

Bulletin mensuel

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

Nutrition et énergie

Ce qu'on mange joue un rôle essentiel dans notre niveau d'énergie et de concentration tout au long de la journée. Des repas équilibrés qui incluent des protéines, des grains entiers, des fruits, des légumes et une bonne hydratation aident à maintenir une énergie stable et à éviter les baisses d'énergie en milieu de journée.

Choisir des aliments de saison et locaux peut aussi réduire notre impact environnemental en diminuant la distance parcourue par nos aliments.

De petits gestes constants, comme manger régulièrement et opter pour des collations nourrissantes, peuvent faire une réelle différence autant pour l'énergie physique que pour la clarté mentale.

Purolator Santé en action

- Les mises en candidature pour les intervenants PSSM (Premiers soins en santé mentale) sont ouvertes dès maintenant jusqu'au 13 mars. Visitez la page [Bien-être des employés de PuroNet](#) pour plus d'information.
- Aidez aussi à offrir un déjeuner santé aux enfants en appuyant [Petits-déjeuners pour les enfants](#) en mars.

Les faits saillants de Purolator Santé!



Personne en vedette – Purolator Santé: Sweta Balaji, Chef de l'approvisionnement stratégique

Sweta est l'une des personnes les plus gentilles et authentiques que vous pourriez rencontrer. Championne du mieux-être depuis le tout début, elle est une véritable lumière qui guide les autres vers des changements sains. Elle a récemment partagé avec notre équipe d'intervenants PSSM une histoire d'intervention marquante, contribuant à normaliser les conversations sur le suicide, la prévention et la santé mentale. Grâce à son courage et à sa volonté de partager, il est clair que nous avons tous la capacité d'avoir un impact extraordinaire.

Calendrier du bien-être

- Étirement et relaxation: séances FR et EN
- Nourrir son humeur: conseils d'une diététiste pour soutenir le mieux-être mental
- Mercredi bien-être: femmes et finances
- Mercredi bien-être: prendre soin des aînés
- Demandez à votre CMD: la santé des femmes à travers les étapes de la vie (spécial Journée internationale des femmes)

MOMENTS BIEN-ÊTRE

IDÉES DES COLLATIONS SAINES

Les fruits et les légumes sont toujours un bon choix.

Essayez quelque chose de nouveau:

- Edamame, pois chiches rôtis.
- Céleri avec beurre de noix ou fromage à la crème.
- Yogourt grec ou fromage cottage avec tomates cerises et mozzarella.
- Craquelins de grains entiers avec houmous.
- Concombre ou piment rouge avec guacamole.



Ressources Additionnelles

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

[Bien-être international de Purolator](#)

[Rabais et promotions](#)

[TELUS Santé](#)

[WELLNESS
PUROLATOR INTERNATIONAL](#)

[workperks](#)

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE ÉQUIPE

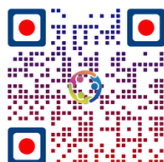
Pour en savoir plus ou pour vous joindre à notre équipe de direction, cliquez sur les boutons ci-dessous :



[Intervenants en premiers soins en santé mentale](#)



[Champions du bien-être](#)



Nous contacter:

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

mars 2026