



MÉTHODE DE PRÉVENTION

- 1) Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes.
- 2) Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.
- 3) Désinfectez les surfaces communes de votre maison, comme les poignées de porte et les interrupteurs. Au travail, désinfectez les articles comme votre clavier d'ordinateur et votre téléphone.
- 4) Observez les règles d'hygiène lorsque vous toussiez ou éternuez :
Couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras afin de réduire la propagation des germes.
Si vous utilisez un mouchoir en papier, jetez-le dès que possible et lavez-vous les mains par la suite.
- 5) Évitez de toucher vos yeux, votre nez et votre bouche afin que les microbes n'entrent pas dans votre corps.
- 6) Si vous tombez malade, restez à la maison. Cela préviendra la propagation des germes à vos collègues ainsi qu'aux personnes avec lesquelles vous pourriez entrer en contact au cours de vos activités.



RECETTE SANTÉE ET RAPIDE

Préparation pour 3 sandwichs : Par sandwich : 354 calories, 27 g de protéines, 14 g de matières grasses (2 g de gras saturé), 32 g de glucides, 9 g de fibres, 49 mg de cholestérol, 315 mg de sodium.

- Faites cuire une poitrine de poulet et déchiquetez-la. Écrasez un avocat bien mûr. Ajoutez-y une tige d'oignon vert haché, une poignée de coriandre hachée et le jus d'un citron vert. Incorporez le poulet.
- Pour chaque sandwich, grillez 2 tranches de pain de blé entier et répartissez un tiers du mélange sur 1 tranche. Mettez-y de la laitue, des tranches de tomate et coiffez de l'autre tranche de pain grillé.

SOINS QUOTIDIEN

4 solutions naturelles pour soulager les crampes

Les crampes sont des contractures musculaires très désagréables qui peuvent survenir au niveau du mollet, du pied, des orteils. Les causes peuvent être multiples : déshydratation, troubles de la circulation sanguine, excès d'acide lactique... Contre ces douleurs vives et soudaines, essayez ces solutions naturelles :

- 1) L'étirement pour détendre le muscle
- 2) Des plantes et des huiles essentielles pour décontracter
- 3) L'application de froid pour réduire la douleur
- 4) La valériane pour son effet relaxant

Une crampe, ça fait mal, même si la douleur ne dure jamais longtemps. Cette contracture musculaire involontaire survient de façon inattendue, généralement en pleine nuit ou lors d'un effort physique intense.



UN TIRAGE POUR PÂQUES

Pour célébrer Pâques, cette année, nous invitons tous les employés à participer en grand nombre, pour un tirage de lapin de Pâques en chocolat. Veuillez découper, compléter le coupon et nous faire parvenir par la poste au 111 Donegani, Pointe-Claire, QC H9R 2W3 ou prenez le coupon en photo et nous envoyer par courriel au placementpotentiel@videotron.ca avant le 7 avril 2020.

ÉDITORIAL

Le retour d'infolettre du Placement Potentiel sera présenté sous forme de différents thèmes mensuellement. Nous envisageons sur les sujets d'actualité, la santé, les activités et plusieurs autres.

Également, nous tenons à mentionner que nous comprenons que vous êtes inquiètes face à la situation actuelle du COVID-19. Si nous prenons tous des précautions, suivons les directives énoncées par les autorités, restons calmes et nous allons passer à travers ce temps difficile ensemble. Nous sommes disponibles si vous avez des questions et vous pouvez toujours nous rejoindre au bureau.

Nous espérons que vous allez apprécier la lecture et que les sujets seront intéressants et informatifs. N'hésitez pas nous envoyer des suggestions pour les prochaines infolettres. N'oubliez pas de participer en grand pour le tirage !

Bonne Lecture !



BONNE FÊTE

Nous aimerons souhaiter une merveilleuse fête à nos fêtes du mois d'avril.

Bonne fête et bonne santé à Normand, Dominik, Donatien, Serge, Yvrose, Yvan, Rose-Marthe, Anne-Marie, Marc Arthur, Roy Luis, Samuel, Simon, Maureen, You et Jeffrey
!!!

EXERCICE À LA MAISON



COUPON DE PARTICIPATION

NOM/PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

ADRESSE COURRIEL :