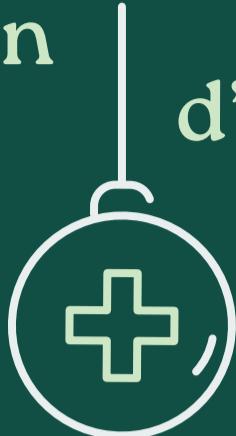


Mensura t'offre les

# Premiers Secours de fin d'année



Mensura te souhaite une année pleine de santé, d'énergie et de plaisir au travail. Les fêtes te réchauffent le cœur ? Ou es-tu en surchauffe après cette période ? On t'aide quoi qu'il arrive à naviguer habilement dans tout ce tumulte festif. Avec cette trousse indispensable, tu traverseras les fêtes en toute sécurité, en bonne santé et sans stress.

2

## Secret Santa, sérieux ?



Et oui, typique ! C'est à toi qu'on confie la cacahuète pour ce collègue avec qui tu n'as vraiment rien en commun. Comme si tu n'avais pas encore assez de magasins à faire... Nos conseils pour t'en sortir: fixe un budget limité, choisis un thème (local, œuvre de charité, fait maison...) et fais remplir à tout le monde une mini fiche. Commence par "quel est le pire cadeau que tu aies jamais reçu", histoire d'éviter un remake.

4



## En forme en février (ou peut-être mars)

Tes bonnes résolutions tiennent moins longtemps que les aiguilles de ton sapin ? Ne lâche rien, 2026 sera ton année ! Choisis une résolution réaliste, concrète et avance petit à petit. Moins de sport, plus de gâteaux... ou c'était l'inverse ? Peu importe, investis-toi à fond. Et si février se rapproche trop vite, pas de stress, mars existe aussi. Et même avril a une trentaine de jours pour reprendre.

1

## Boire sans gêne, sans gueule de bois et avec ton permis en poche



Se réveiller avec une fausse barbe blanche et une sacrée gueule de bois au pied du sapin de Noël ? Pas vraiment la meilleure façon de marquer tes collègues. Prévois des options non alcoolisées, et si tu bois, il est conseillé de zébrer ta consommation d'alcool en alternant un verre d'eau et un verre d'alcool. Et surtout : celui qui boit, ne conduit pas. Bref, éclate-toi, mais évite de finir la soirée avec une amende ou sans permis.

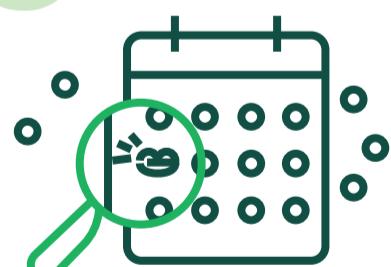
3

## Décorer sans danger



Chutes de sapin, des étincelles qui enflamment plus que prévu, des guirlandes qui font trébucher... La période de Noël est un peu trop dangereuse pour nos conseillers en prévention. Un peu de kitsch de Noël, pourquoi pas, mais sans bloquer de sorties de secours, ni empiler des multiprises, ni allumer des bougies. Et le feu d'artifice ? On oublie : à chaque pétard, un conseiller en prévention fait une syncope.

5



## Les vœux de Nouvel An ont une date d'expiration

Souhaiter la bonne année jusqu'à début mars, c'est trop. Jusqu'à l'Epiphanie (le 6 janvier), personne ne t'en voudra ; au boulot, la troisième semaine de janvier, c'est le grand max. Et là, c'est le moment de ranger la déco de Noël et tes vœux au placard. Avant que tu t'en rendes compte, on sera déjà en train de peindre des œufs de Pâques.

Mensura aide ton équipe à rester heureuse et en bonne santé toute l'année. Ensemble, faisons du bien-être un bénéfice, chaque jour de travail.

mensurā-