



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

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

[En savoir plus](#)

Atchoum! Aider son enfant à soulager ses allergies saisonnières

Le retour des nez qui piquent? Voyez comment vous pouvez aider à soulager les allergies saisonnières de votre enfant, pour que tout le monde respire un peu mieux.



[En savoir plus](#)

Rappels concernant votre couverture

- Si vous êtes enseignant.e suppléant.e à long terme (SLT) admissible ou travailleuse/travailleur en éducation en affectation à long terme (ALT) admissible et que vous occupez une affectation de 90 jours ou plus, **votre couverture d'assurance maladie, dentaire et vie prend fin à votre dernier jour de travail.**
- 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.
- **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.
- [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.
- **Vous prévoyez une escapade printanière?** Informez-vous sur votre [assurance voyage dès maintenant](#) pour avoir l'âme en paix plus tard.



**Vous cherchez un remède contre le blues de l'hiver?
Nous avons ce qu'il vous faut.**

Obtenez un devis d'assurance auto, habitation ou loisirs **en mars** et courez la chance de gagner **1 000 \$ en argent** comptant!



**Obtenez
un devis**



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 ►

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 FSSBE de l'OSSTF](#).

L'administrateur de votre régime



125, promenade Northfield Ouest, Waterloo ON N2L 6K4

1 866 783-6847 | membre.raeo.com

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

OTIP RAEQ.



Copyright © 2026 RAEQ. Tous droits réservés.

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