



Connexion **santé**

Votre plateforme numérique de santé et de mieux-être

En exclusivité pour les adhérents et adhérentes d'un régime de Croix Bleue Medavie!



Qu'est-ce que Connexion santé?

Connexion santé est votre portail personnel vers la santé, le mieux-être et le soutien dont vous avez besoin. Cette plateforme numérique tout-en-un et facile d'accès regroupe des programmes de santé et de mieux-être de confiance, ainsi que des outils efficaces pour favoriser votre bien-être physique et mental au quotidien. Que vous soyez à la recherche de conseils de spécialistes, de soins virtuels pratiques ou de moyens simples de gérer votre santé, Connexion santé vous offre des options qui s'adaptent à votre vie. La plateforme vous propose également une couverture et des rabais exclusifs pour obtenir des soins à un prix abordable.

Les frais de nombreux programmes peuvent être couverts par votre garantie Soins de santé complémentaires (SSC), votre compte Gestion-santé (CGS) ou votre compte Gestion mieux-être (CGM).

Choisissez les services dont vous avez besoin, tout en continuant d'utiliser les garanties dont vous bénéficiez déjà.



Raisons d'aimer Connexion santé

Principaux avantages :



Accès rapide à des soins, partout et en tout temps



Prix spéciaux exclusifs aux adhérents et adhérentes



Soutien virtuel pour de nombreux besoins de santé



Plans de soins personnalisés et adaptés à vos besoins



Renseignements utiles fondés sur vos données de santé

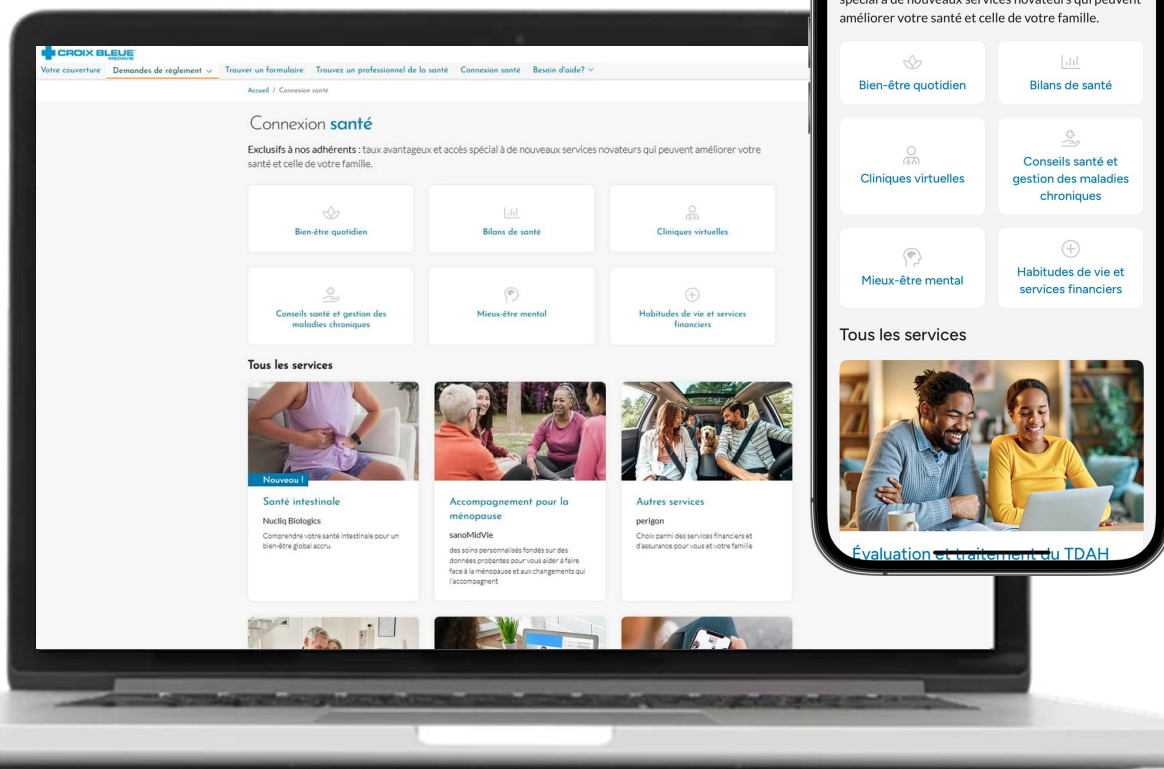
Comment accéder à Connexion santé

Pour commencer, rien de plus simple.

- **Connectez-vous** au site Web des adhérents de Croix Bleue Medavie pour consulter votre couverture ainsi que les programmes et tarifs exclusifs de Connexion santé.
- Vous pouvez aussi accéder aux mêmes outils à partir de l'**application Croix Bleue Mobile**.
- **Choisissez le service qui répond à vos besoins.** Chaque page explique clairement ce que le service propose, son fonctionnement, son coût et les modalités de remboursement.
- Suivez les instructions simples pour prendre un rendez-vous, vous inscrire à un programme ou commander une trousse à utiliser à domicile.

Quels que soient vos objectifs de santé, Connexion santé est là pour vous guider pas à pas vers les soins dont vous avez besoin.

Accédez à Connexion santé dès aujourd'hui.





Bien-être quotidien et bilans de santé



Mon réseau santé

Plateforme de mieux-être complète

Votre guichet unique pour faire le suivi de vos progrès, poursuivre votre apprentissage et améliorer votre santé.

Remplissez une évaluation numérique de votre santé, explorez les recommandations personnalisées, trouvez des groupes de soutien, accédez à plusieurs bibliothèques sur la santé et jumelez vos moniteurs d'activité physique, sans devoir déboursier un sou. Tous les outils sont confidentiels, sécurisés et conçus pour vous aider à garder le cap sur votre mieux-être.

Coût : Gratuit pour les adhérents et les personnes à charge de 18 ans et plus

Médecin en ligne

Consultez rapidement un ou une médecin généraliste au Canada, de jour comme de nuit, où que vous soyez.

Décrivez vos symptômes par l'entremise de la plateforme sécurisée de Maple et entrez en contact avec un ou une médecin généraliste qui peut vous fournir des conseils, des ordonnances, des requêtes d'analyse en laboratoire (là où la réglementation provinciale le permet) et des billets de médecin.

Coût :

- Jours de semaine : 65 \$
- Jours de fin de semaine et fériés : 73 \$
- Nuit : 92 \$
- Québec : 200 \$

Couverture :

- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.
- Certains régimes d'assurance soins de santé collectifs et individuels couvrent déjà le service Médecin en ligne. Il se peut donc que certaines personnes n'aient aucuns frais à payer.



maple



Médecine personnalisée

Trouver le bon médicament ne devrait pas être une devinette. Pillcheck utilise un simple test d'ADN salivaire à domicile pour déterminer les médicaments auxquels votre corps est le plus susceptible de bien réagir et lesquels risquent de provoquer des effets secondaires ou d'être moins efficaces. Un pharmacien clinicien ou une pharmacienne clinicienne vous fournit des recommandations personnalisées, et vos résultats sont mis à jour chaque année à mesure que de nouveaux médicaments sont mis en marché.

Coût : 499 \$ (les adhérents économisent 100 \$)

Couverture :

- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.
- Certains régimes assortis d'une garantie Soins de santé complémentaires couvrent les tests pharmacogénétiques lorsqu'ils sont prescrits.

Soins de la vue

Des produits pour la vue abordables, stylés et pratiques.

Accédez à une sélection de lunettes stylées, de verres de contact et de montures de marque, tout en profitant d'une livraison rapide et de retours faciles.

Rabais pour les adhérents :

- 30 % de réduction sur les verres de contact (achat de 129 \$ ou plus)
- 30 % de réduction sur les lunettes KITS (achat de 60 \$ ou plus)
- 50 % de réduction sur les différentes options proposées pour les verres (achat de 60 \$ ou plus)
- Paire de lunettes de soleil polarisées gratuite avec un achat

Couverture :

- La couverture des soins de la vue s'applique.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé et du compte Gestion mieux-être.



KITS



Santé intestinale

Apprenez-en plus au sujet de votre santé intestinale et de son influence sur votre digestion, votre immunité, votre humeur, votre niveau d'énergie et votre bien-être à long terme. Ce programme comprend le soutien de diététistes et, au besoin, une analyse du microbiome intestinal à domicile. Ensemble, ces outils peuvent vous aider à apporter des changements concrets qui amélioreront votre bien-être au quotidien.

Vous recevrez un rapport de santé personnalisé qui évalue l'équilibre de votre flore intestinale, indique les facteurs de risque à surveiller et vous donne des conseils clairs sur l'alimentation et le mode de vie pour vous aider à vous sentir mieux de l'intérieur.

Coût total : de 375 \$ à 425 \$

- Consultation initiale et trousse d'analyse : de 225 \$ à 275 \$
- Consultation de suivi : 150 \$

Couverture :

- Admissible en vertu des services de diététistes de la garantie Soins de santé complémentaires, du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.
- La facturation directe pourrait être offerte par certains régimes.

Soutien en nutrition

Des conseils en nutrition adaptés à la vraie vie. Par l'entremise d'une consultation virtuelle individuelle, un ou une diététiste vous aide à faire des choix alimentaires plus sains, à gérer vos allergies ou vos sensibilités alimentaires, à favoriser votre santé cardiaque et intestinale, à gérer vos changements de poids et à adopter des habitudes quotidiennes durables.

Votre diététiste élaborera un plan personnalisé vous proposant des étapes pratiques et réalistes pour vous aider à renforcer votre vitalité et votre confiance et à vous sentir soutenu(e).

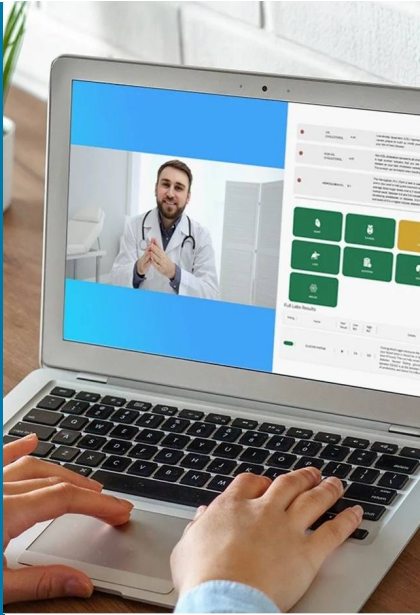
Coût : 99 \$ pour la consultation initiale/75 \$ pour les consultations de suivi

Couverture :

- Admissible en vertu des services de diététistes de la garantie Soins de santé complémentaires.
- Les comptes Gestion-santé et Gestion mieux-être peuvent être utilisés.
- La facturation directe pourrait être offerte par certains régimes.



Soins 36 
Harmony Par **Revella Health**



PHZIO

Bilan de santé physique

Un examen détaillé de votre santé physique et un plan de soins conçu spécialement pour vous.

Cette évaluation comprend des analyses de laboratoire, un ECG (test cardiaque), un test de mouvement et des consultations individuelles avec une infirmière praticienne ou un infirmier praticien, une ou un diététiste et une ou un thérapeute du sport.

Vous recevez un rapport personnalisé, un plan de soins clair, et des demandes de consultation de spécialistes si vous avez besoin de soutien supplémentaire.

Coût : 399 \$ + TVH

- Infirmière praticienne ou infirmier praticien : 124 \$
- Diététiste : 150 \$
- Thérapeute du sport : 125 \$

Couverture :

- Admissible en vertu des services de diététistes et de thérapeutes du sport de la garantie Soins de santé complémentaires.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.

Physiothérapie virtuelle

Des services de physiothérapie de grande qualité, dans le confort de votre foyer.

Un ou une physiothérapeute agréé(e) du Canada évaluera vos mouvements lors d'une consultation vidéo et vous aidera à suivre un plan d'exercices et de traitement personnalisé. Ce service est utile pour traiter les foulures, les blessures et la douleur qui limitent le mouvement.

Coût :

- 99 \$ pour la consultation initiale
- 79 \$ pour les consultations de suivi

Couverture :

- Admissible en vertu de la garantie Soins de santé complémentaires.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.



PHZIO



Conseils santé et gestion des maladies chroniques



sanoMidVie♀

Évaluation et accompagnement pour la ménopause

Un soutien conçu spécialement pour les femmes qui traversent la pérимénopause et la ménopause.

Fourni par des spécialistes de la ménopause et des coachs santé, ce service propose des soins personnalisés et fondés sur des données probantes. Il donne également accès à un guide de soulagement des symptômes fondé sur l'IA pour vous aider à mieux comprendre vos symptômes. Voici ce que sanoMidVie vous offre :

- Une évaluation gratuite de l'état de santé
- Un guide de soulagement des symptômes
- Un accès sur demande à un assistant d'IA pour la gestion des symptômes
- Une consultation de 15 minutes

En vous inscrivant au programme complet de sanoMidVie, vous avez également accès à des groupes de soutien entre pairs, à des conseils de spécialistes et à des stratégies pratiques pour gérer vos symptômes afin de demeurer informée et soutenue à chaque étape de cette transition.

Coût : 500 \$ pour un accès de 12 mois (jusqu'à 300 \$ d'économies annuelles pour les adhérentes)

Couverture :

- Admissible en vertu de la garantie Conseils santé et gestion des maladies chroniques.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.

Accompagnement pour la gestion du diabète, de l'hypertension et de l'obésité

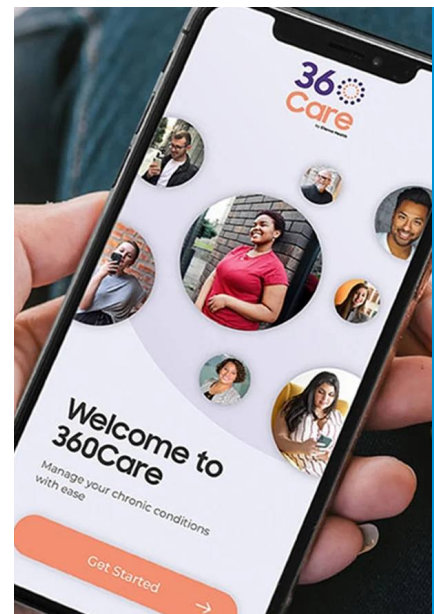
Un programme de soutien structuré pour gérer le diabète, l'hypertension artérielle ou l'obésité, encadré par des professionnels et professionnelles de la santé qui vous guident à chaque étape.

Obtenez le soutien de spécialistes comme des diététistes et des éducatrices et éducateurs en diabète agréés, qui vous aideront à comprendre vos données de santé, à vous fixer des objectifs réalistes et à suivre vos progrès à l'aide d'un appareil connecté gratuit (comme un tensiomètre avec brassard, une balance ou un glucomètre). Grâce à un encadrement régulier et à un suivi simple de vos progrès, vous acquérez les compétences et la confiance nécessaires pour prendre en main votre santé à long terme.

Coût : 165 \$ par période de trois mois

Couverture :

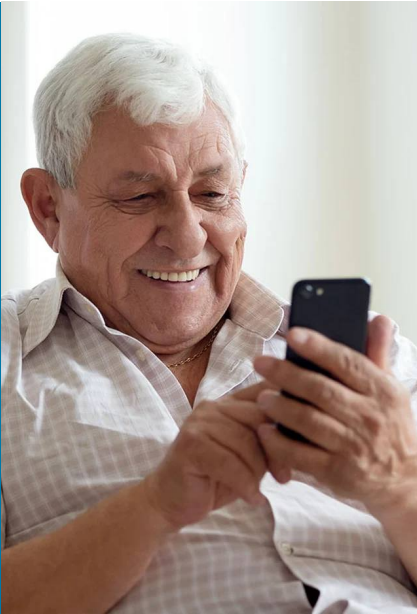
- Admissible en vertu de la garantie Conseils santé et gestion des maladies chroniques.
- Consultez votre brochure de garanties ou la section Soins de santé complémentaires de l'application mobile pour en savoir plus.



36 
Soin Total



Mieux-être mental



**Mind
Beacon**
une entreprise Kii Santé

Thérapie cognitivo-comportementale sur Internet

Un moyen flexible et éprouvé d'améliorer votre santé sans devoir prendre de rendez-vous réguliers.

Ce service vous invite à suivre un programme de thérapie cognitivo-comportementale en ligne adapté à vos besoins. Un ou une thérapeute agréé(e) vous accompagnera dans le processus en vous proposant conseils, rétroaction et encouragement.

Vous pourrez évoluer à votre propre rythme et envoyer des messages privés à votre thérapeute en tout temps par l'entremise de l'application.

Coût : 500 \$ (quatre versements), y compris un rabais de 25 \$ pour les adhérents

Couverture :

- Admissible en vertu des services de santé mentale de la garantie Soins de santé complémentaires.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.

Thérapie en direct sur Internet

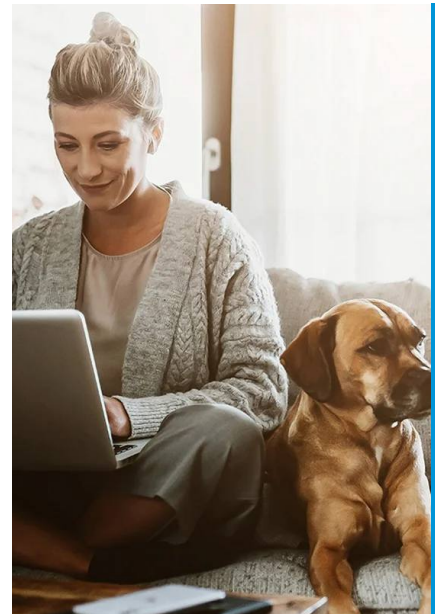
Une thérapie personnalisée et individuelle, adaptée à votre vie.

Vous cherchez de l'aide pour gérer le stress, l'anxiété, la dépression, les difficultés relationnelles, et plus encore? Choisissez votre thérapeute et parlez-lui par l'entremise d'appels vidéo ou téléphoniques sécurisés, dans le confort de votre foyer.

Coût : à partir de 130 \$ par séance d'une heure

Couverture :

- Admissible en vertu des services de santé mentale de la garantie Soins de santé complémentaires.
- Admissible en vertu du compte Gestion-santé ou du compte Gestion mieux-être.



**Mind
Beacon**
une entreprise Kii Santé

Pleine conscience

Une façon simple d'ajouter un peu de calme à votre journée.

Par l'entremise de programmes de méditation guidée, Petit BamBou vous aide à réduire votre stress, à mieux dormir, à gérer vos émotions et à développer des aptitudes de pleine conscience qui favorisent votre bien-être général. Petit BamBou propose des programmes pour améliorer le mieux-être au travail et le sommeil, ainsi que des options pour les adultes et les enfants.

**Coût : Essai gratuit de l'abonnement complet pour 3 mois
Abonnement facultatif après la période d'essai**

Couverture :

- Admissible en vertu du compte Gestion mieux-être si les traitements de santé alternatifs sont compris dans votre régime.



Petit BamBou



Évaluation et traitement du TDAH

Une évaluation accessible du TDAH et des soins continus pour les adultes et les enfants.

Une infirmière praticienne ou un infirmier praticien spécialisé effectue une évaluation complète des symptômes, établit un diagnostic (le cas échéant) et propose un plan de traitement personnalisé qui comprend des options pour mettre en place des mesures d'adaptation à l'école ou au travail.

Des consultations de suivi sont offertes pour ajuster le traitement et gérer les progrès au fil du temps.

Coût :

- Évaluation du TDAH : 199 \$ (comprend un rabais de 80 \$ offert aux adhérents)
- Diagnostic et plan de traitement : 179 \$
- Consultations de suivi : 79 \$ (sur demande)

Couverture : Admissible en vertu de la garantie Soins de santé complémentaires.



Habitudes de vie et services de protection



perigon

Services supplémentaires





Un soutien concret pour les imprévus.

Nos adhérents ont droit à des tarifs préférentiels pour :

- des garanties couvrant les systèmes résidentiels et les appareils électroménagers;
- une assurance frais juridiques et vol d'identité;
- des soins vétérinaires virtuels.

Coût : Varie selon le service (rabais pour les adhérents)

Services de Connexion santé et aperçu de la couverture

Services				
Évaluation et traitement du TDAH (Au-delà du TDAH)		✓	✓	✓
Services supplémentaires (Perigon)				✓
Accompagnement pour la gestion du diabète, de l'hypertension et de l'obésité (360 Soins Total)	✓	✓	✓	✓
Santé intestinale (Gutcheck, Nucliq Biologics)		✓	✓	✓
Thérapie cognitivo-comportementale et thérapie en direct sur Internet (MindBeacon)		✓	✓	✓
Évaluation et accompagnement pour la ménopause (sanoMidVie)	✓	✓	✓	✓
Pleine conscience (Petit BamBou)			✓	✓
Soutien en nutrition (Soins 360 Harmony)		✓	✓	✓
Médecin en ligne (Maple)		✓	✓	✓
Médecine personnalisée (Pillcheck)		✓	✓	✓
Bilan de santé physique (Phzio)		✓	✓	✓
Plateforme de mieux-être complète (Mon réseau santé, MediResource)		GRATUIT		
Physiothérapie virtuelle (Phzio)		✓	✓	✓
Soins de la vue (KITS)		✓	✓	✓



Garantie Conseils santé et gestion des maladies chroniques



Garantie Soins de santé complémentaires



Compte Gestion-santé



Compte Gestion mieux-être



Pour améliorer votre santé, commencez ici.

Connexion santé regroupe des services numériques novateurs de santé et de mieux-être pour vous aider à accéder au soutien dont vous avez besoin, au moment et à l'endroit où vous en avez besoin.

Tous ces services sont accessibles à partir d'une plateforme conviviale et intuitive.

**Connectez-vous au site Web des adhérents ou
téléchargez l'application Croix Bleue Mobile.**