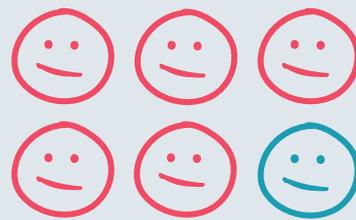


PHYSIOTHÉRAPIE ET SANTÉ MENTALE

 **1 personne sur 4** sera confrontée à un **problème de santé mentale** quelconque au cours de sa vie

On estime que  **1 personne sur 6** au cours de la semaine écoulée a souffert d'un **problème de santé mentale courant**

Les problèmes de santé mentale sont l'une des principales causes de la charge mondiale de morbidité

Les personnes atteintes de troubles mentaux graves meurent en moyenne **10-20 ans plus tôt**, souvent **de maladies évitables non transmissibles** telles que des maladies cardiaques, en particulier dans les milieux à revenu faible et intermédiaire



70% des **décès prématurés** chez les patients atteints de troubles mentaux sont dus à une mauvaise santé physique

Les physiothérapeutes travaillent avec des patients qui peuvent souffrir de dépression ainsi que de problèmes de santé à long terme

 **20%** des personnes atteintes d'**arthrose** souffrent de dépression ou d'anxiété

 **33%** des victimes d'**AVC** souffrent de dépression

 **38%** des personnes **fragiles** souffrent de dépression

L'exercice est un traitement éprouvé contre la dépression

Ses avantages

=

l'exercice offre une **protection** contre l'apparition de **dépression**

on obtient de **meilleurs résultats** lorsque l'exercice est exécuté avec un **physiothérapeute**

l'exercice **empêche** le développement de **problèmes de santé mentale**

les personnes souffrant de dépression et de schizophrénie **sont MOINS susceptibles de cesser de faire de l'exercice** lorsqu'elles sont soutenues par un physiothérapeute

l'exercice améliore **la qualité de vie** et l'estime de soi des personnes souffrant de problèmes de santé mentale

il a un **effet antidépresseur** important et significatif chez les personnes atteintes de dépression

Soyez actif. Restez actif. Parlez à un physiothérapeute aujourd'hui