

# DÉPRESSION ET SANTÉ DU CŒUR

PARCE QU'ELLE NOUS TIENT À CŒUR • POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS : [VOTRECŒUR.CA](http://VOTRECŒUR.CA)

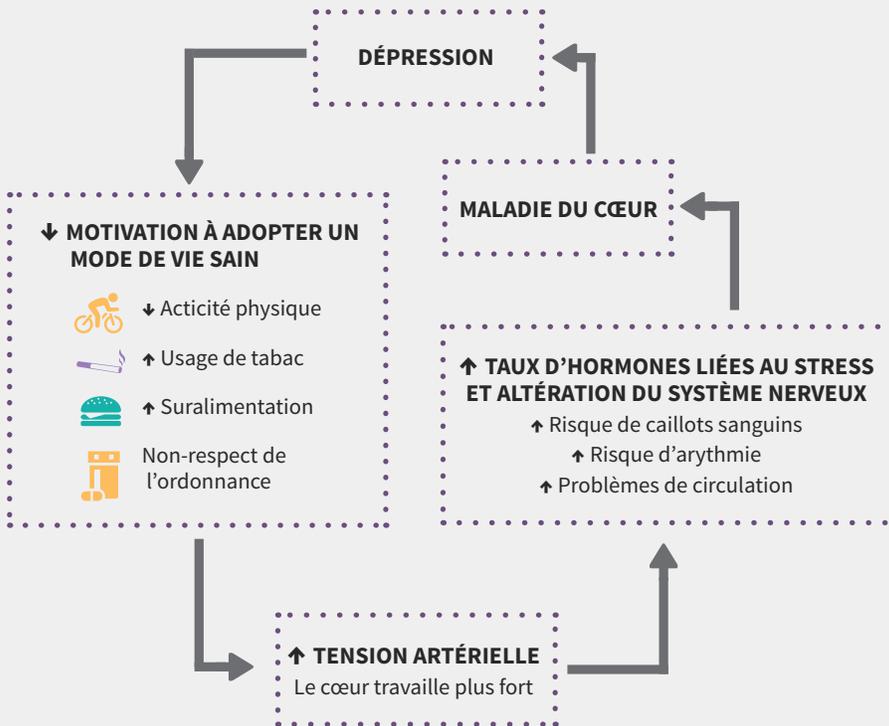


La dépression est deux fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes.

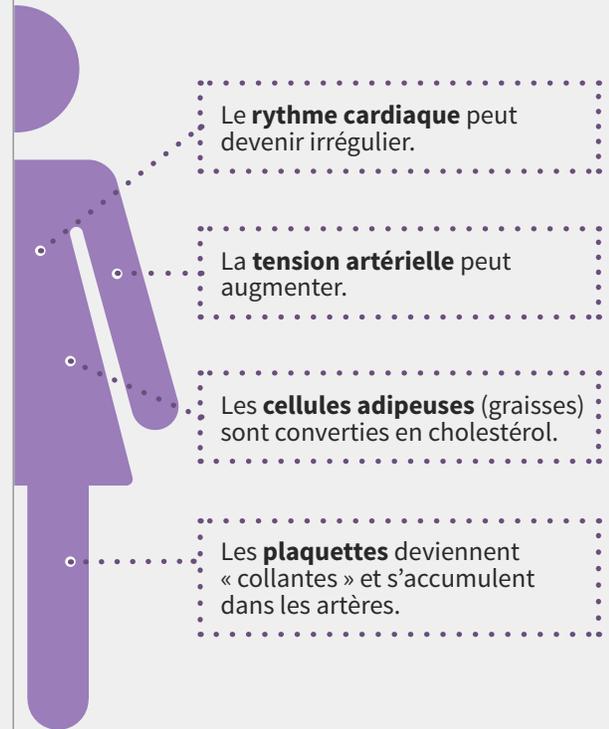


Le risque de maladie du cœur est de 2 à 3 fois supérieur chez les femmes qui souffrent de dépression.

## 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](http://votrecœur.ca)