

# Quand les maladies physiques favorisent ou aggravent les troubles psychiques



La dépression touche...



**13 %** des personnes souffrant d'un **cancer du poumon**



**9,3 %** des personnes souffrant d'un **cancer du sein**



**9 %** des personnes souffrant de **diabète**



**5 à 20 %** des personnes souffrant du **VIH/Sida**



**17 à 27 %** des personnes souffrant d'une **maladie cardiovasculaire**

# Quand les troubles psychiques favorisent ou aggravent les maladies physiques



Troubles bipolaires

Troubles schizophréniques

Dépression TOC

Anxiété Anorexie/boulimie

Addictions...



**2 à 3 fois plus de risque de décès par maladie cardiovasculaire** chez les personnes souffrant d'une schizophrénie ou d'un trouble bipolaire.



**Espérance de vie écourtée de 10 à 20 ans** pour les personnes concernées par les troubles psychiques.



**Les médicaments psychotropes** peuvent provoquer des effets indésirables : troubles neurologiques, cardiaques, endocriniens, métaboliques ou hormonaux.



# Santé mentale et physique : 5 conseils pour la préserver



## Gérer son stress, se relaxer

- Laisser ses pensées aller librement : ne pas faire de fixation.
- Se souvenir des moments positifs que l'on a vécus.
- Apprendre à gérer ses pensées négatives.
- S'accorder du temps pour soi-même et pour ses loisirs.

## Bien dormir

- Maintenir un horaire de sommeil régulier.
- Privilégier un environnement calme et tempéré.
- Éviter les écrans avant de dormir.
- Ne pas trop manger avant de dormir.
- Éviter les excitants (médicaments, drogues, caféine, alcool...).

## Savoir se faire aider

- Consulter son médecin en cas de problème physique ou psychique.
- Être attentif aux effets indésirables des médicaments.
- Instaurer un dialogue avec des soignants.
- Ne pas hésiter à poser des questions sur sa santé.

## Pratiquer une activité physique régulière

- Renforce la confiance et l'estime de soi.
- Donne une meilleure image corporelle.
- Entretient les relations sociales.

## S'informer, échanger, discuter

- Avec la famille, les amis, les collègues.
- Avec les associations de patients et de proches.

# À qui en parler ?

Des professionnels de santé, médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers... vos proches, des associations d'entraide, peuvent apporter un **soutien essentiel** pour surmonter vos difficultés.



**Prendre soin de soi, de sa santé :**  
**c'est prendre soin**  
**de son corps et de sa tête**