

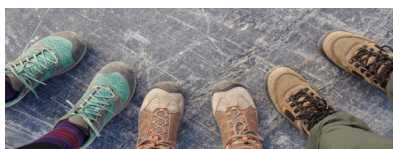
À LA UNE CE MOIS-CI ...

DÉMARREZ UN GROUPE DE MARCHÉ DANS VOTRE MILIEU

Devenez un acteur de changement dans votre milieu de travail en démarrant un GROUPE de marche.



Pour plus d'information, consultez notre page Web



Branchés santé, section Activité physique.



Bell
Cause pour
la cause

25 JANVIER
2023

cause.bell.ca

DÉFI 28 JOURS SANS ALCOOL

[Éduc'alcool](#) l'a toujours bien dit: « *La modération a bien meilleurs goût.* »

Le Défi 28 jours fête ses 10 ans et continue d'encourager les gens à faire une pause de leur consommation d'alcool durant tout le mois de février. En plus d'être une occasion de prendre soin de sa santé, la participation au Défi permet d'augmenter la sensibilisation et la prévention des risques liés aux dépendances chez les jeunes.



**UN MOIS SANS ALCOOL,
ES-TU GAME ?**

[Consultez la page Internet du Défi pour participer et pour faire un don.](#)

DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE!

**POURQUOI 6 SEMAINES
POUR ARRÊTER?**

Du 6 février au 19 mars 2023

Parce que le fait d'arrêter complètement de fumer pendant une période de temps déterminée constitue un élément majeur pour arrêter de fumer à plus long terme. Six semaines sans fumer, c'est six fois plus de chances d'arrêter pour de bon.



En plus d'être la dose de motivation nécessaire pour passer à l'action, [le Défi](#) met à ta disposition un éventail de ressources et d'outils gratuits. Tu peux en bénéficier pour t'informer et te motiver, pendant et après le Défi.

Pour plus d'outils et de suggestions de lecture, consulte [la nouvelle section dédiée à l'abandon tabagisme / Vapotage.](#)

Connais-tu les [Centres d'abandon du tabagisme?](#)

SEMAINE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

La prévention est l'affaire de tous!

Du 5 au 11 février 2023 se tiendra la semaine de la prévention du suicide. Dans le cadre de cette semaine, nous vous invitons à parler de détresse psychologique et du suicide.

Car oser parler du suicide peut sauver des vies!

Si vous ou un proche vivez de la détresse ou présentez des idées noires, **appelez au 1 866 APPELLE (277-3553)** ou consultez la [page prévention du suicide de Branchés santé](#) pour connaître toutes les ressources.

**MIEUX VAUT
PRÉVENIR
QUE MOURIR.**

OseParler
duSuicide.com



Semaine
de prévention
du suicide

Du 5 au 11 février
2023

