**Quelques recommandations en cas de signes de dépression légère**

1. **Adapter votre alimentation avec un régime anti déprime** :

manger équilibré ,se faire plaisir

enrichir son alimentation en magnésium, en L tryptophane, en vitamine B en oméga 3 et en oméga 6

Limiter les sucres rapides

S’hydrater abondamment au minimum 1 l et demi par jour

1. **Évitez les aliments qui augmentent le stress** :

café, cola, boissons énergisantes et autres boissons sucrées

évitez l'alcool au maximum

1. **Ayez une bonne hygiène de votre sommeil**
2. **Pratiquer une activité physique modérée** au choix par exemple

30 min de marche active par jour ou 1h au moins 35 fois par an

30 min de vélo 3 fois par semaine

30 min de natation ou de yoga une à 2 fois par semaine

1. **Garder une vie active** :

Maintenez les tâches de la vie quotidienne, par exemple ouvrir le courrier, faire les courses, faire le ménage

Prenez soin de vous (en vous douchant et en vous habillant tous les jours …)

Multipliez les activités comme la lecture, le cinéma, les promenades en pleine nature

Essayez de voir vos amis et votre famille

1. **Ne pas hésiter à demander de l'aide**

En parler à un professionnel de santé (médecin traitant, psychologue, psychiatre)

Consulter surtout si vous avez des idées noires