



# FOND DE L'HISTOIRE

SEPTEMBRE 2016



**CHANGERPOURLAVIE CHANGE DES VIES!**

**PAGE 2**

**PROGRAMME DES DONS COMMUNAUTAIRES :**

Horizons for Youth

Youth Without Shelter

**PAGE 6**

**NOUVEAUTÉS...**

Recherche sur les médicaments de spécialité

PBU comparables à leurs équivalents de marque

L'activité physique compense un mode de vie sédentaire

**PAGE 7**



# UN NOM QUI EN DIT LONG...

## Changerpourlavie<sup>MD</sup> change des vies!

Comme le temps passe vite – surtout si on l’occupe à aider les gens à améliorer leur santé. Il est difficile de croire que presque deux ans se sont écoulés depuis le lancement du concept Changerpourlavie : notre vaste initiative en gestion de la santé qui mise sur une approche ciblée – et l’aspect ludique – pour amener les membres du régime à prendre leur santé en main.

Bien entendu, vous ne serez pas surpris d’apprendre que, pour nous, le ludique résidait dans la collecte de données et (encore plus amusant) dans l’analyse des données. Ce mois-ci, nous allons commencer à vous communiquer le fruit de nos analyses en braquant les projecteurs sur le portail Changerpourlavie, notre plaque tournante sur la santé (en ligne depuis janvier 2015) où les membres du régime peuvent viser la récompense par excellence, une meilleure santé, tout en s’amusant à gagner des points pour courir la chance de remporter des récompenses géniales.

### Mais d’abord, un peu d’histoire...

L’initiative Changerpourlavie découle de nos études annuelles sur la santé, lesquelles mettent au grand jour nos données sur les demandes de règlement et font nettement ressortir le taux élevé (en fait, le taux inquiétant) de membres du régime chez qui on a posé un diagnostic de maladie chronique ou qui présentent un risque de maladie chronique. Heureusement, ces derniers peuvent atténuer bon nombre des facteurs de risque qui mènent à des problèmes de santé chroniques en modifiant leurs habitudes de vie.

Bien des gens connaissent les études sur la santé que nous avons menées, mais ils ignorent que l’équipe de GSC s’est employée assidûment à étudier les documents de recherche sur le changement du mode de vie. Comme nous l’avons expliqué dans le numéro d’octobre 2014 du *Fond de l’histoire*, l’économie comportementale allie la théorie économique et la psychologie pour démontrer que la prise de décision est loin d’être rationnelle.

Cependant, nos actes irrationnels *sont prévisibles*, ce qui veut dire que nous pouvons intervenir pour aider les membres du régime à faire de meilleurs choix. Nous pouvons leur donner un coup de pouce pour qu’ils aillent dans la bonne direction. Ce coup de pouce peut prendre toutes sortes de formes, comme l’explique Richard Thaler dans son livre *Nudge : la méthode douce pour inspirer la bonne décision*. Ce coup de pouce, nous dit-il, peut être n’importe quoi qui influence nos choix <sup>1</sup>.

À la fin de 2013, nous avons donc lancé le programme Discipline2fer, lequel consiste à faire des rappels médicaments pour inciter les membres du régime à mieux observer leur traitement thérapeutique. Puis, en septembre 2014, nous avons lancé l’initiative Changerpourlavie (ainsi que la marque), qui comporte des renseignements sur divers problèmes de santé et cible certains membres en particulier (ceux qui entament un traitement contre l’hypertension, le diabète ou l’hypercholestérolémie). Enfin, en juin 2015, nous nous sommes construit une maison – le portail Changerpourlavie.

### Aperçu de

## Changerpourlavie

Voici les éléments qui composent actuellement notre initiative Changerpourlavie :

**Portail Changerpourlavie :** questionnaire d’évaluation des risques pour la santé et bilan de santé personnalisé, modules éducatifs sur la santé, outils de suivi de l’état de santé et des activités physiques, rappels médicaments et santé, plus des points de participation et des récompenses;

**Renseignements sur les maladies chroniques :** infographie simple et attrayante sur certains problèmes de santé visant les personnes qui commencent à prendre de nouveaux médicaments pour traiter une maladie chronique;

**Rappels sur l’observance thérapeutique :** rappels médicaments Discipline2fer sur le portail Changerpourlavie;

**Programme SoutienPharmacien :** un programme de soutien avec volet cardiovasculaire et un programme de soutien avec volet désaccoutumance au tabac offerts par les pharmaciens aux membres du régime et regroupant conseils et accompagnement. À venir en décembre – le Programme SoutienDiététiste!

## Que nous dit déjà le portail?

Depuis le lancement du portail, plus de 40 000 membres du régime se sont inscrits afin de se prévaloir de l'évaluation des risques pour la santé, des outils de suivi de l'état de santé et des modules éducatifs. Voici quelques-unes des premières données :

- Temps moyen par visite : **huit minutes**
- Nombre moyen de pages consultées par visite : **11**
- Nombre total de participants qui ont synchronisé Changerpoulavie avec leur Fitbit (depuis notre mise à niveau en mars 2016) : **plus de 2 000**

En s'inscrivant au portail, les participants peuvent choisir de remplir un questionnaire d'évaluation des risques pour la santé; ce questionnaire Changerpoulavie a reçu un excellent accueil, car plus de la moitié des personnes qui se sont inscrites au portail y ont répondu. Ce résultat est très intéressant et pas seulement pour nous, les mordus des chiffres. C'est aussi très intéressant pour les membres du régime parce qu'ils peuvent obtenir un plan d'action personnalisé en fonction de leurs réponses au questionnaire.

Et ce plan d'action appelle à l'action! Contrairement à la plupart des questionnaires d'évaluation des risques pour la santé, celui du portail Changerpoulavie met l'accent sur les facteurs de risque modifiables plutôt que sur ceux que l'on ne peut pas changer, tels que les antécédents familiaux (bien que notre questionnaire, vantardise à part, mesure ce paramètre aussi).

Notons par ailleurs que plus de femmes que d'hommes ont rempli le questionnaire – beaucoup plus. En fait, environ deux tiers des personnes qui l'ont rempli sont des femmes. La cause de cette tendance liée au sexe n'a pas été clairement définie, mais l'on s'entend pour dire que les femmes se préoccupent plus de leur santé que les hommes. Est-ce que ces trucs en ligne sur la santé attirent seulement les jeunes? Non, la majorité des personnes qui ont rempli le questionnaire d'évaluation sont dans la quarantaine et la cinquantaine. Participent-elles parce qu'elles commencent à avoir des problèmes de santé? Nous espérons que non; nous préférons croire qu'elles sont proactives.

Passons maintenant aux résultats concernant les facteurs de risque **modifiables**. C'est là qu'on en apprend le plus, car « modifiable » signifie « que l'on peut changer ». (Petit rappel : les facteurs de risque sont les facteurs qui augmentent le risque que vous soyez victime d'un problème de santé. Ils peuvent être modifiables, c'est-à-dire que vous pouvez prendre des mesures pour les changer, ou non modifiables, c'est-à-dire que vous ne pouvez pas les changer – comme votre profil génétique.)

L'analyse des facteurs de risque modifiables chez les 20 000 personnes qui ont rempli le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé nous permet de tirer les conclusions suivantes :

- **L'inactivité** est le facteur de risque le plus courant puisque 75 % des participants ont répondu qu'ils ne suivaient pas la recommandation de Santé Canada de faire 150 minutes d'exercice modéré à vigoureux chaque semaine. Précisons que les personnes qui ont répondu au questionnaire ne représentent pas la société canadienne en raison des tendances liées au sexe et à la tranche d'âge. Néanmoins, il est intéressant (inquiétant en fait) de constater que ce facteur de risque est près du double de la moyenne nationale de 44,8 % des Canadiens qui ne suivent pas la recommandation de Santé Canada pour ce qui est de l'activité physique;
- **Le stress** arrive en deuxième, en particulier le stress causé par la situation financière. Près de la moitié des personnes qui ont répondu au questionnaire présentent un risque élevé à cause du stress. Et plus de 40 % des personnes qui sont stressées ont indiqué que leur situation financière était la source de leur stress;
- **L'alimentation** suit le stress de près : 46,8 % des personnes qui ont répondu au questionnaire présentent un risque élevé lié à l'alimentation. Bien que nous ne puissions établir un lien direct entre l'alimentation et le poids, il est intéressant de noter que 65 % des personnes qui ont répondu au questionnaire se disent en surpoids ou obèses compte tenu de leur indice de masse corporelle (IMC). En outre, tout comme l'inactivité, le nombre de personnes qui ont répondu au questionnaire

Il s'agit d'un questionnaire sur les risques pour la santé que remplissent les membres du régime et qui portent sur différents facteurs contribuant au bien-être et à la santé générale, notamment les suivants :

- les facteurs de risque modifiables comme l'activité physique, l'alimentation, le tabagisme, la consommation d'alcool, le stress et le sommeil
- les facteurs de risque non modifiables comme les antécédents familiaux et les facteurs génétiques
- l'état de santé actuel
- l'observance thérapeutique
- le poids santé
- la vaccination contre la grippe

Les réponses au questionnaire servent de base à un bilan de santé personnalisé assorti d'une note sur l'état de santé et d'un plan d'action renfermant une foule de conseils, d'outils et de ressources ciblés pour aider les participants à adopter peu à peu de meilleures habitudes de vie.

et qui sont en surpoids ou obèses est supérieur à la moyenne nationale de Canadiens en surpoids ou obèses (ce résultat ne peut pas toutefois être extrapolé à l'ensemble de la population canadienne);

- **L'observance thérapeutique** arrive en dernier, car environ 20 % des personnes qui ont répondu au questionnaire présentant un risque élevé à cause d'une faible observance thérapeutique. Ce n'est pas surprenant, bien entendu, car nous n'avons pas besoin de vous dire (encore) que nous nous employons depuis un certain temps déjà à faire augmenter l'observance thérapeutique.

Inactivité, mauvaise alimentation, stress (causé entre autres par la situation financière), et faible observance thérapeutique – assurément les habitudes de vie peuvent être améliorées (grandement améliorées). Mais c'est très bien, car même si les résultats de l'évaluation des risques pour la santé ne sont pas réjouissants, ils nous donnent un aperçu de l'état de santé des membres du régime. C'est une occasion à saisir – les promoteurs de régime peuvent utiliser les résultats d'ensemble pour mieux cibler leurs initiatives en matière de gestion de la santé.

### ***Certains membres de votre régime devraient modifier leurs habitudes de vie, mais ils ne sont pas prêts à le faire***

Comme vous vous en rappelez peut-être (ou peut-être pas...), dans le numéro de juillet/août 2014 du *Fond de l'histoire* on décrivait une théorie bien connue de modification du comportement : le modèle transthéorique (aussi appelé modèle des étapes du changement).

Selon cette théorie, à mesure qu'une personne apporte des changements à son mode de vie, elle franchit diverses étapes qui indiquent si elle prête ou non à faire ces changements.

Selon l'étape où se trouve une personne, certaines interventions sont plus efficaces que d'autres. Par conséquent, les initiatives en gestion de la santé seront plus efficaces si la personne est prête à changer.

Le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé de Changerpurlavie comporte une section dans laquelle on demande aux membres du régime de déterminer dans quelle mesure ils se sentent prêts à apporter les changements associés à chaque facteur de risque. Heureusement, lorsqu'il est question d'un risque élevé, les personnes qui ont répondu au questionnaire ont indiqué qu'elles se sentaient capables d'apporter les changements nécessaires.

## **Mais qu'en est-il des autres facteurs de risque modifiables? Il n'y a pas des mauvaises nouvelles, heureusement...**

- **Prévalence du tabagisme** : seulement 7,3 % des personnes qui ont répondu au questionnaire fument. Ce taux est bien en deçà – bien bien en deçà de la moyenne nationale de 18,1 % de Canadiens fumeurs.
- **Consommation d'alcool** : seulement 4,9 % des personnes qui ont répondu au questionnaire boivent régulièrement une quantité excessive d'alcool (définie comme correspondant à plus de 10 consommations par semaine pour les femmes ou plus de 15 consommations pour les hommes). La moyenne nationale de Canadiens qui boivent de façon excessive s'établit à 17,4 %.

## **Lorsque les facteurs de risque s'unissent...**

Les évaluations des risques pour la santé nous renseignent non seulement sur chaque facteur de risque, mais aussi sur les facteurs de risque multiples. Plus le nombre de facteurs de risque est élevé, plus le risque de souffrir d'une maladie chronique est élevé.

Non seulement plus de 15 % des personnes qui ont répondu au questionnaire présentent au moins cinq facteurs de risque, mais près de 65 % d'entre elles présentent de deux à quatre facteurs de risque. Et ce n'est pas tout : si l'on tient compte des facteurs de risque non modifiables comme le profil génétique, ce sont plus de 60 % des personnes ayant répondu au questionnaire qui ont un risque de problème cardiaque, de diabète ou de maladie des reins.

Heureusement, grâce aux divers outils Changerpurlavie, les membres du régime devraient pouvoir améliorer leurs habitudes de vie de sorte à prévenir les problèmes de santé chroniques. Changerpurlavie leur donne, nous l'espérons, le coup de pouce nécessaire...

## Un coup de pouce sous la forme de récompenses Changerpourelavie

L'aspect récompense du programme Changerpourelavie est fondé sur le principe de l'économie comportementale voulant que les personnes tendent à se concentrer sur les coûts et les avantages *immédiats* en sous-estimant les coûts et les avantages futurs. Par conséquent, il peut être motivant de recevoir une « récompense » immédiate pour un comportement qui habituellement n'entraîne pas un avantage instantané.

Dans le cadre du programme Changerpourelavie, les participants reçoivent immédiatement des points lorsqu'ils prennent certaines mesures pour améliorer leur santé. Ils utilisent leurs points pour acheter des bulletins de participation qu'ils peuvent utiliser pour participer au tirage de récompenses. Depuis le lancement du programme, les participants ont gagné en moyenne 1 300 points par mois et, au total, nous avons reçu plus de 140 000 bulletins de participation en vue d'obtenir une récompense. Les membres du régime gagnent des points, ce qui veut dire qu'ils investissent des efforts pour améliorer leur santé.

## Et finalement, un coup de pouce par l'établissement d'objectifs et le suivi

L'économie comportementale nous dit également que les gens sont souvent plus motivés lorsqu'ils prennent un engagement. Les participants au programme Changerpourelavie peuvent établir des objectifs SMART, c'est-à-dire qui sont S (spécifiques), M (mesurables), A (atteignables), R (réalistes), T (en temps opportun). Ils suivent ensuite leurs progrès vers l'atteinte de leurs objectifs.

Depuis le lancement, environ 9 000 participants ont établi des objectifs SMART et utilisé les outils mis à leur disposition pour suivre leurs progrès. L'outil de suivi du poids est l'outil qui s'est révélé le plus populaire; l'outil de suivi des pas arrive en deuxième place. Et plus de 2 000 participants ont synchronisé l'outil de suivi des pas avec leur Fitbit – ils ont fait deux milliards de pas, ce qui donne une moyenne qui se rapproche de la recommandation de 10 000 pas par jour.

Fait intéressant, l'intégration du Fitbit représente un exemple concret de l'économie comportementale, en montrant à quel point l'élimination des obstacles peut amener un changement de comportement – dans ce cas-ci, la technologie remplace le besoin de compter et de comptabiliser ses pas. (Ne manquez pas notre numéro d'octobre du *Fond de l'histoire*, qui fera une large place à l'utilisation de la technologie dans la gestion de la santé.)

## Quelle est la prochaine étape?

*Nouvelle-éclair* : Les promoteurs de régime pourront prendre connaissance du rapport d'ensemble sur les évaluations des risques pour la santé dès le début de 2017. Tout comme nous le faisons ici, le rapport fera ressortir les risques pour la santé et constituera une base solide pour les interventions de suivi ciblées en matière de gestion de la santé.

Entre-temps, dans la poursuite de nos efforts pour encourager les membres du régime à s'inscrire sur le portail, nous leur proposerons le tirage d'un gros lot. Vraiment gros! Les participants au programme Changerpourelavie qui auront accumulé 1 000 points entre le 24 octobre et le 2 décembre 2016 courront la chance de gagner l'un des quatre gros lots, chacun d'une valeur de 5 000 \$, qui seront tirés au sort.

Et n'oubliez pas que nous pouvons vous aider à encourager la participation en vous distribuant des affiches et des feuilles d'information. Vous n'avez qu'à faire signe à votre directeur de comptes GSC!

### *Voilà, la théorie du coup de pouce mise en pratique...*

Fait intéressant, lorsque nous avons offert, à titre d'essai, des certificats cadeaux de 25 \$ pour avoir rempli le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé, le taux de participation a grimpé de 300 %.

### *Les récompenses offertes...*

Lors de tirages mensuels, les participants pouvaient obtenir des certificats cadeaux échangeables chez d'importants détaillants des différentes régions du Canada.

### *Ce qui est en chantier...*

**Voici quelques améliorations au portail santé Changerpourelavie qui sont en route :**

- Un nouveau contenu, de même que de nouvelles et superbes récompenses de façon périodique;
- Des options de personnalisation pour les promoteurs de régime, comme l'ajout du logo d'une entreprise et la mise en place de défis personnalisés assortis de prix uniques;
- Des calendriers d'activités que les promoteurs de régime peuvent mettre à jour pour y intégrer les initiatives propres à l'entreprise;
- D'autres options d'intégration à des appareils de mise en forme;
- La possibilité pour les personnes à charge et les conjoints de participer (moyennant des frais).

Source :

<sup>1</sup> Richard Thaler, *Nudge : la méthode douce pour inspirer la bonne décision*, Amazon.ca. Consulté en août 2016 : <https://www.amazon.ca/nudge-méthode-douce-inspirer-décision/dp/2311001051>

# PROGRAMME DES DONS COMMUNAUTAIRES

VOICI COMMENT NOUS CONTRIBUONS À L'INTÉRÊT COMMUN...



## Tracer la voie pour un avenir plus prometteur

### Voici comment les organismes que nous finançons font une différence

Les soins de première ligne – notamment les soins dentaires, soins de la vue, médicaments d'ordonnance, services de gestion de la maladie et services de soutien en santé mentale – peuvent être un catalyseur du changement. C'est pourquoi le Programme des dons communautaires de GSC s'attache à aider les organismes et initiatives qui fournissent des soins de première ligne aux personnes sous-assurées ou non assurées. Tous les organismes financés incluent une composante « intervenant pivot » – ce qui signifie un changement positif en dirigeant les personnes vulnérables vers des services supplémentaires susceptibles d'améliorer leur situation.

### Les soins de première ligne aident les jeunes à risque à trouver une voie vers la réussite et garder le cap

GSC  
soins  de première ligne<sup>™</sup>

Le Canada connaît une hausse considérable de jeunes sans-abris. Plus longtemps les jeunes demeurent sans logement, pires sont leurs chances de s'en sortir et d'être en santé. Heureusement, il y a des organismes, comme les organismes suivants financés par GSC, qui fournissent un refuge et des services de soutien aux sans-abris et aux jeunes à risque de 16 à 24 ans vivant à Toronto.

#### **Horizons for Youth – Programme de soutien en santé mentale**

La mission de Horizons for Youth est de loger, préparer et guider les sans-abris et les jeunes à risque pour qu'ils puissent devenir des membres à part entière de la collectivité. Environ 60 % des jeunes pris en charge par l'organisme ont des problèmes de santé mentale; pour les aider à aller de l'avant, il faut être en mesure de leur offrir une aide très spécialisée. Le soutien financier de GSC a permis à Horizons for Youth de lancer son tout nouveau programme de soutien en santé mentale. Ce programme permet aux jeunes qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale d'avoir accès à des médecins et à des services spécialisés; on les accompagne à leurs rendez-vous, on les aide à remplir une demande et à observer leur traitement pharmaceutique, et on leur offre des services de consultation psychologique. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous à [www.horizons4youth.org](http://www.horizons4youth.org).

#### **Youth Without Shelter – Soutien à l'achat de médicaments d'ordonnance et à la gestion des cas de soins primaires**

Cet organisme offre tant un hébergement d'urgence qu'un hébergement de transition à long terme aux jeunes sans-abris pour qu'ils puissent s'y réfugier en toute sécurité lorsqu'ils n'ont nulle part où aller. De plus, Youth Without Shelter agit comme service d'aiguillage et offre divers programmes de soutien. Il arrive souvent par exemple que les jeunes à risque ne sachent pas comment obtenir des médicaments d'ordonnance ou encore n'aient pas les pièces d'identité nécessaires; en règle générale, ils n'ont pas les moyens non plus d'acheter des médicaments. Pour pallier cette situation, GSC offre un soutien financier pour l'achat de médicaments d'ordonnance essentiels par l'intermédiaire du programme « Primary Case Management Prescription Support ». Selon le plan de soins de chacun, les jeunes reçoivent maintenant les médicaments dont ils ont besoin, qu'il s'agisse d'antibiotiques pour des infections ou pour le soulagement de la douleur causée par des fractures osseuses ou des soins dentaires, de même que des médicaments pour traiter des problèmes de santé mentale. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous à <http://www.yws.on.ca>.

# NOUVEAUTÉS

## UNE NOUVELLE RECHERCHE DU CONFERENCE BOARD DU CANADA SUR LES MÉDICAMENTS DE SPÉCIALITÉ

Le Conference Board du Canada a rendu publique la première note de recherche d'une série de recherches qui vise à analyser l'impact des médicaments de spécialité sur la gestion privée des régimes d'assurance-médicaments. Les objectifs de la série sont les suivants :

- Fournir des renseignements généraux sur les médicaments de spécialité pour que les employeurs puissent prendre des décisions éclairées concernant leurs régimes de garanties;
- Établir dans quelle mesure les investissements dans les médicaments de spécialité, notamment ceux qui servent au traitement des maladies chroniques, peuvent se traduire par des économies pour l'organisation;
- Déterminer ce qu'il en coûte d'offrir des médicaments de spécialité et les avantages qui en découlent pour l'employeur, pour l'ensemble de l'entreprise et pour la société canadienne.

La première note de recherche intitulée *Les médicaments spécialisés : renseignements généraux à l'intention des employeurs* donne une définition des médicaments de spécialité et explique l'importance de ces médicaments pour les employés et les employeurs. Elle met en relief les obstacles qui peuvent empêcher les employés de se procurer des médicaments de spécialité, et propose des stratégies globales que les employeurs peuvent mettre en œuvre pour gérer l'impact des médicaments de spécialité sur leurs régimes d'avantages sociaux.

Pour en savoir plus, veuillez vous rendre sur le site du Conference Board du Canada à l'adresse <http://www.conferenceboard.ca/e-library/abstract.aspx?did=8125>.

## SALON CERTAINES RECHERCHES, LES PBU SONT COMPARABLES À LEURS ÉQUIVALENTS DE MARQUE

Les médicaments biologiques améliorent la vie des patients partout dans le monde, y compris au Canada, et représentent le secteur pharmaceutique qui affiche la plus forte croissance. Récemment, nous avons constaté une émergence de produits biologiques ultérieurs (PBU), ou médicaments biosimilaires. Il n'a pas encore été clairement établi que les PBU, ou biosimilaires, peuvent être considérés comme comparables aux produits d'origine sur les plans de l'efficacité et de l'innocuité. Si le recours aux PBU prenait de l'ampleur, de nouvelles options de traitement seraient alors à la portée d'un plus grand nombre de patients, surtout à l'expiration du brevet des produits biologiques.

Dans le cadre d'une récente étude, des chercheurs ont analysé 19 études en comparant les médicaments d'origine aux médicaments biosimilaires appartenant à une catégorie de médicaments appelés les inhibiteurs du facteur de nécrose tumorale alpha (TNF- $\alpha$ ), utilisés dans le traitement de maladies comme l'arthrite rhumatoïde, la maladie inflammatoire chronique de l'intestin et le psoriasis. Les chercheurs ont conclu que les données disponibles permettent de croire que les médicaments biosimilaires sont très semblables à leurs équivalents de marque en ce qui concerne l'innocuité et l'efficacité.

Bien que cette étude ne s'applique qu'à une catégorie de biosimilaires (inhibiteurs du TNF- $\alpha$ ) et que d'autres recherches soient nécessaires, les renseignements obtenus à ce jour sont encourageants dans la mesure où ils constituent une autre preuve de la bioéquivalence des médicaments biosimilaires.

Pour en savoir plus à propos de l'étude, rendez-vous sur le site *Annals of Internal Medicine* à <http://annals.org/article.aspx?articleid=2540851>.

### Les PBU, aussi connus sous le nom de biosimilaires...

Pour vous rafraîchir la mémoire, retournez voir les numéros de l'été 2016 et de l'automne 2014 de *Perspective sur les prescriptions* dans lesquels nous expliquons qu'un PBU est un médicament biologique qui est similaire à un médicament biologique d'origine (aussi appelé médicament innovateur). Pour être approuvé par Santé Canada, un PBU est soumis au processus de présentation de drogue nouvelle et doit être associé aux mêmes résultats cliniques sur le plan de l'innocuité et de l'efficacité que le produit d'origine.

## CERTAINES ÉTUDES LAISSENT ENTENDRE QUE HUIT HEURES EN POSITION ASSISE EXIGENT UNE HEURE D'ACTIVITÉ

Une nouvelle étude qui a analysé les données de 16 études précédentes menées auprès d'environ un million d'adultes de 45 ans et plus, des États-Unis, de l'Europe de l'Ouest et d'Australie, a mené à des constats étonnants sur le mode de vie sédentaire.

Le bon côté d'abord : l'étude autorise à penser qu'il est possible de réduire, ou même d'éliminer, le risque accru de décès attribuable à un mode de vie sédentaire en devenant plus actif. Fait intéressant, l'activité physique nécessaire ne serait pas établie selon un nombre fixe, mais plutôt selon un ratio fondé sur la durée en position assise chaque jour.

Mais voici le mauvais côté : si vous êtes assis quatre heures par jour, vous devez faire au moins 30 minutes d'exercice par jour; si vous êtes assis huit heures par jour, vous devez faire au moins une heure d'exercice par jour. Bien qu'une heure d'activité par jour semble être beaucoup, les chercheurs font l'hypothèse que l'exercice n'a pas à être très difficile ni même à être fait d'une seule traite; l'heure d'activité peut être répartie sur toute la journée.

En soupesant le pour et le contre, on constate que les résultats sont, dans l'ensemble, positifs en ce sens que les personnes qui sont assises plus longtemps ne sont pas nécessairement moins bien loties. Les personnes qui sont assises huit heures par jour, par exemple, mais qui sont actives physiquement présentent un risque de décès moindre que celles qui sont assises moins longtemps mais sont peu actives.

Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter le site *The Lancet* à [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30370-1/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30370-1/fulltext).

---

## CHEZ VOUS ET AILLEURS... DES ÉVÉNEMENTS À NE PAS MANQUER

### Conférence régionale de l'ICRA – Québec et Ontario – Du 12 au 14 septembre 2016

Fairmont Tremblant, Mont-Tremblant (Québec)

[www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Québec/2016/09-12-2016-CPBI-Regional-Conference-Quebec](http://www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Québec/2016/09-12-2016-CPBI-Regional-Conference-Quebec)

### ICRA – Conférence régionale de l'Atlantique – Du 14 au 16 septembre 2016

The Algonquin Resort, St. Andrews (Nouveau-Brunswick)

[www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Atlantic/2016/09-14-2016-Atlantic-Regional-Conference](http://www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Atlantic/2016/09-14-2016-Atlantic-Regional-Conference)

### ICRA – Conférence régionale de l'Ouest – Du 5 au 7 octobre 2016

The Westin Whistler Resort & Spa, Whistler (Colombie-Britannique)

[www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Pacific/2016/10-05-CPBI-2016-Western-Regional-Conference](http://www.cpbi-icra.ca/Events/Details/Pacific/2016/10-05-CPBI-2016-Western-Regional-Conference)

## GAGNANT DU TIRAGE D'UN FITBIT

Toutes nos félicitations à **G.COOMBER, Burlington (Ontario)**, gagnant de notre tirage mensuel d'un Fitbit. Dans le cadre de ce concours, le nom d'un membre sera tiré au sort parmi les membres du régime qui se sont inscrits aux Services en ligne des membres du régime.



[greenshield.ca](http://greenshield.ca)

London	1.800.265.4429	Vancouver	1.800.665.1494
Toronto	1.800.268.6613	Windsor	1.800.265.5615
Calgary	1.888.962.8533	Montréal	1.855.789.9214
Service à la clientèle			1.888.711.1119