

CULTIVER

LE

BIEN-ÊTRE

MENTAL



www.fondation-pileje.com

FONDATION
PILEJE
abritée par
la Fondation
de France
LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE

Créée au printemps 2005 pour promouvoir la santé par les modes de vie, la Fondation PiLeJe est **une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, financée par des dons en mécénat.** Depuis 2015, elle est abritée par la Fondation de France. Un tel rattachement lui permet de bénéficier des mêmes conditions qu'une fondation reconnue d'utilité publique.



Elle a pour mission de mettre en avant les **liens entre la nutrition, l'activité physique, le sommeil, le bien-être mental et la santé** auprès d'un large public. Depuis sa création, elle a organisé de nombreux événements dans toute la France, en partenariat avec les mairies, écoles, associations et entreprises, et a mené tout autant d'actions d'information et de prévention dans le domaine de la santé.

Son comité exécutif est présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf (spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques, ancien chef du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille) et composé de personnalités de tous horizons.

Ce livret pédagogique vise à apporter des conseils simples et pratiques pour tous afin de favoriser le bien-être mental.

Pour en savoir plus : www.fondation-pileje.com



PÉDAGOGIE PROPOSÉE PAR LA FONDATION PILEJE. Experts médicaux : Pr Gérard OSTERMANN, Professeur de thérapeutique et psychothérapeute-analyste, Ph.D Maxime BELLEGO, Docteur en psychologie et psychologue clinicien, Sylvie BERNARD-CURIE, Psychologue du travail, psychologue thérapeute TCC, Elodie LEVERT, Pharmacienne, diététicienne-nutritionniste et responsable pédagogique de la Fondation PiLeJe.



CULTIVER LE

BIEN-ÊTRE MENTAL

Les idées reçues **À DÉCONSTRUIRE**

La **SANTÉ MENTALE** et le **BIEN-ÊTRE MENTAL**

LE PARC DES ÉMOTIONS

Voyage à travers les fluctuations quotidiennes

LA BOÎTE À OUTILS du bien-être mental

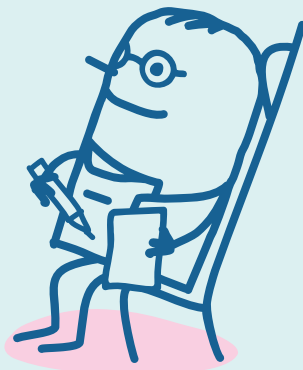
IDÉES REÇUES À DÉCONSTRUIRE



“ Le mental, c’est que pour les athlètes de haut niveau ”



“ La santé mentale ne concerne que les fous ”



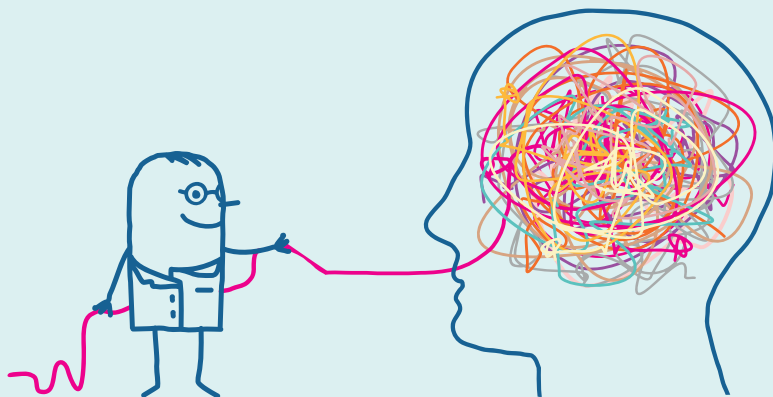
“ Le travail sur soi est forcément long et engageant ”

LA SANTÉ MENTALE NOUS CONCERNE TOUTES ET TOUS !

La santé est un état de **complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Définition de la santé d'après l'Organisation Mondiale de la Santé

IL N'Y A PAS DE SANTÉ **SANS SANTÉ MENTALE**



En France, **1 personne sur 4** va souffrir d'un trouble mental à un moment de sa vie⁽¹⁾

Les Français sont les **plus gros consommateurs** de psychotropes du monde⁽²⁾

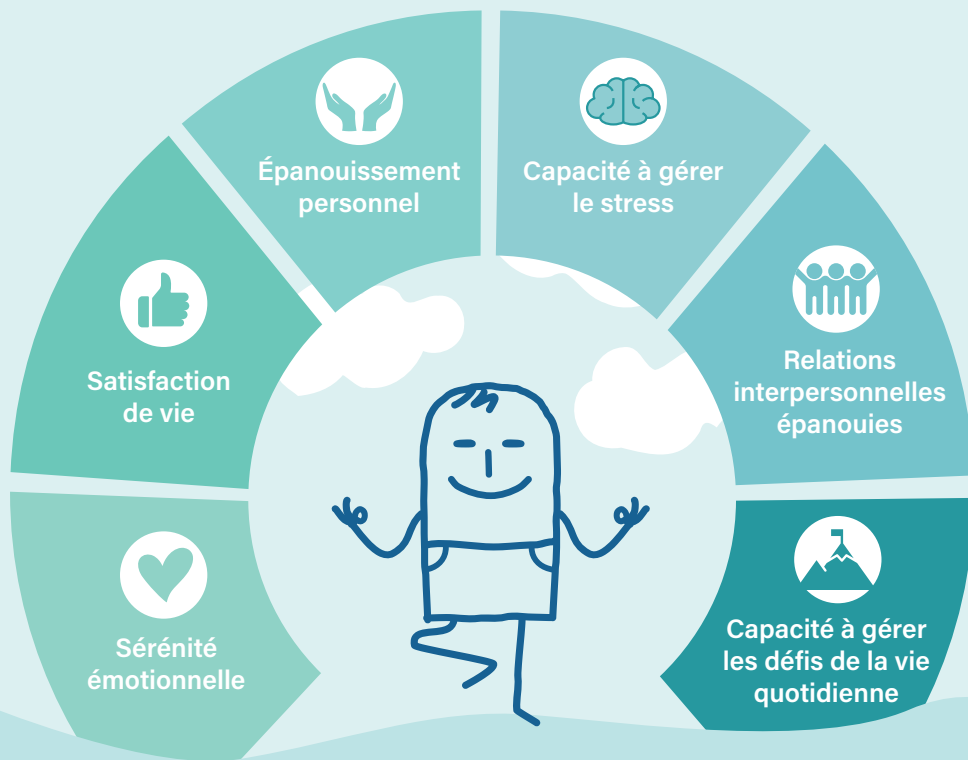
La santé mentale reste un **sujet considéré comme tabou** par 70% des Français⁽³⁾

⁽¹⁾ Assurance Maladie. (2025). <https://assurance-maladie.ameli.fr>

⁽²⁾ Site officiel du Gouvernement. (2026). Parlons santé mentale. <https://info.gouv.fr> ⁽³⁾ Sondage Odoxa. (2023). <https://odoxa.fr>

UNE COMPOSANTE DE LA SANTÉ MENTALE

LE BIEN-ÊTRE MENTAL



Le bien-être mental est un **voyage personnel et unique** pour chaque individu !
Partons découvrir les fluctuations quotidiennes qui jalonnent ce voyage !



LE PARC DES ÉMOTIONS

VOYAGE À TRAVERS LES FLUCTUATIONS QUOTIDIENNES

1

Lever du soleil
**CARROUSEL
DU RÉVEIL**

2

Matinée
**MONTAGNES RUSSES DE
L'ÉNERGIE**

3

Avant midi
**AUTO-
TAMPONNEUSES**

7

Soirée
**FEU D'ARTICE
DE LA DÉTENTE**

8

Coucher
TRAIN DU SOMMEIL

6

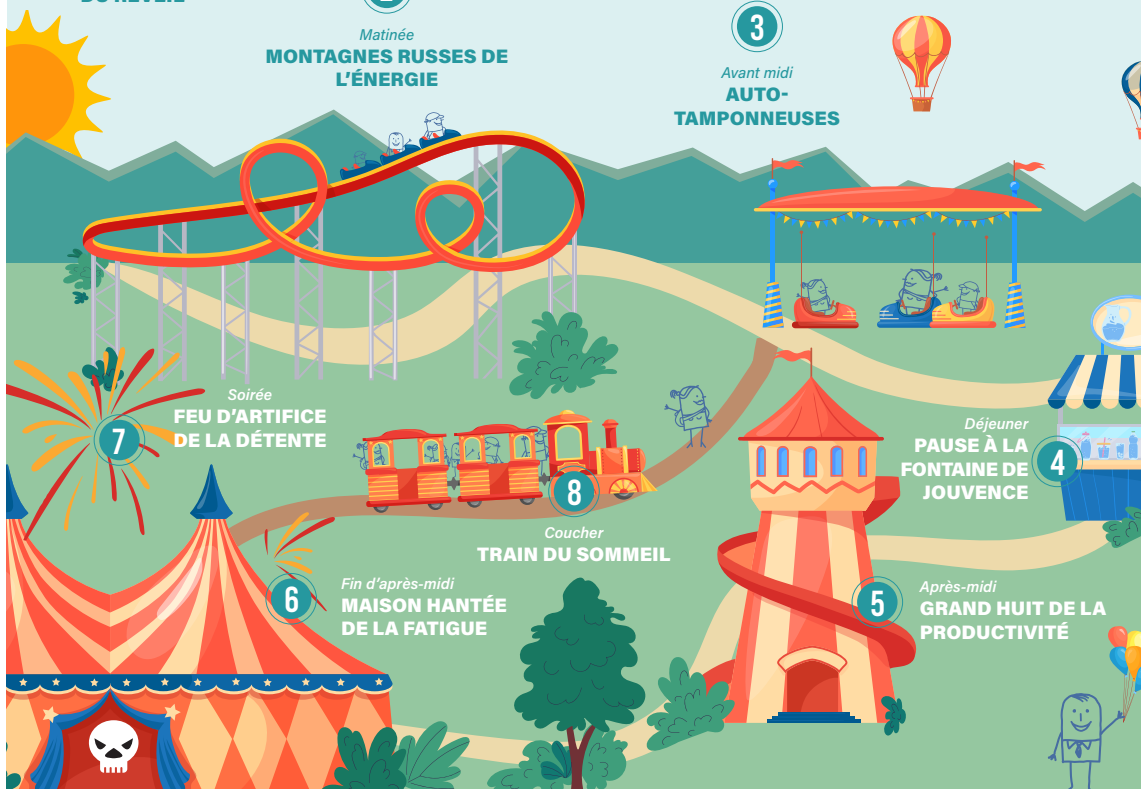
Fin d'après-midi
**MAISON HANTÉE
DE LA FATIGUE**

4

Déjeuner
**PAUSE À LA
FONTAINE DE
JOUVENCE**

5

Après-midi
**GRAND HUIT DE LA
PRODUCTIVITÉ**



1 LEVER DU SOLEIL

LE CARROUSEL DU RÉVEIL

Au petit matin, une parade d'évènements a lieu avant que nous ouvrons les yeux, afin d'assurer la transition du sommeil à l'éveil.



SÉCRETION PROGRESSIVE D'HORMONES

Avant l'éveil, il y a une **augmentation progressive de la noradrénaline et du cortisol** : des hormones qui nous préparent à la journée à venir !



AUGMENTATION DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE

Phénomène normal lié au rythme circadien⁽⁴⁾ (cycle veille-sommeil), la température corporelle est à son minimum le matin très tôt, puis **augmente de façon progressive**.



BAISSE DE LA MÉLATONINE

Appelée "hormone du sommeil", la mélatonine est sécrétée en l'absence de lumière, avec un pic au milieu de la nuit. **Sa libération commence à diminuer en fin de nuit.**

(4) Institut national de la santé et de la recherche médicale.(2026). Ressources sur la chronobiologie. <https://inserm.fr>

ASTUCE POUR SE RÉVEILLER DU BON PIED

S'exposer à la lumière naturelle peu après le lever, pour synchroniser son horloge biologique !



LES MONTAGNES RUSSES DE L'ÉNERGIE

Au cours de la matinée, des mécanismes sont activés pour agir sur nos capacités physiques et cognitives.



AUGMENTATION DE LA DOPAMINE ET DE LA NORADRÉNALINE

La tyrosine, molécule que l'on retrouve dans les protéines, est utilisée pour fabriquer de la **dopamine** et de la **noradrénaline** tout au long de la matinée.



PIC DE VIGILANCE ET DES CAPACITÉS COGNITIVES

C'est le moment idéal pour les tâches exigeantes !

DOPAMINE ET NORADRÉNALINE = NEUROTRANSMETTEURS

Les neurotransmetteurs sont des petites molécules produites par certains de nos neurones et qui agissent comme messagers chimiques, permettant la circulation d'informations⁽⁵⁾.

La DOPAMINE agit comme un starter : elle favorise la motivation, l'envie d'accomplir des projets et active le circuit du plaisir et de la récompense.

La NORADRÉNALINE stimule la vigilance et la concentration.

(5) Institut du Cerveau. (2026). Ressources sur les neurotransmetteurs. <https://institutducerveau.org>

EXEMPLE DE P'TIT DÉJ POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE



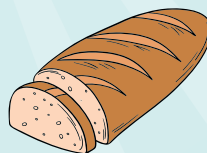
Une boisson
eau, thé, café...



**Un fruit de
saison**



**Une source de
protéines :**
fromage blanc, œufs
brouillés, haricots blancs
à la tomate, beurre de
cacahuètes...



**Une source de céréales
complètes :** pain (complet,
aux céréales, intégral,
viking...), muesli, flocons
d'avoine...



3 AVANT MIDI

LES AUTO-TAMPONNEUSES : COUP DE POMPE DE LA FIN DE MATINÉE

Les différentes activités et sollicitations vécues au cours de la matinée commencent à épuiser les réserves d'énergie, avec notamment :



L'AUGMENTATION DES INTERACTIONS SOCIALES

Les interactions sociales demandent **beaucoup d'énergie au cerveau**.



L'AUGMENTATION DU STRESS

Le stress et les difficultés rencontrées peuvent faire apparaître des **conflits interpersonnels**.



LA BAISSSE DE LA GLYCÉMIE

Les cellules de l'organisme (neurones, cellules musculaires...) **consommant du glucose pour fonctionner**. Ainsi, le taux de sucre dans le sang diminue progressivement au cours de la matinée, on parle de baisse de la glycémie.



RÉ-APPRENDRE À SE **CONCENTRER**

Jongler trop rapidement entre différentes tâches demande beaucoup d'énergie aux neurones et altère la capacité d'attention.

LE MIEUX ?

Avoir un temps dédié pour chaque activité, et s'y consacrer pleinement en se coupant des sources de distraction⁽⁶⁾ !

(6) Université d'Harvard. (2025). Pay attention to concentration. <https://health.harvard.edu>

4 DÉJEUNER

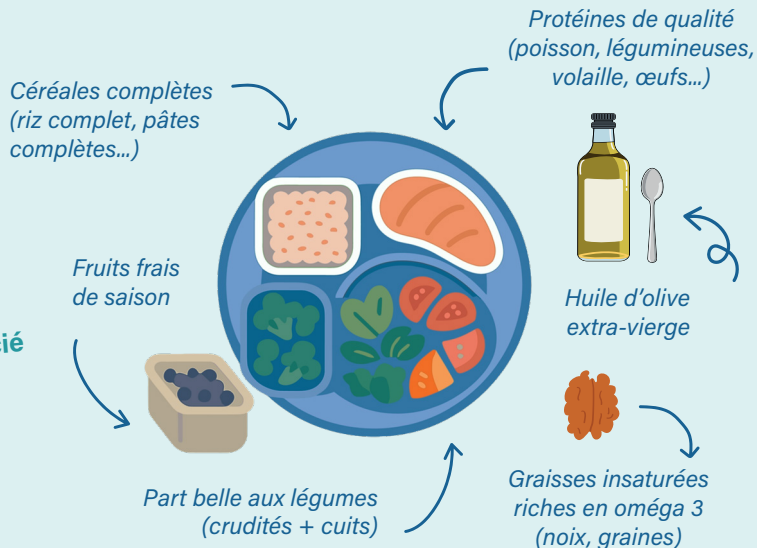
PAUSE À LA FONTAINE DE JOUVENCE

Le midi, une pause-déjeuner de qualité permet d'apporter de la détente et de recharger les batteries grâce à

UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ ET COMPLET.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le modèle alimentaire méditerranéen est associé à une meilleure santé mentale⁽⁷⁾!



L'OBJECTIF ?

Manger en conscience !

Concentrez-vous sur les couleurs, les saveurs présentes dans votre assiette, et prenez le temps de bien mâcher.

(7) Firth, J., Gangwisch, J. E., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?. *British Medical Journal*.

SANS OUBLIER L'HYDRATATION !

Une hydratation suffisante contribue
au maintien de fonctions cognitives
normales⁽⁸⁾.



LA BONNE PRATIQUE ?

**Minimum 1,5 à 2 litres
d'eau par jour, en buvant
même avant d'avoir soif⁽⁹⁾ !**

(8) « Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to water and maintenance of normal physical and cognitive functions » Efsa 2011 (9) «Eau en bouteille ou eau du robinet : bonnes pratiques de consommation », Anses 2020

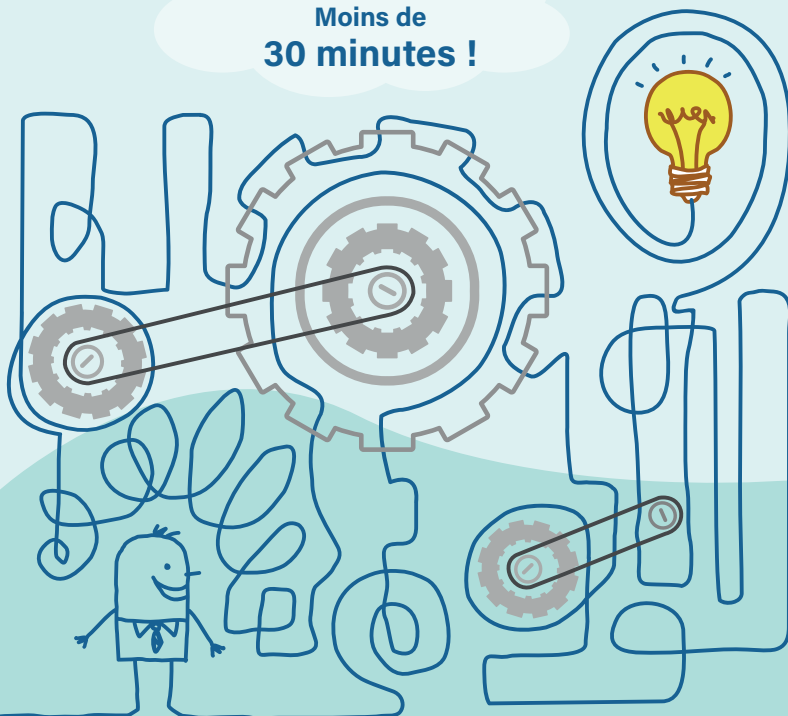
5 APRÈS-MIDI

LE GRAND HUIT DE LA PRODUCTIVITÉ

En début d'après-midi, une micro-sieste peut être bénéfique pour améliorer les performances cognitives et la créativité⁽¹⁰⁾!

LA DURÉE IDÉALE ?

Moins de
30 minutes !



Au cours de l'après-midi, on assiste à un **SECOND SOUFFLE D'ÉNERGIE**, avec des hauts et des bas :

la production de cortisol entame une diminution.

(10) Fondation pour la
Recherche Médicale. (2024).
<https://frm.org>



FERMEZ LES YEUX ET LAISSEZ-VOUS GUIDER

10 MIN DE REPOS
pour bien commencer l'après-midi.



SCANNEZ-MOI !

Pour découvrir notre
guide sonore, ou
rendez-vous sur
[www.fondation-
pileje.com](http://www.fondation-pileje.com)



6 FIN D'APRÈS-MIDI

LA MAISON HANTÉE DE LA FATIGUE

En fin d'après-midi, le cortisol fluctue fortement. Or, cette "hormone du stress" joue un rôle majeur dans la mobilisation de l'énergie.

On voit alors apparaître :



LES OMBRES DE LA FATIGUE

Une sensation d'épuisement peut survenir. Ne pas hésiter à faire des vraies pauses, loin des écrans : *prendre l'air, marcher, s'étirer, flâner ...*



DES PULSIONS ALIMENTAIRES

L'heure du déjeuner remontant à plusieurs heures, une sensation de faim peut apparaître.

Mieux vaut alors se tourner vers une collation de qualité, et éviter les produits ultra-transformés, dont la surconsommation semble associée à des troubles de la santé mentale⁽¹¹⁾.

(11) Institut national de la santé et de la recherche médicale, (2023), <https://inserm.fr>



UNE COLLATION ADAPTÉE PEUT AIDER À SURMONTER LA FATIGUE



Exemples :



Les produits les moins transformés possibles, apportant des **glucides** pour l'énergie et des **protéines** pour leur effet rassasiant.



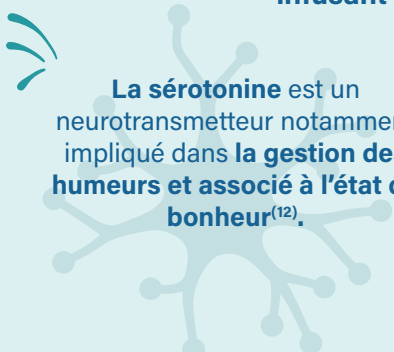
- **Un carré de chocolat** noir 70% avec une petite poignée de fruits à coque non salés (amandes, noix, noisettes, pistaches).

- **Un fromage blanc** accompagné d'un **fruit frais**.

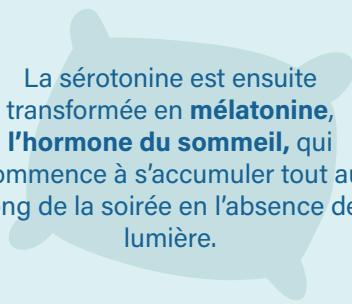


FEU D'ARTIFICE DE LA DÉTENTE

Lors de la soirée, la sérotonine augmente,
infusant une sensation de détente.



La **sérotonine** est un neurotransmetteur notamment impliqué dans la **gestion des humeurs et associé à l'état de bonheur**⁽¹²⁾.



La sérotonine est ensuite transformée en **mélatonine**, l'**hormone du sommeil**, qui commence à s'accumuler tout au long de la soirée en l'absence de lumière.



AU PROGRAMME : RELAXATION ET BIEN-ÊTRE

Prévoir des activités relaxantes pour éloigner la nervosité : *lecture sur papier ou sur liseuse, discussions calmes, exercices de respiration, activité physique douce, relaxation...*



UN DÎNER LÉGER

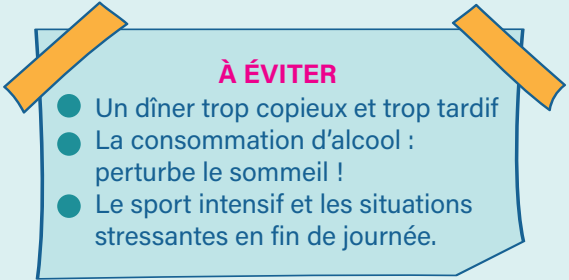
Privilégier les céréales complètes, les légumineuses, les légumes et les fruits, pour leur teneur en fibres et en glucides.

(12) Institut du Cerveau. (2026). Ressources sur les neurotransmetteurs. <https://institutducerveau.org>



EN SOIRÉE, CRÉER UN ENVIRONNEMENT APAISANT

Lumières tamisées, dîner dans un environnement calme,
musique, lecture, limitation des réseaux sociaux et des
écrans...



À ÉVITER

- Un dîner trop copieux et trop tardif
- La consommation d'alcool :
perturbe le sommeil !
- Le sport intensif et les situations
stressantes en fin de journée.



8 COUCHER

LE TRAIN DU SOMMEIL

Au coucher, le train du sommeil fait son entrée ! 

VOYAGE VERS LE SOMMEIL grâce à la mélatonine, l'hormone du sommeil, et à la pression de sommeil qui s'est accumulée tout au long de la journée.

QUELQUES RÈGLES SIMPLES POUR FAVORISER UN BON SOMMEIL⁽¹³⁾

- 1 Éviter la consommation d'excitants (café, thé, cola, boissons énergisantes) après 14h
- 2 Écouter les signaux du sommeil
- 3 Éviter les écrans 1 heure avant l'heure du coucher
- 4 Privilégier des horaires réguliers de coucher et de lever
- 5 Favoriser l'obscurité totale
- 6 Dormir dans une chambre chauffée à 18°C maximum : le corps a besoin de se refroidir pour s'endormir



(13) Institut National du Sommeil et de la Vigilance. <https://institut-sommeil-vigilance.org>



Un manque de sommeil
entraîne une vulnérabilité
au stress et à la dépression.

RECONNAÎTRE ET ÉCOUTER LES SIGNAUX DU SOMMEIL

Paupières lourdes, sensation de froid,
bâillements fréquents...



AGIR SUR SON BIEN-ÊTRE MENTAL

LA BOÎTE À OUTILS

ANCREDR SON CORPS

EXERCICES DE RESPIRATION ET D'ANCRAGE

Se concentrer sur sa respiration, sur ses sensations corporelles, pour aider le mental à revenir « ici et maintenant ».

Exemples :

- Inspirer par le nez en gonflant le ventre, expirer par la bouche en imaginant souffler dans une paille.
- Debout ou assis(e), poser les pieds bien à plat et se concentrer sur la sensation de contact entre les voûtes plantaires et le sol.



ÊTRE PRÉSENT(E)

TECHNIQUE 3-3-3



Porter son attention sur : 3 choses à voir, 3 choses à toucher, 3 choses à entendre

Eloigner les ruminations mentales en aidant son esprit à revenir dans le réel.

La sollicitation des sens (vue, ouïe, toucher...) peut être d'une grande aide, car ils sont toujours à portée de main !

AMÉLIORER SON ÉTAT ÉMOTIONNEL

LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Respirer à un certain rythme pour stimuler les deux branches du système nerveux autonome : la branche sympathique (la « pédale d'accélérateur ») et la branche parasympathique (la « pédale de frein »).

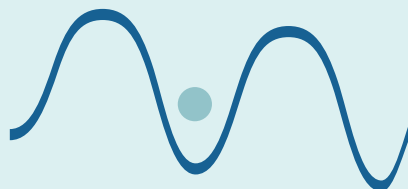
ÉQUILIBRER LE SYSTÈME NERVEUX



5 sec d'inspiration + 5 sec d'expiration

6
RESPIRATIONS
PAR MINUTE

AMPLIFIER LA DÉTENTE



4 sec d'inspiration + 6 sec d'expiration



5 minutes de pratique



3 fois par jour

AGIR À TOUS LES NIVEAUX

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comme présentée par la Haute Autorité de Santé, l'activité physique est une thérapie non-médicamenteuse validée scientifiquement.

L'idéal ? 30 min d'activité physique d'intensité modérée par jour, ainsi que des séances d'assouplissement et de renforcement musculaire chaque semaine.

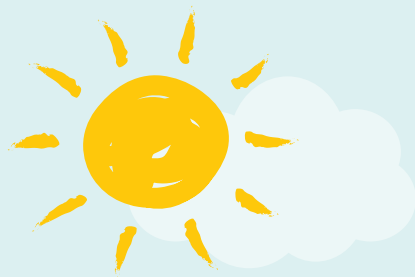


AGIR SUR SON BIEN-ÊTRE MENTAL

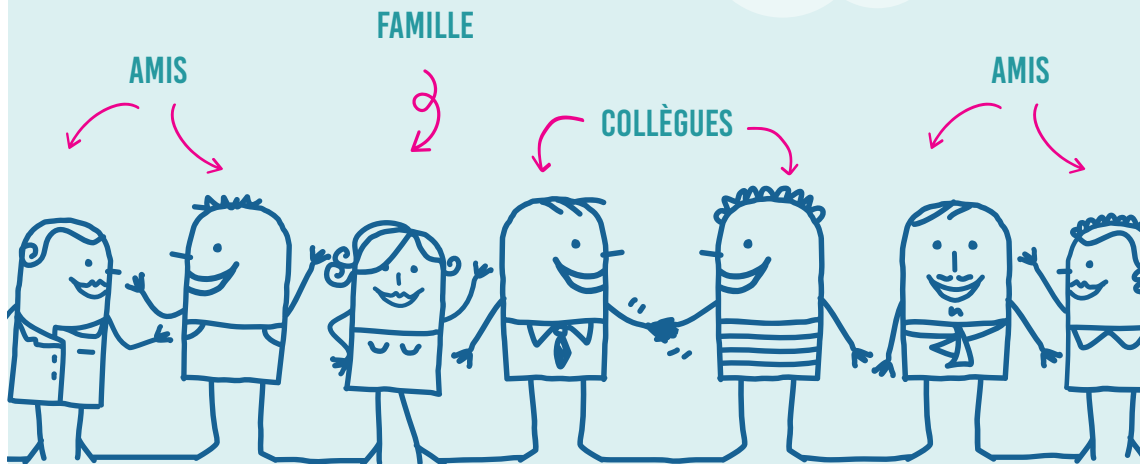
..... CULTIVER DES RELATIONS POSITIVES



IDENTIFICATION DU « CLUB DE SOUTIEN » PERSONNEL



Les relations positives
sont cruciales pour
garder le cap de nos
résolutions !



EN CONCLUSION,

POUR CULTIVER LE BIEN-ÊTRE MENTAL, IL FAUT PRENDRE EN COMPTE
LA SANTÉ DANS TOUTES SES DIMENSIONS



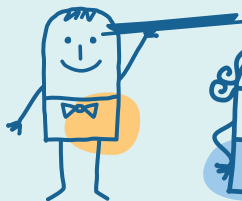
S

SOMMEIL



A

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



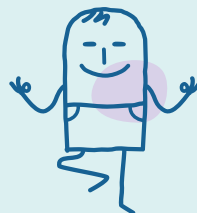
N

NUTRITION



T

**TISSU
SOCIAL**



É

**RÉGULATION
ÉMOTIONNELLE**

Si vous éprouvez des difficultés persistantes au niveau de votre bien-être mental, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre médecin traitant ou à un professionnel de la santé mentale.

Ressource intéressante : www.psycom.org

Numéro national de prévention du suicide : 3114

La Fondation PiLeJe a pour objet l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables **à la santé et à une prévention personnalisée.**

Depuis le début de son aventure, la Fondation est soutenue par de nombreux partenaires, engagés dans la prévention, qui font **progresser une connaissance partagée des habitudes de vie.**

Pour connaître toutes les dates des conférences-débats, découvrir nos conseils et astuces pratiques, partager des recettes de cuisine...



www.fondation-pileje.com

contact@fondation-pileje.com

01 45 51 58 03



Fondation PiLeJe abritée par la Fondation de France – 23 rue Lavoisier – 75008 Paris

Directrice de la publication : Emmanuelle Leclerc, déléguée générale de la Fondation PiLeJe

Création : Maylis de Rousiers ; copyright : toute reproduction des articles, images et/ou photographies est interdite sauf accord express préalable de la Fondation PiLeJe.



LIVRET



**FONDATION
PILEJE** abritée par
la Fondation
de France
LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE