

## PRENDRE SOIN DE SON CORPS

**SOIGNER SON CORPS**, c'est lui accorder de l'importance, c'est veiller à son habillement, à sa coiffure, à son hygiène. Soigner son corps peut enclencher un autre regard sur soi et aider à améliorer l'estime de soi. Soigner son corps c'est aussi **L'ACCEPTER**, tel qu'il est, avec ses limites, ses insuffisances, mais son charme aussi,...

Soigner son corps c'est **ECOUTER SON CORPS**, repérer les signes de fatigue, les symptômes de maladie, le manque de sommeil, etc...et leur accorder de l'importance ; c'est en tenir compte, faire un bilan de santé, consulter un médecin, demander un avis ou de l'aide...

Soigner son corps c'est **BIEN SE NOURRIR**, savoir se reposer, bien **DORMIR**

Soigner son corps, c'est **BOUGER**. L'activité physique permet de libérer les tensions accumulées, de se faire du bien (sécrétion d'endorphines), de « s'aérer les neurones », de se changer les idées, de sortir de l'isolement (quand on pratique avec d'autres), d'améliorer le sommeil, etc...Elle **constitue donc un excellent moyen de lutter contre le stress**. L'essentiel, c'est de **se faire plaisir** et de pratiquer **régulièrement** (mieux vaut pratiquer un exercice modéré et fréquent, plusieurs fois par semaine par exemple, qu'intense...et rare !).

Soigner son corps, c'est **LE LIBERER DES DEPENDANCES**

Alcool, tabac, caféine, cannabis, médicaments psychotropes (médicaments qui agissent sur le fonctionnement du psychisme) créent une accoutumance et rendent dépendants en cas de consommation abusive.

### Alcool

Il désinhibe, réchauffe, détend, etc...dans le meilleur des cas !

En cas d'abus ponctuel, il empêche de prendre soin de soi : risque d'accident de la route, de comportements violents, de rapports sexuels non protégés, etc...

En cas d'abus réguliers, il peut entraîner une dépendance et des risques importants pour la santé : cancers, cirrhose du foie, maladies cardiovasculaires, troubles nerveux ou psychiques...

Au-delà de 2 verres/jour en moyenne (= 2 unités ou doses « bar » et non pas verres « maison »!), ou plus de 4 en une seule occasion, la consommation peut être problématique.

### Tabac :

C'est une « drogue » (psychotrope) bien particulière qui - à la fois - détend et stimule ! Elle contient de nombreux composés toxiques et cancérigènes qui posent de multiples problèmes de santé. Mais seule la nicotine, crée une dépendance rapide (chez la plupart des fumeurs). Il n'est pas toujours nécessaire d'être aidé pour arrêter, mais il faut être très motivé. En cas de sevrage difficile, l'aide d'un professionnel peut être nécessaire. Mais attention, si vous êtes déprimé(e), très anxieux (se), il faut le plus souvent d'abord traiter votre humeur, avant d'arrêter le tabac.

### Médicaments

- Les **somnifères** facilitent l'endormissement mais pas la qualité du sommeil !
- Les **tranquillisants** ou anxiolytiques agissent sur l'anxiété ou l'angoisse.

La durée de prise doit être brève, le temps de passer un cap et de pouvoir agir sur les causes du stress ou notre façon de nous y adapter. Les effets secondaires sont nombreux. Ils ne doivent être consommés qu'après un avis médical.