

Programme de bien-être Sun Life

par Dialogue

Le Programme de bien-être peut vous aider à prévenir l'apparition de maladies chroniques. Il peut aussi être bénéfique pour votre santé et celle des membres de votre famille. Il comprend des outils qui vous guideront et vous aideront à adopter des habitudes de vie saines et à atteindre vos objectifs. Les ressources sont accessibles à partir de l'**appli ma Sun Life mobile**.



Pourquoi est-il si important d'être en santé?

La santé est essentielle au mieux-être. En adoptant un mode de vie sain, vous pouvez aider à prévenir l'apparition de maladies chroniques et de problèmes de santé à long terme (p. ex. diabète, maladies cardiaques, arthrite). Selon un sondage récent¹, les participants canadiens et les participantes canadiennes aimeraient améliorer leur santé et sont prêts à agir pour y arriver. Voici ce qu'ils sont prêts à faire:

42 %

Faire plus
d'exercice

33 %

Perdre du poids

32 %

Manger plus
sainement

31 %

Améliorer
leur sommeil

Comment accéder au Programme de bien-être

Vous et les membres de votre famille immédiate (votre conjoint et les enfants à votre charge de 14 ans et plus*) pouvez accéder au programme par l'**appli ma Sun Life mobile**.

1. Vous avez accès à de l'information sur les **habitudes** saines, à des **défis** et à la bibliothèque de contenu.
2. Les membres de votre famille immédiate ont accès à l'information sur les **habitudes** saines et à la bibliothèque de contenu, mais pas aux défis.

Si vous êtes une participante ou un participant admissible basé au Canada, vous pouvez être situé n'importe où dans le monde² et continuer à accéder aux services de bien-être.

*Les enfants de moins de 14 ans ne sont pas admissibles dans le cadre de ce programme.

Caractéristiques principales



Plus de **700 ressources bilingues**, y compris des vidéos, des fichiers audio et des articles.



Contenu **accessible en tout temps**.



Possibilité de **choisir jusqu'à trois habitudes à la fois** et de les remplacer pour trouver celles qui vous conviennent le mieux.



Accès à de nombreux défis de mise en forme individuels et en équipe pour **vous motiver**.





Vous aider à adopter des habitudes saines

Notre contenu sur les habitudes saines vous fournit les ressources nécessaires pour vous attaquer à des problèmes de santé.

Commencez à apporter des changements qui comptent à votre mode de vie pour prendre le contrôle de votre bien-être!

Ce programme vous aide à surmonter des problèmes tels que :

- le stress;
- l'humeur maussade;
- les troubles de sommeil;
- les douleurs et les courbatures;
- l'inactivité physique;
- la gestion du poids.

Quels sont les avantages pour vous?

<i>Défis de mise en forme pour vous aider à bouger plus</i>	Vous pouvez prendre part à des défis individuels ou en équipe, quel que soit votre état de santé ou votre niveau de forme physique. • Vous pouvez participer à autant de défis que vous voulez en tant que participant individuel. • Vous pouvez essayer de battre vos résultats aux défis du mois dernier.
<i>Soyez motivé et restez motivé !</i>	• Repoussez vos limites. • Partagez vos victoires. • Sentez-vous plus heureux et en meilleure santé. • Suivez vos progrès à l'aide d'un moniteur d'activité.
<i>Contenu personnalisé accessible en tout temps</i>	Vous trouverez, dans un même endroit, du contenu riche et diversifié. Le contenu est personnalisé en fonction de votre utilisation et de vos interactions : • bien-être mental/gestion du stress; • méditation/pleine conscience; • alimentation et recettes; • bien-être au travail; • entraînements à faible résistance; • amélioration du sommeil; • entraînement pour débutants; • et beaucoup plus...

Dialogue est une filiale en propriété exclusive de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, et fonctionne comme une entité autonome. Tous les énoncés relatifs aux services du Programme de bien-être Sun Life, par Dialogue, proviennent de Dialogue Technologies de la Santé inc. et non de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne peut pas garantir l'accessibilité aux services et se réserve le droit d'y mettre fin, avec préavis.

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. VC1320 06-26 lj-na

Votre parcours commence ici – voici ce que vous devez faire faire :

1. Ouvrez une session sur l'**appli ma Sun Life mobile**. À partir de l'onglet Santé, cliquez **Explorez les services de soins de santé** pour accéder aux Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue.
2. Pour ajouter une habitude saine, cliquez sur **+ AJOUTER** dans la section « **Vos habitudes** » de l'écran d'accueil. Sélectionnez ensuite l'habitude sur laquelle vous voulez travailler.
3. Cliquez sur **Bouger** pour participer à un défi de mise en forme ou pour regarder une vidéo d'entraînement.
4. Cliquez sur **Bien-être** pour trouver du contenu pratique et guidé qui vous aidera à prendre votre santé mentale en main.
5. Cliquez sur **Explorer** pour consulter des articles sur le bien-être et d'autres ressources.

Commencez à vous sentir plus heureux et en meilleure santé!

Pour commencer

Balayez le code QR pour télécharger et installer l'**appli ma Sun Life mobile** sur votre appareil mobile.



- Pour savoir comment s'inscrire et se connecter à l'appli de la Sun Life, rendez-vous sur sunlife.ca/assistance
- Pour obtenir des instructions sur comment accéder aux Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue, dans l'**appli ma Sun Life mobile**, consultez le [Guide d'inscription et d'utilisation](#).



App Store est une marque de commerce d'Apple Inc., enregistrée aux États-Unis et dans d'autres pays. Google Play est une marque de commerce de Google Inc.

Si vous avez besoin d'aide avec les Solutions virtuelles Sun Life, par Dialogue :

- Écrivez à sunlife-services@dialogue.co du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h HE.
- Utilisez la fonction de clavardage sur help.dialogue.co/hc/fr-ca, en dehors des heures d'ouverture de bureau et les fins de semaine.

Si vous avez des questions sur votre régime de garanties, appelez-nous au **1-877-786-5433**, du lundi au vendredi entre 8 h et 20 h HE

¹ Sondage Benefits Canada sur les soins de santé 2022.

² Sauf en Chine, où l'accès à l'application peut être bloqué.