



Habitudes de vie	Interactions avec les autres habitudes de vie
L'activité physique	<ul style="list-style-type: none"> • Diminue le niveau de stress et d'anxiété. • Incite à une alimentation saine et régularise l'appétit. • Aide au maintien ou à l'atteinte d'un poids santé. • Favorise un sommeil de qualité. • Éloigne des dépendances nuisibles (chapitre 12) ou aide, avec une thérapie, à s'en libérer.
L'alimentation	<ul style="list-style-type: none"> • Assure un apport énergétique adéquat pendant l'activité physique et accélère la récupération énergétique après. • Aide à passer au travers d'une période de stress par un apport suffisant d'aliments riches en vitamines et en antioxydants. • Favorise le sommeil si les aliments ingérés se digèrent facilement ; peut nuire au sommeil si les aliments se digèrent lentement ou stimulent le système nerveux central.
Le stress	<ul style="list-style-type: none"> • Nuit, s'il est trop élevé, à la pratique de l'activité physique, en particulier lors d'une phase dépressive ; cependant, une certaine dose de stress aide lors d'une compétition sportive. • Perturbe la digestion des aliments. • Incite, s'il est élevé, à recourir à des échappatoires telles que la cigarette, l'alcool ou les drogues dures, vus comme relaxants. • Affecte le sommeil et peut susciter de l'insomnie.
Le sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • Suffisant, il favorise la récupération si on est physiquement actif. • Insuffisant, il nuit à la pratique de l'activité physique. • Suffisant, il régularise l'appétit. • Insuffisant, il peut causer une prise de poids (chapitre 11). • Mauvais sommeil et stress peuvent induire un cercle vicieux : plus on est stressé, moins on dort, et moins on dort, plus on est stressé.
Les dépendances nuisibles (tabac, alcool, drogues, cyberdépendance)	<ul style="list-style-type: none"> • Entravent la pratique de l'activité physique. • Favorisent souvent la malnutrition. • Accroissent le niveau de stress et la culpabilité. • Nuisent grandement à la qualité du sommeil.

