

Les services de naturopathie

Une expertise en revitalisation

Vous cherchez à améliorer votre santé et votre bien-être en général?

Vous êtes frustré de ne pas vous sentir mieux malgré vos efforts?

Les répercussions de votre régime alimentaire et de votre mode de vie sur votre corps vous inquiètent?

Dans ce monde effréné qui est le nôtre, il est facile d'oublier les répercussions que vos choix de vie peuvent avoir sur votre bien-être. Vous savez probablement que vous pourriez choisir de meilleures habitudes de vie, mais vous n'avez pas les connaissances ou le temps vous permettant d'adopter et maintenir un mode de vie qui vous incitera à faire de meilleurs choix. Heureusement, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous apporter du soutien dans votre découverte de la santé et du mieux-être.

Quel est le lien avec les services de naturopathie?

Notre service de naturopathie offre en matière de santé une approche naturelle et holistique selon laquelle l'être humain est une entité globale chez qui se produisent des interactions entre les plans physique, mental et émotionnel. Les symptômes de maladie sont considérés comme des signes précurseurs d'un trouble de fonctionnement du corps probablement associé au mode de vie. Nos professionnels vous renseigneront sur la médecine naturopathe et son approche; le programme vous enseignera de nouvelles habitudes de vie que vous pourrez mettre en pratique tous les jours.

Comment le service peut-il aider?

Vous obtiendrez des renseignements personnalisés sur la santé et le mieux-être, ainsi qu'une trousse d'information sur les choix touchant la physiologie, le régime alimentaire, le mode de vie et le bien-être mental et émotionnel, y compris des stratégies de prévention de la maladie.

Les médecins naturopathes offrent du soutien dans un éventail de domaines et pourront vous aider à explorer les bienfaits de la naturopathie.

Nous pouvons vous aider, entre autres, à :

- gérer les troubles du sommeil
- prendre les moyens de bien vieillir
- demeurer en santé et à prévenir la maladie
- améliorer votre digestion
- stimuler votre énergie
- reconnaître le lien qui existe entre l'esprit et le corps



- faire de bons choix alimentaires
- gérer votre stress
- réaliser un équilibre travail-vie personnelle
- apprendre de quelle façon le milieu de travail pourrait nuire à votre santé
- bien vivre le travail par quarts
- gérer le décalage horaire
- renforcer votre système immunitaire
- comprendre les changements qui se produisent à la quarantaine et qui pourraient avoir des répercussions sur votre santé

La première séance offre une évaluation et de l'information; elle pourrait aussi comprendre la définition d'un but et la création d'un plan d'action. Des séances de suivi assurent que vous êtes en bonne voie pour réaliser vos objectifs.

**Prenez la décision d'améliorer votre santé.
Communiquez avec votre PAEF :**

1 800 777-5888 Service ATS-ATME : 1 877 338-0275

ou, pour accéder en ligne à de l'information et des ressources en naturopathie, visitez le www.travaillsantevie.com

Les services confidentiels de naturopathie vous sont offerts sans frais, à vous et aux membres de votre famille. Ils s'intègrent à votre PAEF.