



Ressources utiles

Accédez aux ressources sur la COVID-19 à travaillsantevie.com ou à login.SynerVie.com.

Jetez un coup d'œil aux Mercredis mieux-être diffusés sur Facebook Live à 10 h (HE) à Facebook.com/LifeWorksSynerVie.

L'équipe des [Solutions de formation en milieu de travail](#) propose de la formation pour vous aider, vous et votre entreprise, durant la pandémie de COVID-19.

Bilans de santé

Adoptez une approche proactive à l'égard de votre santé, peu importe votre âge. Passez les tests de dépistage et les autres examens recommandés. Mangez bien, assurez-vous de faire suffisamment d'exercice et développez un rituel de sommeil qui vous aide à bien dormir.

Santé



Principes de base d'une vie saine

Même si certains aspects de votre santé, parce qu'ils sont attribuables à des facteurs génétiques et environnementaux, ne dépendent pas de vous, votre alimentation et votre mode de vie influencent grandement votre santé.

[Lire la suite](#)

Santé

Une affaire de cœur

Les maladies du cœur tuent chaque année des milliers de personnes. Cela dit, votre risque de développer une maladie du cœur peut être grandement réduit par l'adoption de simples mesures préventives et d'un mode de vie bon pour le cœur.

[Lire la suite](#)



Santé



Maîtrisez votre taux de cholestérol

Si vous avez pour objectif de diminuer votre taux de cholestérol, prenez en compte vos habitudes quotidiennes. Bien que des facteurs génétiques entrent parfois en jeu, votre mode de vie peut avoir une incidence sur votre taux de cholestérol.

[Lire la suite](#)

Le coin des gestionnaires de personnel

Investir dans la santé physique de votre équipe

Selon des études, les initiatives en santé et en mieux-être au travail permettent de réduire substantiellement le nombre d'absences pour cause de maladie tout en augmentant la productivité.

[Lire la suite](#)



Notre recommandation

Vidéo

Tests de dépistage courants pour les adultes.

[Cliquer ici](#)



[Page d'accueil du bulletin Pulsation](#)



895 Don Mills Road, Tower One, bureau 700
Toronto, ON M3C 1W3

© 2020 Morneau Shepell Itée.