



Contrôles préventifs de santé

Beaucoup d'adultes croient qu'un examen annuel n'est pas vraiment nécessaire, surtout lorsqu'ils se pensent en bonne santé. Cependant, près d'un tiers des 133 millions d'Américains vivant avec une maladie chronique ne sont pas conscients de leur état de santé. C'est pourquoi les soins préventifs visant à gérer notre santé afin de compenser une maladie chronique devraient être intégrés dans tous les aspects de la vie, y compris où et comment nous vivons, étudions, travaillons et faisons de l'exercice. Plutôt que de traiter une maladie après qu'elle ait progressé, les soins préventifs se concentrent sur la lutte contre la maladie avant qu'elle ne survienne, en maintenant un mode de vie sain.

Ce thème vous fournira diverses ressources qui vous informeront sur l'importance des bilans de santé réguliers, notamment les examens de la vue, les contrôles dentaires, la vaccination annuelle contre la grippe et des conseils pour tirer le meilleur parti de votre visite chez votre médecin généraliste.

Ce mois-ci, nous vous proposons un questionnaire d'auto-évaluation de la santé mentale créé par l'Association canadienne pour la santé mentale, appelé l'Évaluateur de santé mentale. L'Évaluateur de santé mentale est un outil d'évaluation en ligne conçu pour vous aider à déterminer votre niveau de santé mentale. Grâce à cet outil, vous pouvez en apprendre davantage sur votre capacité à profiter pleinement de la vie, votre résilience, votre équilibre de vie, votre épanouissement personnel et votre flexibilité. Vous pouvez y accéder ici :

- <https://cmha.ca/fr/evaluateur-de-sante-mentale>

En plus de ce webinaire, nous mettons à votre disposition les ressources suivantes :

- [Contrôles de santé : Pourquoi sont-ils importants ?](#)
- [Détecter un cancer à un stade précoce](#)
- [Vaccins contre la grippe](#)
- [Des yeux sains](#)
- [L'importance des visites dentaires régulières](#)

Consultez la page « Régime collectif d'avantages sociaux et d'assurance » sur Le Fil pour en savoir plus sur les avantages de l'assurance collective offerte par Black & McDonald.

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 :

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