

Jacynthe Dupras



La santé, une question d'habitudes?

OBJECTIFS

À la suite de cette présentation, les participants seront en mesure de :

- Amorcer une réflexion personnelle sur leurs habitudes de vie
- Identifier des moyens simples et concrets pour prendre soin de leur santé
- Remettre en question certaines habitudes plus malsaines
- Faire davantage de choix santé au quotidien
- Adopter des habitudes de vie saines à long terme

MISE EN CONTEXTE

Il est reconnu que notre santé, notre bien-être, notre qualité de vie et notre longévité sont en partie influencés par nos habitudes de vie au quotidien. Chacun souhaite pouvoir se constituer un capital considérable d'années de vie en bonne santé, c'est-à-dire des années passées en forme, sans subir une perte de qualité de vie due à la maladie. Les enjeux de santé éprouvés au cours de l'existence relèvent-ils de la fatalité? Bien qu'il soit impossible d'agir sur certains facteurs (hérédité, environnement, malchance...), on peut exercer un certain pouvoir en misant sur la prévention et l'adoption d'un mode de vie sain. La santé est un cadeau, une richesse qu'il faut chérir et de laquelle on doit prendre soin. Cette présentation se veut une occasion pour les participants d'amorcer une réflexion visant à éventuellement réduire ou éliminer certaines habitudes plus malsaines et à poser chaque jour des gestes au service de leur santé.



Jacynthe Dupras est pharmacienne, spécialiste en information médicale et communication en santé, conférencière, formatrice et consultante. Ses sujets de passion et d'expertise touchent la gestion de la santé, y compris celle du stress, de même que la collaboration, le travail d'équipe, le leadership, la communication et le service à la clientèle.