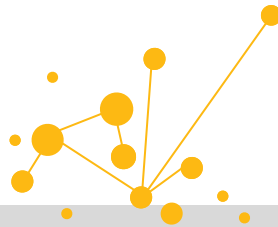


Branchés santé



26 JANVIER 2022

Info-Branchés santé

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LA BONNE HUMEUR

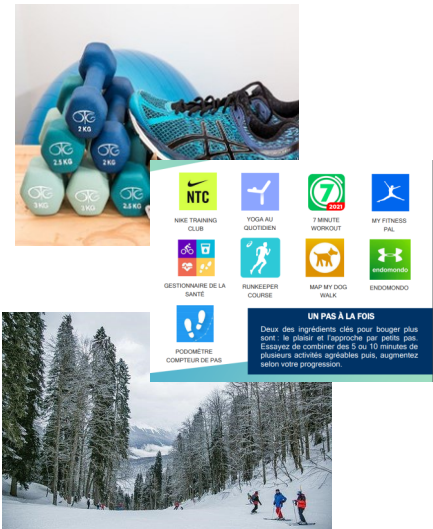
Les dernières mesures sanitaires vous ont découragés de faire du sport? Vous ne pouvez plus suivre votre cours préféré de Zumba? Vous ne pouvez plus aller au gym?

Il n'est pourtant pas le temps d'arrêter! Lors des périodes difficiles, ce serait plutôt le temps de continuer ou commencer à activer notre corps.

Pourquoi?

30 minutes d'efforts nous assurent la bonne humeur !

Cette sensation de bien-être est la libération des endorphines pendant le sport. Ces hormones, dont les effets s'apparentent à ceux de la morphine, sont, en effet, produites par l'organisme lors de l'effort physique, entraînant avec elles une sensation d'euphorie.



Visitez la page [Web Branchés santé - section activités physiques et découvrez plusieurs outils pour bouger seul ou en famille.](#)
Inscrivez-vous à des [cours virtuels d'activités physiques](#) par CAPRDN, utilisez une [application](#) dans la liste qui vous est fournie ou en encore choisissez [une activité plein-air!](#)

LA CLINIQUE VIRTUELLE BRANCHÉS SANTÉ

La Clinique virtuelle est un projet innovateur *par et pour* les employés qui réunit l'expertise de différents professionnels du CISSS des Laurentides, volontaires à offrir quelques heures de travail pour aider leurs pairs ! Ce service rapide, confidentiel et réservé à nos employés, gestionnaires et médecins vous donne droit à **deux séances gratuites** en téléconsultation avec chacun de nos professionnels :

- ♥ Ergothérapeute
- ♥ Inhalothérapeute
- ♥ Intervenant en soins spirituels
- ♥ Kinésiologue
- ♥ Psychosocial (psychologue, neuropsychologue, psychothérapeutes, psychoéducateurs)
- ♥ Orthophoniste
- ♥ Physiothérapeute
- ♥ Nutritionniste



Pour prendre un rendez-vous ou pour en savoir plus, [cliquez ici!](#) (réponse en 48 h ouvrable)

*Si vous avez de l'intérêt pour offrir quelques heures en tant que professionnel, [contactez-nous!](#)

DÉFI J'ARRÊTE J'Y GAGNE!

Le Défi J'arrête, j'y gagne! est une vaste campagne québécoise qui a lieu chaque année depuis maintenant 23 ans. Elle invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action.

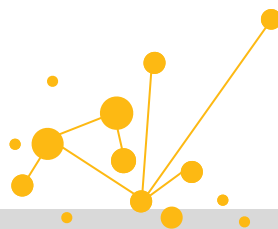


L'engagement : ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du 7 février au 20 mars 2022.

JE M'INSCRIS

De [nombreux prix](#) à gagner !!

Visitez la [page Web](#) Branchés santé pour plus d'informations et pour découvrir la liste des ressources disponibles.



SEMAINE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE DU 30 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2022



Nous vous invitons à participer activement à la semaine de prévention du suicide sous le thème « Parler du suicide sauve des vies ».

Avec la pandémie qui se poursuit, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Ce contexte particulier exige de la part du personnel du réseau de la santé et des services sociaux une capacité d'adaptation sans précédent! Offrir des soins et des services peut s'avérer exigeant. Il est donc primordial de prendre soin de soi quand on s'occupe des autres. N'hésitez pas à parler de vos besoins et à demander de l'aide!

Parler peut apaiser la détresse et permettre d'entrevoir des pistes de solutions qui peuvent faire toute la différence! Pour en savoir plus et consulter les ressources disponibles, [cliquez ici](#).

Ensemble, on peut prévenir le suicide!

NOUVELLES DATES

FORMATION

APPRIVOISER LE STRESS AU TRAVAIL ET PRÉSERVER SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE



En raison des besoins émergents pour maintenir l'équilibre et gérer les situations stressantes, de nouvelles dates de formation ont été ajoutées!

Cette formation vise à développer les habiletés en matière de gestion du stress au travail et à favoriser le développement de stratégies individuelles afin de maintenir l'équilibre, prendre soin de soi et préserver sa santé psychologique.

[Consultez le calendrier et inscrivez-vous dès maintenant!](#)

Le stress a des répercussions sur notre santé et notre bien-être. Utilisez des stratégies efficaces pour en réduire les impacts!

BIBLIOTHÈQUE LIFESPEAK DES CAPSULES THÉMATIQUES SUR LA SANTÉ



Consultez dès maintenant la bibliothèque virtuelle sur les sujets d'actualité.

Santé psychologique:

- ⇒ [Comment puis-je pratiquer l'auto compassion quand je suis déprimée](#)
- ⇒ [Je ne me sens pas bien émotionnellement](#)
- ⇒ [Comment savoir si une personne souffre de TSPT](#)

Adoptez des meilleures habitudes:

- ⇒ [Adoptez de meilleurs habitudes](#). Voyez des capsules pour une variété de dépendances : minceur, écran, jeux vidéo, tabac, etc.

La prévention du suicide:

- ⇒ [Réponse à toutes les questions concernant le suicide](#)
- ⇒ [Comment aider une personne suicidaire ?](#)
- ⇒ [Comment reconnaître des personnes suicidaires ?](#)
- ⇒ [Que dire et quoi faire si une personne nous parle de suicide ?](#)
- ⇒ [Le suicide : quoi dire à ceux qui restent ?](#)

Pour y accéder:

- ⇒ Allez à l'adresse <https://cissslau.lifespeak.com>
- Optez pour l'accès avec le compte de groupe;
- Inscrivez le mot de passe client : cissslau