Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Services de soutien en nutrition

Les services de soutien en nutrition que vous obtenez par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) proposent une approche globale et proactive de votre alimentation et votre mieux-être. Nos professionnels vous aideront à modifier votre alimentation de façon positive en trouvant des solutions aux problèmes associés à une perte ou à un gain de poids, aux habitudes alimentaires et aux changements de mode de vie. Vous avez également accès à une diététiste qui évaluera vos habitudes alimentaires, vous aidera à définir vos préoccupations dans ce domaine et répondra à toutes vos questions.

Du soutien pour vous aider à atteindre vos objectifs en matière de nutrition

Obtenez de l'aide pour une variété de préoccupations, notamment :

- prendre ou perdre du poids;
- en finir avec les hauts et les bas des régimes amaigrissants;
- augmenter vos réserves énergétiques et votre résistance au stress;
- bien s'alimenter malgré un horaire chargé;
- adapter l'alimentation au travail à horaire irrégulier;
- adopter un régime végétarien équilibré;
- diminuer le taux de cholestérol;
- réduire l'hypertension artérielle;
- contrôler le diabète;
- prévenir les maladies du cœur;
- prévenir l'ostéoporose.

Les services de soutien en nutrition sont offerts sous forme de consultations téléphoniques avec nos professionnels ou de trousse de ressources en santé et mieux-être que vous pouvez utiliser à votre propre rythme à la maison. La première consultation comprend une évaluation, de l’information, et pourrait comprendre la définition d’un but et l’élaboration d’un plan d’action. Grâce aux séances de suivi, vous vous assurez d’être en bonne voie pour réaliser vos objectifs.

© 2025 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.