



## Bouger régulièrement améliore l'humeur

*Viens, allons faire un tour à l'extérieur.*

---

---

---

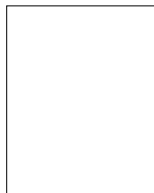
 LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
Direction de la santé

 D'LIGUE  
Association de la Ligue

  
prévention  
dépression  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)

Ce sont les petits gestes qui comptent

« Crowded » - Rikke Hambal - Réalisé dans les ateliers artistiques de la Ligue



---

---

---

---



*Viens, on se fait une sortie.*

---

---

---



---

---

---

---



*Viens, on va se promener au parc.*

---

---

---



---

---

---

---



*Viens, allons boire un café ensemble.*

---

---

---



---

---

---

---





Les problèmes deviennent moins pesants quand on les partage avec quelqu'un

*Viens, on se téléphone cette semaine.*

---

---

---

 LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

 D'LIGUE  
Association de la Ligue

  
prévention  
dépression  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)

Ce sont les petits gestes qui comptent

« Waiting for... » - Rikke Hannibal • Réalisé dans les ateliers artistiques de la Ligue



---

---

---

---