Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Relevez le défi perte de poids en 30 jours



Communiquez avec nous pour savoir à quel point il est facile de profiter des conseils de nos professionnels et d’obtenir des résultats grâce à notre défi perte de poids en 30 jours. Nos professionnels en services de soutien en nutrition du programme d’aide aux employés et à la famille peuvent vous aider à :

- obtenir des consultations personnalisées qui produiront de bons résultats;
- vous prendre en main et vous motiver dans votre démarche vers une meilleure santé;
- changer votre alimentation afin de régler un problème de gain de poids;
- acquérir de saines habitudes afin d’augmenter votre énergie et d’améliorer votre humeur, votre concentration et votre productivité; et
- adopter une alimentation riche en nutriments qui nourrira votre esprit et votre corps.

Laissez-nous vous aider à réaliser vos objectifs. Appelez-nous dès aujourd’hui!

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 et de l’information; elle peut également comprendre l’établissement d’un objectif et l’élaboration d’un plan d’action. Grâce aux séances de suivi, vous vous assurez d’être en bonne voie pour atteindre vos objectifs.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.