

Découvrez le pouvoir des aliments

Mois de la nutrition



Branchés santé 

À LA UNE CETTE SEMAINE

Infolettre Branchés santé spéciale - semaine 4

Restez à l'affût de la [page Web Branchés santé](#) tout au long de l'année et faites-la découvrir à vos collègues de travail !

Outils offerts par Le Jour de la Terre

L'organisme Le Jour de la Terre offre aux employés du CISSS de voir ou revoir la conférence *Je mange de façon durable* offerte le 21 mars dernier. Vous aurez jusqu'au 22 avril 2023 pour en faire le visionnement. *Pour connaître la marche à suivre.*

Également, si vous souhaitez vous engager, un geste à la fois, pour votre bien-être et celui de la planète, *voici [quelques suggestions](#)* proposées de même qu'un outil fort utile pour vous permettre de manger de façon durable. [Découvrez-les ici !](#)



Répondez au Questionnaire santé!

Vous voulez prendre soin de vous? Faites le point sur vos habitudes en répondant au Questionnaire santé TOUGO. Vous obtiendrez :

- votre score santé (une note sur 100);
- un plan d'action personnalisé comprenant des conseils et des ressources pratiques.

[Pour en savoir plus](#)

TOU GO



Comment faire ses semis en 7 étapes ?

Pourquoi faire ses propres semis? Parce que c'est facile, économique, santé et... que c'est agréable de les voir pousser. TOUGO vous explique comment, étape par étape. Vous vous lancez?

[Pour en savoir plus](#)



Recette de la semaine

Casserole de pâtes crémeuses au poulet



Ce repas nourrissant « tout-en-un » deviendra à coup sûr un incontournable pour votre famille ! La cuisson des légumes et des pâtes de blé entier dans le lait permet d'obtenir une sauce crémeuse et nutritive. Le meilleur dans tout ça ? Utiliser du poulet déjà cuit vous permettra de sauver du temps et de réduire le gaspillage alimentaire en utilisant vos restants.

[Pour en savoir plus](#)

Extrait de [savoirlaitiers.ca](#)