les sentiments d'un individu, sur ses pensées et ses actes. La dépression peut être durable ou récurrente et avoir un impact important sur la vie professionnelle et la vie privée. Il existe deux principaux types de dépression :

•La dépression majeure : Elle a un impact sur la vie de tous les jours. La personne sera d'humeur dépressive et aura perdu tout intérêt pour les plaisirs de la vie. Selon le niveau d'importance de la dépression majeure, elle peut être légère, modérée ou sévère.

•La dysthymie : Les symptômes de la dysthymie sont similaires à ceux de la dépression majeure, toutefois ils ont tendance à être moins intenses mais plus persistants.

## SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

**Le sentiment d'être inutile - Une perte d'appétit - Une agitation - Le désespoir - Des problèmes liés au sommeil - Une perte d'intérêt dans les choses appréciées auparavant - La tristesse - L'indécision - Une fatigue extrême - L'irritabilité - Des idées suicidaires,**

## SUICIDE ET DÉPRESSION



# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

CAUSES, SIGNES AVANT-COUREURS ET TRAITEMENTS



Il existe un lien étroit entre le suicide et la dépression. Beaucoup de personnes suicidaires éprouvent des difficultés à imaginer des solutions à leur souffrance, notamment à cause des pensées altérées par la dépression. La dépression est un des facteurs de suicide les plus importants chez l'homme. Bien que les décès par suicide soient plus nombreux chez les hommes, les tentatives de suicide sont plus élevées chez les femmes. Les femmes sont plus enclines que les hommes à souffrir d'anxiété et de dépression, quel que soit leur âge. Bien que les raisons pour lesquelles les femmes souffrent d'un niveau de dépression plus élevé ne soient pas connues, beaucoup d'experts pensent que les femmes sont sous pression pour trouver l'équilibre entre responsabilités professionnelles et familiales, comprenant des enfants et des parents vieillissant, et que cela peut avoir un impact sur la santé mentale.

## SIGNES AVANT-COUREURS DU SUICIDE

La plupart des personnes suicidaires montrent des signes sur leur intention de mettre fin à leurs jours, dans leurs paroles ou leurs actes. Reconnaître ces signes est essentiel pour aider les personnes qui pensent au suicide. Les signes avant-coureurs comprennent :

**Parler du suicide** - parler ouvertement du suicide, de la mort ou d'automutilation

**Chercher des moyens létaux** - avoir accès à des cachets ou des objets pouvant être utilisés dans une tentative de suicide

**Changements de personnalité** - sautes d'humeur importantes ou manifestation d'anxiété ou d'agitation

**Fixation sur la mort** - être préoccupé(e) par la mort ou la violence Écrire des poèmes, des histoires ou faire des dessins sur la mort

**Détresse** - penser que les choses ne s'amélioreront jamais

**Dégoût** - sentiments d'inutilité, de culpabilité, de honte et de haine de soi

**Régler ses affaires** - faire son testament ou mettre ses affaires en ordre

**Faire ses adieux** - visites ou coups de fil inhabituels ou inattendus à la famille et aux amis

**Abandon** - vouloir rester seul(e) et choisir de s'isoler socialement

**Comportement autodestructeur** - prendre des risques inutiles

**Impression de calme** - impression d'un calme inhabituel et soudain

Si vous sentez qu'un ami ou un membre de votre famille songe au suicide, aidez-le à obtenir du soutien. Il existe de nombreuses organisations pour la prévention du suicide que vous pouvez contacter et qui sauront vous accueillir dans un environnement sûr et sans porter aucun jugement. En cas d'urgence, contactez les services adéquats et restez aux côtés de la personne à risque jusqu'à ce que les secours arrivent.

## TRAITEMENT DE L'ANXIÉTÉ ET/OU DE LA DÉPRESSION

Chacun ressent les symptômes de l'anxiété et de la dépression de manière unique. Les origines de la maladie et le niveau de gravité des symptômes diffèrent chez chaque individu. Aussi, le type d'aide, de traitement et de soutien nécessaires varieront d'une personne à l'autre. Afin de traiter l'anxiété et la dépression



# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

CAUSES, SIGNES AVANT-COUREURS ET TRAITEMENTS



de manière efficace, il est important pour chacun de bien connaître sa maladie. Il est important de s'informer, en parlant à un médecin ou professionnel de la santé mentale, des différentes options disponibles et adapter ces options pour mieux répondre aux besoins de chacun. Quel que soit le type de traitement requis, la première personne à consulter doit toujours être votre médecin. Ce dernier peut déterminer s'il existe une raison médicale sous-jacente à votre anxiété ou dépression et peut aider à mettre en place un programme comprenant l'un des traitements indiqués ci-dessous.

## **Thérapie par la parole :**

Parler à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel de l'anxiété et de la dépression peut avoir un effet positif. Vous confier à quelqu'un qui peut vous soutenir, peut vous soulager, vous aider à vous libérer de votre fardeau et vous permettre de prendre du recul. Par la thérapie, des compétences pratiques peuvent être apprises telles que le recadrage de la pensée négative et l'utilisation de compétences comportementales pour atténuer l'anxiété et la dépression. La thérapie peut également aider à identifier la cause de votre maladie et comprendre pourquoi cela vous affecte. Mettre en évidence les déclencheurs de l'anxiété et de la dépression peut aider à les éviter. Votre médecin pourra vous aider à trouver des services de psychologie, de conseils, des groupes de soutien ou d'autres services dans votre région pour engager la discussion.

## **Médicaments :**

Les médicaments peuvent être très efficaces pour soulager les symptômes de l'anxiété et de la dépression. Toutefois, il est important de noter que les médicaments ne traitent pas la cause première de la maladie. Votre médecin peut vous conseiller et prescrire des antidépresseurs ou anxiolytiques adaptés à votre situation et mettre en place un traitement prenant en compte les changements de style de vie et d'autres thérapies. Trouver le bon traitement ou une combinaison de traitements appropriés qui répondra le mieux aux besoins d'un individu peut prendre du temps ou nécessiter plusieurs tentatives. Toutefois, le fardeau peut être allégé et des solutions peuvent être trouvées grâce à du soutien et de la détermination.

**Changements de style de vie :** Les changements de style de vie peuvent avoir un impact important sur l'anxiété et la dépression. Pour certains, seuls des changements de style de vie seront nécessaires pour traiter efficacement leur anxiété ou leur dépression. Le plus souvent, les changements de style de vie fonctionneront conjointement avec d'autres options de traitement.

**Exercices :** Des exercices réguliers sont très efficaces pour traiter l'anxiété et la dépression. Lors de la pratique d'exercices, la sérotonine et les endorphines sont libérées. Cela permet de se détendre et de se sentir mieux. Pratiquez une activité physique pendant au moins 30 minutes chaque jour grâce à ces conseils pratiques :

- Essayez le vélo, le jogging ou la marche pour vous rendre au travail
- Prenez toujours les escaliers ou montez les escalators



# ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

CAUSES, SIGNES AVANT-COUREURS ET TRAITEMENTS



- Restez actif au moment du déjeuner - Marchez ou faites un jogging avec un collègue
- Consacrez du temps chaque soir aux exercices, qui sont très bons pour le corps et l'esprit

**Alimentation** : une alimentation équilibrée permet de toujours garder de l'énergie et aide à contrôler les sautes d'humeur. Le repas principal doit être composé de trois quarts de légumes, haricots ou céréales et d'un quart de viande, poisson ou protéines. Réduisez votre consommation de sel et évitez de manger des produits

transformés trop riches et trop sucrés. La plupart des fruits et légumes contiennent des nutriments indispensables, ont une faible teneur en calories, sont riches en fibres et sont parfaits pour maintenir ou atteindre un poids normal. Mangez au moins cinq fruits et légumes par jour grâce à ces conseils pratiques :

- Ajoutez des bananes ou des baies à vos céréales au petit déjeuner
- Cuisinez plus de produits frais
- Mélangez des légumes et des haricots pour faire des soupes et des sauces
- Gardez toujours à disposition un bol de fruits bien garni

**Soutien social** : restez en contact régulier avec vos amis et votre famille ou élargissez votre cercle social par le biais de groupes locaux.

**Sommeil** : le manque de sommeil augmente l'irritabilité et la mauvaise humeur, et entraîne l'aggravation des symptômes d'anxiété et de dépression. Bien que les

besoins de chacun en matière de sommeil soient uniques, essayez de dormir entre 7 et 9 heures chaque nuit.

**Relaxation** : réduisez le stress grâce à la relaxation. Le stress causé par le travail, la famille, les relations ou la situation financière, s'il n'est pas traité, peut entraîner

ou aggraver l'anxiété et la dépression. Explorez des moyens de réduire l'impact de situations stressantes quotidiennes. N'ignorez pas le stress. Il peut être difficile à

éviter, mais il peut être traité.

- Pratiquez la pleine conscience
- Pratiquez la respiration contrôlée
- Demandez toujours de l'aide quand vous en avez besoin
- Connaissez vos limites Si vous avez besoin d'aide, dites-le

## Comment lâcher prise sur un évènement qui nous a marqué psychologiquement et qui continu de nous faire du mal ?



Tout dépend de l'évènement, chacun à besoin de son propre rythme pour guérir, selon ses propres ressources, mais tu peux être surpris du potentiel insoupçonné que tu possèdes pour suivre le chemin de la guérison et enfin trouver l'épanouissement.

**Je te donne mon humble avis qui n'engage que moi car il est tiré de ma propre expérience et de mes connaissances.**

Acceptes cet évènement car tu ne peux rien y changer.

Tu dois te détacher de ce qui te lie à cet évènement, pour ne pas endosser une culpabilité qui se nourrit tant que tu y penses

C'est ta mémoire qui nourrit le souvenir de ce traumatisme, alors dans un premier temps coupe net le visionnage en boucle de l'évènement traumatisant

A chaque fois que ta mémoire te le rappelle, associes immédiatement un évènement heureux à celui-ci et réimagines positivement cet évènement avec un autre scénario de sorte qu'il perde peu à peu de sa valeur à tes yeux.

**Puis dans un deuxième temps tu vas devoir affronter cet évènement une fois pour toute, c'est inévitable si tu veux guérir.**

- ⇒ En parlant avec un psychologue ou un psychiatre qui t'aidera à l'extérioriser pour mieux l'accepter et tourner définitivement la page pour que tu ailles vers un avenir beaucoup plus radieux.
- ⇒ Cesse d'être à la merci de tes peurs qui te paralysent. Elles ne sont plus que le fruit de ton imagination.

# Comment lâcher prise sur un évènement qui nous a marqué psychologiquement et qui continu de nous faire du mal ?

⇒ Tires les leçons de cet événement, il t'a sûrement appris quelque chose et ta réflexion t' aidera à gagner en maturité et en bien-être

Fais le deuil de ce qui aurait pu être changé.

⇒ Le passé est mort, mais toi, tu es bel et bien vivant(e) avec des immenses et belles perspectives qui sont là et qui n'attendent que toi.

⇒ - Tu es actrice(eur) de ta vie, choisis le Bonheur.

Sois toujours actif(ve), fais des activités que tu aimes, avec des personnes que tu aimes et qui te rendent heureuse et heureux. Fais du sport, même de la marche, sors souvent t'aérer, ça fait du bien et ça te change les idées. Essaies-toi à la méditation, si tu as la foi à la prière, toutes les énergies positives sont bonnes.

⇒ Aimes-toi, Apprécies ta compagnie, Soignes ton estime, prends soin de toi, fais-toi belle et fais-toi beau, plais à toi-même.

⇒ Fais-toi plaisir.

⇒ Penses à toi d'abord, la personne la plus importante c'est TOI.

Croques la vie à pleines dents. Elle est si belle.

**L' avenir est devant toi.**

**Allez dépêches-toi le temps t' est compté.**

**Sois heureuse et Sois heureux**

*Psychologue et psychothérapeute*

[Serge christel MBALLE](#)

TEL : +229 97 47 83 88 / 66 99 27 27 - Email : adjeumo3@yahoo.fr - infos@docteuraline.fr

VONS DIAMOND BANK après feux tricolores carrefour Missebo Avenue Mgr Steinmetz  
3e Immeuble (IMMEUBLE GARTNER) Quartier CABOMA - Cotonou ( Rép. du Bénin )