**Alimentation et santé mentale**

Le lien entre l'alimentation et la santé mentale est un facteur essentiel de bien-être. Ce mois-ci, découvrez des ressources qui vous aideront à développer des relations positives avec la nourriture et à favoriser la santé et le bien-être en général. Pour célébrer la Journée mondiale contre le cancer, découvrez des ressources supplémentaires pour aider les personnes et les soignants à faire face au cancer.

|  |
| --- |
| **Dans la boîte à outils de ce mois-ci, vous trouverez les informations suivantes :****Articles sur ce thème** **sur** :* Pourquoi aucun aliment n'est « bon » ou « mauvais » et comment adopter une approche « adaptée à tous les aliments ».
* Comprendre la différence entre un trouble du comportement alimentaire et une alimentation déséquilibrée
* Comment le diagnostic, le traitement et la guérison du cancer peuvent-ils affecter votre santé mentale et quelles sont les stratégies pour y faire face ?
* Atitudes bienveillantes pour soutenir un proche atteint d'un cancer

**Outils et ressources interactifs** pour mieux comprendre les signes de trouble du comportement alimentaire**Guide rapide** pour comprendre les relations saines et malsaines avec la nourriture**Cours de formation pour les membres** « Je suis trop occupé pour manger sainement »**Ressources de formation destinées aux responsables**, comprenant « Les dirigeants privilégient les familles ». |

[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, selon vous, pourraient trouver les informations utiles. |