



# l'avantage

POUR VOUS TENIR AU COURANT



MAI 2015

## Le nouveau portail santé de GSC Changerpourelavie<sup>MC</sup> est en service!

Changerpourelavie<sup>MC</sup>

Nous sommes ravis de vous annoncer que le portail santé de GSC, Changerpourelavie<sup>MC</sup>, sera accessible aux membres du régime au cours des prochains jours. Le portail est un outil de gestion de la santé ciblé et fondé sur des mesures d'encouragement. Il propose des ressources et des outils interactifs en ligne aux membres du régime pour les aider à prendre leur santé en main.

On trouve dans le site des stratégies économiques et comportementales novatrices (et prouvées scientifiquement) qui se servent de points et de récompenses pour motiver et encourager les membres du régime à mieux s'occuper de leur santé. Plus les membres du régime utilisent ce site pour améliorer leur santé, plus ils gagnent de points, plus ils ont droit à des récompenses.

Il n'y a aucun coût supplémentaire, ni pour vous ni pour les membres du régime. Tous les membres d'un régime collectif ou individuel inscrits aux Services en ligne des membres du régime de GSC ont accès au portail santé.

Vous êtes curieux? Vous voulez en savoir plus?

Le portail Changerpourelavie encourage les membres du régime à :

### Remplir un questionnaire en ligne sur l'évaluation des risques pour la santé

Pour commencer, les membres du régime doivent remplir le questionnaire. Ils reçoivent ensuite un bilan de santé personnalisé avec une note attribuée selon leur état de santé. Cela constitue la base des mesures qu'ils devront prendre : un plan d'action recommandé, qui débordé de conseils et d'outils personnalisés pour encourager les membres du régime à adopter des habitudes de vie plus saines. Ce plan contient aussi des liens vers des ressources et des documents utiles en matière d'éducation et de santé. **Points ✓**

### S'inscrire au programme Discipline2fer<sup>MC</sup> et recevoir des courriels de rappel pour la prise de médicaments

Ce service aide les membres du régime à ne pas oublier de prendre les médicaments qui leur sont prescrits sur ordonnance grâce aux rappels programmés sur le portail santé Changerpourelavie dans le cadre de Discipline2fer de GSC. Ainsi, ils reçoivent régulièrement des courriels de rappel pour ne pas oublier de prendre leurs médicaments ni de renouveler leur ordonnance, selon les prescriptions du médecin traitant. **Points ✓**

## S'inscrire à des courriels de rappel sur la santé

Similaires à ceux du programme Discipline2fer, ces courriels permettent aux membres du régime d'assurer le suivi des activités liées à leur santé en programmant des courriels de rappel. Ces courriels concernent un grand nombre d'activités, entre autres suivi du nombre de pas quotidiens, activité physique, alimentation et pression artérielle. **Points ✓**

## Lire des articles éducatifs sur la santé

Le portail santé se compose de modules éducatifs qui aident les membres du régime à en savoir plus dans ce domaine. Diabète, stress, migraines... les membres du régime approfondissent ainsi leurs connaissances sur nombre de sujets. À la fin de chaque article, les lecteurs répondent à un bref questionnaire (tout simple) sur ce qu'ils viennent de consulter. **Points ✓**

## Participer au défi de 30 jours Changerpourelavie

Sur la page En vedette, le défi de 30 jours Changerpourelavie permet aux membres du régime de dresser un plan de santé personnel et de suivre les progrès qu'ils font dans le chemin parcouru pour atteindre les objectifs fixés. Grâce aux objectifs SMART : S (spécifiques) M (mesurables) A (atteignables) R (réalistes) T (en temps opportun), le défi de 30 jours encourage les membres du régime à s'engager à améliorer leur santé. **Points ✓**

## Programme de récompenses Changerpourelavie

Pour le lancement du portail santé, GSC commandite notre programme de récompenses Changerpourelavie. Voici comment fonctionne le programme :

- ➔ Quand les membres du régime utilisent le portail santé, ils gagnent des points pour toutes les activités décrites ci-dessus, entre autres s'inscrire au programme Discipline2fer et aux autres rappels sur la santé, faire le suivi de leurs activités et répondre au questionnaire d'éducation sur la santé.
- ➔ Grâce à ces points, ils courent la chance de gagner de fabuleuses récompenses, entre autres des cartes-cadeaux échangeables chez des détaillants populaires d'articles pour la maison, équipement sportif, appareils électroniques et plus encore.

Nous organiserons des tirages hebdomadaires, pour commencer, et mensuels par la suite. Plus les membres du régime gagnent de points, plus ils ont de chances de remporter des récompenses.

Nous avons préparé le bulletin ci-joint *Mise à jour pour les membres du régime* contenant tous les renseignements nécessaires sur le portail santé. Aidez-nous à répandre la nouvelle. Distribuez ce document aux membres du régime pour que le plus grand nombre d'entre eux participe aux activités du portail santé Changerpourelavie. Tout le monde aime les points et les récompenses. Nous le savons. Mais prendre des mesures importantes pour améliorer sa santé reste le plus grand avantage que le portail offre aux membres du régime.