Purolator Santé

Infolettre mensuelle

FAVORISER UN CHANGEMENT SAIN

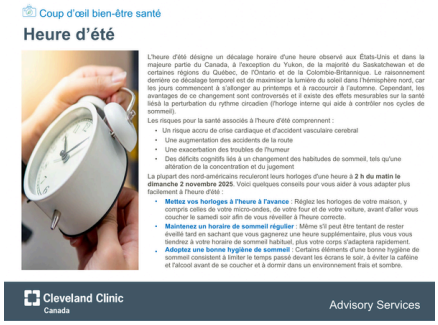


Littératie financière et préparation saisonnière

En novembre, adoptons de saines habitudes. La gestion des finances peut influencer la santé et le bien-être. Ce mois-ci, découvrez des conseils et des ressources pour améliorer vos connaissances financières, gérer les dépenses des Fêtes et vous préparer au froid. De petits gestes peuvent réduire le stress toute la saison.

Aperçu bien-être : changement d'heure

Cliquez ou scannez, ou visitez PurolatorSante.com.


Coup d'œil bien-être santé

Heure d'été

L'heure d'été désigne un décalage horaire d'une heure observé aux États-Unis et dans la majeure partie du Canada, à l'exception du Yukon, de la majorité du Saskatchewan et de certaines régions du Québec, de l'Ontario et de la Colombie-Britannique. Le raisonnement derrière ce décalage temporel est de maximiser la lumière du soleil dans l'hémisphère nord, car les jours commencent à s'allonger au printemps et à raccourcir à l'automne. Cependant, les avantages de ce changement sont controversés et il existe des effets mesurables sur la santé liésà la perturbation du rythme circadien (l'horloge interne qui aide à contrôler nos cycles de sommeil).

Les risques pour la santé associés à l'heure d'été comprennent :

- Un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cerebral
- Une augmentation des accidents de la route
- Une exacerbation des troubles de l'humeur
- Des déficits cognitifs liés à un changement des habitudes de sommeil, tels qu'une altération de la concentration et du jugement

La plupart des nord-américains reculeront leurs horloges d'une heure à **2 h du matin le dimanche 2 novembre 2025**. Voici quelques conseils pour vous aider à vous adapter plus facilement à l'heure d'été :

- **Mettez vos horloges à l'heure à l'avance** : Réglez les horloges de votre maison, y compris celles de votre micro-ondes, de votre four et de votre voiture, avant d'aller vous coucher le samedi soir afin de vous réveiller à l'heure correcte.
- **Maintenez un horaire de sommeil régulier** : Même s'il peut être tentant de rester éveillé tard en sachant que vous gagnerez une heure supplémentaire, plus vous vous tiendrez à votre horaire de sommeil habituel, plus votre corps s'adaptera rapidement.
- **Adoptez une bonne hygiène de sommeil** : Certains éléments d'une bonne hygiène de sommeil consistent à limiter le temps passé devant les écrans le soir, à éviter la caféine et l'alcool avant de se coucher et à dormir dans un environnement frais et sombre.

Cleveland Clinic Canada — Advisory Services

Les faits saillants de Purolator Santé!

Dépistage biométrique de Cleveland Clinic aux sites du Service à la clientèle et du terminal de Moncton (N.-B.); présentation « Comprendre l'insomnie » au siège social national à 3 h pour le quart du matin.









Personne en vedette – Purolator Santé:

Beth Cudmore, spécialiste en santé et sécurité – Pickering (Ontario)

Beth défend avec conviction la sécurité psychologique et le bien-être mental, mettant son vécu au service d'un milieu de travail plus solidaire. Secouriste en santé mentale et championne du bien-être, elle a aussi suivi la formation ASIST en intervention face au suicide. Chaque mois, elle conçoit et présente aux leaders des opérations des contenus qui relient concrètement santé, sécurité et bien-être. Son leadership, son authenticité et son engagement ont un impact durable sur le bien-être des employés partout dans l'organisation.

Calendrier des activités: PurolatorHealth.com

Cliquez ou balayez pour visiter.

Étirez-vous et détendez-vous
Prendre soin de l'aidant
Consumérisme prudent (ang./fr.)
Retraite : anglais / français (inscription requise)
Demandez à votre CMD : finances et stress

Concours Sun Life : courez la chance de gagner 50 000 $

Consultez vos placements et explorez les outils de planification pour courir la chance de gagner 10 000 $ comptant ou le grand prix de 50 000 $. Ouvert aux participants admissibles des régimes d'épargne au travail de Sun Life, dont les employés de Purolator, jusqu'au 20 décembre. Détails : mysunlife.ca

Purolator International : avantages sociaux, retraite et rabais à la page BenefitsPI.

Ressources Additionnelles

Programme d'aide aux employés et à la famille — TELUS Santé

Bien-être international de Purolator — Wellness Purolator International

Rabais et promotions — 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 :

Purolator Intervenants en premiers soins en santé mentale

Purolator Champions du bien-être

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

novembre 2026