



# RÉTABLISSEMENT DE GRAVES

INFORMATIONS POUR UN RÉTABLISSEMENT QUOTIDIEN

La maladie de Graves n'affecte pas seulement votre thyroïde. L'énergie, le bien-être, la résistance au stress, le sommeil et la confiance en votre corps peuvent aussi être déséquilibrés.



**Comprendre  
ce qui se passe**



**Repos et gestion  
du stress**



**Bases du rétablissement :  
sommeil et alimentation**



**Résistance :  
renforcer calmement**



**Reconnaître les  
signes importants**



**Soutien et conseils  
appropriés**

## POURQUOI CELA AIDE

- ✓ **Mieux comprendre**  
Comprendre d'où viennent les plaintes permet de mieux y faire face
- ✓ **Moins d'incertitude**  
Les symptômes deviennent moins imprévisibles
- ✓ **Plus de contrôle**  
Le rétablissement procure moins de sentiment d'impuissance et plus de direction
- ✓ **Meilleure perspective**  
Vous pouvez voir plus clairement ce qui est important et ce qui compte

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- ✓ **Suivre vos valeurs**  
Regardez au-delà des chiffres, mais aussi à la façon dont vous vous sentez
- ✓ **Planifier votre rétablissement**  
Répartissez le repos et l'activité en étant conscient de votre journée
- ✓ **Protéger votre bien-être**  
Évitez la surcharge et prévoyez des moments de relâchement
- ✓ **Soutenir votre rétablissement**  
Sommeil, alimentation et routine quotidienne soutiennent votre rétablissement
- ✓ **Chercher un soutien adapté**  
Utilisez des informations fiables et demandez de l'aide si nécessaire

