

Comité santé & Mieux-être



DATES À RETENIR !

3 au 9 février 2013

Semaines des enseignantes et enseignants

Semaine de la promotion de la vie et de la prévention du suicide

8 mars 2013

Journée internationale des femmes

16 avril 2013

Réunion du comité santé & Mieux-être

21 au 27 avril 2013

Semaine des secrétaires

28 avril 2013

Journée mondiale sur la sécurité et la santé au travail

Bonjour à tous,

Le comité santé & mieux-être vous encourage à relever le Défi Santé qui se déroulera du 1^{er} mars au 11 avril 2013.

Les trois grands objectifs du défi **5-30- ÉQUILIBRE** sont :

- Mangez au moins **5 portions** de fruits et légumes par jour ;
- Bougez au moins **30 minutes** par jour ;
- Faites le point sur vos forces pour un meilleur **équilibre de vie**.

INSCRIVEZ-VOUS !!!

sur DEFISANTE.CA JUSQU'AU 1^{er} mars 2013 et courez la chance de gagner des prix forts intéressants.



Cordialement,

Votre comité santé & mieux-être de la CSPO

Défi - J'arrête, j'y gagne!

6 semaines sans fumer du 1^{er} mars au 11 avril 2013

- **Relevez le Défi** en vous inscrivant seul, en duo avec un parrain non fumeur ou avec un autre fumeur qui souhaite aussi écraser.
- **Profitez d'outils et de ressources** pour vous aider. C'est gratuit!

Inscrivez-vous sur DEFITABAC.CA jusqu'au 1^{er} mars 2013.



Gare aux engelures!

Les basses températures que nous pouvons connaître à l'hiver, conjuguées au vent, peuvent causer des engelures en quelques minutes si vous n'êtes pas bien couverts. Il est fortement recommandé de vous couvrir la tête et le visage car nous perdons 50 % de la chaleur par la tête! Il faut aussi couvrir vos mains et vos pieds et porter plusieurs couches de vêtements si vous prévoyez rester longtemps à l'extérieur. Le fait de rester longtemps à l'extérieur sans protection adéquate peut aussi entraîner un risque d'hypothermie.

Dix excellents conseils en matière de nutrition...

Changez votre façon de voir les régimes amaigrissants. Soyez conscient que la gestion du poids est l'objectif de toute une vie et non pas un but à court terme. Ainsi, il vous sera plus facile de vous engager à équilibrer et à modifier vos habitudes alimentaires et ce que vous mangez.

Commencez par de petits changements. Avec le temps, les petits changements deviennent des habitudes que vous conserverez probablement.

Pensez à l'équilibre. Un régime alimentaire équilibré - composé de grains entiers, d'aliments non transformés et des quatre principaux groupes alimentaires - constitue le meilleur moyen de conserver votre énergie et de maintenir votre poids.

N'oubliez pas de boire. Buvez beaucoup d'eau durant la journée : c'est un excellent moyen de rester vigilant, d'éviter la déshydratation et d'améliorer votre performance physique. Essayez de boire de six à huit verres d'eau chaque jour.

Réduisez votre consommation de caféine. Le café et le thé peuvent vous procurer la stimulation dont vous avez besoin au réveil; cependant, trop de caféine pourrait entraîner une grande nervosité suivie d'un cycle de léthargie.

Cinq par jour... C'est le chiffre magique recommandé pour la consommation quotidienne de fruits et de légumes. Ceux-ci peuvent contribuer à prévenir les maladies du cœur et le cancer, et ils sont liés à la maîtrise de l'hypertension.

Ne sautez pas le déjeuner. C'est le plus important repas de la journée. Il vous sera ainsi plus facile de vous concentrer, vous aurez plus d'énergie et vous serez moins irritable.

Vérifiez l'information nutritionnelle sur les étiquettes. Vous pouvez facilement faire des choix intelligents en apprenant à comparer sur les étiquettes la valeur nutritive des aliments que vous achetez. Vous pouvez y vérifier la quantité de nutriments pour une portion individuelle (matières grasses, graisses saturées, cholestérol, sel et fibres).

Prenez votre temps. Mangez seulement si vous avez faim et souvenez-vous que votre estomac met 15 minutes à transmettre au cerveau un message de saturation.

Offrez-vous une petite gâterie. C'est bien de vous offrir une petite gâterie à l'occasion; toutefois, surveillez-en la fréquence et la quantité.



**Cette capsule santé
vous est offerte par
Shepell-fgi**

« Vous êtes stressé ? Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ! »

Pour obtenir de l'aide,
composez-le :

1-800-361-2433