

Services de soutien en nutrition

Des conseils éclairés en matière de nutrition

Vous ne contrôlez plus vos habitudes alimentaires?

Le diabète de type 2 vous préoccupe?

Un café-beigne représente pour vous un repas équilibré?

Vos choix alimentaires ont un effet important sur votre humeur, votre santé et votre énergie. Cependant, en raison d'un horaire chargé ou de multiples exigences familiales, il peut s'avérer difficile de conserver de bonnes habitudes alimentaires. Heureusement, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) peut vous aider à adopter une saine alimentation.

QUEL EST LE LIEN AVEC LES SERVICES DE SOUTIEN EN MATIÈRE DE NUTRITION?

Votre PAEF offre une approche holistique. Le soutien du PAEF vous aidera à modifier votre régime de façon positive en trouvant des solutions aux problèmes sous-jacents associés à une perte ou à un gain de poids, aux habitudes alimentaires et aux changements de styles de vie; de plus, il soutiendra votre démarche proactive et autonome visant à assurer votre mieux-être. Nous pouvons aussi vous mettre en relation avec une diététiste qui évaluera vos habitudes alimentaires, identifiera vos préoccupations dans ce domaine et répondra à toutes vos questions.

COMMENT LE SERVICE PEUT-IL AIDER?

Vous pouvez recevoir de l'aide touchant un grand nombre de problèmes, y compris :

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



Lors de votre première consultation, une diététiste vous aidera à créer et à suivre un programme d'alimentation santé, axé sur vos besoins et votre style de vie. Les consultations subséquentes pourront porter sur les questions que vous aimeriez poser et sur le soutien dont vous avez besoin pour atteindre vos buts.

Vous pourrez également recevoir notre trousse de ressources intitulée *Penser nutrition santé*. Elle vous aidera à intégrer à votre quotidien de saines habitudes alimentaires et, ainsi, à prévenir la maladie ou à mieux vivre avec une maladie chronique. Vous y trouverez une mine de renseignements actuels ainsi qu'un éventail de suggestions et d'outils qui vous permettront de réduire vos risques de souffrir de certaines maladies courantes grâce à une meilleure alimentation.

PRENEZ VOTRE ALIMENTATION EN MAIN. COMMUNIQUEZ AVEC VOTRE PAEF AU :

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

Ou, pour accéder en ligne aux services de soutien en matière de nutrition, visitez le **www.travaillsantevie.com**

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