Courriel 1 : Présentation de Lumino Santé

|  |  |
| --- | --- |
| *Personnes qui n’ont pas assisté au webinaire* | *Personnes qui ont assisté au webinaire* |
| **Objet :** Connaissez-vous Lumino Santé?Plus que jamais, la santé et le mieux-être sont prioritaires. Voici une plateforme pratique, accessible grâce à votre régime de garanties auprès de la Sun Life. | **Objet :** Apprenez-en plus sur Lumino SantéÀ la suite du webinaire que vous avez suivi récemment, voici plus d’information sur Lumino Santé, accessible grâce à votre régime de garanties auprès de la Sun Life. |

Lumino Santé est le plus important réseau canadien de ressources en santé.

Voici ce que vous pouvez faire avec Lumino Santé :
 **Trouvez un professionnel de la santé en quelques secondes**Trouvez un massothérapeute, un psychologue, un physiothérapeute et plus encore sur Lumino Santé. Le réseau vous permet aussi de trouver des professionnels qui offrent le service à distance.

**Obtenez des rabais sur des produits et services de santé et de mieux-être dans la section *Ressources et offres***Lumino Santé s’associe fièrement à d’autres entreprises d’ici. Découvrez des solutions novatrices pour vous aider à prendre votre parcours santé en main.
 **Renseignez-vous sur des sujets de santé qui comptent pour vous**Visitez le [site Web de Lumino Santé](https://luminosante.sunlife.ca/s/?language=fr). Vous y trouverez une foule d’articles et de conseils utiles de professionnels du domaine de la santé pour maintenir un mode de vie sain.Lumino Santé est disponible en tout temps. Trouvez un professionnel de la santé ou profitez des Ressources et offres Lumino dès aujourd’hui.

[Inscrivez-vous maintenant](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/PPHP_GBC/HEALTH_AND_WELLNESS)
<Sign in now links to Lumino Health Centre on mysunlife.ca>

## Courriel 2 : Santé mentale

**Objet :** Évaluez votre état de santé mentale

Dans un sondage récent de la Sun Life au Canada, près des deux tiers (60 %) des répondants indiquaient avoir des problèmes de santé mentale. Mais, un peu plus de la moitié (54 %) d’entre eux affirmaient ne pas avoir demandé d’aide médicale.

Le contexte de la pandémie n’est pas facile. C’est pourquoi nous vous présentons quelques ressources utiles de Lumino Santé. Découvrez notamment des trucs pour [garder le contact malgré le confinement](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Gardez-le-contact-malgre-le-confinement?language=fr) et [vaincre la solitude](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Comment-reconnaitre-et-vaincre-la-solitude?language=fr).

Il est bon de [faire le point régulièrement sur sa santé mentale](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/L-importance-de-faire-le-point-sur-sa-sante-mentale?language=fr). Visitez Lumino Santé pour trouver un professionnel de la santé mentale dès aujourd’hui. Certains proposent même des consultations virtuelles.

[Connectez-vous pour prendre un rendez-vous](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/mobileweb/PPHP_GBC/PROVIDER_SEARCH)
<Sign in links to Lumino Provider Search on mysunlife.ca>

## Courriel 3 : Forme physique et alimentation

**Objet :** Conseils pour bien manger et garder la forme

Bien manger et bouger influencent notre humeur.

Pourquoi ne pas [ajouter du mouvement à vos journées](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Des-facons-creatives-dintegrer-des-mouvements-dans-votre-journee?language=fr) ou adopter de [petits gestes pour changer vos habitudes alimentaires](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/12-petits-gestes-pour-changer-vos-habitudes-alimentaires?language=fr)? Ce sont les petits changements qui produisent de grands résultats.

Vous pourriez aussi prendre rendez-vous avec un physiothérapeute ou un diététiste en passant par Lumino Santé. Connectez-vous dès maintenant pour chercher un professionnel <[link to provider search on secure site](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/mobileweb/PPHP_GBC/PROVIDER_SEARCH)>. L’outil Trouver un professionnel Lumino vous montre les professionnels de la santé de votre région. Plusieurs d’entre eux proposent d’ailleurs des consultations virtuelles.

Profitez également de rabais <[link to Lumino Resources & Offers on secure site](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/static/LUMINO_RESOURCES_OFFERS)> sur des applications et des services de mise en forme et d’alimentation. Lumino Santé est disponible en tout temps.

Courriel 4 : Télétravail

**Objet :** Tout trouver sous le même toit… littéralement

Le télétravail étant toujours d’actualité, nous voulons vous aider à rester en santé et à maintenir un bon équilibre travail-vie personnelle. Voici quelques articles utiles à consulter sur Lumino Santé.

Une psychologue donne des conseils pour [concilier le télétravail et la vie personnelle](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Comment-concilier-le-t%C3%A9l%C3%A9travail-et-la-vie-personnelle?language=fr). Un physiothérapeute explique comment configurer [un poste de travail ergonomique](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Poste-de-travail-ergonomique-conseils-d-experts?language=fr). Et pour ceux qui manquent de temps, une diététiste professionnelle nous explique [comment bien manger quand on est pressé](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Facons-de-gagner-du-temps-pour-manger-sainement-lorsque-vous-etes-occupe?language=fr).

**Besoin d’un rendez-vous rapidement?**
Prenez un rendez-vous avec un psychologue, un physiothérapeute, un diététiste ou un autre professionnel sur Lumino Santé. L’outil Trouver un professionnel Lumino permet de prendre rendez-vous pour une consultation virtuelle ou en personne en quelques secondes.

[Connectez-vous et cherchez maintenant](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/mobileweb/PPHP_GBC/PROVIDER_SEARCH)
<Sign in links to Lumino Provider Search on mysunlife.ca>

Courriel 5 : Trousse de résilience

**Objet :** Faire preuve de résilience dans les périodes difficiles

Le contexte de la pandémie n’est pas facile. La situation vous déstabilise? Sachez que d’autres vivent la même chose. Vous concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler peut vous aider. Nous avons une ressource qui pourrait vous être utile.

Jetez un coup d’œil à cet article de Lumino Santé sur les façons [d’augmenter votre résilience](http://luminosante.ca/augmentersaresilience). Vous y trouverez les conseils pratiques de trois psychologues. Que ce soit en trouvant ce qui fait votre bonheur au quotidien ou en prenant conscience de vos émotions, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour renforcer votre résilience.

Pour en savoir plus : [luminosante.ca/augmentersaresilience](http://luminosante.ca/augmentersaresilience)

Email 6: Prendre soin de soi

**Objet :** Prenez soin de vous au quotidien
**Objet :** (**ALT)** Comment prenez-vous soin de vous?

Prendre soin de soi. Cela ne veut pas dire la même chose pour tout le monde. Pour certains, il s’agit de [bien s’alimenter](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/12-petits-gestes-pour-changer-vos-habitudes-alimentaires?language=fr), tandis que pour d’autres [bien dormir](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Comment-apaiser-votre-esprit-pour-mieux-dormir?language=fr) est prioritaire. Beaucoup trouvent utile de se donner du temps et de l’espace pour apaiser leur esprit en [méditant](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Introduction-%C3%A0-la-m%C3%A9ditation?language=fr) ou en [écrivant un journal](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Les-bienfaits-d-un-journal-de-gratitude-et-comment-s-y-mettre?language=fr). Ou encore, ils veulent commencer leur journée sur une note positive, par exemple par une [marche matinale](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Les-bienfaits-d-une-marche-matinale?language=fr).

Nous savons que la dernière année a été stressante. Intégrer à sa routine quotidienne du temps pour prendre soin de soi, c’est important! Peu importe ce que cela signifie pour vous.

Ça signifie aussi peut-être prendre soin de votre santé globale… et prendre contact avec des professionnels de la santé dès que vous en avez besoin. Lumino Santé peut vous aider **à trouver un professionnel** (massothérapeute, chiropraticien, psychologue, etc.)

[Connectez-vous pour prendre un rendez-vous](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/mobileweb/PPHP_GBC/PROVIDER_SEARCH)
<Sign in links to Lumino Provider Search on mysunlife.ca>

Email 7: Gérer l’anxiété avec la levée des restrictions

**Objet :** Retrouvez l’« ancienne » normalité
**Objet :** (**ALT)** Gérez l’anxiété pendant le déconfinement

Vous hésitez à reprendre la vie telle qu’elle était avant la COVID-19?

Peut-être vous questionnez-vous sur votre manque d’enthousiasme devant une si « bonne » nouvelle. Vous n’êtes pas seule(e). La perspective de retourner au bureau ou de reprendre la vie sociale peut être anxiogène pour plusieurs.

C’est pourquoi nous attirons votre attention sur [cet article](https://luminosante.sunlife.ca/s/article/Gerer-lanxiete-pendant-le-deconfinement?language=fr) publié sur Lumino Santé. Vous y trouverez les conseils d’un psychologue sur la façon de composer avec l’anxiété pendant la levée des restrictions et pour la reprise de vos activités.

Nous savons qu’une oreille attentive peut faire la différence. Obtenez le soutien qu’il vous faut grâce à Lumino Santé. Une recherche rapide vous permettra de trouver des professionnels de la santé mentale dans votre région qui offrent des rendez-vous virtuels ou en personne.

[Connectez-vous et cherchez maintenant](https://www.sunnet.sunlife.com/masunlife/signin/deeplink/mobileweb/PPHP_GBC/PROVIDER_SEARCH)
<Sign in links to Lumino Provider Search on mysunlife.ca>