

La dépression

DOSSIER THÉMATIQUE #1

Janvier - Février
2020



SOMMAIRE



Quelques chiffres, p.3

Initiative : Stop Blues, p.4

Dossier, p.7-14

Podcast, dépression, bien-être, burn out, dépression saisonnière, stress, troubles du sommeil

Accompagnement personnalisé, p.15



Lectures conseillées, p.16

Remèdes naturels, p.17



Quelques chiffres

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la dépression touche plus de **264 millions** de personnes de tous âges dans le monde.

Selon l'INSERM, **une personne sur cinq** a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie.

C'est pour cela qu'il est important de la prévenir !



Initiative : Stop Blues

La **dépression du post partum** est une entité à part entière de la dépression. Elle est, elle aussi, encore taboue.

Les femmes en étant atteintes se sentent souvent coupables et/ou sont culpabilisées par leur entourage.

"Je suis nulle comme mère, j'ai tout pour être heureuse. Je viens de mettre au monde cet enfant tant désiré et pourtant je suis au plus bas."

"Elle devrait être contente, elle vient de mettre au monde un joli bébé."

Ce sont autant de phrases qui résonnent dans la tête et/ou dans les oreilles de jeunes mamans.

Si cela te concerne ou concerne une femme de ton entourage, je te conseille le site Stop Blues.

Tu y trouveras diverses ressources gratuites sur le sujet : www.stopblues.fr

"ELLE DEVRAIT ÊTRE CONTENTE, ELLE VIENT DE METTRE AU MONDE UN JOLI BÉBÉ"





"Prendre conscience de son mal-être et reconnaître que l'on a besoin d'aide est la première étape du chemin qui mène à la guérison."



PATRICK GIANI

Podcast : La dépression

Si tu n'as pas encore écouté le **podcast** sur le sujet, tu peux le retrouver ici :

<https://consomouslim.com/podcast-1-la-depression/>



15 remèdes naturels contre la dépression

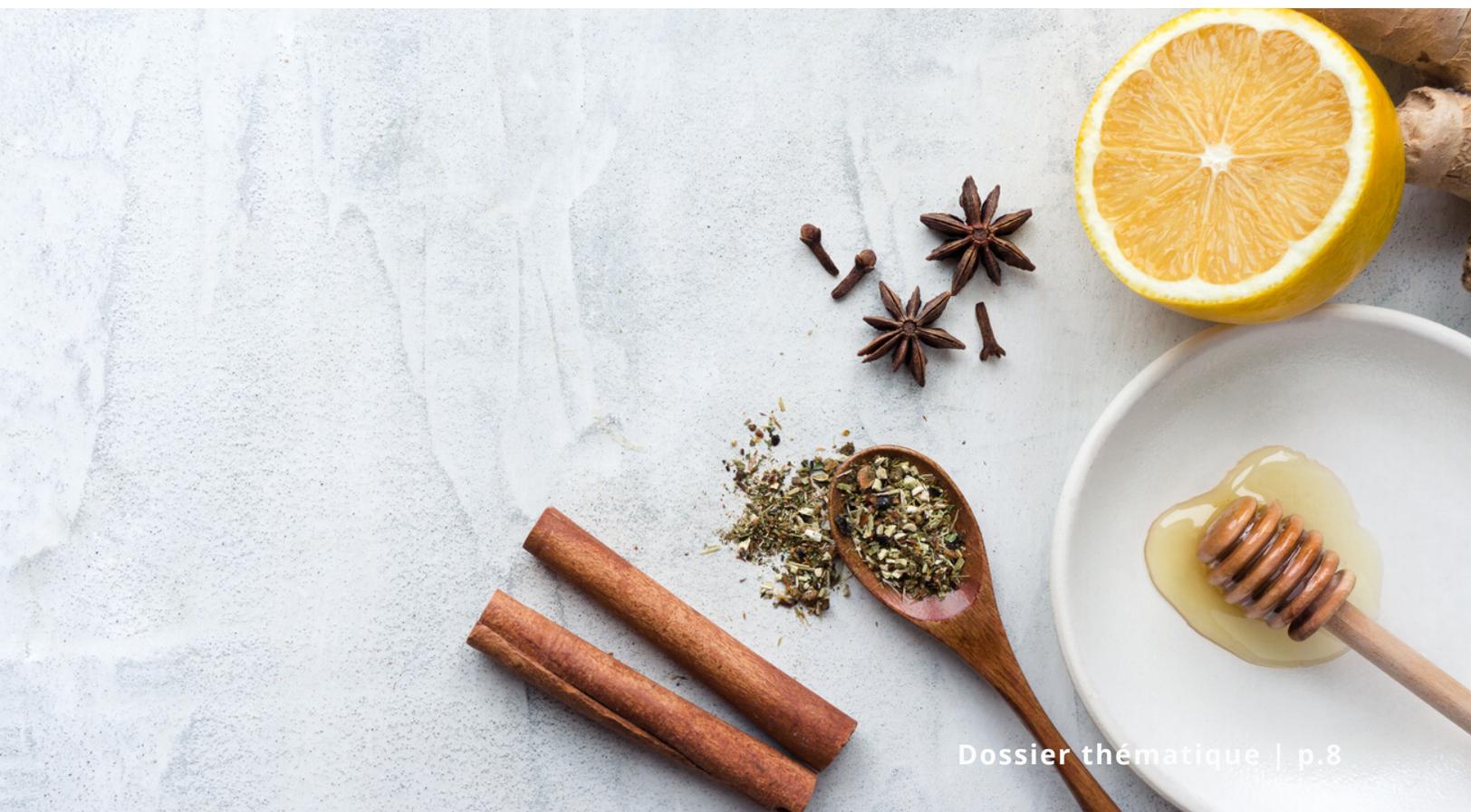
Dans cet article, tu trouveras des solutions complémentaires naturelles que tu peux mettre en place en plus de ta prise en charge.

Attention : Si tu es déjà en cours de traitement, il ne convient pas d'arrêter ton traitement de ton propre chef sans l'avis de ton médecin.

De plus avant d'entreprendre un de ces remèdes par voie orale, tu dois absolument consulter ton médecin pour vérifier l'absence d'interactions ou de contre-indications.

Pour accéder à l'article complet, c'est par ici :

<https://consomouslim.com/15-remedes-naturels-contre-la-depression/>



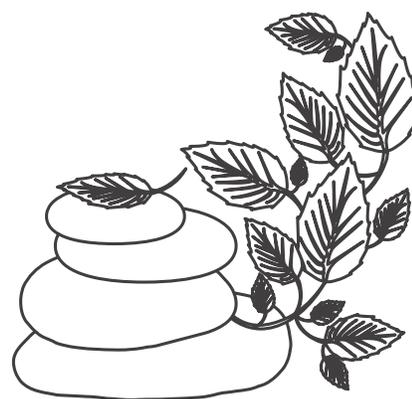
Quel est l'impact de notre bien-être sur notre santé ?

Le **bien-être** a un réel impact sur la santé et vice-versa.

Dans cet article, tu comprendras comment ces deux notions s'intriquent entre elles.

Article complet :

<https://consomouslim.com/quel-est-l'impact-de-notre-bien-etre-sur-notre-sante/>



Qu'est-ce que le burn out ou épuisement professionnel ?

Une autre forme particulière de dépression est le **burn out**.

Au fil des années, le travail a évolué. Il y a eu une transformation et non des moindres de l'organisation du monde du travail aboutissant à l'émergence de nouveaux maux dont l'épuisement professionnel.

Le syndrome d'épuisement professionnel ou encore appelé burn out rentre dans la grande famille des risques psychosociaux.

Il a fait l'objet de plusieurs définitions au fil des années et il n'existe pas de consensus en termes de définition.

Dans cet article, les bases de l'épuisement professionnel ainsi que ses manifestations sont abordées afin d'essayer de l'expliquer.

Article complet :

<https://consomouslim.com/burn-out-ou-syndrome-d-epuisement-professionnel/>



Comment éviter la déprime saisonnière ?

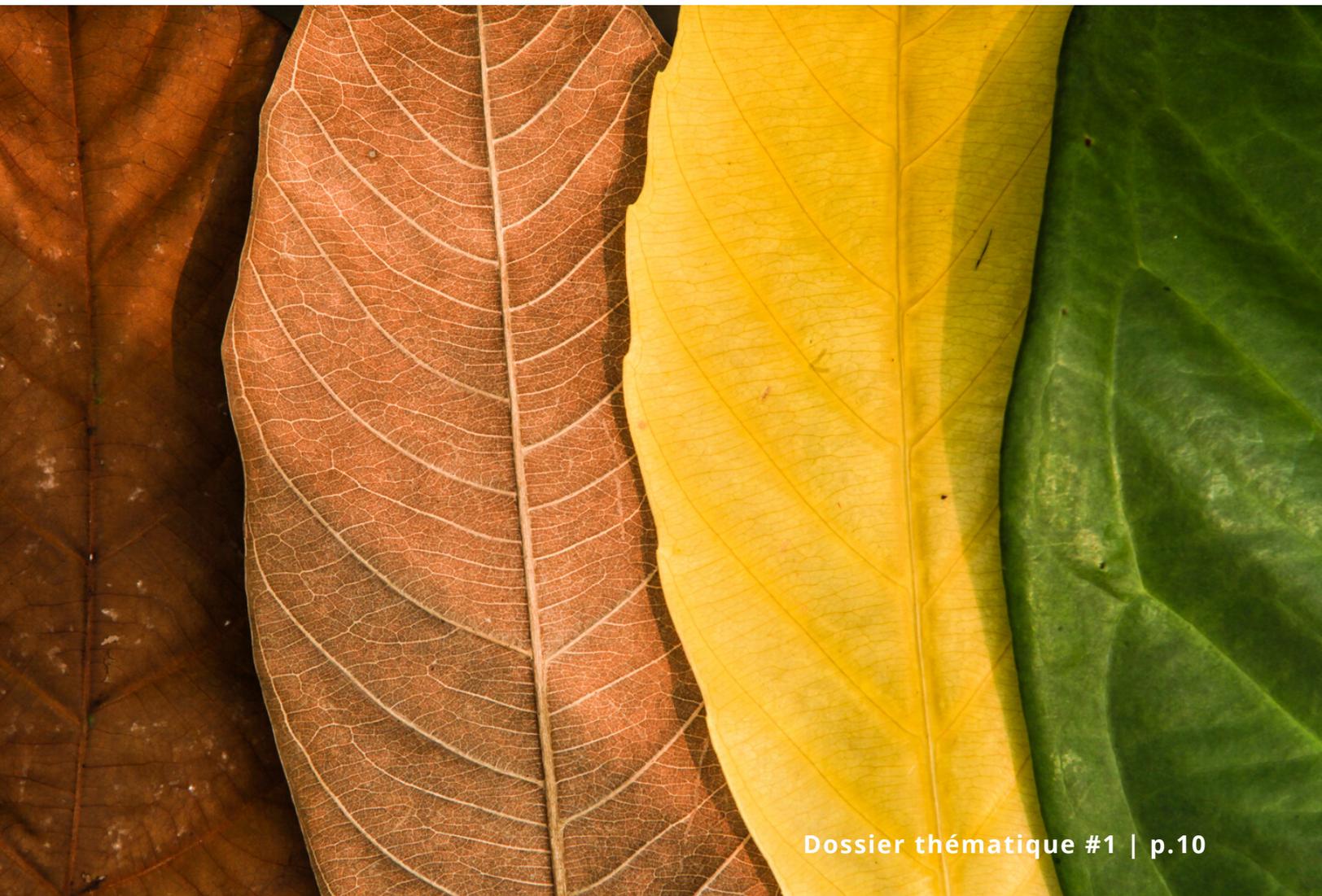


Dans la grande famille des dépressions, on retrouve également la **dépression saisonnière**.

Mais qu'est-ce que la déprime saisonnière et comment la prévenir ?

Article complet :

<https://consomouslim.com/deprime-saisonniere-leviter/>



7 plantes anti-stress efficaces

Les plantes ont des vertus extraordinaires parfois méconnues.

Dans cet article, tu trouveras **7 plantes relaxantes efficaces** contre le stress, ce mal qui ronge bien plus d'un d'entre nous.

Article complet :

<https://consomouslim.com/7-plantes-anti-stress/>



Comment diminuer son stress ?

Tu trouveras dans cet article des pistes de solution pour diminuer le stress.

Le **stress chronique** peut se compliquer de dépression, il est alors important d'apprendre à le gérer.

Article complet :

<https://consomouslim.com/stress-comment-le-diminuer/>



8 conseils pour une bonne hygiène du sommeil

Les troubles du sommeil sont fréquents lors d'épisodes dépressifs.

Dans cet article, tu trouveras 8 conseils pour avoir une hygiène du sommeil irréprochable.

Article complet :

<https://consomouslim.com/8-conseils-bonne-hygiene-sommeil/>



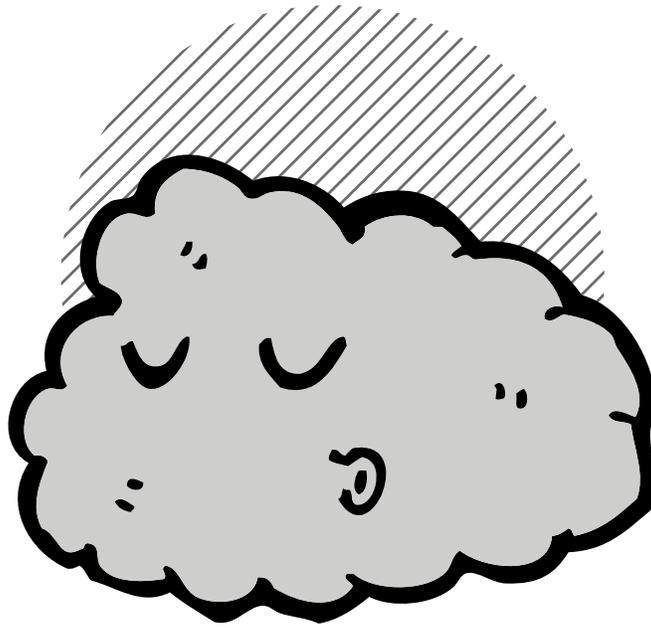
Comment améliorer son sommeil ?

Dans le même ordre d'idée, tu trouveras dans cet article des conseils simples et de bon sens pour améliorer ton sommeil.

Article complet :

<https://consomouslim.com/comment-ameliorer-son-sommeil/>





Troubles du sommeil ?

Si tu souhaites être accompagné individuellement en ce qui concerne tes troubles du sommeil, je propose des **accompagnements personnalisés**.

Tu as du mal à avoir une bonne hygiène de sommeil et tu souhaiterais une analyse personnalisée ?

On peut en parler ensemble afin de **dépister les origines et de voir quelles solutions naturelles sont possibles**.

1h d'entretien téléphonique (France Métropolitaine) ou via skype ou zoom selon tes préférences

67e TTC, possibilité de tarif préférentiel pour les étudiants et les personnes sans emploi

Puis envoi dans un second temps d'un document récapitulatif par mail de l'entretien et des actions spécifiques à mener.

Pour prendre rendez-vous, c'est par ici :

<https://consomouslim.com/accompagne-ment-personnalise-en-ligne/>

ou via mon mail
consomouslim@gmail.com

Lectures conseillées

Lecture sur le **burn out** :

<https://consomouslim.com/burn-out-travail-rend-malade/>

Lecture sur le **stress** :

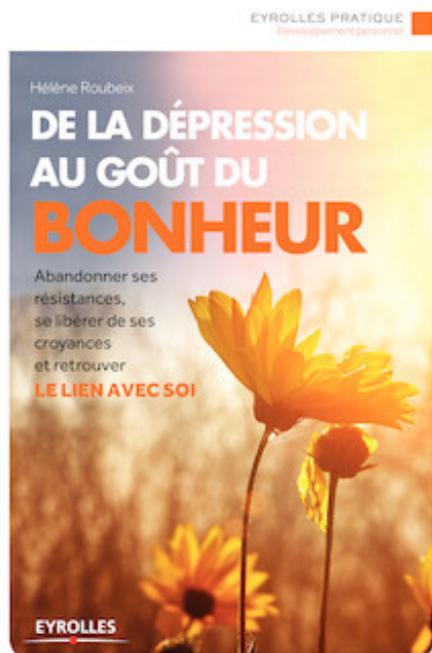
<https://consomouslim.com/coin-lecture-destresse/>

De la dépression au goût du bonheur de Roubeix Hélène

Aidez vos proches à surmonter la dépression de Jérôme Palazzolo

Burn out et après ? d'Aude Selly

Tu peux cliquer directement sur les livres si tu souhaites te les procurer (liens affiliés)



Remèdes naturels

Ces conseils ne se substituent pas à un avis médical.

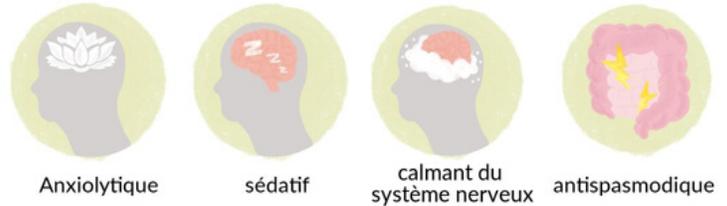
Avant toute utilisation, il convient de faire le point avec ton médecin.

Remèdes naturels



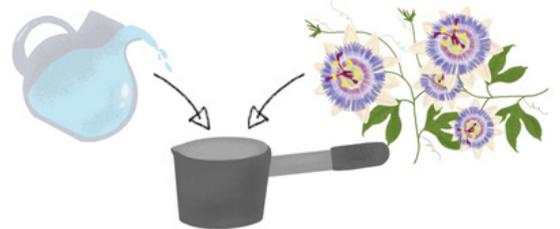
Infusion :
Pour une tasse, mélanger 1 cac de gousses de cardamome et 25 cl d'eau
www.consomouslim.com

Passiflore



Indications

insomnie, angoisse, surmenage, irritabilité, maux de tête, douleurs menstruelles, crampes musculaires



Infusion : 20g de fleur en bouton pour 1L d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes. 2 tasses par jour dont une, une heure avant le coucher

www.consomouslim.com

Millepertuis



antidépresseur



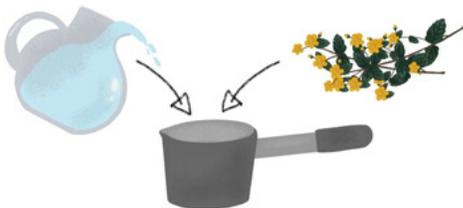
antiseptique



cicatrisante

Indications

- Troubles nerveux - Insomnie
- Brûlures - Coup de soleil - Crampes - Névralgies



Infusion de 15 à 30g de sommités fleuries par litre d'eau. 3 tasses par jour en dehors des repas.
En externe : en huile solarisée
www.consomouslim.com

Remèdes naturels



Pour une tasse, mélanger 5 pistils de safran, 1 c.a.c de brahmi, du lait d'avoine chaud.
A prendre 1 à 2 fois par jour.

www.consomouslim.com

Je te remercie pour ta lecture, en espérant que ce premier dossier thématique t'aura été utile !

Copyright 2020 - Consomouslim - Tous droits réservés

Contenu réservé aux abonnés à la Newsletter de Consomouslim, merci de ne pas diffuser