

Voici...

LA BOUTIQUE DE RÉCOMPENSES CHANGERPOURLAVIE^{MC}

LA SANTÉ, C'EST DÉJÀ UNE RÉCOMPENSE - MAIS OBTENIR D'AUTRES RÉCOMPENSES, C'EST AUSSI APPRÉCIÉ!

Chaque année à la fin du mois de décembre, nous sommes au bout du rouleau. Nous passons l'essentiel du mois dans un état de transe alimentaire en consommant presque trois fois notre poids corporel en festins gargantuesques. Force est de nous poser la question suivante (tout en grignotant un biscuit préparé pour les Fêtes, bien sûr) : Comment vais je me transformer au cours de la nouvelle année? Quelle est la résolution qui va finir par me rendre plus heureux? Grosses questions, n'est ce pas? Surtout que les résolutions sont beaucoup plus faciles à prendre en théorie que lorsqu'on tente de s'y tenir. Irez-vous réellement au centre de conditionnement physique tous les jours? Probablement pas. Dormirez-vous plus? Permettez-nous d'en douter. Éliminerez-vous tous les sucres raffinés de votre alimentation? Jamais de la vie!

Vous pouvez compter sur vos amis chez GSC pour vous inciter à VOULOIR prendre en main votre santé – toute l'année durant. C'est garanti. Comment? Supposons qu'un super tapis de yoga *Lululemon* tout neuf vous attende à la ligne d'arrivée...

VOUS CHERCHEZ À ACCUMULER DES POINTS? *Nous avons la solution...*



RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES RISQUES POUR LA SANTÉ – Avant d'entamer le programme Changerpouurlavie, nous vous invitons à répondre au questionnaire d'évaluation des risques pour la santé. Pourquoi? D'abord parce que vos réponses à ce questionnaire serviront de base à un bilan de santé personnalisé assorti d'une note sur votre état de santé (en plus de 250 points!).



SE FIXER DES OBJECTIFS DE FAÇON INTELLIGENTE, OU S.M.A.R.T., EN RELEVANT LE DÉFI DE 30 JOURS CHANGERPOURLAVIE – Selon les résultats de votre questionnaire d'évaluation des risques pour la santé, vous obtiendrez des points pour la détermination et le suivi de vos objectifs personnels à l'aide de la technique S.M.A.R.T. : S (spécifiques), M (mesurables), A (atteignables), R (réalistes), T (en temps opportun). Cela vous permettra de créer votre plan de santé personnel tout en vous fournissant les outils nécessaires pour assurer le suivi de vos progrès sur le chemin de la réussite. (En passant, le simple fait de vous être fixé un objectif vous vaudra 100 points!)



LIRE DES ARTICLES ÉDUCATIFS SUR LA SANTÉ – Certes, les termes « articles éducatifs » ne sont pas très attirants, mais la lecture de ces articles vous permettra d'acquérir de précieuses connaissances sur votre état de santé. Les modules du programme Changerpouurlavie ont été conçus pour vous permettre d'en savoir un peu plus sur votre état de santé en acquérant des notions sur le diabète, le stress et les migraines, entre autres sujets. Mais quel est le plus grand avantage? Les points, bien entendu.



S'INSCRIRE AU PROGRAMME DISCIPLINE2FER POUR RECEVOIR DES COURRIELS DE RAPPEL DE PRISE DE MÉDICAMENTS – Oubliez-vous parfois de prendre vos médicaments? Ou de renouveler votre ordonnance? Peut-être avez-vous besoin d'un petit coup de pouce pour ne pas oublier. En vous inscrivant au programme Discipline2fer, vous recevrez régulièrement des courriels vous rappelant de prendre vos médicaments et renouveler votre ordonnance. Et les points? Fait!

Notre portail de gestion de la santé Changerpurlavie^{MC} n'a maintenant plus de secrets pour vous, du moins, c'est ce que nous osons espérer (après tout, nous ne parlons que de ça depuis des mois). Mais, pour ceux qui ne se sont pas encore familiarisés avec le portail, nous avons préparé un genre de *Portail pour les nuls*. En termes simples, le portail Changerpurlavie permet aux membres des régimes GSC d'avoir accès à des outils interactifs et des ressources en ligne qui les appuient et les encouragent à adopter de saines habitudes de vie. Le principal avantage? Vous accumulez des points en utilisant ces outils, points qui peuvent ensuite être échangés pour faire des offres afin d'obtenir des récompenses (de véritables récompenses). En fait, plus vous consultez et explorez le site, plus vous accumulez de points. Impossible de faire mieux que ça...

Que les offres commencent!

Pour faire des offres, rendez-vous à « RÉCOMPENSES », sur le portail Changerpurlavie et jetez un coup d'œil sur les articles offerts. Chez GSC, nous sommes au fait des dernières tendances, et les articles que nous proposons sont vraiment intéressants (une carte-cadeau Lululemon ou Apple, quelqu'un?) Quelque chose que vous devez absolument posséder? Bonne nouvelle! Vous pouvez faire des offres plusieurs fois sur le même article pour augmenter vos chances de gagner. Les récompenses sont remises chaque mois, et votre carte-cadeau échangeable contre des articles de marque flambant neufs vous sera envoyée par la poste. Finalement, il y a des avantages à prendre sa santé en main, n'est-ce pas?

Changerpurlavie^{MC}
présente...

* Trucs, moyens ou raccourcis visant à augmenter le rendement ou l'efficacité dans les activités quotidiennes

STRATÉGIES *pour* UN ÉTÉ *plus sain*

En avril dernier, nous avons lancé Stratégies pour une semaine de travail plus saine, segment dans le cadre duquel nous avons diffusé des conseils pour intégrer de saines habitudes à votre horaire chargé. Nous voilà de retour! Mais cette fois, nous nous concentrerons sur ce qui est vraiment important aujourd'hui et maintenant, c'est-à-dire en été. En effet, s'il y a une chose que les Canadiens aiment plus que le hockey, c'est l'été. Bien que vous ayez tendance à adopter plus d'habitudes conformes aux préceptes du programme Changerpurlavie au cours de la belle saison, nous sommes convaincus que quelques-uns de ces conseils vous aideront à rester sur le droit chemin (et qui sait, peut-être vous inspireront-ils de nouvelles idées?) Donc, que vous passiez l'été au chalet, à la plage ou à la piscine du quartier, nous sommes convaincus que vous adopterez l'un de nos cinq conseils!

- 1 Les fruits et légumes d'été sont les meilleurs (point à la ligne)**
Sérieusement, l'été est le meilleur moment d'augmenter sa consommation de fruits et légumes. Le basilic, les cerises, l'aubergine, les pêches, les tomates, les prunes, les haricots verts et le concombre, pour ne nommer que ceux-là, sont à leur meilleur. Mélangez-les dans une salade, faites-en des boissons fouettées ou croquez-les comme une pomme (peut-être pas l'aubergine, mais loin de nous l'idée de vous en empêcher).
- 2 Quelques notions de base sur la protection solaire**
Choisissez un écran solaire dont le FPS est de 30 ou plus. Vérifiez également s'il offre bien une protection à large spectre (façon élégante de dire qu'il protège contre les rayons UVA et UVB) et qu'il résiste à l'eau. Appliquez une once d'écran solaire sur votre peau toutes les deux heures ou toutes les 40 minutes si vous vous baignez. Et contrairement à ce qu'on pense, la peau peut brûler par temps nuageux – encore plus, en fait. Donc, enduisez-vous généreusement de crème!

3

Découvrez l'amour du vélo

Le vélo est un choix écoresponsable dont on peut être fier et qui a d'immenses bienfaits sur la santé physique ET mentale. Faire du vélo permet de brûler des calories, tonifier les muscles et fournir un effort cardiovasculaire adéquat en plus de réduire le stress et augmenter l'énergie. Extra! Il y a probablement une piste cyclable impressionnante dans votre quartier qui attend juste d'être découverte.

À ne pas oublier!

- Casque
- Clochette ou klaxon
- Phares ou réflecteurs (surtout la nuit)
- Panier (pour un petit chien nommé Toto, peut-être)

4

Hydratation, hydratation, hydratation!

Difficile de ne pas passer tout son temps dehors au soleil lorsqu'il fait plus de 20 °C. Tout emballés que nous sommes par nos activités estivales, nous oublions parfois de prévoir l'élément le plus crucial par temps chaud : l'eau. Buvez beaucoup d'eau avant, pendant ou après vos activités, et n'attendez jamais d'avoir soif pour en boire. Un autre moyen de rester hydraté est de manger beaucoup de salades et d'aliments frais gorgés d'eau, dont le concombre (96 % d'eau), le melon d'eau (95 % d'eau) et les bleuets (95 % d'eau).

5

Brûler des calories... une activité familiale?

Nous sommes conscients que tout le monde n'est pas en congé l'été (on ne peut pas tous être enseignant!), donc pour ceux qui continuent à gérer leur train-train quotidien, voici quelques activités de mise en forme pour la famille qui vous permettront de brûler quelques calories (tout en passant du temps avec vos enfants). Et le mieux dans tout ça? Ils ne s'apercevront même pas qu'ils participent à une séance d'entraînement.

- Jouez à la marelle (11 calories la minute).
- Sautez sur un trampoline (240 calories l'heure).
- Allez au parc de votre quartier (50 calories toutes les 15 minutes).
- Faites le tour du zoo (220 calories l'heure).
- Jouez au minigolf (210 calories l'heure).



CONSEIL-SANTÉ DU TONNERRE :

Vous manquez de motivation pour aller courir? Le meilleur moyen de vous ressaisir est d'imaginer Roy Dupuis ou Karine Vanasse devant vous... et Pierre Lebeau derrière vous.

Avertissement : Pierre Lebeau est un gars super gentil, mais ses rôles vous donnent des cauchemars!

LE SAVIEZ-VOUS?

Changerpourlavie^{MC}

Vous aimeriez augmenter votre quotient santé? Il y a un module qui sert justement à ça. Consultez la section Apprendre et gagner de Changerpourlavie de GSC pour avoir accès à des modules de formation sur des sujets liés à la santé, comme le diabète, le stress, les migraines et plus encore (tout en accumulant des points en cours de route).