



## Dépistage des risques pour la santé

Février est le Mois du cœur. Les maladies cardiovasculaires et les maladies du cœur sont toujours à la hausse, et il est important d'apprendre comment réduire le risque d'en développer une. On peut notamment faire de l'activité physique, avoir une alimentation équilibrée, arrêter de fumer, réduire sa consommation d'alcool ou subir annuellement des évaluations des risques pour la santé par un professionnel de la santé. [Trouver un médecin ou un dentiste au Canada](#)

### Calendrier des événements sur le bien-être

Ajoutez les événements à votre calendrier en allant sur [purolatorsante.com](https://purolatorsante.com). Assistez-y en ligne ou regardez les enregistrements plus tard.



**7 février, de 12 h à 13 h (HE)**  
Mercredis mieux-être : Pensez à votre argent, partie 2 : La psychologie des dépenses



**13 février, de 14 h à 14 h 20 (HE)**  
La pause du mardi :  
Introduction aux méthodes d'autosoins



**20 février, de 14 h à 14 h 20 HE**  
Je parie que vous ne le saviez pas :  
À propos de votre PAEF



**21 février, de 12 h à 13 h (HE)**  
Mercredis mieux-être :  
Amélioration des relations de couple



**27 février, de 12 h à 13 h (HE)**  
Demandez à votre directeur médical

### Moment bien-être

Les maladies du cœur sont la principale cause de décès chez les femmes dans le monde. Les femmes présentent des signes et des symptômes uniques, alors que les symptômes classiques ne sont pas toujours aussi évidents chez elles. Familiarisez-vous avec ces symptômes et demandez de l'aide immédiatement afin de prévenir les dommages au cœur.



Visitez [purolatorsante.com](https://purolatorsante.com) pour obtenir plus d'information et de ressources.

### Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)

Le PAEF assure en tout temps un soutien confidentiel et gratuit, y compris du counselling en ligne ou par téléphone. Il propose également le programme CareNow, ainsi que des ressources de développement personnel spécialisées pour choisir son propre parcours de bien-être. Vous pouvez également parler directement avec un coach EN DIRECT, y compris un formateur personnel et un coach en nutrition. Visitez <https://purolator.synervie.com/>, composez le 1 844 880-9137 en tout temps ou balayez le code QR.

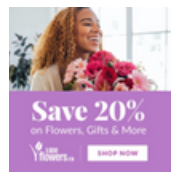


TELUS Santé

### WorkPerks

workperks - Purolator

Faites sourire quelqu'un ce mois-ci et montrez votre affection avec des rabais sur les arrangements floraux de Teleflora, du site [1800flowers.ca](https://1800flowers.ca) et de bien d'autres commerces, y compris des fleuristes de proximité.



Visitez [integrale.telussante.com](https://integrale.telussante.com)  
Utilisez votre matricule d'employé comme nom d'utilisateur.

### Moments bien-être



Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site [www.purolatorsante.com](https://www.purolatorsante.com)

### Maladies cardiovasculaires chez les femmes

En cas de doute, consultez un professionnel de la santé!

Les signes et les symptômes les plus ressentis par les femmes sont des douleurs ou de l'inconfort à la poitrine ainsi que les sensations suivantes :

- Oppression
- Serrement
- Constriction
- Brûlure, inconfort, douleur
- Fatigue inhabituelle
- Essoufflement

Purolator Santé

Purolator Santé