



Fondation

CERVO

CHANGER LES PERCEPTIONS

SAVIEZ-VOUS QUE

1/2

Statistique 1

- 1 personne sur 2 a eu des sentiments dépressif ou anxieux sans jamais consulter un médecin à ce sujet?

1^{ère}

Statistique 2

- La dépression était la 1^{ère} cause d'invalidité dans le monde, avant la COVID

50%

Statistique 3

- 50% des maladies du cerveau se déclarent avant l'âge de 14 ans

Comment éviter de faire partie des statistiques :

- 1- Gardez une routine
- 2- Prenez soin de votre sommeil
- 3- Profitez de la lumière naturelle
- 4- Bougez chaque jour
- 5- Organisez votre espace adéquatement
- 6- Prenez le temps de respirer
- 7- Prenez le temps de réfléchir
- 8- Réduisez la culpabilité, ajoutez du rire
- 9- Appréciez, ayez de la gratitude, tout simplement
- 10- Prenez soin des autres
- 11- Évaluez votre consommation

811

C'est le numéro à composer pour recevoir de l'aide.

N'hésitez pas à contacter votre médecin de famille.
Pour mieux évaluer la condition de vos proches, consulter notre signet « Signes et Symptômes » et agissez tôt!