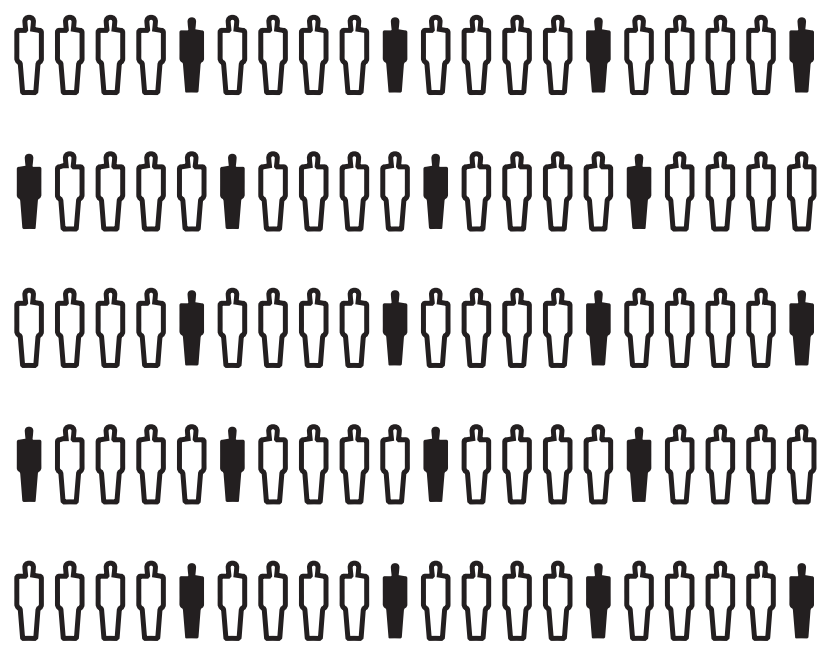


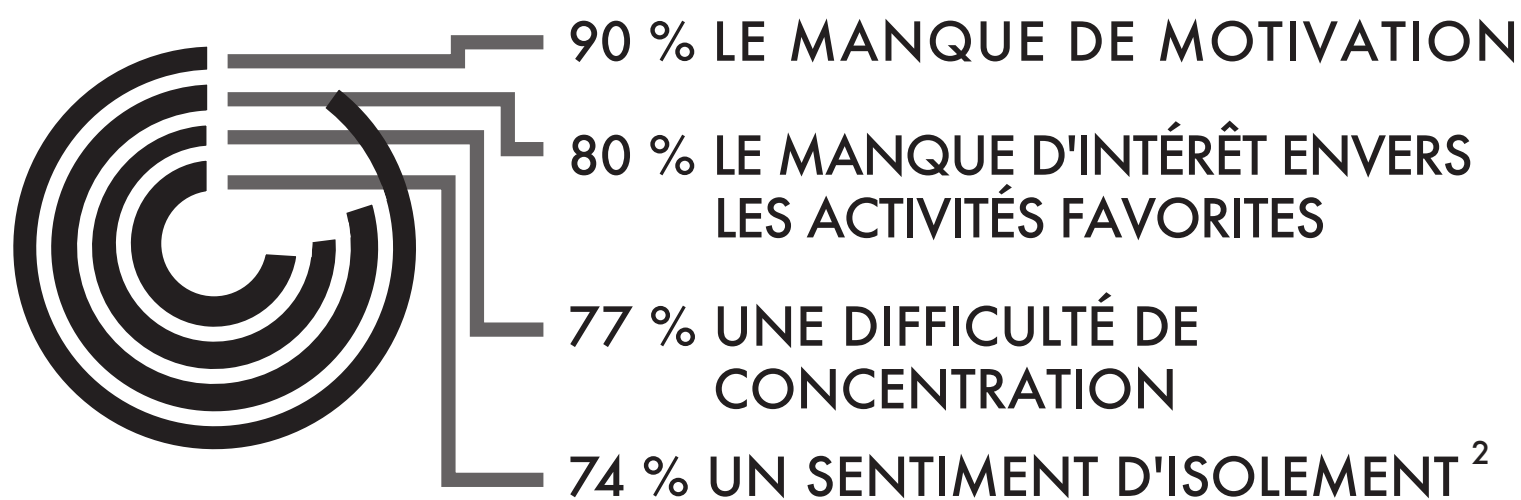


À L'HEURE ACTUELLE, 20 % DES CANADIENS
20 % DES CANADIENS
 SONT ATTEINTS D'ARTHRITE ET DE DÉPRESSION



• 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



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