

Mars 2026

Semaine de la nutrition Du 23 au 29 mars

Semaine de la nutrition : 23 au 29 mars 2026

Prévenir les maladies chroniques
par la saine alimentation



Branchés santé

Saviez-vous que la saine alimentation est un facteur important pour prévenir les maladies chroniques comme le diabète et les maladies cardiovasculaires? Pour vous aider à faire de meilleurs choix au quotidien, participez aux initiatives de la Semaine de la nutrition du CISSS des Laurentides.

Au programme :

- ✓ Conférence du Pharmacien
24 mars 2026, 12 h
([inscription jusqu'au 19 mars](#)) :
*La santé : du vrai, du moins vrai
... et du n'importe quoi !*



- ✓ Défi 7 jours - Saine alimentation : Participez à deux défis pour [vous inscrire](#) aux tirages ;
- ✓ Questionnaire canadien sur le risque de diabète ;
- ✓ Outils concrets pour transformer vos connaissances en actions durables.

En tant qu'ambassadeurs et membres de la démarche, aidez-nous à être visibles :

- ✓ [Imprimez et diffusez l'affiche de la programmation.](#)
- ✓ Partagez l'information à vos collègues afin qu'ils s'inscrivent dès maintenant.
- ✓ Participez activement et consultez les détails sur la page Branchés santé / [Nutrition](#).

Programme incitatif à la cessation tabagique

Nouveauté - Programme incitatif
à la cessation tabagique

Inscris-toi dès maintenant!



Dans le cadre du plan d'action **Branchés santé 2024-2026**, notre nouveau programme d'aide à la cessation tabagique est désormais accessible. Ce soutien financier s'adresse à tous les membres du personnel souhaitant réduire ou arrêter leur consommation de tabac.

Voici ce qui est offert d'ici au 31 décembre 2026 : la possibilité d'un remboursement d'une partie des coûts non couverts par les assurances pour l'achat de produits pharmacologiques **jusqu'à concurrence d'un montant de 100 \$**.

Augmentez vos chances de succès grâce à un accompagnement professionnel.

Des ressources gratuites à votre disposition :

- [Centres d'abandon du tabagisme](#) : Services d'information et de soutien pour apprendre à arrêter de fumer ou vapoter en respectant le rythme de la personne incluant la prescription d'un traitement à base de nicotine si indiqué.
- **J'ARRÊTE** : Accédez à des services-conseils en tout temps sur la plateforme jarrete.qc.ca ou au 1 866 JARRETE (1 866 527-7383).

Campagne civilité, harcèlement et violence

La campagne *Ensemble, on a tous un rôle à jouer* se poursuit au sein de l'organisation. Saviez-vous que l'un des motifs qui retarde le signalement d'une situation difficile est [la peur des représailles](#)? Aidons les personnes à réduire cette peur en s'informant mieux sur les mécanismes en place et en s'assurant qu'ils parlent à la bonne personne, au bon moment.

Selon votre niveau d'aisance avec le sujet, vous pouvez [lire les outils](#), suivre la [formation Climat de travail sur l'ENA](#) ou encore proposer à votre supérieur d'aborder un thème précis en équipe comme le [cybercivisme](#) ou la [violence à caractère sexuel](#).

PARLER À LA BONNE
PERSONNE, AU BON
MOMENT, C'EST AGIR
RAPIDEMENT



Mars 2026

Programme interdisciplinaire en gestion de la douleur de 1^{ère} ligne : Finaliste

Grande nouvelle : le Programme interdisciplinaire en gestion de la douleur de première ligne du CISSS des Laurentides est finaliste aux Prix PLS 2026 (prix du public) !

Ce prix met en lumière **une expertise qui change des vies**. Par l'enseignement de stratégie d'autogestion, l'animation d'atelier d'activation et le suivi individuel, l'équipe transforme le quotidien des personnes souffrant de douleur persistante. Une nomination pleinement méritée !

À vos claviers ! Le rayonnement du projet dépend maintenant de vous. Soyons fiers et faisons du bruit dans nos réseaux !

✓ **Pour voter :**

<http://premiereligneensante.com/vote-du-public/>

✓ **Informations :**

[Clinique de la douleur - CISSS des Laurentides](#)

Bravo à l'équipe de première ligne de la Direction des services professionnels pour cette reconnaissance bien méritée. On compte sur vos votes pour faire briller nos soins de proximité !

Grâce à l'expertise de cette équipe, nous sommes à déployer un projet pilote qui permet à plusieurs employés vivant avec une douleur chronique de participer à des ateliers dans le cadre de la démarche Branchés santé.



Défi Tous en action

Défi tous en action

Inscrivez-vous dès maintenant!

3^e édition

16 mars au 10 avril 2026

Nos équipes unies par le mouvement.



Branchés santé propulsion



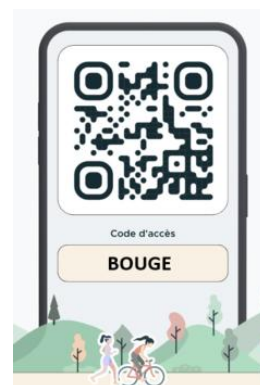
La 3^e édition du Défi Tous en action se tiendra **du 16 mars au 10 avril 2026**. Unissons-nous par le mouvement et cumulons des minutes d'activité physique pour favoriser le bien-être, réduire le stress et renforcer l'esprit d'équipe.

Comment s'inscrire ?

- Téléchargez ou mettez à jour l'application Propulsion
- Entrez le code **BOUGE**
- Rejoignez le Défi et votre équipe dans l'onglet « **Défis** »

Inscrivez-vous dès maintenant !

Pour plus d'informations en lien avec le Défi et les activités proposées, rendez-vous sur la [page Internet](#).



Pauses actives virtuelles:

Deux pauses actives animées en virtuel vous sont offertes :

- 18 mars à 14 h (Étirement/Mobilité)
- 1^{er} avril à 9 h (Activation/Cardio).



Pour participer à l'une ou aux deux séances, remplissez le [formulaire d'inscription](#). Aucun équipement n'est requis et ces occasions vous permettront de cumuler des minutes au travail en solo ou en compagnie de vos collègues.