



PANNE DE WIFI APRÈS  
8 HEURES DE SOMMEIL



PANNE DE WIFI APRÈS  
UNE NUIT BLANCHE



La plupart des adultes ont besoin d'environ huit heures de sommeil. Les besoins varient selon l'âge, le degré d'activité et la constitution de la personne.

**CONSÉQUENCES POSSIBLES D'UN DÉFICIT DE SOMMEIL CHEZ UNE PERSONNE :**

Santé : risques accrus de maladie du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, d'hypertension artérielle, d'obésité et de dépression.

Qualité de vie et comportements : diminution de la qualité du travail et de la vie familiale, modification de l'humeur, diminution de la vigilance et accidents.

Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Francesco Valentini dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.



**MON SECRET POUR  
AVOIR L'AIR SI BIEN...**

**...DE LA VITAMINE D ET DU  
CALCIUM TOUS LES JOURS**



Deux portions de lait ou de ses substituts par jour fournissent suffisamment de vitamine D et de calcium pour les adultes de moins de 50 ans. Une portion équivaut à : 250 ml de lait ou de boisson de soja enrichie, 50 g de fromage ou 175 ml de yogourt / kéfir.

(La quantité de calcium et de vitamine D varie selon la marque.)

En plus du lait, on peut aussi retrouver de la vitamine D dans les poissons.)

Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Francesco Valentini dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.





STRESS

## Qu'est-ce qui cause mon stress?

- Bruit au sein de la maison
- Changement important dans votre routine (déménagement)
- Rester cloîtré chez soi
- Surcharge de travail professionnel ou scolaire
- Manque d'activité physique
- Solitude (...)

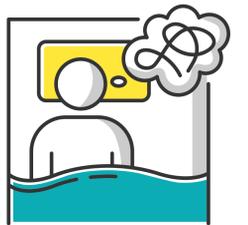
## Qu'est-ce que je peux faire pour diminuer mon stress?

- **L'activité physique reste votre meilleure option pour éliminer le stress. Elle permet un meilleur sommeil.**
- **Sinon, faites des choses qui vous détendent : ménage, écouter de la musique, regarder des émissions ou des vidéos qui vous font rire.**



## Impact du stress sur la vie en général

- **Symptômes physiques :** troubles du sommeil, de l'appétit, de la digestion, sensation d'oppression, sueurs anormales...
- **Symptômes émotionnels :** sensibilité, irritation, nervosité, crise de larmes, tristesse...
- **Symptômes intellectuels :** problèmes de concentration, oublis, développement de tic nerveux (se ronger les ongles)



## Le Saviez-vous ?



## Le stress devient encore plus problématique s'il est chronique!

Sur le long terme, le stress peut amener le corps à développer certaines pathologies comme le **diabète de type II**, **l'hypertension**, certains problèmes neurologiques, **l'augmentation des manifestations physiques comme l'eczéma.**

Outil sur le stress au Cégep :



## En cas de stress intense, que faire?

**Arrêtez-vous et respirez!!!**  
**Inspirez pendant 3 secondes**  
**Retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes**  
**Expirez par la bouche pendant 6 secondes**  
**Répétez l'exercice 3 fois minimum**



Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Simon Klein dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.



**HYPERTENDUE, DIABÉTIQUE, INSUFFISANCE  
RÉNALE ET CARDIAQUE...  
MAIS, HUGUETTE, QUEL EST VOTRE SECRET?**

**MON SECRET? ...  
L'ASSIETTE TRASH CANADIENNE.**



## **SAVOUREZ UNE VARIÉTÉ DE MALBOUFFE TOUS LES JOURS**

**Mangez des CALORIES VIDES en abondance.**

Grâce aux **sucres ajoutés**, augmentez vos chances de devenir en **surpoids** ou **diabétique**.

Évitez les légumes et les fruits, car leur richesse en fibres diminue le risque de développer une **maladie cardiovasculaire**, un **cancer colorectal** ou le **diabète de type 2**.

**Consommez des ALIMENTS TRANSFORMÉS.**

Les viandes transformées augmenteront vos chances de souffrir d'un **cancer colorectal** et le sodium excessif favorisera l'**hypertension**.

Ne cuisinez pas, car vous risquez de diminuer votre apport en sel et d'augmenter les chances de maintenir une «belle pression».

**Ne cherchez pas plus  
d'informations.**

Et n'allez surtout pas consulter  
le **Guide alimentaire canadien**

**Choisissez des aliments avec des GRAS TRANS/SATURÉS.**

Ils augmenteront le taux de LDL (**mauvais cholestérol**), associé à des **maladies du cœur** et des **accidents vasculaires cérébraux**. Ne les remplacez pas par des gras insaturés, favorables à la santé cardiovasculaire.

**Faites du soda ou du jus** vos boissons de choix.

Ses sucres libres favoriseront la **carie dentaire** et le **surpoids**.

Ne vous contentez pas de l'eau qui risque d'assurer une saine hydratation.



Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Patrick Boucher dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.

# L'activité physique une marche à la fois

## Les 7 bienfaits de l'activité physique

- 1 Diminue les risques de maladie du cœur
- 2 Améliore la condition physique
- 3 Diminue les effets du stress
- 4 Augmente le niveau d'énergie
- 5 Améliore le sommeil
- 6 Améliore la digestion
- 7 Préviend l'apparition de maladies chroniques (diabète, hypertension, etc.)

Saviez-vous que le Cégep offre maintenant accès à un circuit d'activité physique dans la cage d'escalier porte 8?

Le comité des saines habitudes de vie du Cégep en collaboration avec des enseignants en sport vous ont organisé un beau parcours accessible à tous pour vous permettre de bouger.

**Venez l'essayer!**



## Les escaliers

Monter les marches peut vous paraître anodin au premier coup d'œil, par contre cet exercice parfois sous-estimé apporte de nombreux bienfaits sur votre corps.

Cet exercice permet de **mobiliser l'action de plusieurs muscles** tant dans la montée que lors de la descente.

Il permet **d'améliorer le travail cardiaque** et pulmonaire.

Au final, vous brûlerez des **calories**.

Il ne nécessite aucun équipement professionnel et il peut être pratiqué en nature comme à l'intérieur. Que vous soyez débutant ou expert en sport, les marches sont accessibles pour tous.

## Le saviez-vous?

- Selon l'OMS, un adulte devrait faire en moyenne 150 minutes d'activité physique par semaine
- Faire au minimum 3 séances cardiovasculaires d'environ 10 minutes chacune ou plus par semaine
- Pratiquer le renforcement musculaire 2 jours par semaine
- Un individu de 160 livres brûle environ 9 calories durant 1 minute de montée d'escalier

## Ressources

- LA CLINIQUE SANTÉ DU CÉGEP AL. LOCAL 1.464 (514 364-3320, POSTE 6160)
- POUR TOUTE QUESTION AU SUJET DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE, PRÉSENTEZ-VOUS AU LOCAL DES ENSEIGNANTS EN ÉDUCATION PHYSIQUE QUI EST SITUÉ AU LOCAL 1.909

**Il nous fera plaisir de répondre à vos questions.**

Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Juliette L. Auger dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.



# AL

# Se sentir dépressif *ça concerne tout le monde*

«1 Canadien sur 3 sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie»,  
c'est près de 9,1 millions de personnes selon Santé Canada.  
**Ça pourrait être vos parents, vos amis ou même vous!**

## LA DÉPRESSION, C'EST QUOI?

La dépression, c'est un trouble mental qui est plus récurrent chez les 18 à 25 ans. Trouble mental ça peut te sembler péjoratif, mais au contraire, c'est comme une maladie cardiaque, «TU PEUX T'EN SORTIR». Les ressources et les traitements sont là. Le plus important est d'en parler et de ne pas s'isoler. Si tu penses en souffrir, va chercher de l'aide, elle est là. Si tu penses connaître quelqu'un qui en souffre, accompagne-le. Être là pour lui peut faire toute la différence!

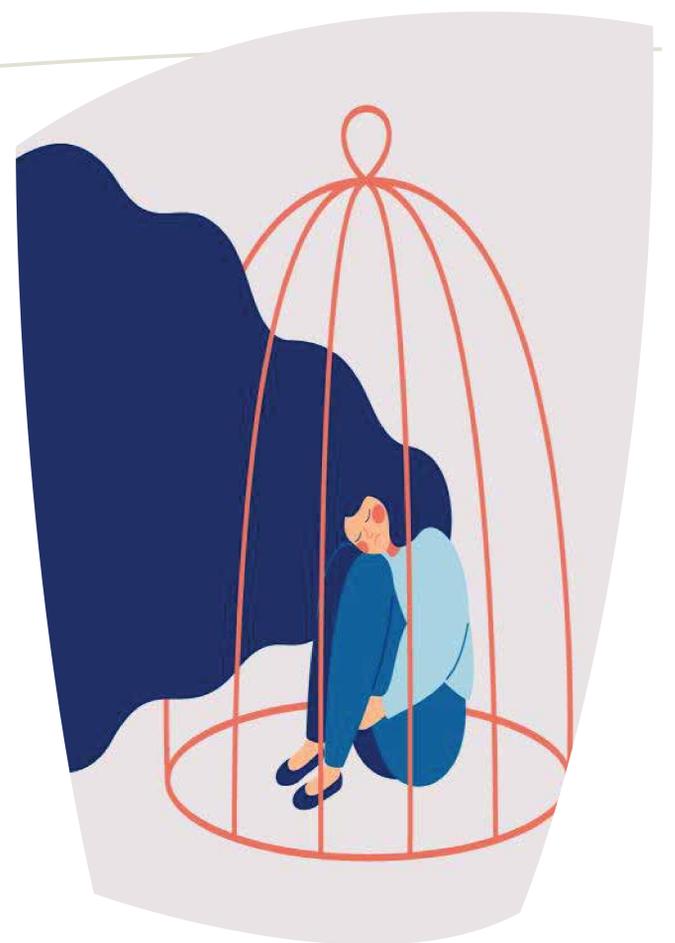
## RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

- ↓ INTÉRÊT
- ↓ PLAISIR
- TRISTESSE
- SENTIMENT DE CULPABILITÉ
- FAIBLE ESTIME DE SOI
- TROUBLES DU SOMMEIL
- TROUBLES DE L'APPÉTIT
- SENSATION PERSISTANTE DE FATIGUE
- MANQUE DE CONCENTRATION
- ↑ ANXIÉTÉ

## PISTES DE SOLUTIONS

- En parler, c'est la clé. Tu peux en parler à un ami, un parent ou un professeur
- Aller voir un professionnel de la santé comme les infirmières du Cégep à la clinique santé qui pourront te conseiller ou simplement en parler à un médecin
- Briser l'isolement
- Aller chercher des ressources
- Pratiquer des activités qui t'allument
- Repérer tes sources de stress pour les diminuer
- Faire du sport pour ses bienfaits : ↓ stress, ↓ troubles du sommeil

Projet proposé par le comité des saines habitudes de vie, idée originale de Rebecca Shonner dans le cadre du cours 180-314-AL en collaboration avec le département de soins infirmiers.



## RESSOURCES



**Service psychosocial du Cégep AL.** Local 1.227 de 9h à 16h ou envoyer un message au [aidepsychosociale@claurendeau.qc.ca](mailto:aidepsychosociale@claurendeau.qc.ca)



**Ordre professionnel des psychologues du Québec.**  
Téléphone : (514) 738-1881 ou 1 800 363-2644 ou [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)



**PAGES WEB. Les troubles dépressifs.** Revivre - Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles dépressifs.  
<https://monrelief.ca/relief-1/depression>



Réseau pour l'entourage d'une personne atteinte d'une maladie mentale. [www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)

Une fois diagnostiquées, 80% des personnes atteintes de la dépression pourront reprendre leurs activités habituelles!

C'est encourageant! **ELLES PEUVENT S'EN SORTIR.**



Cégep  
André-Laurendeau

