



Mettons fin aux préjugés

Le simple fait de parler de santé mentale aide à faire tomber les barrières et les préjugés pour qu'un réel changement ait lieu.

Faits

- 1 Canadien sur 5 sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie.
- 2 personnes sur 3 souffrent en silence par crainte d'être jugées.
- En ce moment, près de 3 millions de Canadiens souffrent de dépression.
- Une fois la dépression identifiée, obtenir de l'aide permet à 80% des gens qui en sont affectés de retourner vaquer à leurs occupations.
- Le suicide représente 16% de tous les décès de personnes âgées de 25 à 44 ans.

5 façons d'aider

1. Choisissez les bons mots
Les mots peuvent guérir ou blesser. Soyez attentif aux mots que vous utilisez. Éduquez les collègues ou amis qui font des blagues méchantes ou des remarques sarcastiques contre quelqu'un qui a souffert d'une maladie mentale.
2. Renseignez-vous
Faites ce qu'il faut pour en savoir plus sur les maladies mentales et combattre les préjugés. Apprenez à reconnaître les symptômes et sachez où vous adresser pour obtenir de l'aide.
3. Soyez gentil
Des petits gestes de bonté peuvent faire beaucoup pour changer les choses. N'hésitez pas à intervenir si d'autres agissent de façon blessante. Envoyez une carte de prompt rétablissement à quelqu'un qui a été hospitalisé en raison d'une maladie mentale.
4. Écoutez et demandez
Parfois, il vaut mieux privilégier l'écoute. Ne banalisez pas le mal dont quelqu'un souffre. Répondez-lui plutôt: «J'imagine que c'est difficile. Qu'est-ce que je peux faire pour aider?».
5. Parlez-en
Lancez une conversation, pas un débat. Brisez le silence. Les troubles de santé mentale nous touchent tous directement ou par le biais d'un ami, d'un membre de la famille ou d'un collègue.

(Source : <http://cause.bell.ca/fr/>)

L'accident vasculaire cérébral (AVC)

Malheureusement, 66% des personnes qui ont subi un AVC n'arrivent pas à l'hôpital à temps pour recevoir le traitement approprié, ce qui entraîne la mort ou l'incapacité. Mais vous pouvez aider à améliorer cette statistique. Reconnaître les signes de l'AVC est la première étape pour vous et vos proches.

APPRENEZ LES SIGNES DE L'AVC

VISAGE Est-il affaissé?
INCAPACITÉ Pouvez-vous lever les deux bras normalement?
TROUBLE DE LA PAROLE Trouble de prononciation?
EXTRÊME URGENCE Composez le 9-1-1.

APPRENEZ À RECONNAÎTRE LES SIGNES. PLUS **V I T E** VOUS RÉAGISSEZ,
 PLUS **V I T E** VOUS SAUVEZ LA PERSONNE.

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2014.

Les bienfaits d'arrêter de fumer

Même si vous fumez depuis très longtemps, cesser de fumer apporte des bienfaits immédiats sur le corps. À travers les années, votre état ne fera que continuer de s'améliorer.

- Après seulement 20 minutes : votre pouls ralentit et votre tension artérielle revient lentement à la normale. Votre circulation sanguine s'améliore.
- Après 8 heures : la totalité du monoxyde de carbone que contenait votre dernière cigarette a quitté votre système sanguin.
- Après 24 heures : le risque de crise cardiaque est déjà moins grand que lorsque vous fumiez. La nicotine commence lentement à être évacuée de votre organisme.
- Après 2 semaines et jusqu'à 3 mois : faire de l'exercice est plus facile car vos poumons se mettent à mieux fonctionner.
- Après 1 an, vous pouvez crier victoire: vous êtes un non-fumeur! Les risques de souffrir d'un cancer du col de l'utérus diminuent. Les risques de maladies cardiaques chutent de moitié après un an. Les risques de contracter un cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, des reins ou du pancréas continuent à baisser.



(Source : <http://www.defitabac.qc.ca>)