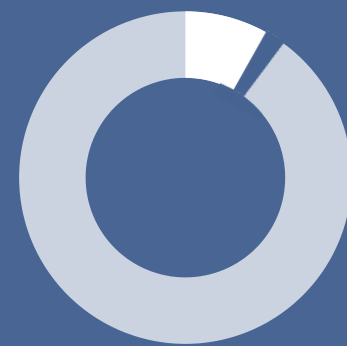


Au sujet de la
DÉPRESSION
de la
MIGRAINE

Si vous souffrez de migraine, vous avez **2,5 fois** plus de risques de souffrir également de dépression¹.

12 % des Canadiens sont atteints de migraine.



2 % des Canadiens sont atteints de migraine chronique.

85 % des personnes atteintes de migraine chronique sont

DES FEMMES.



Symptômes courants de la

DÉPRESSION



Incapacité de pratiquer ses activités préférées

Maux et douleurs inexplicables

Dormir trop ou trop peu

Sentiments de désespoir, de culpabilité, d'inutilité et d'isolement



Les femmes sont **deux fois** plus susceptibles de souffrir de dépression que les hommes².

Symptômes courants de la

MIGRAINE



Maux de tête lancinants

Sensibilité à la lumière, au son, à l'odeur ou au toucher

Picotements, vision d'éclairs de lumière, douleur au cou

Nausées et vomissements³

CONSEILS SUR LA GESTION DE LA MIGRAINE ET DE LA DÉPRESSION

Faites de l'exercice régulièrement



Suivez un horaire de sommeil et de repas



Utilisez des techniques de détente



Notez vos symptômes³



Cherchez le soutien

de votre famille, de vos amis et de votre médecin



*Consultez votre médecin sur les stratégies de traitement de la dépression et (ou) de la migraine.

Visitez troubleshumeur.ca pour obtenir plus de renseignements.



Mood Disorders Society of Canada
La Société Pour Les Troubles de L'Humeur du Canada

Contact: info@mdsc.ca
[@MoodDisordersSocietyCanada](https://www.instagram.com/MoodDisordersSocietyCanada)

