Pour une meilleure santé : Mieux-être physique

Un monde meilleur commence par la meilleure version de vous-même.

Votre santé, votre sécurité et votre mieux-être sont importants pour nous. Les avantages et les programmes que nous proposons sont conçus pour vous donner les outils et les ressources dont vous avez besoin pour rester en bonne santé dans tous les domaines de la vie. Voici un aperçu des avantages et des ressources pour le mieux-être physique offerts à l'ensemble de nos employés dans le monde. Découvrez ce que ces avantages et programmes vous apporteront au quotidien.

Faits en bref sur le mieux-être physique

Pendant l'exercice, votre corps libère des endorphines, ce qui stimule votre mieux-être mental et améliore votre humeur[1].

Appuyez sur le rappel de sonnerie sans culpabilité!
Le sommeil est essentiel pour le mieux-être physique; il améliore vos performances cérébrales, votre humeur et votre santé en général[2].

Trop fatigué pour faire de l'exercice? Aussi rébarbatif que puisse sembler l'exercice physique pour certains, 10 minutes par jour suffisent pour lutter contre la fatigue chronique[3].

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI

Les adultes devraient consacrer au moins 150 à 300 minutes par semaine à une activité physique aérobique d'intensité modérée[4]; cela permet de réduire les risques de maladies chroniques, telles que le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle[5].

1. WebMD
2. NIH
3. Gilbert Labs
4. Organisation mondiale de la Santé (OMS)
5. Health.gov

Ressources par pays

Vous pouvez accéder à des ressources et à des avantages supplémentaires pour votre pays. Consultez le **https://wellbeingataecom.com/fr/resources/physical/** pour en savoir plus.

Révision 28/04/2023

Avantages et ressources utiles pour le mieux-être

WellBeingAtAECOM.com/fr/

Explorez les **ressources et les avantages pour le mieux-être physique**, incluant des balados, des livres, des jeux-questionnaires, des applications et plus encore, afin de vous aider à devenir plus actif, à manger intelligemment et à bien dormir. Découvrez des plans d'habitudes saines et des cours de mise en forme qui mettront votre mieux-être physique au premier plan.

- **Dix manières de mieux dormir (en anglais)**
- **Protégez-vous votre mieux-être physique?**
- **Bien manger en pratiquant l'alimentation consciente**
- **Augmenter votre nombre quotidien de pas (en anglais)**

ClassPass

Restez actif et en bonne santé grâce à des milliers de cours de remise en forme et de mieux-être à la demande. Profitez d'un abonnement ClassPass à prix réduit (code d'entreprise : AECOM) pour accéder à des cours en ligne et en personne, ainsi qu'à des services de mieux-être et de beauté.

Défis de mieux-être mondiaux

Participez aux défis de mieux-être mondiaux tout au long de l'année et rejoignez vos collègues pour améliorer votre santé physique et votre mieux-être.

AECOM