

Défi Une tournée en Europe : feuillet d'instructions

Site Web MonBilanSanté

Accès au site Web

1. Allez à <https://monbilansante.ca/pplg>

- a) Nouvel utilisateur : Pour créer un compte, choisissez **Inscription**, fournissez l'information demandée et cliquez **Enregistrement**. Vous recevrez un courriel qui comportera un lien d'activation de votre compte.

Remarque : Pour le code d'enregistrement, utilisez celui qu'on vous a donné lors de la prise des mesures.

OU

- b) Utilisateur inscrit : choisissez **Connexion** et saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Vous serez alors redirigé vers votre page d'accueil personnelle. (Passez à l'étape 2)

The image displays two screenshots of the monbilansanté.ca website. The left screenshot shows the homepage with a blue header containing the monbilansanté logo and the Polyclinique médicale Pierre-Le Gardeur logo. The main content area is light blue with text about the program. On the right side, there are two buttons: 'Inscription' and 'Connexion'. A red arrow points to the 'Inscription' button. The right screenshot shows the registration form titled 'Inscription'. It has two columns of input fields. The left column contains: 'Prénom', 'Nom de famille', 'Nom d'utilisateur', 'Code d'enregistrement', and 'Quel est le nom de votre médecin?'. The right column contains: 'Courriel', 'Votre adresse courriel de nouveau:', 'Mot de passe', 'Mot de passe de nouveau:', and 'Mot de passe'. At the bottom right of the form is a button labeled 'Enregistrement'. A red arrow points to the 'Code d'enregistrement' field, and another red arrow points to the 'Enregistrement' button. Below the right screenshot, there is a box with the text 'Code d'enregistrement' and a red arrow pointing to the 'Code d'enregistrement' field in the form above.

Saisissez le code d'activation reçu par courriel et cliquez **Activer mon compte**.

monbilansanté

Polyclinique médicale
Pierre-Le Cardeur

Merci pour votre demande d'inscription à monbilansanté.
Pour compléter votre inscription vous devez activer votre compte.
Un courriel a été envoyé à l'adresse courriel que vous avez fournie. Il contient un lien qui vous permettra d'activer votre compte.

Code d'activation

activer mon compte

Si vous ne recevez pas de courriel, pensez à regarder dans votre courrier indésirable.
Si vous ne le voyez pas, nous pouvons vous le renvoyer.
Veuillez appuyer sur [contact@monbilansante.com](#) ou à votre courriel d'adresse pour éviter que nos courriels soient rejetés, et cliquez "Renvoyer le lien d'activation par courriel" ci-dessous.

renvoyer le lien d'activation par courriel

Supporté par
ASSOCIATION
MÉDICALE
CANADIENNE

Endorsé par
Joule

Connectez-vous au site à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe.

Ouverture de Session

Utilisateur:

Mot de passe:

Ouvrir

[Je n'ai pas accès à mon compte.](#)

Remarque : La première fois que vous vous connectez au site, vous aurez à signer un **formulaire de consentement électronique**. Veuillez le lire et indiquer au bas de la page si vous acceptez ou refusez de participer.

Si vous refusez de participer, le processus se termine ici et vous n'aurez pas d'accès à la plate-forme monbilansanté.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre :

À VOTRE RYTHME : Programme de changement du mode de vie en pratique de soins primaires -
Groupe de médecine familiale (GMF) Pierre-Le Cardeur

Chercheur principal :

Docteur Steven Grover
430 rue Saint-Pierre,
Montréal, QC H2Y 2M5
5148467973

Cochercheurs :

Dr. Luc Lasalle
Mme. Violette Berberian
Mme. Sylvie Marchand
Dr. Ilka Lowenstein

Commanditaire :

Merck Canada

Site de l'étude :

Le Programme sera évalué par la clientèle du CMF Pierre-Le Cardeur, 1000 Montée des Pionniers,
Terrebonne, QC J6V 1S1.

Objet :

Le but de cette étude de recherche est d'évaluer l'impact d'un programme de bien-être fondé sur les changements au mode de vie par le biais d'une plate-forme de télé-santé mise à la disposition de médecins, professionnels de la santé et autres membres du personnel en vue d'améliorer la prise en charge des facteurs de risque de maladie cardiovasculaire et le diabète, notamment l'hypertension, la dyslipidémie, le tabagisme, le surpoids, la sédentarité ainsi que les difficultés liées au stress et au sommeil de mauvaise qualité.

Si vous avez des questions concernant votre rôle ou vos droits en tant que sujet d'une étude, ou si vous avez des inquiétudes, une plainte à formuler ou des questions d'ordre général au sujet de la recherche, veuillez communiquer avec IRB Services, lequel n'est pas affilié à la recherche ou l'équipe de recherche au 1 866 449-8591 ou par courriel à sujetsinquiries@irbservices.com

Lors de vos contacts avec IRB Services, veuillez mentionner ce numéro de référence : Pro00021029

CONSENTEMENT ÉLECTRONIQUE

En cliquant le bouton « J'ACCEPTE » ci-dessous, cela signifie que

- Vous avez lu l'information présentée plus haut et que vous avez eu l'occasion d'obtenir des réponses à vos questions.
- Vous consentez à la collecte, l'utilisation et la divulgation de votre information personnelle conformément aux conditions décrites dans ce formulaire de consentement éclairé.
- Vous consentez à recevoir des courriels concernant le Programme monbilansanté.com.
- Vous comprenez que votre participation au Programme est volontaire.
- Vous êtes âgé (e) d'au moins 18 ans.

Si vous ne désirez pas participer au programme, veuillez indiquer votre refus en cliquant le bouton « JE REFUSE »

☒ J'ACCEPTE

☐ JE REFUSE

Soumettre

2. Une fois connecté, inscrivez votre date de naissance, votre sexe et votre taille et cliquez **Sauvegarder**. Cette étape ne se fait qu'une fois lors de l'inscription à monbilansanté. Vous serez ensuite redirigé vers la page d'aide du site.

monbilansanté

Informations Requises Informations Facultatives Préférences Changement de mot de passe

Informations Requises

Nom d'utilisateur: Sauvegarder

Sexe: ☐ homme ☐ femme Cancel

Date de naissance: 1917-11-28

Taille: ☐ cm ☐ pieds ☐ pouces

La page d'aide du site donne un aperçu de ce que l'on peut trouver sur monbilansanté ainsi qu'un accès à la **Foire aux questions**. Elle apparaît chaque fois que vous vous connectez et vous pouvez choisir de ne plus l'afficher au démarrage en cliquant la case située en bas à gauche. Pour fermer la page d'aide et accéder à votre page d'accueil personnelle, il suffit de cliquer le X en haut à droite.

Bien démarrer avec monbilansanté

Le site monbilansanté vous donne accès à ce qui se fait de mieux comme programme en ligne pour vous aider à améliorer votre santé et vivre plus heureux!

Bienvenue !

MonBilanSanté va vous aider à avoir la meilleure santé possible, tant physique que mentale, tout au long de votre vie.

Si vous quittez cet écran d'aide, vous pouvez à tout moment le rouvrir en cliquant ?

Évaluez votre santé
Évaluez votre santé physique et mentale en remplissant divers formulaires de santé reconnus.

Voyez vos résultats
Voyez en un coup d'œil l'ensemble des résultats de vos évaluations santé.

Tout savoir
Améliorez votre santé à l'aide des outils proposés sur ce site.

Défis
Participez à des défis pour mettre votre potentiel en action!

Nous allions l'expertise scientifique et l'expérience clinique de nos professionnels de la santé du Programme complet d'amélioration de la santé de McGill (CHIP)

☐ Ne pas afficher au démarrage Foire aux Questions

Pour fermer la page

Pour ne pas afficher au démarrage

Remarque : Vous pouvez en tout temps changer votre mot de passe ou autres préférences en cliquant sur le symbole de la roue d'**engrenage** au coin supérieur droit de votre page d'accueil personnelle.

monbilansanté

sylvie ?

Accueil Ma Santé Mes Défis Biblio

Bien-être Coeur Diabète Tabagisme

Ma Santé Cardiovasculaire pour Septembre 2012

Âge Cardiovasculaire 50,6

54 (âge actuel)

Santé Cardiovasculaire

Évaluer mon risque

Mon âge CV dans le temps

Voir un profil de risque

2012-09-10

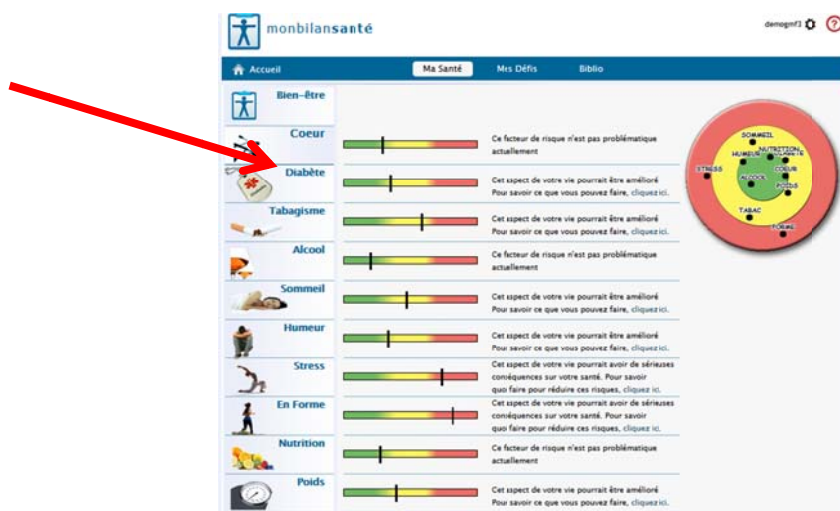
Voir Imprimer

Quoi faire ?

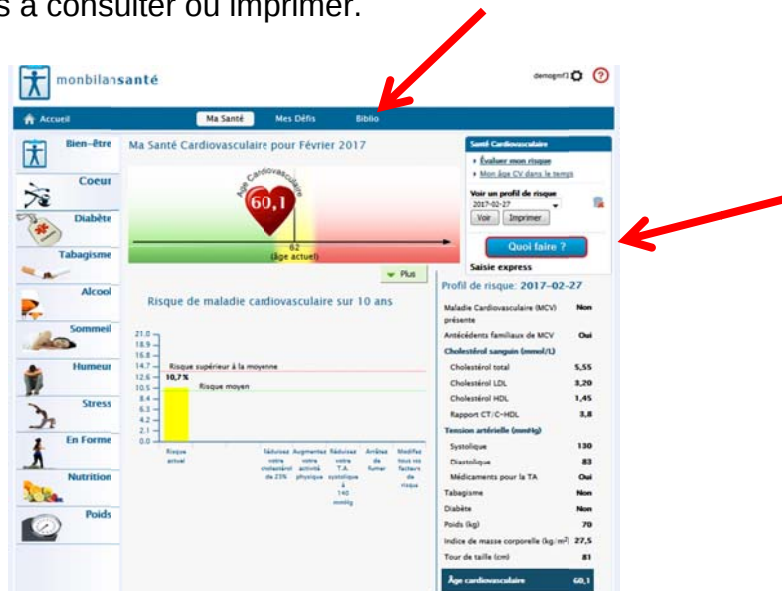
Facteurs de risque

Une fois sur votre page d'accueil personnelle, évaluez vos risques pour la santé en cliquant sur chacun des paramètres santé apparaissant du côté gauche. À titre d'exemple, cliquez le bouton **Cœur** et répondez aux questions qui apparaissent à votre écran. Procédez ainsi pour chacun des boutons situés à gauche afin d'obtenir un portrait de vos risques pour la santé.

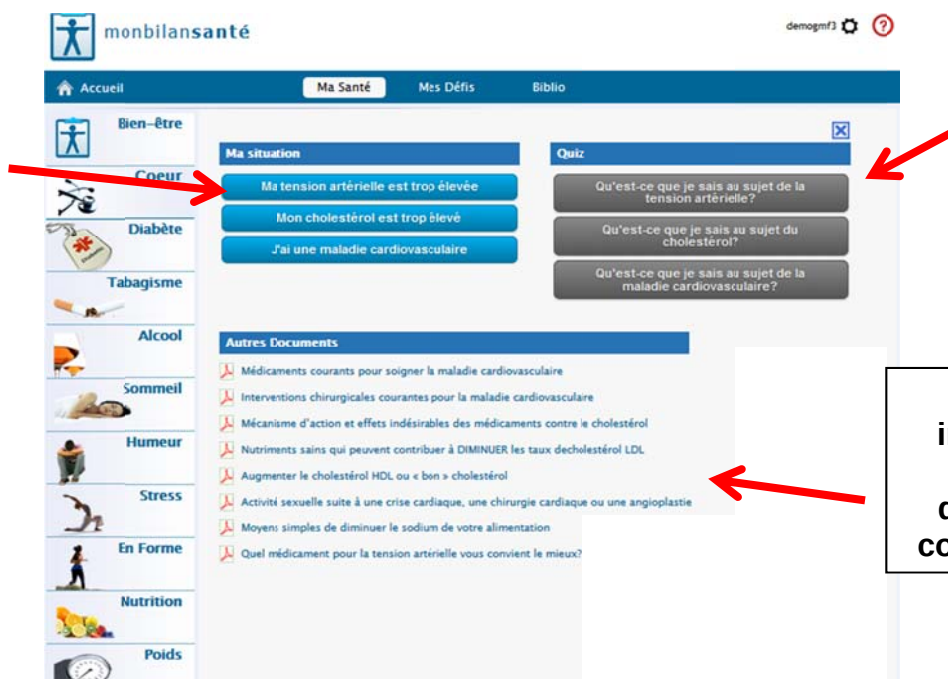
Remarque : Avant de commencer le défi 'Une tournée en Europe', veuillez faire toutes les évaluations santé.



3. Pour en savoir davantage sur vos facteurs de risque et la façon de les prendre en charge, consultez les sections **Quoi faire?** ou **Biblio** de votre page d'accueil personnelle. Vous y trouverez des modules éducatifs, des jeux-questionnaires ainsi que des documents à consulter ou imprimer.



Lisez les modules éducatifs



Répondez à un jeu-questionnaire éducatif

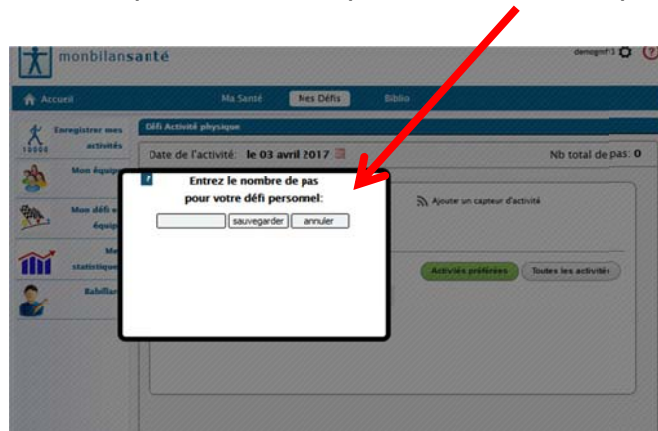
Lisez ou imprimez nos feuillets d'information complémentaire

4. Pour accéder aux défis, cliquez le bouton **Mes Défis** au haut de votre page d'accueil personnelle et choisissez votre défi. Cliquez le bouton vert pour accéder à la page de saisie des pas et des activités.



Défi d'activité physique

Remarque : Lors de votre première visite à la page de saisie des pas et des activités, on vous demandera votre objectif quotidien de pas. Il suffit d'inscrire le nombre de pas que vous souhaitez franchir pour votre défi personnel et de cliquer **Sauvegarder**



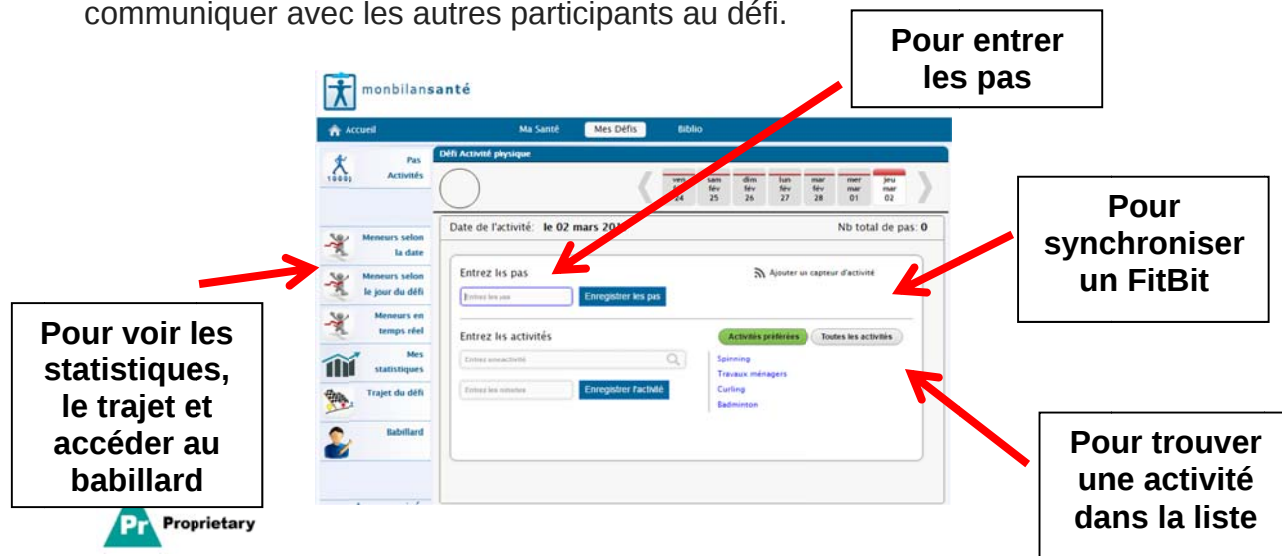
Une fois à la page du défi, inscrivez vos pas et vos activités.

Pour les pas : Il suffit d'inscrire le nombre de pas apparaissant sur votre podomètre. N'oubliez pas de remettre votre podomètre à zéro pour la journée suivante.

Pour les activités : Si vous n'avez pas de podomètre ou si vous avez fait une activité qui n'est pas compatible avec le podomètre (ex. : la natation), sélectionnez votre activité à partir du menu déroulant des activités apparaissant à droite et inscrivez le nombre de minutes que vous avez consacrées à l'activité. Le programme fera une conversion automatique en pas.

Dispositif FitBit : Si vous utilisez un capteur d'activités FitBit, il est possible de le synchroniser avec le programme pour une saisie automatique de vos activités. Pour ce faire, cliquez **Ajouter un capteur d'activité** et suivez les instructions.

Les boutons apparaissant à gauche vous permettent de voir votre évolution ainsi que celle des autres participants tout au long du défi. Explorez-les et vous y découvrirez la carte du trajet, les meneurs, vos statistiques personnelles ainsi qu'un babillard pour communiquer avec les autres participants au défi.



Saisie de données rapide : Pour entrer vos données d'exercice rapidement, utilisez le lien suivant <http://myhealthcheckup.com/qsfr>. Ce lien fonctionne bien sur téléphones intelligents et vous pouvez saisir les données des 4 derniers jours.

Une fois sur le lien, saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. À la page suivante, sélectionnez le type de données que vous voulez entrer (ex. : Activité physique) et il ne vous reste qu'à inscrire vos données (lecture podomètre ou activités).

The screenshot shows the 'monbilansanté' app interface. At the top, there's a logo with a person icon and the text 'monbilansanté Enregistrement de votre activité physique'. Below this, there are four date buttons labeled 'MAI 11', 'MAI 12', 'MAI 13', and 'MAI 14'. Under the dates, there's a 'Podomètre' section with a text input field containing '0' and a 'pas' button. Below that, there's an 'Autres activités' section with a table. The table has two columns: 'minutes' and a dropdown menu. The dropdown menu is labeled 'Choisissez une activité'. There are five rows in the table, each with a dropdown menu and a text input field containing '0'. At the bottom, there's a blue button labeled 'Enregistrer'.

Autres activités		minutes
Choisissez une activité	▼	0
Choisissez une activité	▼	0
Choisissez une activité	▼	0
Choisissez une activité	▼	0
Choisissez une activité	▼	0

Pour toute question, veuillez vous adresser à Audrey Hottin au 450 657-1313, poste 2200 ou écrivez à Sylvie Marchand au pplq@monbilansante.ca.

DOCUMENTS UTILES À CONSULTER POUR DÉMARRER

Sur monbilansanté, allez dans *Biblio* sous *En forme* :

- 1- Formulaire d'établissement des objectifs en matière d'activité physique
- 2- Se servir d'un podomètre pour augmenter son activité physique et perdre du poids