

PROGRAMME

SOUTIENDIÉTÉTISTE DE GSC :

EN 2017, LA SANTÉ EST À L'HONNEUR!

Modifier ses habitudes alimentaires pour mieux prendre soin de sa santé n'est pas ce qu'on pourrait appeler une réaction intuitive... particulièrement après la période des Fêtes et son abondance d'excès de table et de gâteries! Or, si nous croyons fermement que pour vivre heureux et en santé il faut manger de tout avec modération (comment dire non à une pointe de pizza?), nous savons aussi que, à long terme, les protéines maigres et les légumes ont plus de bienfaits que les hamburgers au fromage et les frites.

Comme manger de façon équilibrée est beaucoup plus facile à dire qu'à faire et qu'on a tous besoin d'un coup de pouce de temps en temps, nous avons mis sur pied un programme de soutien par des diététistes. N'est-ce pas la meilleure période de l'année pour apprendre à résister à certaines tentations?

À PROPOS DU PROGRAMME

Le Programme SoutienDiététiste, qui fait partie de l'initiative de gestion de la santé Changerpurlavie^{MD} de GSC, est un service offert par des diététistes autorisés dans certains magasins Loblaw et Sobeys. Son objectif? Vous aider à faire de meilleurs choix alimentaires pour améliorer votre santé.

Le programme, qui comporte quatre séances échelonnées sur quatre à huit mois, est offert par un diététiste autorisé dans un établissement participant.

Pour savoir où vous pouvez suivre ce programme, veuillez cliquer [ici](#).

À noter : Il est possible que la participation au Programme SoutienDiététiste ne soit pas remboursée par votre régime (nous vous invitons à communiquer avec le représentant affecté à votre régime pour vérifier). Si elle ne l'est pas, ne vous inquiétez pas : Vous pouvez tout de même participer au Programme SoutienDiététiste de GSC à un tarif préférentiel (vous devrez toutefois en déboursier le coût de votre poche).

PAS SEULEMENT POUR VOUS ENCOURAGER

À MANGER PLUS DE LÉGUMES...

Selon l'Organisation mondiale de la santé, une mauvaise alimentation est l'un des principaux facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, hypercholestérolémie, hypertension et obésité)¹.

Les diététistes sensibilisent les gens à l'importance des bons choix en matière d'alimentation et de nutrition pour prévenir ou réduire l'incidence des maladies chroniques et mieux les gérer. Ces professionnels ont une compétence unique : à partir de données scientifiques complexes sur la nutrition, ils mettent au point des solutions pratiques favorisant la saine alimentation et la prévention des maladies.

POUR COMMENCER...

Pour obtenir un rendez-vous, cliquez **ici** afin de communiquer avec Loblaw (dietitian@loblaw.ca), ou **ici** afin de prendre contact avec Sobeys Pharmacy (<http://sobeyspharmacy.com/greenshield>).

Pour prendre rendez-vous, vous devez être un membre actif d'un régime de GSC. Vous devez aussi fournir les renseignements suivants : nom, numéro d'identification GSC, adresse, numéro de téléphone et moyen par lequel vous préférez qu'on communique avec vous.

Un diététiste autorisé communiquera avec vous pour convenir de la date de votre premier rendez-vous. Il vérifiera aussi auprès de GSC les garanties offertes par votre régime.

S'IL N'Y A PAS D'ÉTABLISSEMENT OFFRANT LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ MOI, QUE PUIS-JE FAIRE?

GSC a tout prévu pour vous! S'il n'y a pas de magasin participant au Programme SoutienDiététiste près de chez vous, vous pouvez quand même prendre part au programme par l'intermédiaire de consultations téléphoniques. Procédez de la façon décrite ci-dessus pour prendre rendez-vous, puis passez à l'action!

GSC

soins  de première ligne^{MC} 

L'histoire de GSC est ancrée dans la responsabilité sociale et les dons de bienfaisance (ça fait partie de nous). Ces valeurs se matérialisent dans notre Programme de soins de première ligne.

Vous connaissez sans doute notre Programme des dons communautaires (pour lequel nous acceptons d'ailleurs les demandes jusqu'au 30 janvier), mais notre Programme de soins de première ligne ne vous est peut-être pas aussi familier. Ce programme, c'est l'élément moteur de toutes les initiatives caritatives qui voient le jour chez GSC. Le Programme de soins de première ligne accorde un appui financier aux organismes de bienfaisance enregistrés, aux organismes sans but lucratif et aux entreprises à vocation sociale du Canada qui dispensent des soins de santé de première ligne, tels que des soins dentaires et de la vue, la délivrance de médicaments d'ordonnance, la prise en charge thérapeutique et l'accompagnement en santé mentale. Pour recevoir du financement, ces organismes doivent désigner une personne-ressource que nous appelons « intervenant-pivot ». Son rôle : mettre en relation les personnes concernées avec les services appropriés (logement, études ou vêtements, par exemple).

suite...

Sources :

¹ « Dietitians and Chronic Disease Management », Les diététistes du Canada, 2015. <http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Employee-Benefits-RDs-on-your-health-team.aspx>.

FAITES CONNAISSANCE AVEC NOS PARTENAIRES EN SOINS DE PREMIÈRE LIGNE

CONTRIBUER À CHANGER EN PROFONDEUR LE SECTEUR DES SOINS DE SANTÉ AU CANADA

Au cours des trois prochaines années, le Programme de soins de première ligne collaborera avec huit organismes canadiens pour s'efforcer de donner un plus grand accès aux soins de santé aux Canadiens non assurés et sous-assurés (sans-abri, travailleurs à faible revenu et assistés sociaux).

211 (échelle nationale) – Un peu comme 911 ou 311, 211 est un numéro de téléphone à trois chiffres et un service en ligne auxquels les Canadiens peuvent recourir pour trouver des renseignements ou des services qui les aideront à relever les défis de la vie. Parmi les services offerts figurent ceux destinés aux enfants et à la famille, aux personnes handicapées et aux personnes ayant des problèmes de santé mentale et de dépendances, des services de soins de santé, des programmes communautaires et bien d'autres. 211 est accessible jour et nuit, 365 jours par année, dans plus de 150 langues.

Pour en savoir plus : <http://211.ca>

Centre for Social Innovation (Toronto/échelle mondiale) – Centre for Social Innovation (CSI) – une entreprise à vocation sociale qui, depuis 11 ans, appuie les acteurs du changement social et joue un rôle de chef de file mondial en innovation sociale – a récemment mis sur pied le programme Agents of Change: Health Innovation. CSI mise sur ce programme pour renforcer les capacités du secteur de la santé en appuyant les solutions novatrices sur le plan social et susceptibles de faciliter l'accès du public aux services de santé. Par l'atteinte de ces objectifs, CSI souhaite transformer de façon durable l'accès aux soins de santé.

Pour en savoir plus : <http://socialinnovation.org>

RENCONTREZ UN AGENT DE CHANGEMENT

CSI, en partenariat avec le Programme de soins de première ligne, a accordé en 2016 un financement à 10 personnes désignées comme des agents de changement dans le cadre du programme d'innovation sociale Agents of Change. Parmi ces personnes figure Maayan Ziv, une Torontoise dont l'appli mobile AccessNow est aujourd'hui employée partout dans le monde. L'utilité d'AccessNow est fort simple : indiquer à ses utilisateurs si des restaurants, bars, magasins, établissements culturels et autres commerces sont accessibles aux personnes handicapées.

Pour en savoir plus : <http://accessnow.me/>

STATISTIQUES SAUGRENUES MAIS PEUT-ÊTRE UTILES :

Un éclair génère assez d'énergie pour faire griller 100 000 tranches de pain¹.

¹Physics Facts. <http://www.physics.org>

Le saviez-vous?

En tant que membre d'un régime de GSC, vous avez accès à nos réseaux de fournisseurs privilégiés pour soins de la vue et soins auditifs et êtes admissible à un rabais sur les lunettes et appareils auditifs... même s'ils ne sont pas remboursés par votre régime.

Vous voulez localiser un fournisseur participant dans votre région? Consultez le site greenshield.ca (Membres du régime > Rabais pour les soins de santé) et entrez votre adresse ou code postal : nous vous indiquerons quels fournisseurs de soins de santé offrent les rabais exclusifs de GSC près de chez vous.

APPEL À TOUS LES ÉTUDIANTS MEMBRES D'UN RÉGIME DE GSC!

Bonne nouvelle! Tous les étudiants membres d'un régime de GSC peuvent maintenant soumettre leurs demandes de règlement en ligne par l'intermédiaire des Services en ligne des membres du régime.

[Cliquez ici pour vous connecter ou vous inscrire](#)

CONSEL-SANTÉ *du tonnerre*

Ce qu'il y a de bien dans une cure de désintox au jus, c'est que vous n'avez pas le temps de manger parce que vous êtes trop occupé à dire à tout le monde que vous faites votre cure de désintox!

Avertissement : *Nous ne sommes pas contre les cures de désintox au jus, nous ne faisons que relater notre expérience personnelle.*

