



Prendre votre santé en main : le lien entre la santé physique et la santé mentale.

Notre santé mentale et notre santé physique sont intimement liées. Ce mois-ci, découvrez la façon dont chacune influe sur l'autre.



Êtes-vous exposé à un risque de maladie cardiaque?

Il y a plusieurs facteurs de risque de maladie cardiaque, dont certains sont indépendants de votre volonté. Il est toutefois important de connaître ceux que vous pouvez contrôler et comment.

[Lire la suite](#)



Les relations humaines : l'amitié nous aide à rester en santé

La recherche montre que les gens qui entretiennent de bonnes relations interpersonnelles ont moins de problèmes de santé. Ils vivent plus longtemps aussi. Lisez cet article pour obtenir des conseils qui vous aideront à améliorer la qualité de vos relations.

[Lire la suite](#)

Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



Quatre piliers d'une bonne forme mentale.

[Connectez-vous](#)

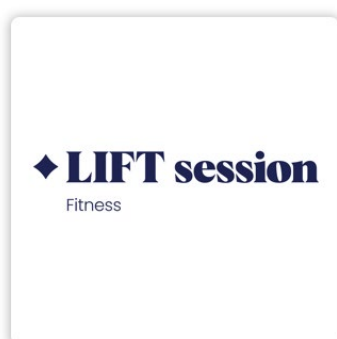


Qu'est-ce que la neurodiversité?

[Connectez-vous](#)

Grandes marques et économies substantielles grâce aux Avantages.

Profitez d'offres exclusives sur des marques qui favorisent votre bien-être en général, comme LIFT Session, Shimmer, Viator et plusieurs autres.



[Accéder aux offres](#)

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas les Avantages. Si vous êtes incapable d'y accéder, consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.



Autres éléments à explorer ce mois-ci

- Vous aimeriez en apprendre davantage sur le lien qui relie votre santé mentale à votre santé physique? Renseignez-vous sur **Soins immédiats**, une série de programmes de soutien autonome numérique sur une variété de sujets liés à la santé auxquels vous pouvez accéder au moment qui vous convient et à votre propre rythme.

Nous soutenons votre bien-être global. Nous sommes à votre disposition en tout temps pour vous fournir des conseils et du soutien en toute confidentialité, par téléphone ou par l'intermédiaire de notre appli et de notre site Web.

Le programme de votre organisation ne comprend peut-être pas tous les services et toutes les composantes susmentionnés. Pour plus de détails, ouvrez une session dans TELUS Santé Intégrale et consultez le programme d'avantages sociaux offert par votre organisation, ou parlez à un représentant de votre service des Ressources humaines.