



À L'HEURE ACTUELLE, 20 % DES CANADIENS  
**20 % DES CANADIENS**  
SONT ATTEINTS D'ARTHRITE ET DE DÉPRESSION

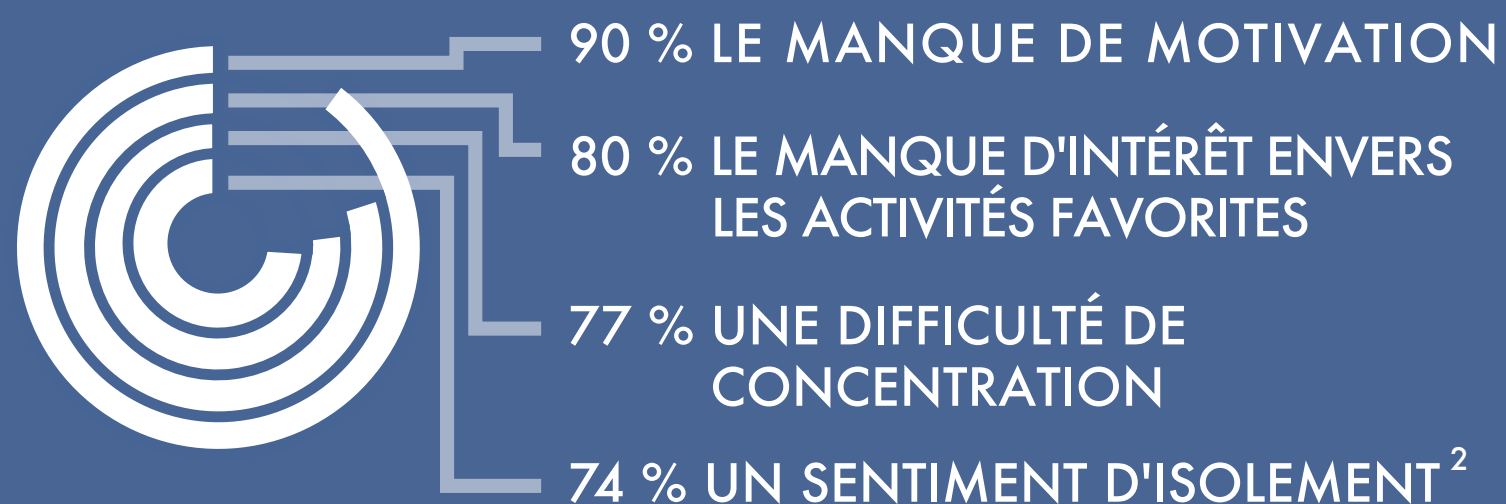


LES FEMMES SONT  
**DEUX FOIS**  
PLUS SUJETTES  
À LA DÉPRESSION  
QUE LES HOMMES<sup>2</sup>



LES FEMMES  
REPRÉSENTENT  
2 PERSONNES SUR 3  
AU CANADA  
QUI SOUFFRENT  
D'ARTHRITE<sup>1</sup>

## LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION LES PLUS COMMUNS SONT :



## LES SYMPTÔMES DE L'ARTHRITE LES PLUS COMMUNS SONT



DOULEURS ARTICULAIRES,  
ENFLURE ET RAIDEUR

PEUT NUIRE AUX CAPACITÉS  
D'UNE PERSONNE À GÉRER  
LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

### CONSEILS<sup>4</sup>

PRENEZ DES REPAS NORMAUX  
AVEC SUFFISAMMENT DE  
FRUITS ET DE LÉGUMES



ET SURVEILLEZ VOTRE  
CONSUMMATION D'ALCOOL,  
DE GRAS ET DE SUCRE

FAITES DE L'EXERCICE  
RÉGULIÈREMENT  
CAR CELA EST  
EXCELLENT  
POUR LA SANTÉ  
MENTALE ET PHYSIQUE



ET ASSUREZ-VOUS  
DE DORMIR  
SUFFISAMMENT AUSSI!

## SIMPLIFIEZ

VOTRE MODE DE VIE  
CERNEZ VOS PRIORITÉS  
ET AJUSTEZ VOTRE VIE  
POUR VOUS GARDER DU  
TEMPS POUR LES CHOSES  
QUI SONT IMPORTANTES POUR VOUS

### DEMANDEZ DE L'AIDE

LA STHC INDIQUE QU'ENVIRON 80 % DES PERSONNES DÉPRIMÉES RÉAGISSENT BIEN AU TRAITEMENT!

VISITEZ LE BLOGUE DEMANDEZ À UN EXPERT SUR LE SITE DE LA SOCIÉTÉ DE L'ARTHRITE : [HTTP://COMMUNAUTE.ARTHRITE.CA/DEMANDEZEXPERT](http://COMMUNAUTE.ARTHRITE.CA/DEMANDEZEXPERT)

1. La Société de l'arthrite 2013. Faits et chiffres sur l'arthrite. Disponible en ligne : <http://www.arthrite.ca>. 2. STHC 2009. Quelques faits : Maladie mentale et toxicomanie au Canada. Disponible en ligne : <http://www.troubleshumeur.ca/page/quelques-faits>. 3. La Société de l'arthrite 2013. Faits et chiffres sur l'arthrite. Disponible en ligne : <http://www.arthrite.ca>. 4. STHC 2013. Le maintien de l'équilibre entre la vie personnelle et professionnelle. Disponible en ligne : <http://www.mooodisorderscanada.ca/page/no-7-maintaining-work-life-balance>