

Capsule Branchés santé

28 janvier 2021



Ralentir, s'apaiser, s'hydrater, se régénérer !

L'hiver, un temps pour faire le bilan.

« Aujourd'hui, je prends une « pause réconfortante » et je fais le point sur *mes habitudes de vie*. »

Tisane, boisson chaude, papier et crayon à la main, je m'installe confortablement en silence, le temps de me détendre et de tourner mon regard vers l'intérieur. Je me concentre sur mon expiration qui devient de plus en plus longue et profonde. Mon corps s'apaise et se détend.

Je m'accorde un temps au levé pour observer l'état de mes habitudes de vie. Suis-je en santé? Est-ce qu'il y a des facettes de ma vie que je néglige? Mes habitudes de vie sont-elles saines ou nuisibles à mon équilibre? Est-ce que je suis prêt (e) à laisser aller ou réévaluer certain comportement pour une meilleure immunité? Que ce soit un moment de purification, de détoxification, de modération, d'ajustement ou de changement de comportement, le mois de février est propice à l'introspection et au bilan.

Je m'offre la santé, un cadeau d'une valeur inestimable, en prenant simplement un pas de recul pour plus d'équilibre, de conscience, de clarté et de calme dans mon corps physique et mental.

Pour vous aider dans votre réflexion et éventuelle mise en action, nous vous proposons de prendre quelques minutes pour remplir ce [questionnaire](#) court et confidentiel de la plateforme web québécoise de prévention TOUGO qui fait le tour de vos habitudes de vie : activité physique, alimentation, stress, alcool, tabac, écran, etc.

Pour plus de motivation et de soutien...

- ♥ Le **Défi 28 jours sans alcool** est un « challenge » qui vise une [pause ou une réduction de sa consommation d'alcool](#) du 01 au 28 février 2021.
- ♥ Le **Défi J'arrête, j'y gagne** est une campagne annuelle qui soutient les québécois à [s'engager à ne pas fumer](#) pendant 6 semaines du 8 février au 21 mars 2020. En plus des nombreux prix à gagner, profitez de la collaboration d'une professionnelle de la clinique virtuelle Branchés santé pour vous offrir du soutien-conseil à la cessation tabagique et une prescription de substituts nicotiniques au besoin.

En ce 28 janvier 2021, c'est la **Journée Bell pour la cause!** Une campagne de sensibilisation pour une *meilleure santé mentale collective canadienne* basée sur 4 piliers clés : la lutte contre la stigmatisation, l'amélioration de l'accès aux soins, le soutien de la recherche et l'encouragement de la santé mentale au travail. Depuis 2010, Bell Cause pour la cause encourage les Canadiens à poser des gestes pour créer un changement positif en matière de santé mentale. Pour en savoir plus, [#BellCause](#)

Bonne pause et prenez bien soin de vous !

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : [Le Défi Santé devient TOUGO](#), La presse, 27 octobre 2020