

# Ralentir durant le temps des fêtes



DÉCEMBRE

23

Pendant le temps des fêtes, faites une vraie **déconnexion du travail** évitant de consulter vos courriels du travail si possible.

24

Découvrez les **5 défis bien-être pour des fêtes dans la simplicité** proposés par **Tougo**

25



Même si vous êtes à la presse pour votre souper de Noël, conduisez prudemment sur la route. Selon la SAAQ, « **rouler à 110 km/h dans une zone de 90 km/h ne vous fera gagner que 2 minutes sur 20 km** ».

26

Porter une réflexion sur votre consommation matérielle en vous inspirant **des alternatives proposées par Équiterre!**

27

Normaliser les trous à l'agenda



28



Prévoyez-vous des **temps de pause** sans culpabiliser durant le temps des fêtes en vous inspirant des conseils de **Mouvement Santé mentale Québec**.

29

Prenez un moment pour (re)découvrir votre quartier à pied et laissez vos jeunes explorer en jouant dehors. Selon le **Collectif Vital, le jeu libre à l'extérieur** à plusieurs bénéfices pour les enfants.

30

Apprenez en plus concernant l'impact de la culture de la vitesse sur la santé en consultant la page **Ralentir** de l'**ASPQ**.

31

Découvrez pourquoi les **vacances** et le temps de repos sont essentiels pour la santé et le bien-être.



JANVIER

1

Besoin d'un nouveau défi pour cette nouvelle année? Consultez le site **Pause ton écran** de **Capsana** pour découvrir comment favoriser une saine consommation numérique.

2



Pourquoi ne pas opter pour une **petite dose de nature** pour vous remettre sur pieds et prendre soin de vous après le temps des fêtes?