

# Nutrition : Mangez bien, sentez-vous bien

Nous avons tous entendu le dicton « vous êtes ce que vous mangez », mais vous êtes-vous déjà demandé jusqu'à quel point c'est le cas? En termes simples, bien manger, c'est la santé. L'alimentation influe sur de nombreux aspects de notre santé, notamment notre santé physique et mentale, notre niveau d'énergie, notre capacité de réflexion et nos habitudes de sommeil. Cependant, en raison de la pandémie de COVID-19, beaucoup d'entre nous subissent encore plus de stress et d'anxiété que d'habitude. De ce fait, 47 % des adultes disent manger trop et 38 % admettent mal manger en raison du stress. Mars est le Mois national de la nutrition. Nous vous invitons donc à apprendre à faire des choix alimentaires éclairés et à adopter des habitudes alimentaires saines et durables pour vous et votre famille.

Le thème de ce mois vous offre des outils qui vous aideront à vous procurer des aliments sains, des moyens de limiter votre consommation de sucre, de réduire les fringales émotionnelles et d'apprendre à vos enfants à lutter contre les escroqueries liées au marketing alimentaire.

Ce mois-ci, nous vous mettons au défi de boire plus d'eau. Une bonne hydratation peut vous aider à travailler au maximum de votre potentiel, à vous sentir en meilleure santé et à avoir plus d'énergie. De plus, en faisant de l'eau votre boisson préférée, vous réduirez votre consommation de boissons sucrées telles que les boissons gazeuses, les jus et les boissons énergétiques.

- [Défi de l'hydratation](#)

Les ressources suivantes sont également à votre disposition :

- [Six leçons à tirer du Guide alimentaire canadien](#)
- [Savoir bien manger : comment un régime alimentaire sain et équilibré peut améliorer votre santé mentale](#)
- [Comment cesser de manger ses émotions](#)
- [Comment détecter le sucre ajouté dans les aliments](#)
- [Comment parler de la publicité aux enfants](#)
- [Comment décoder l'étiquetage des aliments](#)
- [Appelez-un-coach-bien-être \(Workplace Options\)](#)

N'oubliez pas de consulter le [Guide alimentaire canadien](#) ou [Dietary Guidelines for Americans](#) pour de l'information et des ressources fiables ainsi que de délicieuses recettes.

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). Nous offrons ce service à nos employés ainsi qu'à leur conjoint ou conjointe ou aux membres de leur famille.

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

