



# Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Une initiative du Centre pour la santé mentale en milieu de travail de la Great-West

## Prenez votre pause

### Club de collations santé

#### En quoi consiste la pause

Planifiez une pause-goûter dans l'après-midi pour vous redonner de l'énergie et tisser des liens avec vos collègues. Pour résister à l'envie de grignoter des collations sucrées ou salées, partagez entre vous la tâche hebdomadaire d'apporter des collations santé. Créez une feuille d'inscription sur laquelle les participants pourront faire part de leurs allergies ou sensibilités alimentaires aux autres membres du groupe. Vous pourrez ensuite établir un calendrier hebdomadaire.

#### Les bienfaits - effet énergisant

Des collations santé peuvent vous aider à avoir une meilleure concentration au travail, à augmenter votre niveau d'énergie et à améliorer votre humeur.

Consultez le site [Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale](http://www.strategiesdesantementale.com) afin d'obtenir d'autres idées, outils et ressources conçus dans l'optique de faciliter les activités de prévention, d'intervention et de gestion relativement aux problèmes de santé mentale en milieu de travail.

#### Les idées pour cette activité ont été suggérées par :

Katie Cino, promotrice de la santé, Bureau de santé publique de Niagara.

Les activités Prenez votre pause doivent être approuvées au préalable par votre employeur/dirigeant. Les activités Prenez votre pause sont présentées à titre d'information générale et n'ont pas pour but de remplacer des conseils médicaux. Veuillez toujours consulter votre médecin ou un fournisseur de soins de santé qualifié au sujet de votre cas particulier.