

Bulletin d'information pour les champions du bien-être

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Mars est le Mois de la nutrition

Alimenter votre corps avec des aliments nutritifs n'est pas seulement bon pour votre santé—c'est un véritable atout pour votre énergie et votre bien-être général.

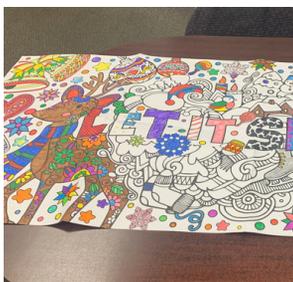
Manger sainement, ce n'est pas seulement une question de choix alimentaires, mais aussi de façon de manger ! Essayez de cuisiner davantage à la maison, de partager vos repas, de privilégier des aliments locaux et de pratiquer l'alimentation en pleine conscience—c'est-à-dire ralentir et savourer chaque bouchée. Vous voulez plus de conseils pour adopter de saines habitudes ? Trouvez plus de ressources sur la nutrition ici.

Purolator Santé en action

En février, nous avons lancé un appel à candidatures pour les Répondants en premiers soins en santé mentale (PSSM).

Cette année, nous souhaitons élargir notre communauté de Répondants en PSSM dans l'espoir d'avoir une personne formée à ce rôle dans chaque emplacement. Apprenez-en plus sur le rôle de Répondant en PSSM ici et découvrez-les en action.

Les faits saillants de Purolator Santé!



Mur de la renommée du bien-être: mise en lumière de PH

Ce mois-ci, nous mettons à l'honneur **Elle Rotilio**, Directrice de comptes en ventes et Championne dévouée du bien-être. Elle est une source de soutien inestimable pour son équipe, partageant régulièrement des ressources précieuses et défendant avec passion la santé des femmes.

Calendrier du bien-être

Découvrez ce qui se passe en mars:

- ***Nouveau*** - Série sur le mode de vie sain (6 ateliers)
- La musique pour l'esprit
- ***Nouveau*** ateliers sur la nutrition – Santé des femmes et gestion de la glycémie
- Planification pour les études postsecondaires
- Saviez-vous cela sur le P.A.E. ?
- Mardi pause-détente (étirements)
- ***Nouveau*** - Mensuels de renforcement et de conditionnement

Moment de bien-être

Une alimentation saine va bien au-delà des aliments que vous consommez, mais ce que vous mettez dans votre assiette compte aussi.

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.

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

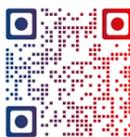
Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille

Rabais et promotions

 **TELUS** Santé

 **workperks**



Nous contacter:
purolatorhealth@purolator.com
Visitez le site www.purolatorsante.com pour plus de renseignements et de ressources.

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



 **Intervenants en premiers soins en santé mentale**



 **Champions du bien-être**

mars 2025