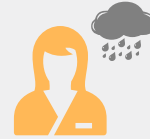


DÉPRESSION ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QUE SON CŒUR COMPTE AUSSI • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : VOTRECŒUR.CA

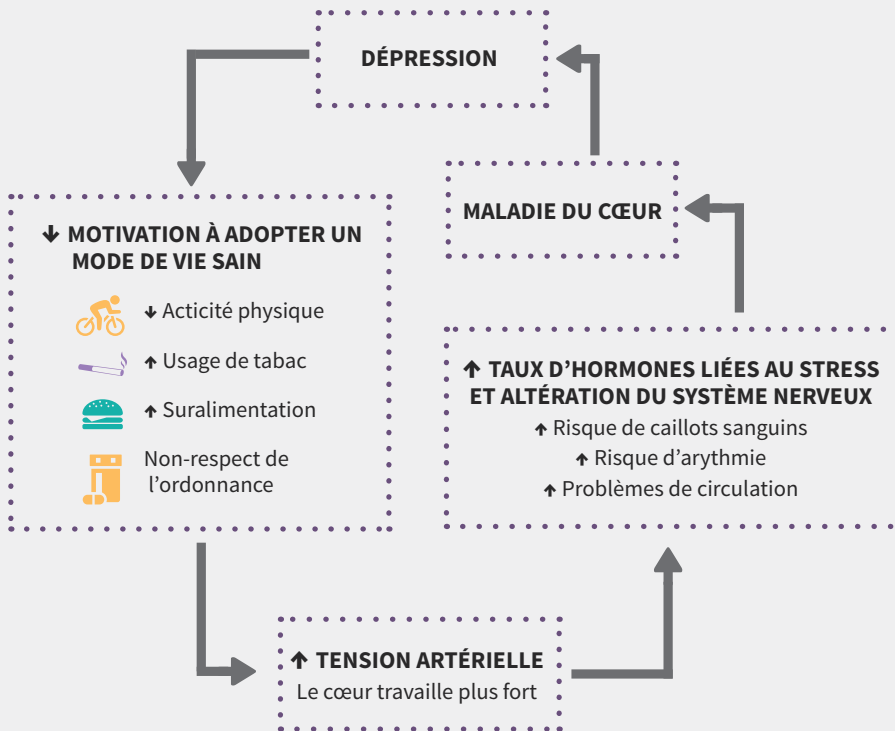


La dépression est deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

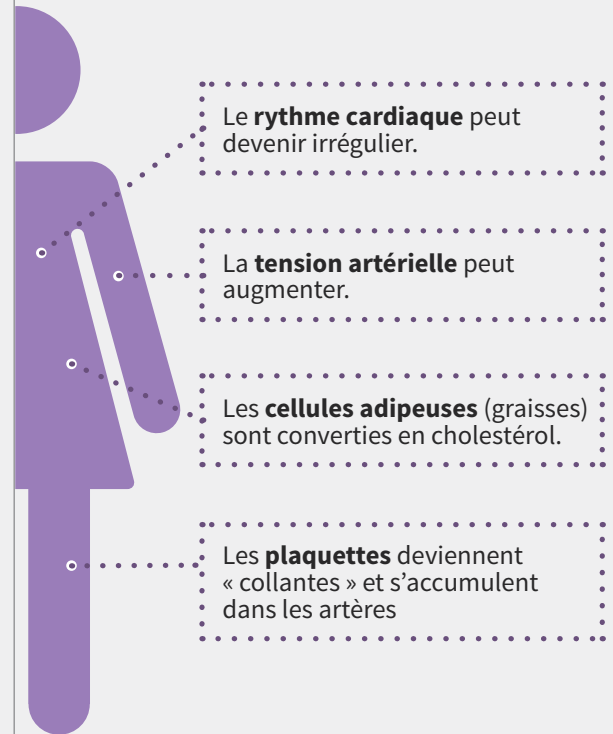


Le risque de maladie du cœur est de 2 à 3 fois supérieur chez les femmes qui souffrent de dépression.

QUEL EST LE LIEN ENTRE LA DÉPRESSION ET LA MALADIE DU CŒUR?



LE STRESS, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION ONT DES EFFETS PHYSIOLOGIQUES SUR VOTRE CORPS.



CE QUE JE PEUX FAIRE



Soyez plus active, moins souvent assise. Visez 30 minutes par jour (marche, vélo, etc.).



Passez du temps à l'extérieur.



Réduisez votre consommation d'alcool. Visez moins de 2 verres par jour.



Apprenez des techniques de relaxation.



Trouver un réseau de soutien.



Prenez vos médicaments selon l'ordonnance.



Téléchargez les 5 principales questions à poser à votre médecin à votrecœur.ca