

Mois de la nutrition

Mars est le Mois de la nutrition. Il est important pour votre corps d'avoir une alimentation saine, car cela peut avoir une incidence sur votre santé et votre bien-être en général. Une alimentation saine consiste à faire des efforts pour manger en compagnie d'autres personnes, à cuisiner plus souvent et à prendre le temps de manger et de savourer les aliments. En d'autres mots, il faut faire attention à notre alimentation. Suivez ce lien pour découvrir d'autres ressources et des conseils sur la manière d'adopter de saines habitudes.



Calendrier des événements sur le bien-être

Ajoutez les événements à votre calendrier en allant sur purolatorsante.com. Assistez-y en ligne ou regardez les enregistrements plus tard.



4 & 18 mars, de 12 h à 13 (HE)
[Des ailments pour améliorer l'humeur](#)



12 mars, de 14 h à 14 h 20 (HE)
[La pause du mardi :](#)
Série sur les auto-soins



13 mars, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être : Esprit](#)
Gérer les problèmes de sommeil



19 mars, de 14 h à 14 h 20 (HE)
[Je parie que vous ne le saviez pas](#)



20 mars, de 12 h à 13 h (HE)
[Mercredis mieux-être :](#)
Pensez à votre argent, partie 2



27 mars, de 12 h à 13 h (HE)
[Demandez à votre directeur médical](#)

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 parler directement avec un **coach en nutrition EN DIRECT**.

Visitez <https://purolator.synervie.com/>, composez le 1 844 880-9137 en tout temps ou balayez le code QR.



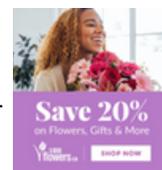
TELUS Santé

WorkPerks



Des rabais pour vous aider à bien cuisiner et manger! truLOCAL offre de la viande de source locale de haute qualité livrée à votre porte. WorkPerks offre un rabais sur truLOCAL et d'autres options de livraison d'aliments, comme HelloFresh et la livraison d'épicerie de Sobeys.

Visitez integrale.telussante.com
Utilisez votre matricule d'employé comme nom d'utilisateur.



Moment bien-être

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez, mais le contenu de votre assiette est important. Le guide alimentaire canadien recommande d'avoir une assiette colorée qui contient des légumes, des fruits, des protéines et des grains entiers.

Moments bien-être



Guide alimentaire canadien

Le saviez-vous?
Le guide alimentaire canadien a été mis à jour en 2019.
Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez.

- Prenez conscience de vos habitudes alimentaires.
- Cuisinez plus souvent.
- Savourez vos aliments et mangez consciemment.
- Prenez vos repas en bonne compagnie.
- Apprenez à lire les étiquettes des aliments.
- Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés.

Vous trouverez d'autres ressources sur la santé mentale et le bien-être sur le site www.purolatorsante.com



Visitez purolatorsante.com pour obtenir plus d'information et de ressources.

