

# **Comité de gestion des assurances collectives (CGAC)**

**Séance d'information sur les assurances collectives**

**Amphithéâtre Hydro-Québec (ADJ-2530)  
12 mars 2024 de 12 h à 13 h 30**

# Plan de la présentation

Introduction et présentation du Comité de gestion des assurances collectives (CGAC)

Portrait des assurances collectives offertes

Présentation du Bureau des assurances collectives (BAC)

Présentation des actuaires-conseils  
Normandin Beaudry

Présentation de l'assureur Croix Bleue Medavie

Période de questions

# Comité de gestion des assurances collectives (CGAC)

## Composition

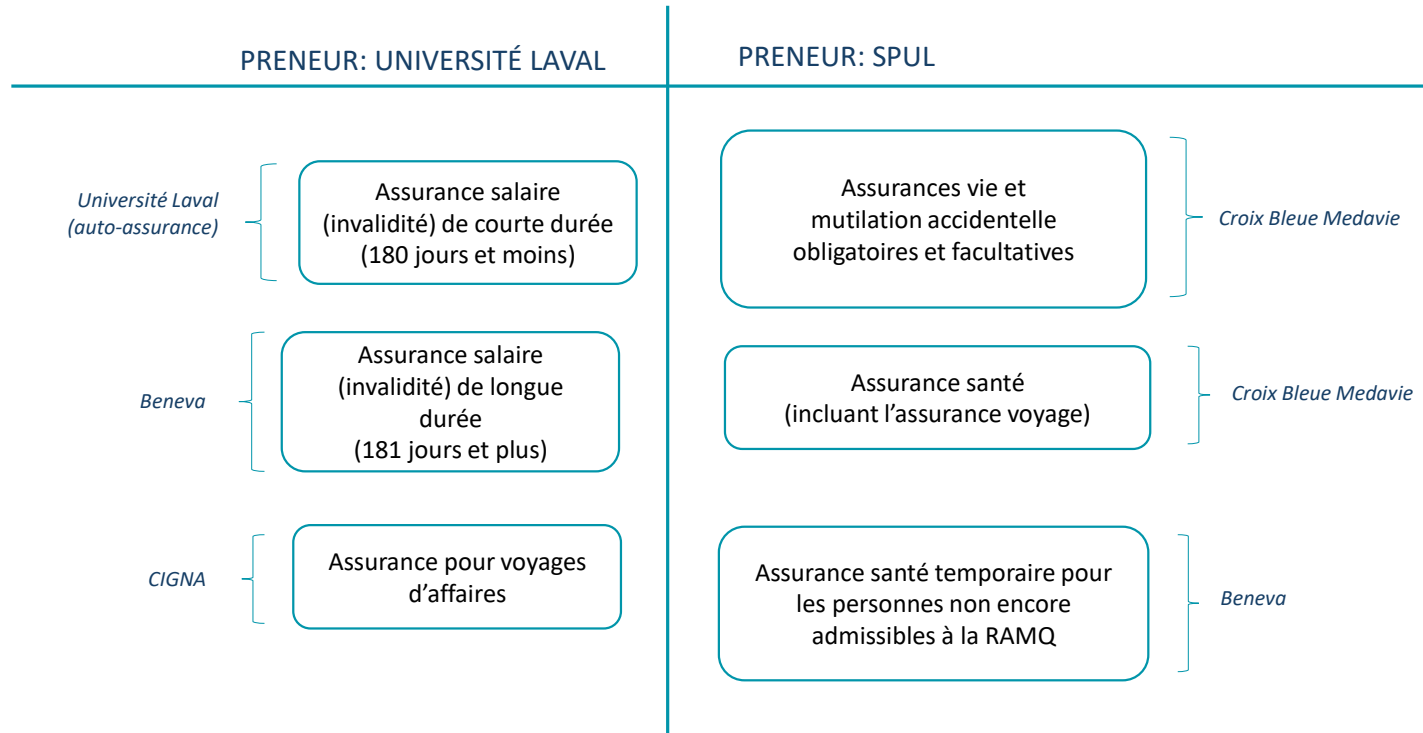
- 3 membres du SPUL
  - Trésorière ou trésorier du SPUL (membre d'office): Claire Bilodeau (École d'actuariat)
  - 2 membres élus par le Conseil syndical du SPUL
    - Benoit Raymond, président (Systèmes d'information organisationnels)
    - Marie-France Guénette (Département de langues, linguistique et traduction)
- 2 membres nommés par l'Université Laval
  - Nicolas Bouchard-Martel, délégué-expert aux régimes de retraite et aux assurances collectives (VRRHF)
  - Sophie Beaulieu, directrice des services au personnel (VRRHF)
- Secrétaire: Josée Morin, coordonnatrice d'opérations financières (VRRHF)

# Comité de gestion des assurances collectives (CGAC)

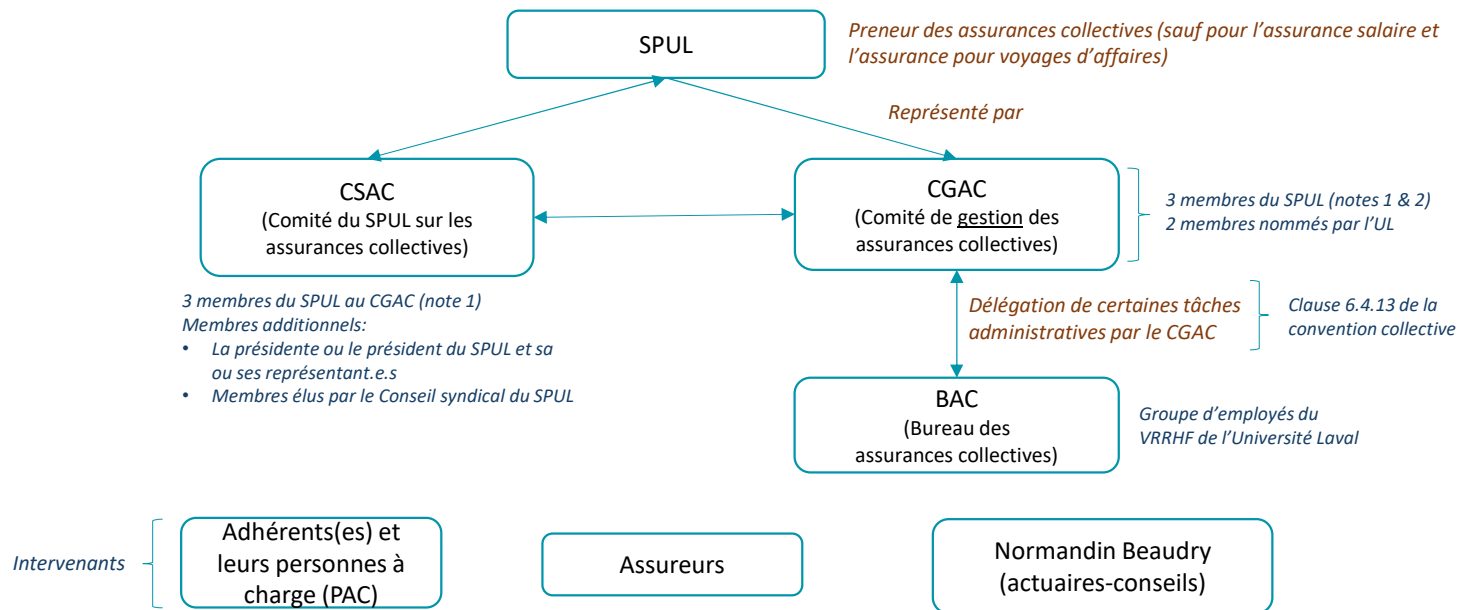
## Mandat (selon la clause 6.4.15 de la convention collective en vigueur)

- De représenter le Syndicat à titre de preneur et de conclure ou modifier, pour le compte du Syndicat, les contrats d'assurance découlant de l'application du présent chapitre à l'exception du contrat d'assurance salaire
- De gérer dans l'intérêt des adhérentes et adhérents les fonds découlant de l'application du présent chapitre
- D'effectuer toute modification aux couvertures d'assurances collectives, y compris les modifications nécessaires au contrat d'assurance santé pour tenir compte des changements aux lois qui relèvent de la Régie de l'assurance maladie du Québec
- De modifier les contrats en tenant compte des exigences de financement découlant du présent chapitre
- De verser, s'il y a lieu, des montants aux adhérentes ou aux adhérents
- De faire rapport au moins annuellement aux parties sur la situation financière du régime d'assurances collectives et des contrats, ce qui comprend notamment l'état des revenus et des dépenses ainsi que le solde de chacun des fonds dont il a la gestion
- D'effectuer toute étude dans le domaine des avantages sociaux que les parties lui confient d'un commun accord
- D'informer régulièrement les adhérentes et adhérents sur les protections offertes et sur les coûts de celles-ci

# Portrait des assurances collectives offertes



# Organigramme des assurances collectives dont le SPUL est le preneur



**Notes:**

1. Les 3 membres du SPUL au CGAC sont la trésorière ou le trésorier du SPUL (membre d'office) et 2 membres élus par le Conseil syndical du SPUL, soit habituellement la présidente ou le président du CSAC et un autre membre du CSAC; ils sont également membres d'office du CSAC
2. La présidence du CGAC est habituellement assumée par la présidente ou le président du CSAC

# Bureau des assurances collectives (BAC)

## Mandat

- Annexe A de la convention collective entre l'Université Laval et le Syndicat des professeurs et professeures de l'Université Laval (SPUL)
  - Services aux membres
  - Relations avec les fournisseurs des services d'assurances
  - Relations avec les actuaires-conseils
  - Gestion des primes d'assurance et de la contribution de l'Employeur
  - Dossiers administratifs

# Bureau des assurances collectives (BAC)

## Équipe

- Deux techniciennes d'expérience attitrées à l'administration des assurances collectives des professeures et professeurs et du personnel enseignant
  - Monique Carignan et Lucie Vaillancourt
- Une coordonnatrice d'opérations financières
  - Josée Morin
- La directrice par intérim des services au personnel
  - Sophie Beaulieu



# Bureau des assurances collectives (BAC)

## Qui contacter si vous avez des questions?

- Votre assureur Croix Bleue Medavie
  - Réclamations et remboursements
  - Questions spécifiques sur les couvertures
  - Coordonnées de l'assureur:
    - 1 888 588-1212
    - [www.medaviebc.ca/fr](http://www.medaviebc.ca/fr)

# Bureau des assurances collectives (BAC)

## Qui contacter si vous avez des questions?

- Le BAC
  - Admissibilité et adhésion aux assurances collectives et au régime de retraite
  - Modification de votre régime d'assurance santé
  - Ajout ou retrait d'une personne à charge
  - Ajout ou retrait de tranches d'assurance vie facultative
  - Modification de vos bénéficiaire d'assurance vie de base et/ou facultative
  - Coordonnées du BAC:
    - 418 656-2131, poste 407836
    - [bac@vrrh.ulaval.ca](mailto:bac@vrrh.ulaval.ca)

# Bureau des assurances collectives (BAC)

## Outils

- L'intranet du personnel ULaval (l'intranet)
  - [intranet.rh.ulaval.ca](http://intranet.rh.ulaval.ca)
    - Sélection de votre groupe d'emploi
    - Menu de gauche
      - Assurances collectives
      - Congés (parentaux, convenance personnelle, compassion)
      - Retraite (incluant la retraite graduelle, départ à la retraite)
- Le libre-service de PeopleSoft RH
  - [rh91.ulaval.ca](http://rh91.ulaval.ca)
    - Libre-service/Données personnelles
    - Libre-service/Avantages sociaux/Sommaire avantages sociaux

# Bureau des assurances collectives (BAC)

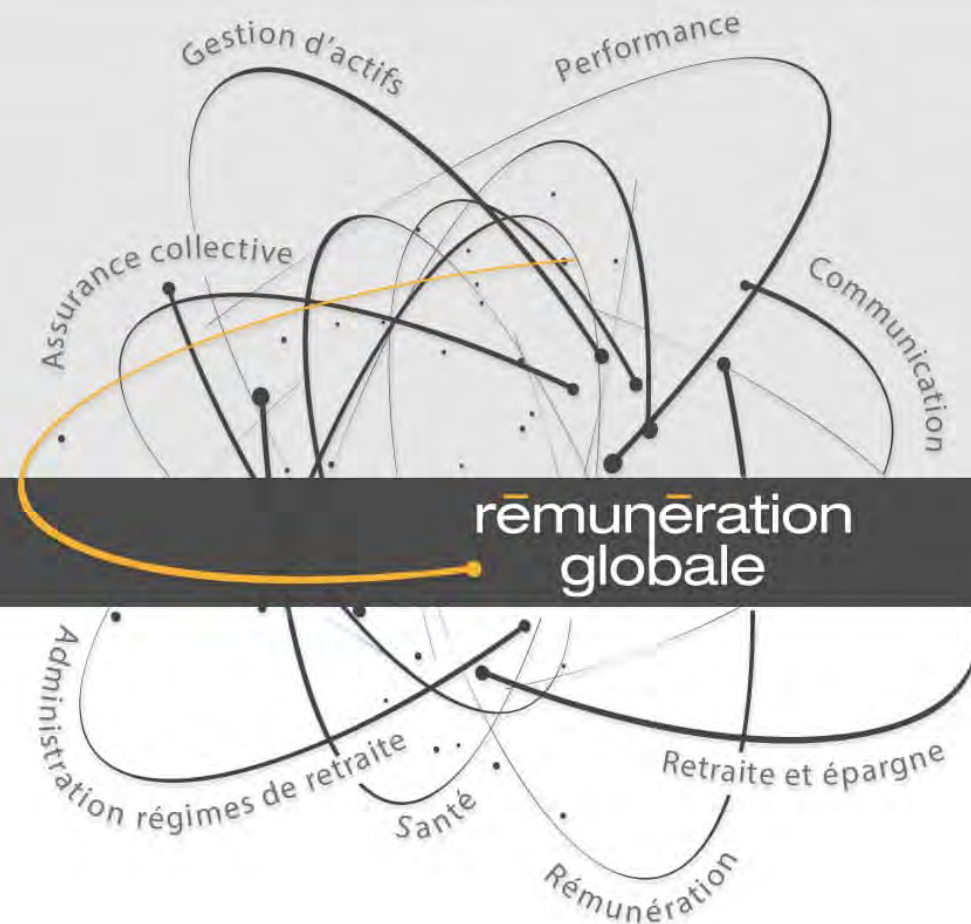
## Outils

- Vous souhaitez:
  - Consulter la brochure d'assurance
  - Modifier votre régime d'assurance santé, ajouter ou retirer une personne à charge ou modifier votre statut de protection
    - formulaire de modification à l'assurance santé
  - Ajouter ou retirer des tranches d'assurance vie facultative
    - formulaire d'ajout ou de retrait et formulaire de déclaration de santé
  - Modifier vos bénéficiaires d'assurance vie de base et/ou facultative
    - libre-service de PeopleSoft RH (instructions dans l'intranet)
  - Modifier vos données personnelles (adresse postale, coordonnées bancaires)
    - libre-service de PeopleSoft RH (instructions dans l'intranet)



# Présentation des actuaires-conseils Normandin Beaudry





12 mars 2024

Professeures et professeurs de  
l'Université Laval

Assurance collective

## Ordre du jour

- Paramètres financiers de vos assurances collectives
- Historique de l'expérience
- Saines habitudes de consommation

## Paramètres financiers de vos assurances collectives

### *Partage des coûts*

- Les coûts du régime d'assurance collective sont partagés entre les adhérentes, les adhérents et l'Université Laval
  - L'Université Laval finance 100 % du régime d'assurance salaire (continuation salariale et invalidité de longue durée) et d'une protection d'assurance voyages d'affaires (Cigna)
  - L'Université Laval verse aussi 1,85 % de la masse salariale des adhérentes et adhérents au régime d'assurance collective. Avec cette contribution, le CGAC définit le partage de coûts comme suit :

#### CGAC

- 100 % de l'assurance vie
- 100 % de l'assurance mutilation accidentelle
- 100 % de la protection individuelle du régime élargi en assurance santé (soins médicaux et soins dentaires) – advenant la sélection d'une protection moins coûteuse, la différence est retournée sur la paie

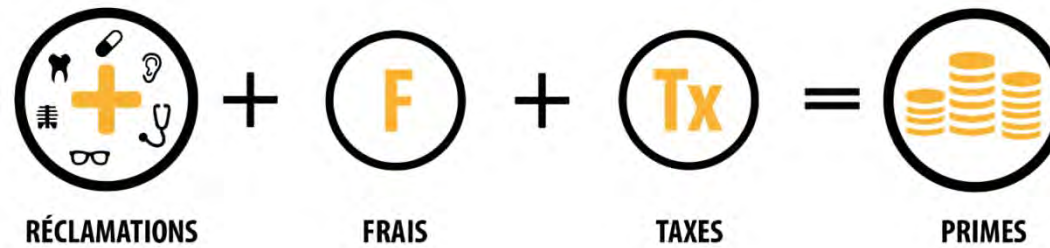
#### Adhérentes et adhérents

- Différence entre le coût des choix en assurance santé et 100 % du coût de la protection individuelle du régime élargi
- 100 % de l'assurance vie facultative
- 100 % de l'assurance mutilation accidentelle facultative



## Paramètres financiers de vos assurances collectives

*L'équation fondamentale en assurance collective*

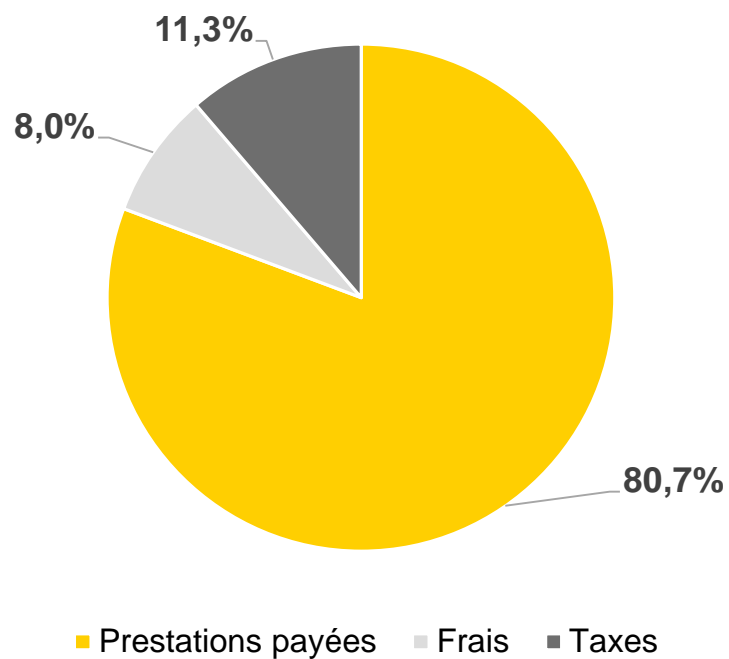


- Les primes sont réévaluées sur base annuelle, au 1<sup>er</sup> décembre, en fonction :
  - des réclamations payées
  - des frais à verser à Croix Bleue Medavie
  - des taxes à payer
- Il y a donc un lien direct entre les réclamations des adhérentes et adhérents et les primes payables

## Paramètres financiers de vos assurances collectives

### Composition des primes

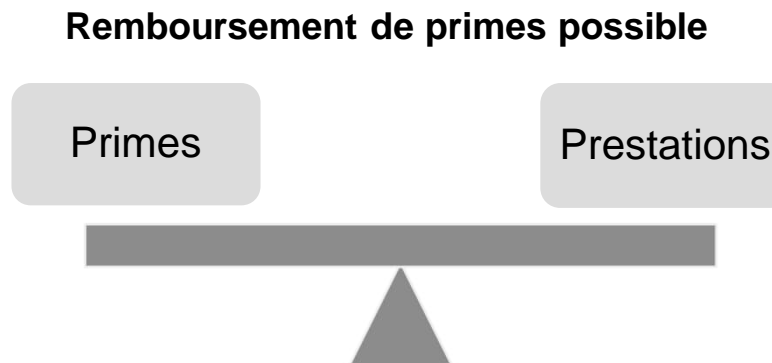
- Primes en assurance santé



## Paramètres financiers de vos assurances collectives

### *Entente financière avec l'assureur*

- Entente financière avec Croix Bleue Medavie
  - Frais négociés
  - Taxes fixées par réglementation
- Si les prestations sont moindres qu'anticipées, tout excédent des primes est retourné au groupe
  - Une réduction des prestations profite aux adhérentes et adhérents et non à l'assureur



## Paramètres financiers de vos assurances collectives

### *Excédent de primes*

- Lorsque des excédents de primes sont retournés au groupe, ces sommes sont retournées vers les adhérentes et adhérents
  
- Par le passé, diverses méthodes de retour ont été utilisées selon la provenance des excédents. Par exemple :
  - Bonification de certaines garanties
  - Congé de primes dans diverses garanties (assurance vie et assurance santé)
  - Création d'un compte de gestion santé

## Paramètres financiers de vos assurances collectives

- Le processus de négociations des taux d'assurance est dirigé par le CGAC qui est assisté d'une firme d'actuaire conseil, Normandin Beaudry
- Lorsque nécessaire, le CGAC peut procéder à un appel d'offres, ce qui a été fait au 1<sup>er</sup> décembre 2016 à l'issue duquel l'assureur Croix Bleue Medavie s'est révélé être le plus compétitif

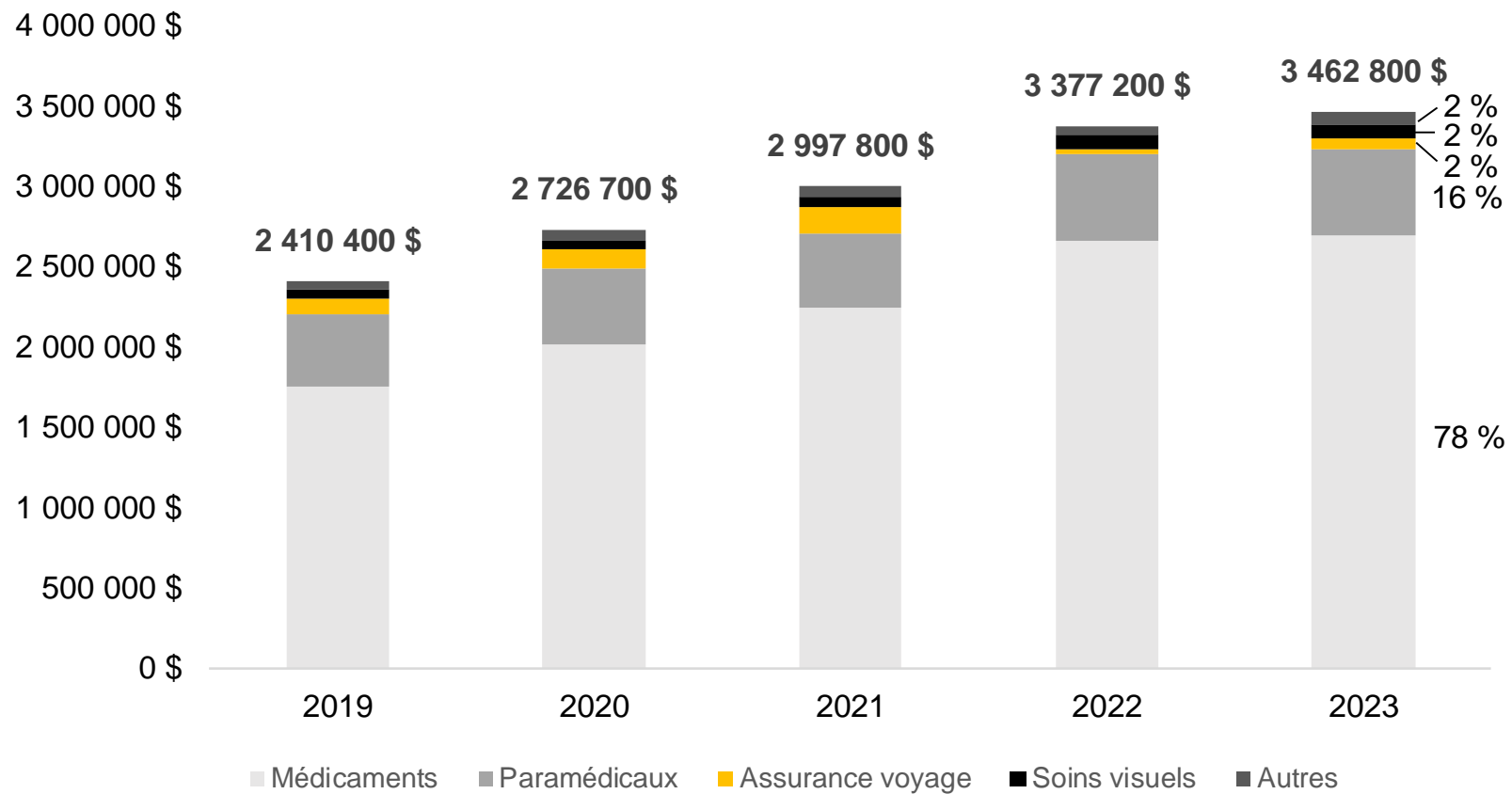
## Paramètres financiers de vos assurances collectives

### *Historique des hausses de primes*

	Assurance vie	Assurance santé	Global
2017-12-01	0,0%	0,0%	0,0%
2018-12-01	0,0%	-2,7%	-2,4%
2019-12-01	0,0%	-3,9%	-3,5%
2020-12-01	-3,6%	11,5%	9,9%
2021-12-01	6,6%	11,9%	11,3%
2022-12-01	4,4%	10,9%	10,3%
2023-12-01	-25,4%	3,0%	0,6%
<b>Moyenne 5 ans</b>	<b>-4,4%</b>	<b>6,5%</b>	<b>5,5%</b>
<b>Moyenne depuis l'appel d'offres</b>	<b>-3,1%</b>	<b>4,2%</b>	<b>3,6%</b>

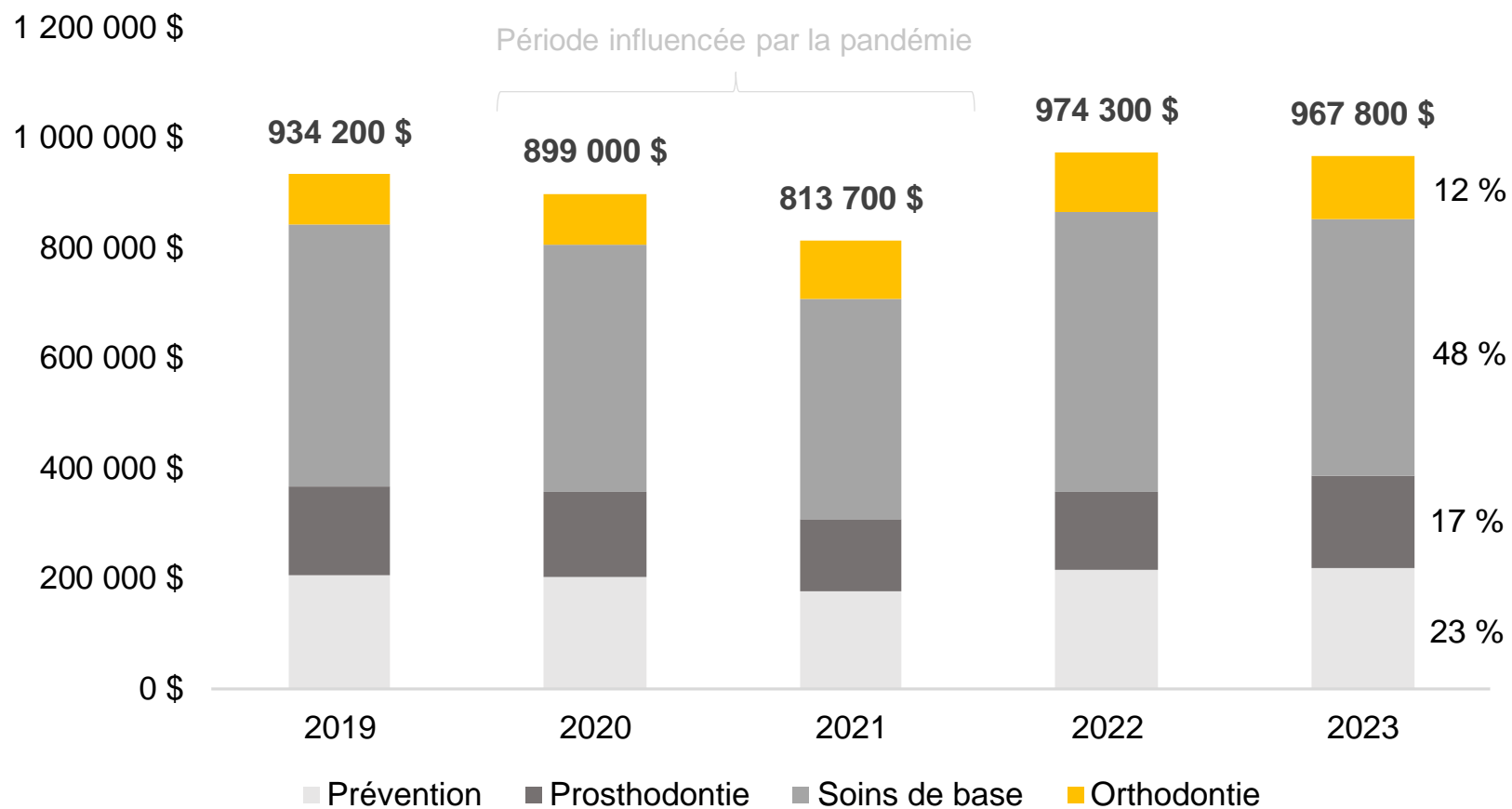
# Historique de l'expérience

## Soins médicaux



# Historique de l'expérience

## Soins dentaires





## Saines habitudes de consommation

*Comment pouvez-vous contribuer à la santé financière du régime?*

### ■ **Magasinez votre pharmacie**

- Le prix des médicaments peut varier d'une pharmacie à l'autre. Tenez compte du service obtenu et magasinez les meilleurs prix
- Le même principe s'applique pour les services paramédicaux

<b>Les astuces</b>	<b>Les avantages pour vous</b>
Comparer les prix	Choix éclairés
Considérer la pharmacie postale	Économie d'argent
Poser des questions	Possibilité de sauver du temps

## Saines habitudes de consommation

*Comment pouvez-vous contribuer à la santé financière du régime?*

- **Respectez la posologie et demandez une provision de médicaments pour 90 jours**
  - Même si vous vous sentez mieux avant la fin du traitement, assurez-vous de bien suivre la posologie
  - Si un professionnel de la santé vous prescrit deux options de traitement, attendez de valider l'efficacité du premier traitement ou de le terminer avant de vous procurer le deuxième
  - En pharmacie, renouvelez vos ordonnances pour 90 jours plutôt que 30 jours. Vous économiserez sur les frais d'exécution d'ordonnance

<b>Les astuces</b>	<b>Les avantages pour vous</b>
Suivre les indications prescrites	Traitement efficace
Respecter la durée du traitement	Rétablissement optimisé
Faire une provision pour trois mois	Économie de temps et d'argent

## Saines habitudes de consommation

*Comment pouvez-vous contribuer à la santé financière du régime?*

- **S'il existe un médicament efficace, à prix réduit, demandez-le**
  - Demandez à votre pharmacien.ne ou à votre médecin si une version générique de votre médicament existe. Il est tout aussi efficace et sûr, mais offert à moindres coûts
  - Si vous prenez un médicament biologique d'origine, demandez si une version biosimilaire du médicament est disponible. Le biosimilaire n'est pas identique, mais il est hautement similaire et peut procurer les mêmes effets thérapeutiques, à des coûts significativement moindres
  - Discuter des possibilités avec votre pharmacien.ne ou votre médecin pour obtenir le médicament au meilleur rapport qualité-prix, surtout si vous prenez un médicament de façon régulière

<b>Les astuces</b>	<b>Les avantages pour vous</b>
Discuter des possibilités	Choix éclairés
Comparer les options disponibles	Traitement efficace
Choisir le meilleur rapport qualité-prix	Économie d'argent



## Montréal

630, boul. René-Lévesque O., 30<sup>e</sup> étage  
Montréal, QC H3B 1S6

514 285-1122

## Toronto

155 University Avenue, Suite 1805  
Toronto, ON M5H 3B7

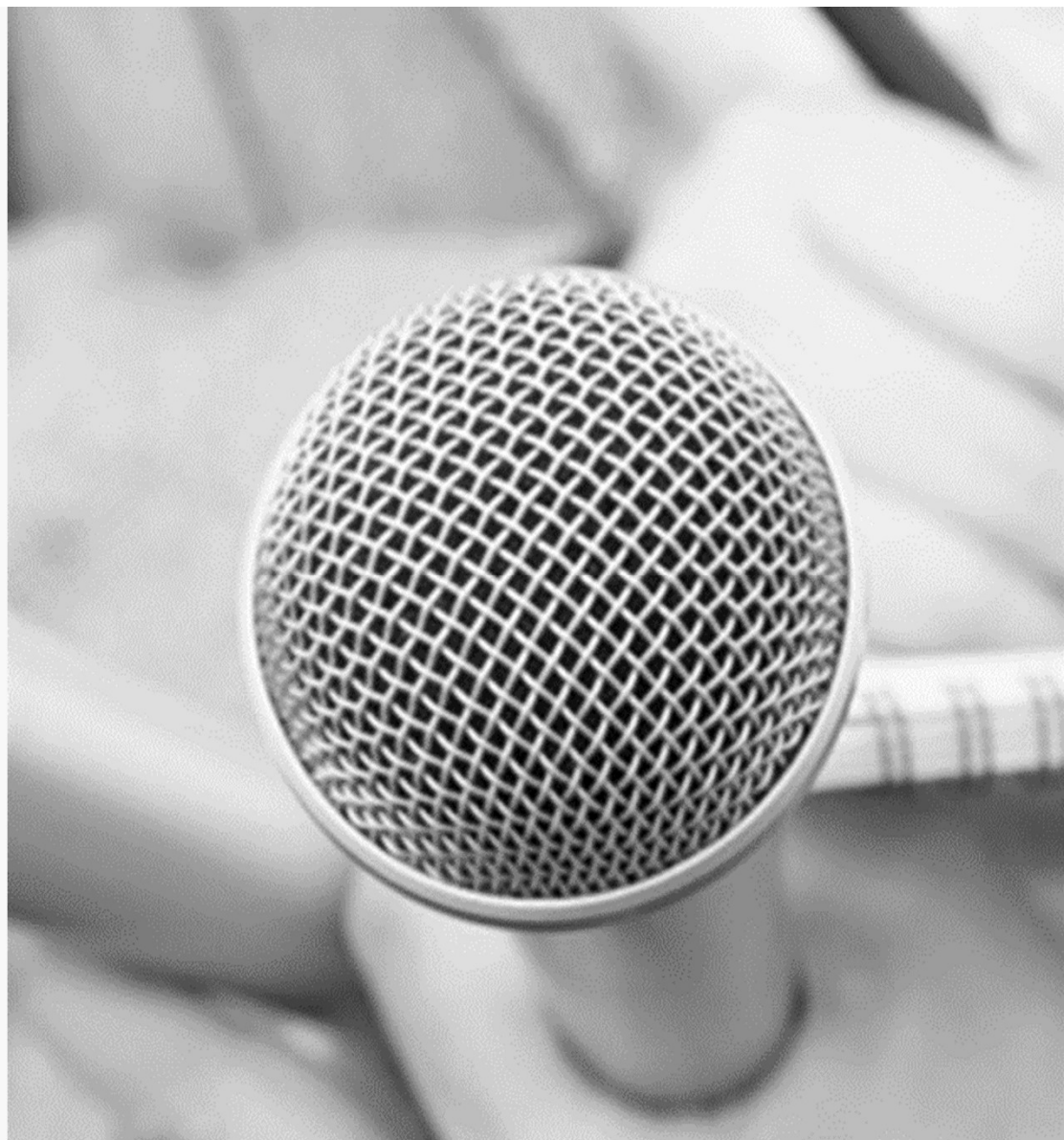
416 285-0251

## Québec

1751, rue du Marais, bureau 300  
Québec, QC G1M 0A2

418 634-1122

**Présentation  
de l'assureur  
Croix Bleue  
Medavie**





# Session des adhérentes et adhérents

Police: 39471

Le 12 mars 2024



SPUL 39471

# Survol du régime collectif

---

# Sommaire des garanties

- Assurance vie de l'adhérent(e)
- Assurance vie facultative de l'adhérent(e) et ses personnes à charge
- Garantie mutilation accidentelle
- Garantie mutilation accidentelle facultative de l'adhérent(e) et ses personnes à charge
- Garantie médicaments
- Garantie soins de santé complémentaire (régimes de base et élargi)
- Garantie soins de la vue et dentaires (régime élargi seulement)
- Garantie voyage

\*\*\*Brochure PDF disponible dans le site web des adhérents(es)\*\*\*



# Garantie Voyage

## Garantie Voyage (régimes de base et élargi)

<b>Catégorie d'adhérents</b>	Tous les adhérents
<b>Franchise</b>	Aucune
<b>Pourcentage de remboursement</b>	100 %
<b>Durée de la protection*</b>	
Moins de 71 ans	Les 182 premiers jours du voyage à l'extérieur de la province de résidence
71 ans et plus	Les 60 premiers jours du voyage à l'extérieur de la province de résidence
<b>Exigence de stabilité*</b>	
Moins de 75 ans	La condition médicale de l'assuré doit être stable au cours des 90 jours précédant la date de départ.
75 ans et plus	La condition médicale de l'assuré doit être stable au cours des 180 jours précédant la date de départ.

# Garantie Voyage

	Maximum global
<b>Garantie Médico-hospitalière d'urgence*</b>	
Moins de 71 ans	2 000 000 \$ par assuré par événement**
71 ans et plus	1 000 000 \$ à vie
<b>Assistance voyage</b>	Oui
<b>Patients dirigés hors Canada***</b>	500 000 \$ par assuré, à vie
<b>Garantie Annulation et interruption de voyage</b>	5 000 \$ par assuré par voyage
<b>Garantie Bagages</b>	500 \$ par assuré par voyage
<b>Changement de statut (individuel, monoparental ou familial)</b>	Pendant la période d'adhésion ou dans les 31 jours d'un changement de situation personnelle
<b>Fin de la garantie</b>	Lorsque l'adhérent atteint l'âge de 85 ans ou à sa retraite.
<b>Exonération des primes</b>	Non

\*La durée de la protection, l'exigence de stabilité et le maximum global de la Garantie Médico-hospitalière d'urgence sont déterminée par rapport à l'âge de l'assuré à la date du départ.

\*\*Événement : Une occurrence isolée de cas d'urgence

\*\*\*Autorisation préalable requise

# Assurance voyage

Fournisseur: **CanAssistance**

Vous devez contacter Can Assistance aux numéros de téléphone figurant au verso de votre carte:

- Pour vos questions de santé, de stabilité ou toutes autres questions en lien avec l'assurance voyage;
- En cas d'urgence.

## Année d'étude et de recherche (AÉR ) autres séjours dans un cadre professionnel

### **Prolongation de votre assurance voyage au-delà de 182 jours hors Québec**

1. Demander la prolongation de votre admissibilité à la RAMQ pour vous et vos personnes à charge qui vous accompagnent.
2. Faire parvenir à l'adresse [bac.cbm@vrrh.ulaval.ca](mailto:bac.cbm@vrrh.ulaval.ca) :
  - a) Lettre(s) de prolongation de l'admissibilité à la RAMQ;
  - b) Lettre de confirmation de votre AÉR (ou autre séjour dans un cadre professionnel)

Un courriel de confirmation de prolongation de couverture pour la durée de votre séjour hors Québec vous sera transmis ainsi qu'une lettre de la part de CanAssistance.

# Survol des services aux adhérents(es)

---

# Carte d'identité imprimable



Vous pouvez utiliser cette carte d'identification Croix Bleue Medavie imprimable pour toutes vos demandes de règlement pour soins de santé et soins dentaires. Imprimez simplement cette page et présentez-la à votre professionnel de la santé.

 <b>Mary Smith</b> Numéro d'identification <b>12345678900</b> Numéro de police <b>0012345678</b> <small>Avant de rendre de règlement, signez l'acceptation de la politique de Croix Bleue sur la protection des renseignements personnels.</small>	<b>Autres personnes couvertes par ce régime</b>   <b>Numéro d'identification Nom</b> 12345678901 John Smith 12345678902 Lisa Smith 12345678903 Cassandra-Marie Sylviane Smith 12345678904 Mark Smith 12345678905 Simon Smith 12345678906 Nicole Smith 12345678907 Jack Smith <b>Service à la clientèle</b> 1-888-873-9200 <b>Assistance voyage</b> À partir du Canada et des États-Unis 1-800-563-4444 D'ailleurs dans le monde 1-506-854-2222 (À frais virés)
---	---

## Conservez votre carte dans votre téléphone intelligent

Vous êtes plutôt de type branché? Vous pouvez accéder à la version numérique de votre carte d'identification et la partager grâce à l'application mobile Croix Bleue Medavie (pour les appareils iOS et Android).



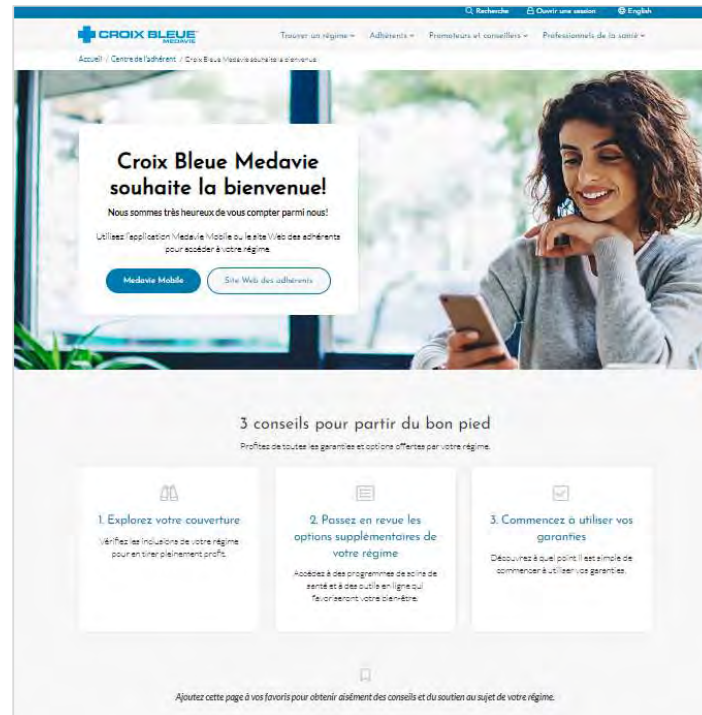
SPUL 39471

# Centre d'information pour les adhérents(es)



[Accueil | Croix Bleue Medavie \(medaviebc.ca\)](https://medaviebc.ca)

# Section Bienvenue pour les adhérents(es)

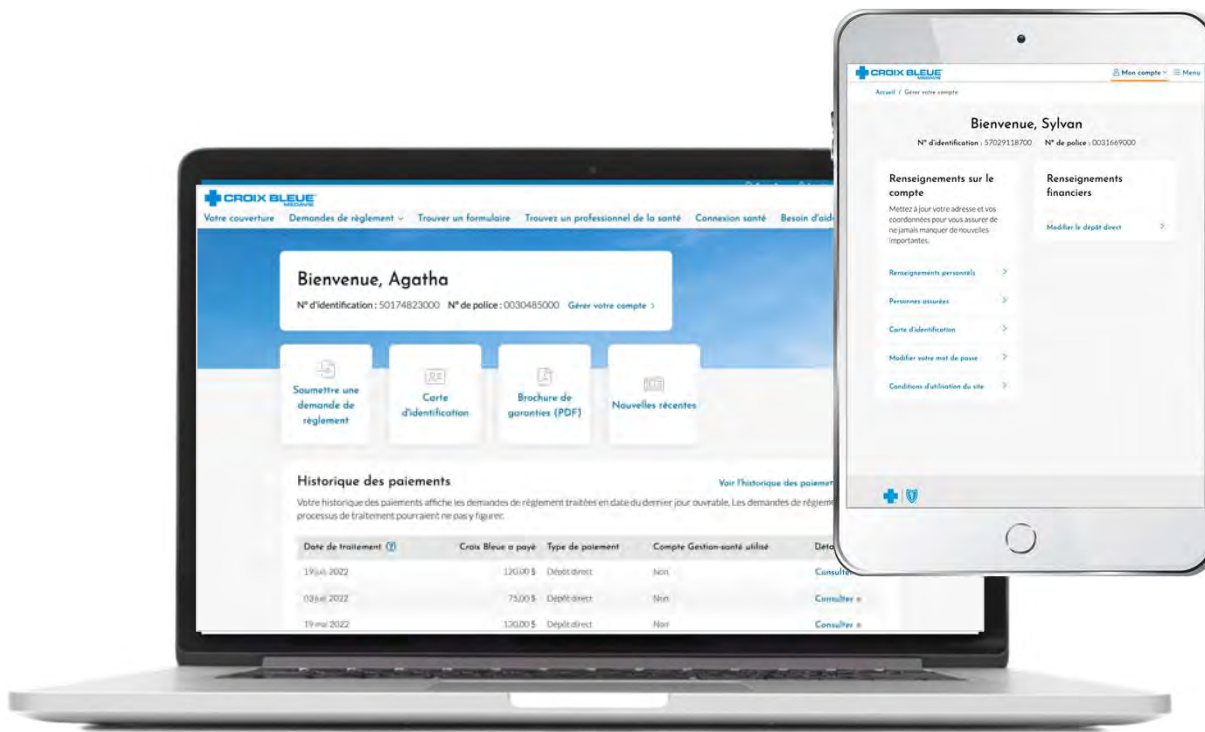


# Soumission des demandes de règlement en toute simplicité





# Site Web des adhérents(es)



Les adhérents(es) peuvent accéder à tous les détails de leur régime, soumettre des demandes de règlement, imprimer une carte d'identification et bien [plus encore!](#)



# Comment vous inscrire?

1. Rendez-vous sur le site Web de Croix Bleue Medavie à [www.medaviebc.ca/fr](http://www.medaviebc.ca/fr)
2. Dans le coin supérieur droit de l'écran, cliquez sur [Ouvrir une session](#)
3. Cliquez sur [Adhérents](#), puis sur [Vous n'avez pas de compte? Inscrivez-vous ici](#).
4. Lorsque vous aurez atteint la page d'accueil du site Services aux adhérents sécurisé, cliquez sur [Première fois? Inscrivez-vous dès maintenant](#)
5. Cliquez sur l'image de la carte qui ressemble le plus à la vôtre
6. Remplissez le formulaire d'inscription en ligne (ayez votre carte d'identification à portée de main).

# Medavie Mobile

La dernière version de notre application mobile offre encore plus aux adhérents(es)!

- Soumettre une demande de règlement simplement en prenant une photo
- Vérifier les détails des garanties
- Consulter d'anciennes demandes de règlement
- Trouvez un professionnel de la santé près de chez-vous
- Utiliser et partager une carte d'identification mobile
- Recevoir des rappels pour savoir quand prendre les médicaments et renouveler les ordonnances



Disponible sur  
App Store

DISPONIBLE SUR  
Google play

# Service à la clientèle – Centre d'appels

Soutien complet aux adhérents(es)

- Téléphone: 1 888 588-1212
- Heures d'ouverture : de 8 h à 20 h
- Centre d'appels situé à Montréal
- Ligne directe pour les adhérents
  - Protections
  - Demandes de règlement
- Service en plus de 240 langues
- 80 % de nos appels répondus en moyenne en moins de 2 minutes



Notre priorité est d'offrir un service de qualité aux adhérents(es) lorsqu'ils ont besoin de nous.

# Valeur ajoutée



## Mon réseau santé

Offre une solution d'évaluation des risques pour la santé et un portail de mieux-être complet.



Permet aux adhérents(es) d'économiser **jusqu'à 20 %** sur les frais liés aux soins médicaux, aux soins de santé et au mieux-être.

## Connexion santé

Offre un accès spécial à des solutions novatrices de santé numériques.



Aide les adhérents(es) à **économiser** sur les frais liés aux soins médicaux, aux soins de santé et au mieux-être.

Proposé par les fournisseurs participants partout au Canada.

Plus de 175 fournisseurs au Canada atlantique, et ce nombre est toujours en croissance.

[www.avantagebleu.ca](http://www.avantagebleu.ca)



SPUL 39471

# Connexion *santé*

*Services de santé novateurs pour vous et votre famille*



> SERVICES VIRTUELS  
DE PREMIER PLAN



> ACCESSIBLES PARTOUT  
ET EN TOUT TEMPS



> À DES TARIFS  
PRÉFÉRENTIELS

Évaluations en santé, soutien pour l'orientation, mieux-être mental, suivi des maladies chroniques, médecin en ligne, tests pharmacogénétiques et plus encore!

- ✓ Novateur, fiable et sécuritaire
- ✓ Partenaires approuvés soigneusement choisis et offrant un accès privilégié
- ✓ Élimination des obstacles aux soins
- ✓ Meilleur soutien en santé mentale et en gestion des maladies chroniques
- ✓ Prévention et engagement
- ✓ Intégration au régime et convivialité
- ✓ Plus grande valeur ajoutée, sans coût supplémentaire

# Connexion *santé*



## Médecin en ligne

Entrez en contact avec des médecins généralistes du Canada en quelques minutes pour obtenir une consultation et un traitement.



## Médecine personnalisée

Obtenez les résultats d'un test qui aideront votre médecin à vous prescrire les médicaments les plus efficaces selon votre ADN.



## Mon réseau santé

Entamez votre parcours vers le mieux-être en visitant un portail de santé, doté d'un outil d'évaluation des risques pour la santé.



## Programme 360 Soins Total

Gérez le diabète, l'hypertension ou l'obésité en suivant un programme d'encadrement personnalisé.



## Mieux-être mental

Composez avec le stress et l'anxiété grâce au soutien de professionnel(le)s en santé mentale agréé(e)s.

*Le coût est moindre que celui de la thérapie en personne.  
Un service recherché, appuyé par la science*

*Vous ne savez pas par où commencer? C'est par ici!  
Vous recevrez un rapport abrégé de l'évaluation des risques pour votre santé, ainsi qu'un accès direct à des services et du soutien en fonction de vos résultats.*



# Connexion **santé**

## Médecin en ligne

### Expérience positive et simplifiée

- Partenariat avec Maple, chef de file du marché
- Accès direct à des omnipraticiens autorisés au Québec
- Délai d'attente moyen des adhérents pour accéder au service depuis son lancement : 3 minutes
- Pour toute la famille

### Prix

Prix courant de 210 \$.

Prix préférentiel Connexion santé de 189 \$ | de 6 h à 20 h,  
7 jours sur 7



### Créer votre compte

Rendez-vous à:

[www.getmaple.ca/medavie](http://www.getmaple.ca/medavie)

Entrez votre numéro d'identification et  
votre numéro de police

# Connexion **santé**



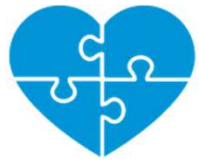
## Médecine personnalisée

### **Sachez quels médicaments vous conviennent**

Le test pharmacogénétique analyse les changements dans nos gènes afin de trouver les médicaments appropriés en fonction de notre profil génétique ou de notre ADN.

Les résultats du test pharmacogénétique peuvent aider votre médecin à déterminer quels médicaments vous conviennent, et à quelle dose, afin d'atteindre les meilleurs résultats possibles pour votre santé.





# Mon réseau santé

## Plateforme santé et mieux-être

Accéder à la santé et au mieux-être peut être difficile. Le site Web Ma Bonne Santé peut vous aider à y arriver!



### Améliorez vos connaissances en santé

- ✓ Contenu canadien fiable, exhaustif et à jour sur la santé et le mieux-être
- ✓ Répertoires des médicaments, des produits de santé naturels et des problèmes de santé
- ✓ Bulletins électroniques
- ✓ Groupes de soutien



### Des outils interactifs pour développer de meilleures habitudes et prioriser vos efforts

- ✓ Évaluation de la santé
- ✓ Défis personnels
- ✓ Profil de compétences en matière de santé
- ✓ Aventures virtuelles
- ✓ Assistant de santé numérique - possibilité de synchroniser certains dispositifs ou applications de suivi de la santé avec la plateforme

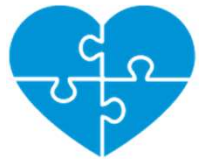


### Gardez la motivation et atteignez vos objectifs avec un résumé personnalisé de votre état de santé

Utilisez vos renseignements personnels dans l'outil d'évaluation des risques pour la santé, notamment des données cliniques mesurables, pour :

- ✓ Comprendre le profil personnalisé de votre état de santé et de vos risques
- ✓ Obtenir des faits, trouver la motivation et accéder à des ressources pour faire des choix sains.
- ✓ Repérer les améliorations possibles à la santé et évaluer votre préparation au changement.
- ✓ Déterminer des objectifs, créer des plans d'action et utiliser les rappels par courriel pour rester sur la bonne voie
- ✓ Respecter votre programme personnalisé pour la santé





# Mon réseau santé

## Comment vous inscrire

Rendez vous à: [Connecter - Mon réseau santé \(ihealthconnected.com\)](https://ihealthconnected.com)

Rien de plus simple que faire le premier pas vers une meilleure santé :

### Étape 1

Créer un compte à l'aide de votre numéro d'identification Croix Bleue Medavie et vous connecter



### Étape 2

Remplir votre évaluation de santé



### Étape 3

Utiliser votre rapport personnalisé pour vous guider vers une meilleure santé!



## Programme 360 Soins Total



### Pour rendre la vie un peu plus facile et beaucoup plus saine

Un programme d'encadrement personnalisé pour la gestion du diabète, de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie et de l'obésité.

Le Programme 360 Soins Total est offert selon un modèle d'abonnement trimestriel qui fournit :

- Un encadrement personnalisé en matière de santé fourni par une équipe de professionnels des soins de santé au moyen de l'application Soins360 qui permet des communications par vidéo, par téléphone ou par messagerie instantanée;
- Des appareils de santé numériques reliés à l'application Soins360 pour une surveillance à distance, axée sur le suivi de paramètres spécifiques à un trouble de santé.
- Une personne-ressource en santé pour fournir une aide personnalisée lors de la création du compte numérique, de la planification des séances d'encadrement et de la navigation dans les aspects techniques du programme.



## Programme 360 Soins Total – Valeur pour les adhérents

### Accent sur le bien-être des personnes atteintes de diabète

- Accès illimité à une équipe de coachs santé spécialisés par vidéoconférence, appel téléphonique ou messagerie texte
- Trousse de bienvenue livrée à votre domicile avec l'outil numérique de votre choix
- Programme offert en exclusivité au Canada aux adhérents de Medavie

### Prix avantageux

- Le programme coûte 156 \$ pour trois mois. Ce coût comprend l'appareil de suivi de la santé par trimestre, et l'encadrement en santé par l'entremise de l'application Soins360. Les adhérents doivent s'inscrire au programme pour des périodes de trois mois à la fois.



## Mieux-être mental

**Améliorer votre santé et votre bien-être psychologiques, partout et en tout temps**

Pratique et accessible : explorez nos options de thérapie sur Internet auprès de nos partenaires : épanouissez-vous sur le plan affectif en apprenant à gérer votre stress et à améliorer vos relations ou en obtenant de l'aide pour composer avec un trouble de santé mentale. Choisissez votre thérapeute et votre type de consultation (messages texte, vidéo, audio ou programme TCCI).

### **Vous méritez de vous sentir mieux**

- Accédez à nos solutions de thérapie quand vous en avez besoin, au rythme qui vous convient.
- Vous serez guidé par un professionnel hautement qualifié, dont le champ d'expertise correspond à votre situation particulière.

# Qui contacter si vous avez des questions?

## **Bureau des assurances collectives (BAC)**

- Admissibilité et adhésion
- Modification du plan d'assurance
- Ajout ou retrait de personne à charge
- Ajout ou retrait de tranches d'assurance vie facultative
- Ajout ou révocation de bénéficiaire

418 656-2131, poste 407836

[bac@vrrh.ulaval.ca](mailto:bac@vrrh.ulaval.ca)

## **Votre assureur Croix Bleue Medavie**

- Réclamations et remboursements
- Questions spécifiques sur les couvertures

1 888 588-1212

[medaviebc.ca/fr](http://medaviebc.ca/fr)

## **Pour toute question qui concerne l'assurance voyage (séjour hors de la province de résidence)**

Contactez le fournisseur d'assistance voyage de Croix Bleue Medavie : CanAssistance (service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

À partir du Canada et des États-Unis : 1 866 491-7726 ou 1 800 563-4444

Ailleurs dans le monde (à frais virés) : 1 514 286-7726

Ces coordonnées sont disponibles au verso de votre carte d'adhérent(e) de Croix Bleue Medavie.

## **Pour toute aide supplémentaire**

Comité du SPUL sur les assurances collectives (CSAC)

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3339

2325, rue de l'Université

Québec (Québec) G1V 0A6

418-656-2131, poste 404482

[csac@spul.ca](mailto:csac@spul.ca)



# Période de questions





**Merci pour  
votre  
attention!**