

À la une ce mois-ci...



NOVEMBRE ET LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Quand le temps devient plus gris, froid et sombre, 15 % des Canadiens connaissent une déprime marquée par une fatigue accrue, une diminution de l'envie de faire des activités et même, une légère tristesse.



Dre Louise Gendron, psychiatre retraitée du CISSS des Laurentides, nous parle des symptômes, des causes et des moyens de prévenir et de gérer la dépression saisonnière. [Consultez l'enregistrement de la conférence ici.](#)



LE TEMPS DES FÊTES ET LA SANTÉ FINANCIÈRE

Le stress financier touche 94% des Canadiens à l'approche de la période des fêtes. Parmi eux, 39 % anticipent une augmentation du stress par rapport à l'année dernière. Consultez la page [Santé financière](#) et [l'outil préparé pour vous.](#)



LA MOBILITÉ DURABLE Bon pour la planète et pour la santé

En collaboration avec le [comité de la mobilité durable du CISSS des Laurentides](#), Branchés santé vous invite à participer à d'intéressants webinaires sur le sujet:



- ◆ La pratiques vélo-boulot (11 oct)
- ◆ La dépendance à l'automobile et les solutions (11 nov)
- ◆ Covoiturage (11 déc)

BRANCHÉS SANTÉ, UNE DÉMARCHÉ D'AMÉLIORATION CONTINUE



Environnement de travail



Habitudes de vie



Pratiques de gestion



Conciliation travail et vie personnelle



SOMMEIL: WEBINAIRE GRATUIT

HALEO vous offre gratuitement une série webinaire, et ce, chaque mois. [Inscrivez-vous ici](#)



12 NOV [Le sommeil au féminin](#)
L'influence des hormones

20 NOV [Sommeil des parents et des enfants](#)
En collaboration avec Bulles et Pirouettes



24H PAUSE: PAUSE TON ÉCRAN



Mettre les écrans de côté pendant 24 heures, c'est:

- ◇ Une bonne façon de prendre un pas de recul
- ◇ Voir la place qu'ils prennent dans ta vie
- ◇ Une façon de te redonner du temps et de prendre soin de toi
- ◇ Reconnecter avec ton monde.

Le dimanche 17 novembre 2024, [PAUSE](#) vous invite à vous inscrire au défi « Décolle de ton écran! ».



**Le défi vous offre différents niveaux de PAUSE, même si vous travaillez au moment du défi.*



CONNAISSEZ-VOUS LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX?

Les risques psychosociaux englobent divers facteurs au sein de l'environnement de travail qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale et physique des employés.

- ◆ La charge de travail
- ◆ Les relations et le soutien entre collègues
- ◆ Soutien social du supérieur
- ◆ Reconnaissance
- ◆ Autonomie décisionnelle

Une formation est offerte à l'ensemble des gestionnaires afin de les soutenir face à une gestion intelligente des risques psychosociaux dans leurs équipes et milieux de travail.

Informez-vous en consultant la page [Détermination et contrôle des risques](#) sur la page de Branchés santé.