



# CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE

*(mais ne faites probablement pas)* **AUX SERVICES EN LIGNE DES MEMBRES DU RÉGIME (SLMR) :**  
*Aide-mémoire*

Quoi, vous ne pensiez pas vraiment que nous allions complètement passer sur le fait que vous êtes déjà inscrit aux SLMR? Que non! En fait, c'est l'occasion comme jamais pour nous d'en faire la promotion, au lieu de vous parler de ce bouton flambant neuf Changerpurlavie<sup>MC</sup> que vous avez peut-être remarqué sur votre barre de navigation (nous y reviendrons plus tard). En plus de vous donner un accès exclusif à notre portail de gestion de la santé en ligne, les SLMR vous permettent de faire une tonne de trucs épatants (en plus, eh bien... de lire cette fascinante publication!). Nous sommes loin de l'amateurisme ici. Qu'il s'agisse de trouver un dentiste dans les environs, de ne plus jamais avoir à chercher votre carte d'identification GSC ou d'un tas d'autres choses, les SLMR sont là pour vous faciliter la vie. Et bien que nous tirions une certaine fierté de nos percées technologiques chez GSC, nous devons malheureusement vous informer que les SLMR ne peuvent faire le nettoyage chez vous (mais nous aimerions vous dire que nous y travaillons).

Pour vous familiariser encore plus avec les SLMR, nous avons mis au point notre tout premier aide-mémoire « Ce que vous devriez faire (mais ne faites probablement pas) aux Services en ligne des membres du régime ». Cet aide-mémoire super génial optimisera votre expérience en ligne – qui sait, vous pourriez même apprendre une ou deux choses?

## AIDE-MÉMOIRE SLMR

- INSCRIVEZ-VOUS AU DÉPÔT DIRECT** – bien sûr, vous pouvez attendre le courrier, puis attendre encore à la banque ou... vous pourriez simplement vous inscrire au dépôt direct et faire déposer votre argent dans votre compte bancaire en l'espace de deux jours ouvrables. Mais c'est vous qui décidez...
- TÉLÉCHARGEZ NOTRE TOUTE NOUVELLE APPLI MOBILE** – GSC à votre portée<sup>MC</sup>, compatible avec les appareils Android, Apple et Windows. Optimisée tant pour le téléphone intelligent que pour la tablette, cette appli vous permet (selon votre régime de garanties) de soumettre des demandes de règlement, vérifier si un médicament est couvert, trouver un fournisseur de soins de santé ou encore avoir sous la main votre carte d'identification garanties et voyage. Téléchargez l'appli sans plus tarder!
- TROUVEZ UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ** – utilisez l'outil de recherche pour trouver un fournisseur de soins dentaires, soins paramédicaux ou soins de la vue dans votre région (Vous pouvez effectuer la recherche selon l'adresse ou le code postal).



**IMPRIMEZ UNE CARTE D'IDENTIFICATION DE REMPLACEMENT** – finis les jours où vous deviez chercher votre carte d'identification GSC! Si vous ne trouvez pas votre carte, il vous suffit d'en imprimer une à partir de la page d'ouverture de session, sous Mes garanties; votre fournisseur acceptera votre carte de remplacement sans aucun problème. Un conseil de pro : une copie électronique de votre carte d'identification est aussi accessible sur notre appli mobile, GSC à votre portée. Et en plus, l'environnement vous en sera reconnaissant.



**UTILISEZ NOTRE OUTIL DE RECHERCHE DES MÉDICAMENTS COUVERTS** – vérifiez si votre médicament est remboursé par votre régime (avant de soumettre votre demande de règlement) en effectuant une recherche au moyen du nom du médicament ou du DIN (numéro d'identification du médicament).



**EFFECTUEZ SANS FRAIS UNE ÉVALUATION DES RISQUES POUR LA SANTÉ** sur notre tout nouveau portail de gestion de la santé Changerpouurlavie (et accumulez assez de points pour courir la chance d'obtenir des récompenses d'une valeur de 250 \$!). Mieux encore... Le mois du lancement (c'est ce mois-ci d'ailleurs...), des tirages hebdomadaires de récompenses auront lieu. S'il vous fallait un incitatif pour prendre votre santé en main, le voilà, et juste à temps pour la saison des maillots de bain! Le lien se trouve dans votre barre de navigation, allez-y voir.

## UNE JEUNE DE 23 ANS EXPLIQUE LES GARANTIES DE SOINS DE SANTÉ ET DENTAIRES

Ce mois-ci : Un seul biscuit ne viendra pas chambouler votre régime et d'autres faits intéressants (de votre préférée de la génération Y)

Si vous êtes comme moi, vous savez comme il est peut-être agaçant de toujours se faire dire ce qu'il ne faut pas faire lorsqu'on veut perdre quelques kilos. Le sel a d'abord été la cause de tous les maux. Puis, l'idée s'est propagée qu'il ne fallait surtout pas se trouver dans un rayon de deux kilomètres du gluten sous peine de partir en flammes ou quelque chose du genre. Et par égard pour tout ce qui est pur et bon, DE GRÂCE, tenez-vous loin des aliments transformés...

Bien que la chanson varie selon le « régime » que vous suivez, on constate que presque tous les régimes à la mode ont une vérité en commun : l'exclusion. Qu'il s'agisse du régime South Beach, celui à base de soupe au chou (oui, ça existe vraiment), du régime paléo ou, pire encore, celui de Master Cleanse, les régimes s'accompagnent de listes impressionnantes d'aliments à éviter à tout prix, à fuir les jambes à son cou. Bien sûr, les régimes fondés sur l'exclusion peuvent fonctionner (mmm... temporairement), mais en adoptant cette mentalité opposant « les bons aliments » et « les aliments qui vont me tuer », vous préparez le terrain pour un échec, car vous vous dirigez vers une séance de glotonnerie majeure. Vous savez, tout comme l'histoire du fruit défendu, une fois que vous aurez pris ne serait-ce qu'un tout petit morceau, vous présumerez que votre régime vient de voler en éclats et il ne vous en faudra pas plus pour finir, l'instant d'après, une boîte complète de brioches à la cannelle.

Alors, histoire de préserver votre santé mentale, je vais être franche avec vous : un seul biscuit dans votre monde sans gluten, sucre, sel ou tout le reste ne va pas faire dérailler vos efforts de perte de poids. Et ne va pas non plus vous faire prendre trois fois votre poids d'un seul coup. Il s'agit tout simplement d'user de modération. Je sais bien, je répète probablement la même chose que ce que presque toutes les revues de mode ou santé vendues sur la planète vous servent *ad nauseam*, mais c'est genre important quand même de vous le rappeler. Si vous voulez vraiment quelque chose, ne vous en privez pas. Neuf fois sur dix, il existe une version santé ou un substitut quelconque que vous trouverez sur Internet et qui goûte probablement aussi bon.

Bref, ce n'est pas « tricher » un peu qui va faire que vous serez ou ne serez pas en santé. L'important, c'est d'être attentif à ce que vous mangez et à la façon dont vous traitez votre corps.



## CONSEIL-SANTÉ DU TONNERRE :

Quand il devient trop difficile de savoir ce qui est bon pour vous et ce qui est mauvais pour vous, rappelez-vous simplement que nous allons tous mourir un jour.

**Avertissement :** Nous ne vous encourageons pas à manger TOUT ce qui est mauvais, mais souvenez-vous que la vie est trop courte pour se priver d'une gâterie de temps en temps.

### STATISTIQUES INHABITUELLES MAIS PEUT-ÊTRE UTILES

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, le nombre total de jeunes de 12 à 19 ans au Canada qui risquent de souffrir de dépression s'élève à pas moins de 3,2 millions. C'est le temps de combattre les préjugés!

## LE SAVIEZ-VOUS?

À titre de membre du régime GSC, vous avez accès à notre réseau national de fournisseurs privilégiés de soins de la vue et êtes admissible à un rabais sur la lunetterie (même si votre régime ne couvre pas les soins de la vue!). Voir la liste détaillée des rabais offerts à [greenshield.ca](http://greenshield.ca) (sous QUOI DE NEUF).

