

Fiche d'information
Les soins personnels

- Le terme **soins personnels** recouvre les activités nécessaires pour s'occuper de soi et rester en bonne santé.
- Ces soins touchent de nombreux aspects de notre vie, notamment : **les habitudes alimentaires, les habitudes de sommeil, les relations sociales, l'exercice physique, la vie sexuelle et la connaissance des services offerts dans la collectivité.**
- La notion de poids « normal » idéal est trompeuse. Chaque individu a un corps différent et son poids ainsi que sa morphologie sont fonction de son hérédité.
- On appelle **valeur de consigne** la zone de poids stable dans laquelle se situe le corps d'une personne qui ne se surveille pas. Chez la plupart des sujets, cette valeur varie entre 5 et 10 livres (2-5 kilos). Si ce poids se situe au-dessus ou au-dessous de cette valeur, le corps réagira par des changements d'ordre physiologique et affectif.
- Le début de la puberté et l'adolescence représentent une période de croissance rapide. Les adolescents ont, à ce moment-là, un appétit croissant de façon à fournir à leur corps l'énergie dont il a besoin pour s'adapter aux changements qui s'opèrent en eux.
- Pendant toute la période de la puberté et de l'adolescence, le corps se transforme de façon considérable, notamment pour ce qui est de la répartition des graisses et des muscles. Le tissu adipeux (c'est-à-dire les graisses) du corps d'un garçon, par exemple, passe normalement de 18 à 15 % alors que celui du corps d'une fille passe de 18 à 22 %.
- Les régimes alimentaires présentent des risques pour la santé physique et pour l'équilibre affectif. Notre corps doit être nourri pour nous permettre d'accomplir les activités quotidiennes : un régime déséquilibré comporte des risques pour la santé physique et mentale.
- Votre corps vous envoie des messages : apprenez à les reconnaître de façon à le soigner et à le respecter.
- L'activité physique est bénéfique à plusieurs égards et permet notamment d'accroître l'estime de soi et la force, d'améliorer la coordination, la capacité cardiovasculaire et la posture, d'être plus détendu, plus énergique et plus concentré, de mieux digérer et de fortifier ses os.
- Un régime alimentaire équilibré et une vie active sont de bons moyens de prendre soin de son corps.
- Une bonne santé suppose des habitudes régulières de sommeil. Il faut d'habitude de 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour être bien reposé et en bonne santé.
- Il est essentiel de parler des relations interpersonnelles et de se renseigner sur les relations sexuelles, afin de prendre les bonnes décisions.
- Vous trouverez dans la collectivité des personnes et des organismes à qui vous adresser. Par exemple : la ligne Jeunesse J'écoute, le conseiller ou l'infirmière scolaire, le conseiller du YMCA ou de votre lieu de culte.

Sheena's Place, 87, rue Spadina, Toronto (Ontario) M5R 2T1 | 416-927-8900 | Téléc. 416-927-8844