



# la **LE STRESS, L'ANXIÉTÉ,** **depression** **ET VOTRE CŒUR**

**Le stress, l'anxiété et la dépression  
ont des effets physiologiques  
sur votre corps.**



sont converties  
en **cholestérol**.



peut devenir irrégulière,  
avec des **palpitations**.



deviennent plus « collantes »  
et **s'accumulent** sur  
les parois de vos artères.



peut **augmenter**  
par périodes.

## SUIS-JE À RISQUE?

**20%**

DES  
PATIENTS CARDIAQUES  
SOUFFRENT DE  
DÉPRESSION CLINIQUE

**23%**

DES  
CANADIENS VIVENT  
UN DEGRÉ ÉLEVÉ DE  
STRESS AU QUOTIDIEN

LE TABAGISME ET LA  
SURALIMENTATION



**PRÉVALENCE  
ACCRUE**

augmentent  
la tension  
artérielle  
forcent le cœur  
à travailler  
plus fort

HORMONES  
LIÉES AU STRESS



**TAUX  
ÉLEVÉS**

augmentent  
le risque de  
caillots sanguins  
causent des  
lésions sur la  
paroi interne des  
vaisseaux sanguins

**RISQUE ACCRU  
DE  
CRISE CARDIAQUE**



**DÉVELOPPEMENT  
D'ATHÉROSCLÉROSE  
(DURCISSEMENT  
DES ARTÈRES)**

## CE QUE JE PEUX FAIRE



**Faire de l'activité  
physique tous les jours**



**Stress**



**Anxiété**



**Apprendre des techniques  
de relaxation**



**Faire part de mes craintes  
et de mes préoccupations  
à une autre personne**

**Dépression**



## Utilisez des stratégies d'adaptation.

Vous pouvez envisager de participer à un programme d'entraide pour vous informer, apaiser vos inquiétudes et obtenir des réponses à vos questions. Consultez un médecin ou un professionnel de la santé mentale pour en savoir plus sur les traitements reconnus contre le stress, l'anxiété et la dépression.

**Obtenez du soutien auprès de votre famille,  
de vos amis ou de groupes d'entraide.**