**Alimentation et santé mentale**

Une relation saine avec la nourriture contribue à votre bien-être physique, émotionnel et mental. Ce mois-ci, nous abordons les moyens de renforcer ce lien et d’améliorer la santé mentale des adultes et des jeunes.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez :**  **Des articles en vedette** expliquant la signification d’une bonne santé mentale et proposant des moyens de créer une relation plus saine avec la nourriture  **Des conseils** pour manger et boire plus consciemment  **Un outil de dépistage interactif** pour détecter les signes et symptômes des troubles de l’alimentation  **Une formation pour les membres** « Je suis trop occupé(e) pour manger sainement »  **Des ressources de formation pour les responsables, y compris le podcast** « La direction favorise des performances optimales sur le lieu de travail grâce à une alimentation saine » |

[Voir la boîte à outils](https://optumwellbeing.com/newthismonth/fr-FR)

**À quoi s’attendre chaque mois :**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Dernières actualités :** découvrez du contenu actualisé, dédié à un nouveau thème chaque mois. |
|  | **Plus de ressources :** accédez à des ressources supplémentaires et à des outils de développement personnel. |
|  | **Bibliothèque de contenu :** accès permanent à vos contenus préférés. |
|  | **Soutien pour toutes et tous :** partagez les boîtes à outils avec les personnes qui pourraient en avoir l’utilité selon vous. |