

## Info-Branchés santé

### À LA UNE CE MOIS-CI ...



Impossible de prédire si la marmotte verra son ombre cette année. En revanche, au CISSS des Laurentides, les prévisions s'annoncent dynamiques et empreintes de bienveillance, avec des initiatives qui promettent de rendre cette année complètement *Branchés santé!*

Pour ne rien manquer, consultez :

- ◆ Les communications mensuelles de l'infolettre;
- ◆ [La page Internet Branchés santé;](#)
- ◆ Devenez des ambassadeurs de la démarche.



Pour plus d'information communiquez avec Bianca.Madore.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca

## ARRÊTE DE FUMER OU DE VAPOTER AVEC LE DÉFI!



Vous avez jusqu'au 5 février inclusivement pour vous inscrire.

Les 6 semaines du Défi : du 5 février au 17 mars

Le fait d'arrêter complètement de fumer et/ou vapoter pendant une période déterminée constitue un élément majeur pour arrêter à plus long terme.

- ◆ Motivation pour passer à l'action
- ◆ Outils & ressources de soutien
- ◆ Courez la chance de gagner 5000\$
- ◆ [Inscrivez-vous ici !](#)



## MIEUX VAUT PRÉVENIR

OseParlerDuSuicide.com

Semaine de prévention du suicide  
4 au 10 février 2024

C'est un rendez-vous annuel, qui souligne l'importance de la prévention du suicide. Durant le mois de février, ensemble, osons parler du suicide!

En collaboration avec le Centre Prévention Suicide Faubourg, l'équipe responsable du plan régional de prévention du suicide prévoit une série d'actions concrètes, telles que des conférences, capsules informatives, trousse de sensibilisation, groupes de discussion, conseils pour prendre soin de soi et des autres.

La prévention du suicide c'est l'affaire de tous !



## LE TEST QUI FAIT DU BIEN

est offert à l'ensemble de la population et du personnel des Laurentides. Prenez 5 minutes pour faire le point sur votre moral, bien-être et



## Audit de recertification Entreprise en santé



Les 30 et 31 janvier derniers a eu lieu l'audit de recertification Entreprise en santé.

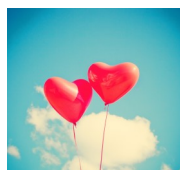
Cette certification est un engagement du CISSS des Laurentides envers le personnel, pour favoriser une culture d'amélioration continue, et de mobilisation, santé et bien-être au travail.

Merci à tous les participants et représentants de la démarche pour votre précieuse collaboration.

## Février: Parlons du coeur

Saviez-vous que les maladies cardiovasculaires sont en hausse au Canada et qu'elles restent la principale cause de décès? <sup>1</sup> La bonne nouvelle : La solution se trouve dans les bonnes habitudes de vie! <sup>2</sup>

Une gestion positive du stress, la pratique d'activité physique régulière, une nutrition équilibrée, l'absence du tabagisme et un bon sommeil sont les ingrédients essentiels pour une prévention optimale. [Informez-vous et profitez des outils offerts dans le cadre de votre démarche Branchés santé.](#)



<sup>1</sup> Ruel, M. *Canadien journal of cardiology*, vol 38, 2022

<sup>2</sup> *Institut de Cardiologie de Montréal*, 2024

<sup>3</sup> *TOU GO - Observatoire de la prévention - Institut de Cardiologie de Mt*