



Alimentation et nutrition

Vos habitudes alimentaires ont probablement beaucoup changé au cours des dernières semaines. Si l'on se fie à certains mots-clés souvent vus dans les réseaux sociaux, notamment #jenarretepasdemanger, #quarantaine15 et #stressbaking (cuisiner pour gérer l'anxiété), elles n'ont pas changé pour le mieux.

Ce qui est bien compréhensible et même nécessaire, selon certains, alors que nous nous adaptons à un mode de vie en confinement et composons avec l'inquiétude et l'ennui, tout en ayant accès à la cuisine 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Toutefois, plutôt que de jeter notre dévolu sur les croustilles et le chocolat, il est possible d'envisager cette période passée chez soi comme une occasion d'adopter de saines habitudes alimentaires ou de les améliorer. Avant de vous mettre à rire en attrapant une boîte de biscuits, prenez le temps d'examiner les deux très bonnes raisons de se préoccuper de la nutrition :

« Ce que vous choisissez de manger peut faire toute la différence entre vous sentir plein d'énergie ou fatigué, et entre renforcer ou affaiblir votre système immunitaire », nous dit Amy Keating, R.D., nutritionniste à Consumer Reports. « De plus, vous pourriez garder longtemps après la pandémie les habitudes que vous prenez maintenant. À l'heure actuelle, plusieurs mois de télétravail attendent bon nombre d'entre nous; dans ce contexte, adopter de mauvaises habitudes alimentaires ou "manger ses émotions" n'est vraiment pas l'idéal! »

Ainsi, alors que nous amorçons une période prolongée d'éloignement social, nous devons tous tenter de trouver des stratégies durables pour bien nous alimenter. Nous croyons que les outils que nous fournissons avec ce thème vous aideront, vous et votre famille, à mettre au point ces stratégies.

Pour lancer le thème des deux prochaines semaines, nous vous présentons une vidéo produite par CBC. Vous pouvez visionner cette vidéo en tout temps en suivant le lien ci-dessous.

- <https://www.youtube.com/watch?v=Dr7QjxPQdGc>

En plus de cette vidéo, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Maintenir une bonne santé grâce à la nutrition](#)
- [Enseigner aux enfants à cuisiner](#)
- [10 conseils pour manger sainement tout en respectant votre budget](#)
- [Coronavirus – 15 aliments à avoir chez soi en cas d'isolement](#)
- [Idées de repas sains](#)
- [Appelez un coach bien-être \(Workplace Options\)](#)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls en cette période difficile. N'hésitez pas à vous tourner vers les membres de votre famille, vos amis, vos collègues, votre superviseur ou n'importe quel dirigeant de l'entreprise : nous sommes là pour vous aider. Vous pouvez aussi vous adresser à votre fournisseur du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Vous pouvez communiquer avec le PAEF 24 h/24, 7 j/7 par téléphone, sur le Web ou à l'aide de l'application mobile :

- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
 - COMPANY CODE: BMWeCare
- Courriel support@resourcesforyourlife.com
- Téléphone 1-877-847-4525
- Télécharger l'application 'ICONNECT YOU'
 - CODE: 149301