



Soutien pendant la ménopause : nutrition et suppléments pour l'énergie, l'humeur et le sommeil

La ménopause et la périménopause sont des étapes naturelles de la vie qui entraînent des changements hormonaux affectant l'énergie, l'humeur, le sommeil et le bien-être général.

Rappels concernant votre couverture

- **Information concernant le feuillet T4A** : Pour ce qui est des [membres admissibles](#), votre feuillet T4A peut maintenant être téléchargé à partir de Mon compte membre. Pour en savoir plus sur les exceptions pour les envois par la poste, vous pouvez consulter notre [article sur les feuillets T4A](#). Vous pouvez [aussi prendre connaissance de notre FAQ](#) dans Mon compte membre.
- Avant de nous appeler, consultez notre page du [Service à la clientèle](#) et notre [page de vidéos](#) pour découvrir d'autres conseils et astuces utiles afin de gérer votre assurance et d'utiliser Mon compte membre. Restez à l'affût : d'autres vidéos seront ajoutées bientôt.
- [Joignez-vous à Starling Minds les 12 et 19 mai à 19 h](#) pour **Accueillir la ménopause et au-delà**, un webinaire en deux volets traitant de santé mentale pendant une période de transition hormonale et proposant des outils pratiques pour renforcer la confiance à chaque étape du changement. Offert en anglais et en français.
- **Le retour des nez qui piquent?** [Voyez comment vous pouvez aider](#) à soulager les allergies saisonnières de votre enfant.

**Edvantage
Plus™**

Tout le monde aime une
bonne aubaine!
J'ai mis Edvantage.ca en signet
sur mon téléphone cellulaire.
Nicole G., Membre d'EdvantagePlus

**Voir
offre ►**



Une protection à vie simplifiée.

Une assurance maladie, voyage et dentaire
la plus souple qui soit avec une couverture
qui évolue avec vous.



**En
savoir
plus**

Des questions? Connectez-vous à Mon compte membre dans membre.raeo.com pour communiquer avec nous ou consulter notre page du [Service à la clientèle](#) pour trouver des réponses à vos questions.

Pour les avis importants et les annonces des fiducies, consultez le [site Web de la FSSBM de l'AEFO](#).



125, promenade Northfield Ouest, Waterloo ON N2L 6K4

1 866 783-6847 | membre.raeo.com

[Pour nous joindre](#) | [Vie privée](#)



Copyright © 2026 RAEQ. Tous droits réservés.

Vous avez reçu ce courriel parce que vous êtes membre du régime collectif d'assurance de la FSSBM de l'AEFO qui vous est offert par la Fiducie de soins de santé au bénéfice des membres de l'AEFO. Vous pouvez [vous désabonner](#) de ce bulletin en tout temps. Si vous vous désabonnez, vous continuerez à recevoir des mises à jour importantes de l'AEFO et du RAEQ au sujet de votre régime.

À noter : Ce ne sont pas toutes les demandes de règlement qui sont admissibles au titre de votre régime collectif. Les montants payables sont assujettis aux dispositions du régime au moment où les services sont fournis.