



## Santé des femmes : Prendre votre bien-être en main.

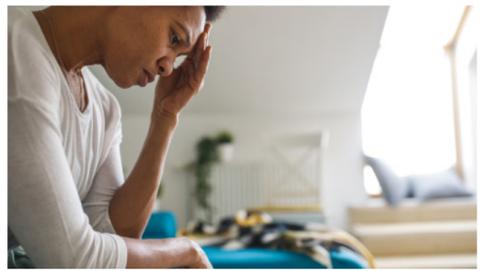
Les femmes font face à des problèmes de santé qui leur sont propres et qui peuvent avoir des répercussions importantes sur leur bien-être. Restez informé et prenez le contrôle de votre bien-être en lisant les articles de ce mois-ci.



### L'importance de l'affirmation de soi dans la conciliation travail-vie personnelle

Pour atteindre l'équilibre entre les exigences de la vie professionnelle et de la vie personnelle, il faut établir des limites claires.

[Lire la suite](#)



### Comprendre la ménopause

Pour de nombreuses femmes, la ménopause et la périménopause sont des étapes difficiles de la vie, mais il existe des moyens d'en atténuer les symptômes.

[Lire la suite](#)

## Contenu exclusif pour les utilisateurs inscrits.



### Santé osseuse : Comprendre et prévenir l'ostéoporose

[Connectez-vous](#)



### Entretenir de bonnes amitiés

[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

- Jetez un coup d'œil à nos [vidéos sur le bien-être et l'épanouissement personnel](#) qui sont riches en information et en conseils afin de vous guider vers l'atteinte d'un esprit, d'un corps et d'un mode de vie plus sains.
- 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.