



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

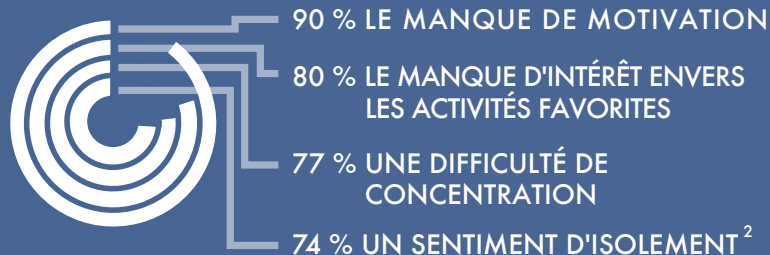


LES FEMMES SONT
DEUX FOIS
PLUS SUJETTES
À LA DÉPRESSION
QUE LES HOMMES²



LES FEMMES
REPRÉSENTENT
2 PERSONNES SUR 3
AU CANADA
QUI SOUFFRENT
D'ARTHRITE¹

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

CONSEILS⁴

PRENEZ DES REPAS NORMAUX
AVEC SUFFISAMMENT DE
FRUITS ET DE LÉGUMES



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

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

ZZZ....
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.mooddisorderscanada.ca/page/no-7-maintaining-work-life-balance>