

LE **CISSS** DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

# Communauté de pratique

## Présentation

DOMINIQUE AUBIN  
JOSÉE ST-GELAIS

Juin 2023

Fier  
d'être  
capteur



Québec 

A vibrant, multi-colored striped hammock is suspended between two large, textured tree trunks in a lush, green forest. The hammock features horizontal stripes in shades of red, orange, yellow, and purple. A matching striped cushion is placed inside. The background is filled with dense foliage and sunlight filtering through the trees, creating a serene outdoor atmosphere. A semi-transparent blue rectangular box is overlaid on the upper right portion of the image, containing the text 'Règle du 42%'.

## Règle du 42%



## Dix heures de repos par jour

- Environ 8 h de sommeil par nuit
- 20-30 minutes de conversation avec son conjoint ou un proche
- 30 minutes d'activités physiques
- 20-30 minutes de réflexion sur son alimentation
- 30 minutes carte blanche

**Des hauts et des bas**

## Le noeud

- Reconnaître les signes
- Trouver l'équilibre
- Prendre soin de soi
- Créer des liens

