

## Évaluation des risques pour la santé *mes-avantages*

**L'évaluation des risques pour la santé (ERS) *mes-avantages* permet aux participants du régime d'en apprendre davantage sur les risques pour leur santé, les habitudes et comportements qu'ils peuvent être en mesure d'ajuster pour améliorer leur santé globale. En tant que participant, vous créez votre propre profil vous donnant accès à l'évaluation et aux résultats.**

**Pour commencer** | À l'onglet *Mieux-être*, cliquez sur le lien *Évaluation des risques pour la santé*. La première fois que vous accédez à l'ERS, vous passerez par un processus de configuration de profil dans le cadre duquel vous devrez répondre à quelques questions visant notamment à saisir votre nom, votre genre et votre année de naissance. Vos personnes à charge peuvent également accéder à l'ERS. Ils n'ont qu'à créer leur propre profil.

Les réponses que vous fournissez demeurent privées et confidentielles. Toute personne ayant accès à votre compte de l'ERS (conjoint ou personnes à charge) sera en mesure de voir votre profil et les campagnes disponibles, y compris les résultats antérieurs. Cependant, vos réponses individuelles tout au long du questionnaire ne seront pas partagées avec qui que ce soit.

Cliquez sur une *campagne* et répondez aux questions. À la fin de chaque section, vous aurez l'occasion de vérifier toutes vos réponses, passer la section en revue ou transmettre vos réponses pour passer à la section suivante. Comme l'ERS est échafaudée sur un modèle logique prédictif, des éléments de votre profil et la façon dont vous répondez à certaines questions tout au long du questionnaire permettront de déterminer les questions à vous poser à mesure que vous avancez.

*Suite...*

« Le  
bonheur  
est toujours  
tributaire  
d'une bonne  
santé. »



## Évaluation des risques pour la santé *mes-avantages* (Suite)

Une fois que vous aurez rempli toutes les sections disponibles, vous pourrez voir vos résultats avec un rapport pour chaque section. Ces rapports sont organisés par sujet et comprennent quatre composantes :

- Une cote de risque (*faible, modéré ou élevé*)
- Une explication du niveau de risque vous ayant été attribué
- L'information et les ressources correspondant à votre niveau de risque
- Des plans d'action personnalisés pour votre niveau de risque et la *phase de disposition au changement*

En moyenne, il faut 20 minutes pour remplir le questionnaire. Vous pouvez laisser le questionnaire inachevé et y revenir plus tard. Si vous quittez l'ERS avant de remplir une section, vous pouvez avoir à répondre à certaines questions, mais vous n'aurez pas à relancer l'ensemble du questionnaire. Une fois que vous avez terminé l'ERS et avez reçu vos résultats, vous ne pouvez pas modifier vos réponses.

Nous avons mis en place l'ERS dans des campagnes mensuelles, ce qui signifie que vous pouvez effectuer l'évaluation une fois par mois. Les campagnes ayant déjà été complétées sont enregistrées dans la section du bas, ce qui vous permet de comparer les évaluations actuelles avec les résultats passés pour suivre les progrès.

Vous n'êtes pas d'accord avec vos résultats? Les renseignements détaillés des résultats expliquent la raison qui vous a été donnée pour un certain niveau de risque. Les recommandations sont fondées sur des preuves scientifiques fournies par d'importants

organismes. Veuillez garder à l'esprit qu'un niveau modéré ou élevé ne signifie pas nécessairement que vous êtes en mauvaise santé - il signifie simplement que vous **pourriez être à risque**. Si vous avez des doutes au sujet de votre santé, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

