



# L'ETAT PSYCHOLOGIQUE

Quelques recommandations

## BOUGEZ

Au quotidien, le **plus souvent possible**. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...) Profitez du beau temps pour sortir !

## PRATIQUEZ DES ACTIVITÉS SOURCES DE PLAISIR

Au quotidien, le plus souvent possible

## MAINTENEZ UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE

Le **bon rythme quotidien** :  
3 repas et des collations  
**Faites-vous plaisir**, il n'y a pas d'aliments interdits

## CULTIVEZ LES LIENS SOCIAUX

**Évitez l'isolement**, favorisez des moments avec des amis ou de la famille