

Améliorez votre santé.  
Obtenez des récompenses.  
C'est aussi simple que ça.



## Le portail santé Changerpourelavie<sup>MD</sup>

Le portail santé Changerpourelavie de GreenShield est votre voie d'accès en ligne tout-en-un vers une meilleure santé et de magnifiques récompenses (mais nous y reviendrons plus tard). Le portail santé est une ressource complète qui favorise des choix santé, vous donne des conseils personnalisés et vous propose des outils en ligne faciles à utiliser et des renseignements importants, le tout à portée de main. Vous en saurez plus sur votre état de santé et découvrirez comment l'améliorer grâce à une approche progressive, un pas à la fois. Et si vous êtes atteint d'un problème de santé (taux élevé de cholestérol, hypertension ou diabète, par exemple), les outils et renseignements du portail santé vous aideront à mieux le gérer.

### Voici ce que vous pouvez faire sur le portail Changerpourelavie :

#### **Remplir en ligne un questionnaire d'évaluation des risques pour la santé**

En remplissant le questionnaire d'évaluation des risques pour la santé, vous personnalisez le portail Changerpourelavie. Vos réponses au questionnaire servent de base à ce qui vous sera transmis par la suite – un bilan de santé personnalisé assorti d'une note sur votre état de santé, ainsi qu'un plan d'action renfermant une foule de conseils, outils et ressources ciblés pour vous aider à adopter peu à peu de meilleures habitudes de vie et un mode de vie plus sain.



**1.888.525.7587**  
**greenshield.ca**

## **Consulter le programme de pleine conscience de GreenShield**

Cette série de six séances met l'accent sur la santé mentale comme partie intégrante d'une bonne santé générale et est un outil précieux pour composer avec le stress, les baisses d'humeur ou l'anxiété de façon différente.

## **Vous inscrivez au programme Discipline2fer<sup>MD</sup> et recevez des rappels médicaments par courriel**

Les rappels du programme Discipline2fer de GreenShield vous aident à prendre vos médicaments selon les prescriptions du médecin. Vous pouvez établir les rappels de sorte à recevoir à intervalles réguliers des courriels vous indiquant de prendre vos médicaments ou de renouveler votre ordonnance.

## **Vous inscrivez à des courriels de rappel sur la santé**

Vous pouvez également vous inscrire à des courriels de rappel pour faire le suivi de vos activités liées à la santé comme le compte des pas quotidiens, l'activité physique, l'alimentation, la pression artérielle et plus encore.

## **Vous familiarisez avec la page En vedette**

La page En vedette comprend d'excellentes ressources comme une bibliothèque de recettes, des nouvelles liées à la santé, des défis santé de 30 jours et bien plus!

## **Vous informez sur différents sujets liés à la santé**

Les modules éducatifs du portail santé vous aident à obtenir les renseignements dont vous avez besoin. Vous pouvez approfondir vos connaissances sur différents sujets liés à la santé, que ce soit le diabète, le stress, les migraines et bien d'autres encore en lisant des articles ou en remplissant les modules « Apprendre et gagner ».

## **Fixez un objectif S.M.A.R.T.**

L'outil de création d'objectifs S.M.A.R.T. vous permet de dresser un plan de santé personnel et de suivre vos progrès vers la réalisation de vos objectifs. En établissant des objectifs S.M.A.R.T. (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, en Temps opportun), vous vous engagez personnellement à améliorer votre santé.

## Synchroniser votre moniteur portable (p. ex., Fitbit, Garmin, etc.) avec Changerpouurlavie

Suivez le nombre de vos pas automatiquement en synchronisant un moniteur compatible avec Changerpouurlavie.

**En outre, à mesure que vous prenez des mesures pour améliorer votre santé, vous gagnez des points qui peuvent servir à participer au programme de récompenses Changerpouurlavie.**

## Programme de récompenses Changerpouurlavie

### Voici comment fonctionne le programme :

1. Vous sélectionnez la récompense de votre choix;
2. Vous utilisez les points accumulés (en mettant à profit les outils et ressources du portail Changerpouurlavie) pour acheter des « bulletins de participation » et courir la chance de gagner cette récompense;
3. Vous attendez et... espérons-le... vous gagnez!

Nous organisons des tirages mensuels vous permettant de gagner de magnifiques récompenses, comme des cartes-cadeaux échangeables chez des détaillants populaires d'articles pour la maison, d'équipement sportif, d'appareils électroniques et plus encore. En plus de ces tirages mensuels, des tirages supplémentaires trimestriels et des défis se déroulent toute l'année. Il y a toujours des nouveautés, alors revenez souvent! Et n'oubliez pas, pour les tirages supplémentaires... plus vous utilisez le portail, plus vous avez de chances de gagner des récompenses!

Bien sûr, tout le monde aime les points et les récompenses, mais agir en vue d'être en meilleure santé devrait aussi vous faire plaisir un peu. Vous y gagnerez... à coup sûr.

Changerpouurlavie est offert à tous les assurés de GreenShield.