

# Santé mentale

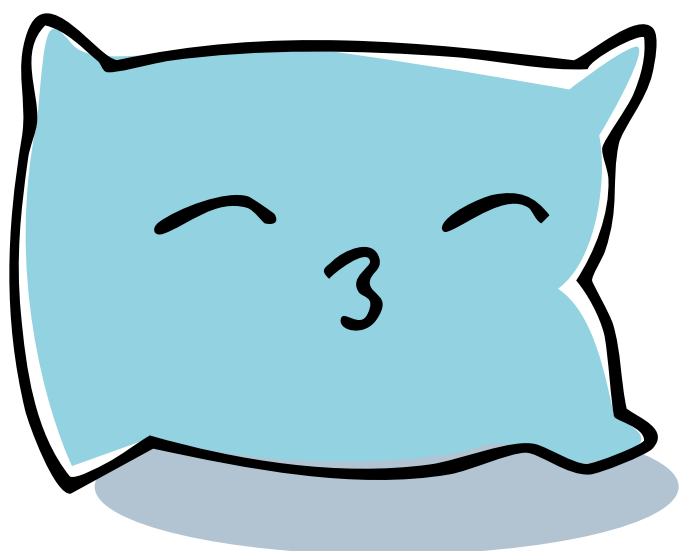
## 3 *tips*

donnés par Lucia Romo,  
prof de psychologie clinique  
à l'Université Paris Nanterre



1.

## Le sommeil est la clé

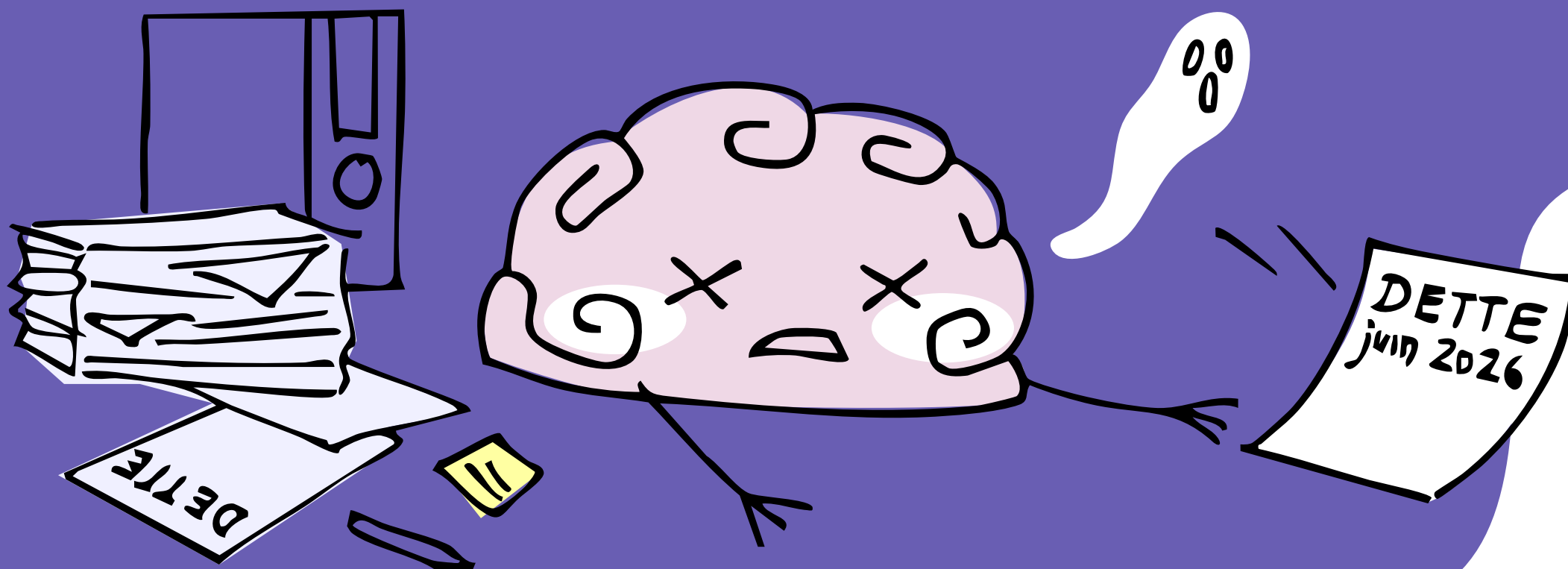


Essayez de ne pas dormir moins de 7h.

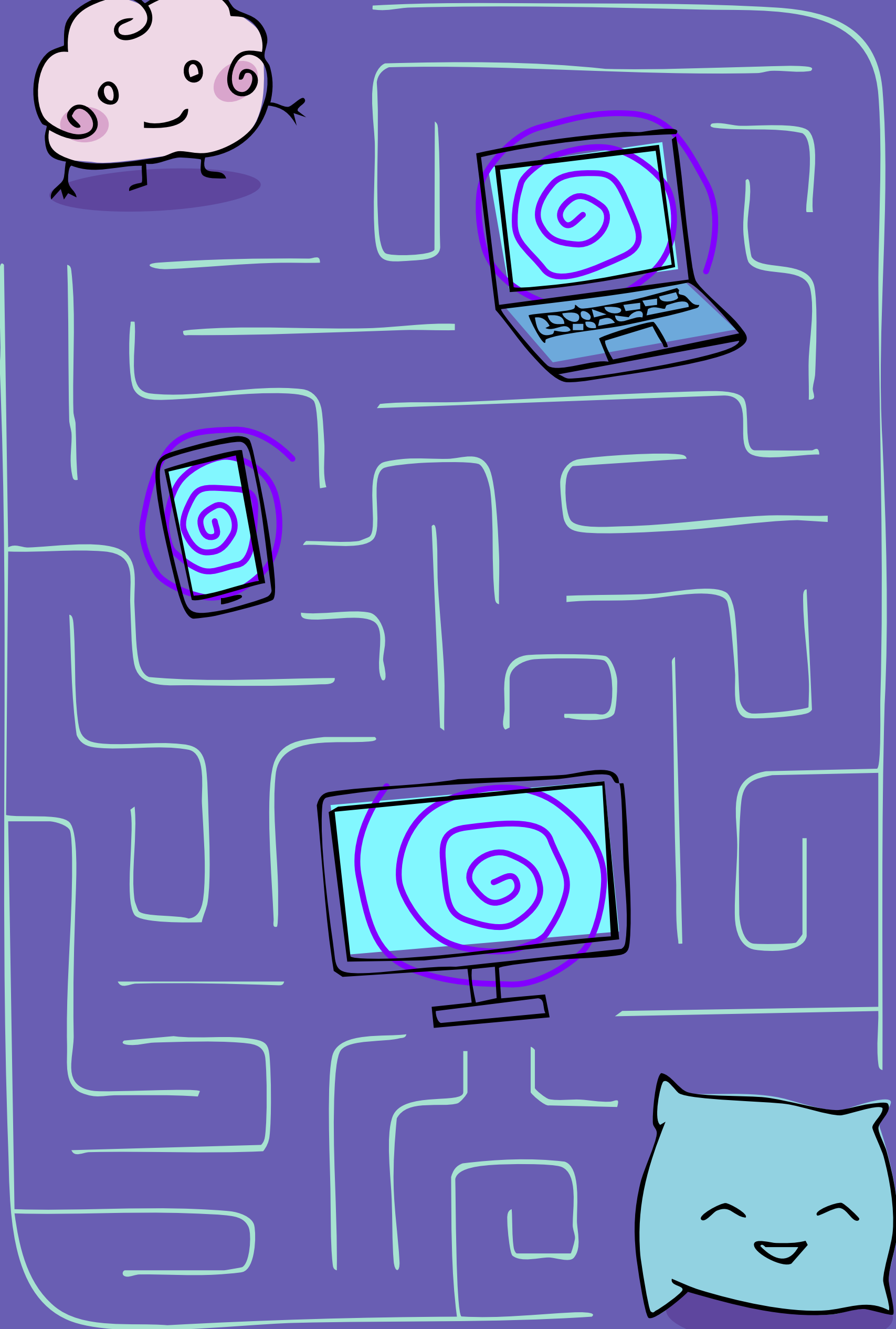
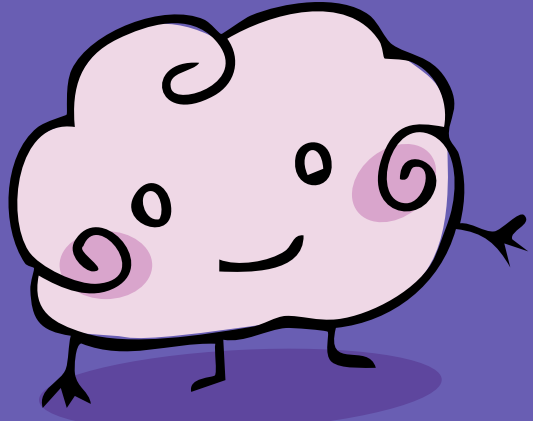


## Le saviez-vous ?

Le sommeil ne se rattrape pas. La dette de sommeil s'accumule et coûte cher au long terme.



Évitez les écrans  
avant de vous coucher.



## Le saviez-vous ?

Quand on n'arrive pas à s'endormir, si on reste dans le lit et qu'on tourne, encore, et encore, on s'énerve et on va mettre encore plus de temps à s'endormir.



## La solution ?

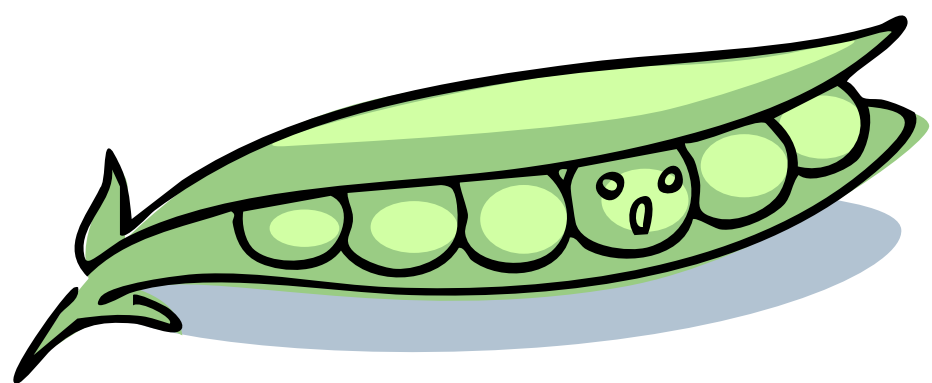
Au bout de 15 ou 20 minutes, on se lève et on se met à lire avec peu de lumière pour que le sommeil arrive.



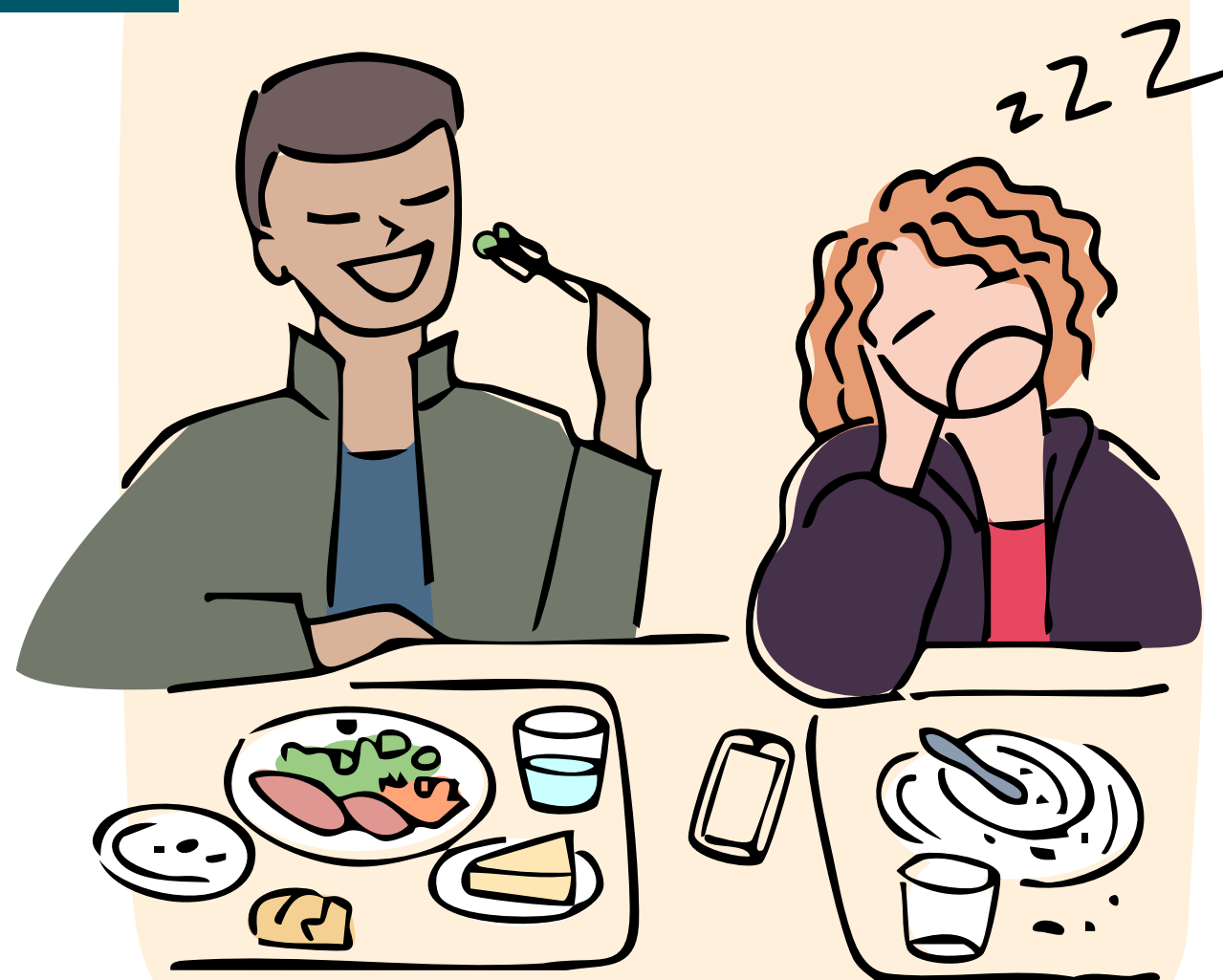
2.

## L'alimentation

est un autre pilier  
de la santé  
mentale

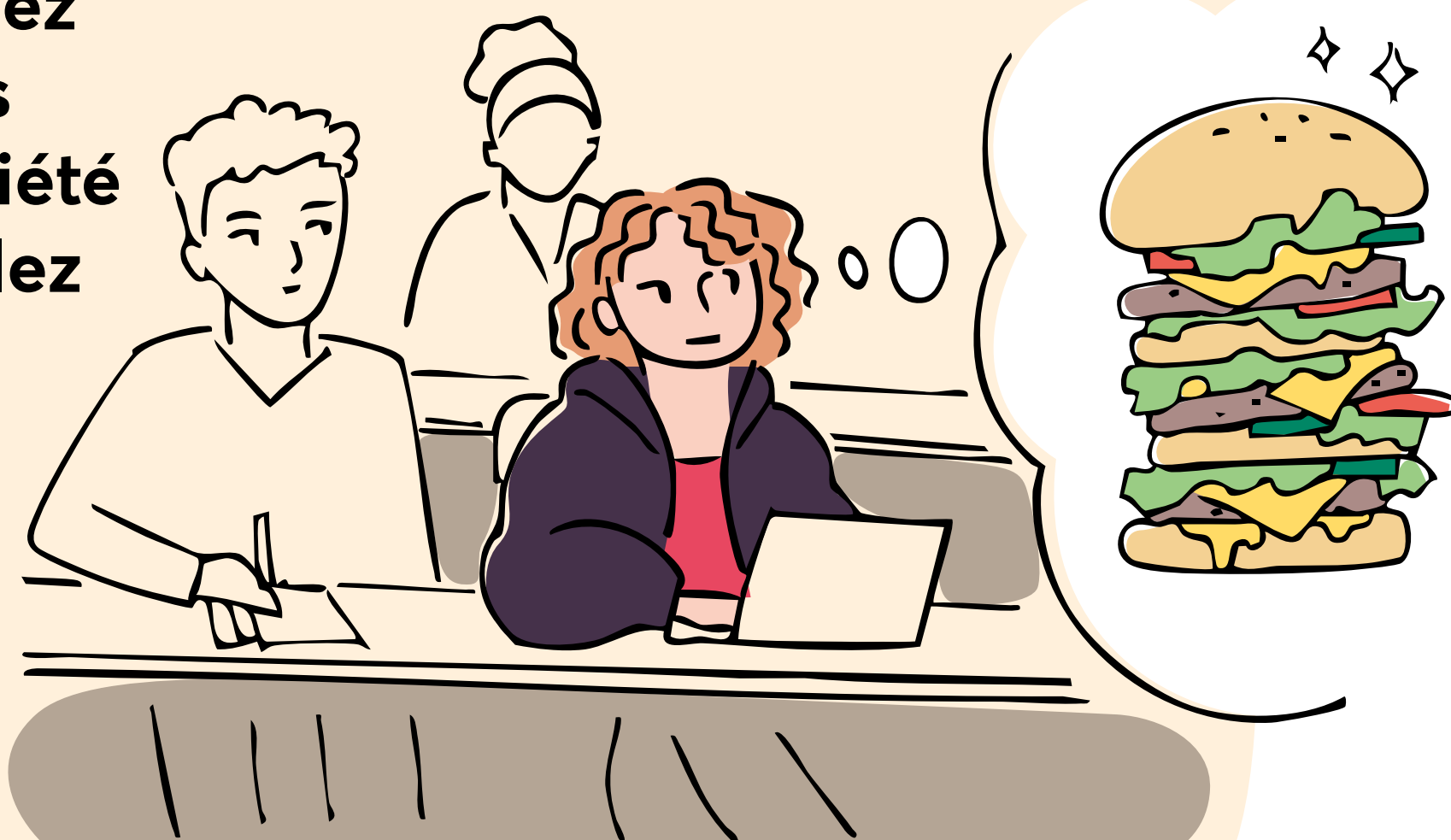


Essayez de garder  
trois repas et de  
manger lentement.



### Le saviez-vous ?

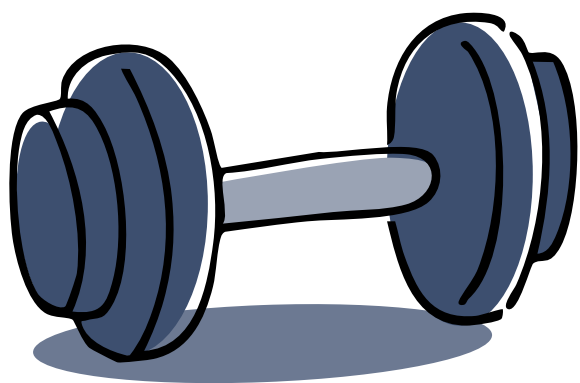
Plus vous mangez  
vite, moins vous  
ressentez la satiété  
et donc vous allez  
avoir tendance  
à manger  
beaucoup  
après.



**3.**

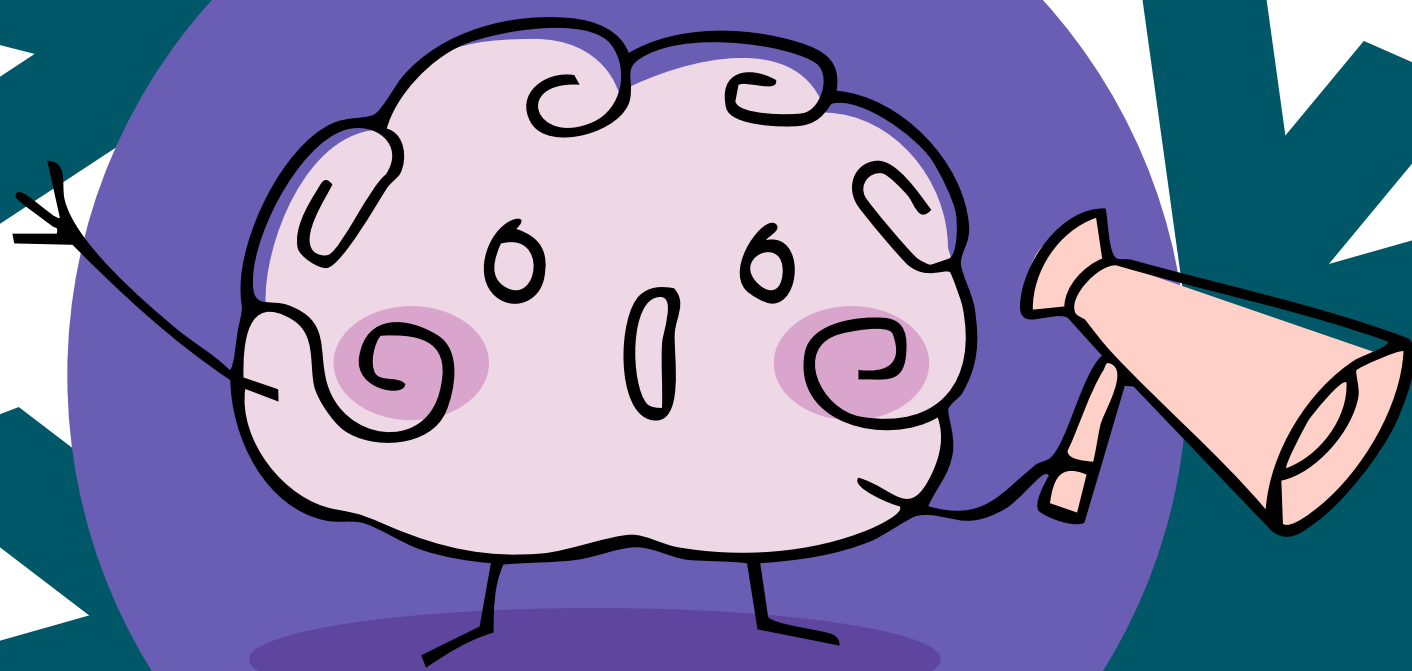
**Et enfin**

# **l'activité physique**



**Ça peut simplement être courir, marcher, marcher vite ou prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.**





Et si vous n'allez pas bien, demandez de l'aide : auprès du service API, du Service de santé étudiante. Il y a aussi des dispositifs nationaux listés sur

[etudiant.gouv.fr](https://etudiant.gouv.fr).

Et enfin, des applis ont été développées à l'Université !

Méditation, relaxation, addictions... vous pouvez les trouver sur le site

[tccapplications.itch.io](https://tccapplications.itch.io)