

# CE QU'IL FAUT SAVOIR À PROPOS DE LA SANTÉ MENTALE

## QUELQUES FAITS

- Tous les Canadiens sont touchés par la maladie mentale à un moment ou l'autre de leur vie.
- La maladie mentale touche les personnes de tout âge, de tous niveaux scolaires et de revenu et de toutes cultures.
- À l'heure actuelle, un Canadien sur quatre parmi les aînés souffre d'un problème de santé mentale.

## LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES AÎNÉS SONT LES SUIVANTS :

- Dépression
- Anxiété
- Démence
- Délire
- Autres types de détresse

Il suffit d'apporter de simples changements au mode de vie pour constater une nette amélioration du mieux-être et se sentir mieux.

## AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE



### Rester actif

Marchez et participez aux programmes d'activités offerts dans votre résidence.



### Socialiser

Recevez la visite de votre famille, de vos amis, de bénévoles ou des membres du personnel et participez aux activités de groupe comme les séances de jeux de cartes ou de bingo.



### Écouter de la musique

La musique permet d'améliorer le bien-être mental et physique.



### Faire des activités que vous aimez

Lisez un livre, chantez, faites de la peinture ou de l'artisanat.

Si vous présentez des signes de maladie mentale, il est important de **parler avec un professionnel de la santé**. Il peut s'agir de votre médecin de famille, d'une infirmière, d'un pharmacien ou d'un psychologue.

*Vous méritez de vous sentir bien dans votre peau et de profiter de ces belles années!*

**MediSystem**  
Pharmacy

A SHOPPERS DRUG MART COMPANY

[medisystempharmacy.com](http://medisystempharmacy.com)

Références disponibles sur demande.