



Plusieurs études démontrent que
l'adoption de saines habitudes de vie
a des effets psychologiques positifs
sur la dépression, l'anxiété et l'humeur générale.

Bien que l'alimentation joue un rôle important au niveau de l'humeur, il ne faut pas négliger les conséquences d'un manque de sommeil. Une bonne hygiène de sommeil est associée à un meilleur état de santé physique et mentale.



uqo.ca/santementale

Avertissement: l'autosoins ne remplace pas le soutien offert par un une ressource professionnelle ou un traitement psychologique ou médical. N'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin.

UQO
SERVICES
AUX ETUDIANTS