



étapes vers le

# bien-être

ÉTÉ 2022



## Gestion de la santé des populations

MDwise souhaite vous aider à rester en bonne santé. Les membres de MDwise peuvent bénéficier des services de gestion de la santé des populations par le biais du service de gestion des soins. La **gestion de la santé des populations** est notre façon de vous aider à avoir une meilleure qualité de vie et une vie saine, en discutant avec vous, en partageant avec vous du matériel ou des documents écrits qui vous prodiguent des conseils pour rester en bonne santé. Le programme de gestion de soins de MDwise peut vous aider à mieux appréhender votre état de santé. Les gestionnaires de soins MDwise vous assistent vous, ainsi que votre médecin, à élaborer les plans de soins. Lorsque vos besoins changent, la prise en charge du niveau de soins suivra la même tendance. La gestion de soins vous aidera à être plus indépendant et vous serez capable de gérer vos propres besoins en matière de santé.

**Les gestionnaires de soins MDwise peuvent vous accompagner dans vos problèmes de santé physique et mentale.**

Les gestionnaires de soins MDwise peuvent vous aider à définir des objectifs pour votre santé. Pour ce faire, ils travaillent de concert avec vos médecins traitants, votre famille et vos soignants. Ils veulent que vous fassiez le meilleur choix en ce qui concerne votre santé. Les gestionnaires de soins vous aident à comprendre votre état de santé et à en prendre les rênes.

suite à la page 3.



## Ce que vous y trouverez :

Gestion de la santé des populations.....	1
Comment prévenir le saturnisme chez les enfants.....	2
Connaître les sources usuelles de plomb .....	2
Directives sur les soins préventifs chez les adultes.....	3
Prise en charge des femmes enceintes .....	3
Vaccinations pour le bien-être des enfants.....	3
Recettes saines .....	4
Maîtrisez vos petits creux avec ces substituts sains .....	5
Informations importantes dans votre guide de membre.....	6
Sevrage du tabagisme.....	7
Mise à jour de l'application mobile .....	7
SNAP .....	8
Ressources en matière de santé comportementale.....	8

## NURSEon-call

MDwise souhaite également rappeler à ses membres **qu'ils bénéficient d'un accès continu (24 h/24, 7 j/7) aux infirmier(es) diplômé(es) d'état en appelant notre service clientèle au numéro vert 1-800-356-1204.**

Les membres peuvent sélectionner l'option n° 1, puis n° 4. En plus de l'accès continu aux infirmier(ères) diplômé(es) d'état et au tri médical, les membres peuvent également bénéficier d'un accès à une bibliothèque audio contenant près de 100 sujets.

## Comment prévenir le saturnisme chez les enfants ?

Il n'existe pas de plombémie sans danger chez les enfants. Même de faibles taux de plomb dans le sang peuvent affecter la capacité d'un enfant à apprendre, à rester concentré ou à avoir de bons résultats à l'école.

La bonne nouvelle est que le saturnisme infantile peut être évité. Découvrez ci-après les sources courantes de plomb et les étapes à suivre pour réduire le risque d'exposition des enfants.



## + Connaître les sources usuelles de plomb

Le plomb peut être trouvé là où les enfants vivent, jouent et apprennent.

- La peinture. Dans les maisons ou les bâtisses construites avant 1978, vous pouvez supposer que la peinture contient du plomb, sauf si les tests démontrent le contraire. Quand la peinture s'écaille et pèle, cela laisse des résidus de peinture et de la poussière contenant du plomb. Les enfants peuvent y être exposés s'ils ingurgitent ces résidus de peinture ou respirent cette poussière de plomb.
- Le sol. Les particules de plomb provenant des peintures à base de plomb, de l'essence au plomb, du kérosène et des industries de plomb peuvent s'infiltrer dans le sol et y rester pendant des années. Les enfants peuvent être exposés au plomb contenu dans le sol en jouant sur la surface contaminée, en la touchant ou en la respirant. Le sol peut également contaminer les chaussures et les vêtements, qui seront ramenés dans les foyers ou autres lieux où vivent les enfants.
- L'eau. Certains tuyaux, robinets et accessoires de plomberie peuvent contenir du plomb, qui contamine l'eau potable.
- Les produits de consommation. Le plomb peut être trouvé dans des jouets, des bijoux, des antiquités et des objets de collection. Certains vernis utilisés sur des céramiques ou de la porcelaine contiennent également du plomb, qui peut se retrouver dans les aliments.
- Les aliments importés et les médicaments. Certaines sucreries, emballages de sucreries, épices, produits de cosmétiques, produits de médecine traditionnelle achetés ou provenant de l'extérieur des États-Unis peuvent contenir du plomb.
- Travail et passe-temps. Certains emplois et passe-temps, comme le travail sur vitrail, impliquent l'utilisation de produits à base de plomb et peuvent être transportés par les parents ou les soignants à la maison.

### Étapes à suivre pour prévenir l'exposition au plomb

Il existe plusieurs façons de préserver votre famille d'une exposition au plomb.

Rassurez-vous que les produits que vous utilisez ne contiennent pas de plomb

- Évitez certains jouets ou produits pour enfants. Certains jouets importés, jouets anciens et bijoux pour enfants peuvent contenir du plomb.
- Sécurisez la cuisine. Certaines céramiques et certains plats en poterie importés ou anciens sont émaillés au plomb. Ces contenants vernis peuvent contaminer les aliments lorsqu'ils sont conservés ou cuisinés à l'intérieur de ceux-ci.
- Faites attention lorsque vous consommez certains aliments. Évitez de consommer certaines épices, des sucreries ou d'autres aliments qui sont achetés ou proviennent de sources irrégulières ou informelles. Les aliments qui ont été produits dans le respect des licences et des réglementations en vigueur sont plus susceptibles d'être sans danger pour les enfants.

### Chaque jour, suivez les étapes pour rester en bonne santé

- Donnez à vos enfants des aliments sains. Une alimentation équilibrée qui apporte du calcium, du fer et de la vitamine C peut empêcher la contamination au plomb.
- Lavez-vous les mains et nettoyez les jouets. Assurez-vous que vos enfants se lavent les mains et le visage après avoir joué à l'extérieur ou avec des animaux de compagnie qui ont pu être en contact avec les particules de plomb sur le sol par leurs pelages ou leurs pattes. Lavez régulièrement les jouets de vos enfants.
- Retirez vos chaussures lorsque vous entrez dans la maison. Retirez vos chaussures lorsque vous entrez dans la maison pour prévenir la propagation de la poussière dans la maison.
- Soyez prudent lorsque vous travaillez avec du plomb. Si vous ou quelqu'un qui vit avec vous travaille avec du plomb, demandez-lui de mettre des vêtements propres avant de rentrer à la maison. Conservez ses chaussures et outils de travail à l'extérieur et lavez ses vêtements séparément de ceux du reste de la famille.

Source : CDC : Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, article tiré du National Center for Environmental Health, département des Sciences et pratiques de la santé environnementale.

## Les gestionnaires de soins vous aident également à :

- comprendre votre état de santé ;
- comprendre votre traitement ;
- obtenir les équipements et les fournitures dont vous avez besoin ;
- trouver les soins appropriés chez les spécialistes ;
- obtenir des informations sur votre état de santé ;
- programmer les rendez-vous ;
- discuter avec vos médecins de votre/vos maladie(s) et de votre état de santé ;
- obtenir l'assistance d'autres organismes.

Vous, vos prestataires, vos proches et vos soignants peuvent requérir la gestion de soins en remplissant un formulaire de demande en ligne ou en appelant notre service client. Vous trouverez le formulaire de demande sur le site [MDwise.org/cmdm-referral](http://MDwise.org/cmdm-referral) et pourrez contacter le service clientèle au **1-800-356-1204**.

Lorsque MDwise recevra votre requête, un gestionnaire de soins vous contactera et vous discuterez avec lui de vos besoins ou des besoins de la personne pour qui vous demandez les soins. Si vous êtes d'accord, nous pourrions vous joindre par appel, message, e-mail ou en présentiel (pour certains services) afin de vous montrer comment utiliser nos services. Vous pouvez également choisir de nous appeler ou de nous écrire.



## Directives sur les soins préventifs chez les adultes

Savez-vous que les adultes ont également besoin d'un bilan de santé de routine ? Comme lorsque vous étiez un enfant, vous avez besoin d'un bilan de santé au moins une fois par an chez votre médecin généraliste.

Pour rester en bonne santé, vous avez besoin de consulter votre médecin généraliste, afin qu'il puisse déceler précocement les premiers signes de maladie. Votre médecin généraliste connaît vos antécédents médicaux et ceux de votre famille. Cela l'aide à déterminer quelle maladie vous avez le plus de chances de contracter. Il existe plusieurs types de dépistages cardiaques, de cancers ou de diabètes que peut effectuer votre médecin pour

s'assurer que vous êtes en bonne santé. N'oubliez pas de dire à votre médecin si vous avez consulté un autre médecin ou un spécialiste. Cela l'aide à connaître les traitements et médicaments que vous prenez.

N'oubliez pas de demander si vous devez effectuer certains rappels. En plus du vaccin de rappel contre la grippe chaque année, vous pourriez avoir besoin d'autres rappels. Cela inclut les rappels contre la coqueluche et la pneumonie. Votre médecin généraliste saura quels rappels sont utiles pour vous en fonction de votre âge et de votre historique médical.

Contactez votre médecin généraliste aujourd'hui et programmez un bilan de routine.



## Prise en charge des femmes enceintes

Il est très important de commencer le suivi de votre grossesse dès les 12 premières semaines. C'est la clé pour avoir une bonne fin de grossesse. Vous trouverez un exemple de calendrier qui vous permet de suivre vos consultations au cours de votre grossesse.

- Une visite toutes les quatre semaines jusqu'à ce que vous soyez à 28 semaines.
- De la 28e à la 36e semaine, vous devriez consulter une fois toutes les deux ou trois semaines.
- À la 36e semaine, vous devriez avoir des rendez-vous hebdomadaires jusqu'à la venue du bébé.

Votre médecin traitant pourrait vouloir vous voir plus souvent. Il est important d'honorer tous vos rendez-vous, même si vous vous sentez bien. Si vous voulez des rendez-vous supplémentaires, appelez votre médecin. Il peut vous demander de vous rendre à son bureau ou au service des urgences, en salle de travail ou d'accouchement, selon votre état. Des services de gestion des soins sont disponibles. Vous pouvez contacter le service clientèle et demander un gestionnaire de soins.

Le service MDwise, NURSEon-call, est disponible 24 h/24 au **1-800-356-1204**. Appuyez sur l'option 4 pour parler avec un(e) infirmier(ière).

## Vaccinations pour le bien-être des enfants



La vaccination protège notre santé. Nous en avons besoin à des périodes différentes. **Les bébés et les enfants plus âgés doivent être vaccinés à temps, tout le temps.** Cela

permet de les protéger, car leur système immunitaire n'est pas aussi fort que celui d'un adulte. Quand vous vous rendez chez le pédiatre de votre enfant, demandez-lui de quels vaccins il a besoin et apportez toujours un carnet de vaccination à jour. Votre enfant a besoin de certains vaccins pour pouvoir aller à l'école. Si vos enfants ont déjà reçu le vaccin lors d'une campagne de vaccination, dans un service de santé, ou dans une clinique, faites le savoir au pédiatre traitant. Vous souhaitez en savoir plus sur les vaccins dont a besoin votre enfant ? Pour plus d'informations, consultez notre site Web [MDwise.org](http://MDwise.org). Assurez-vous que votre enfant est prêt pour l'école ! Contactez votre médecin et prenez rendez-vous dès maintenant pour vous assurer que votre enfant a reçu les vaccins dont il a besoin.





## Recette saine

### Gaufres à l'avoine et aux noix de pécan

#### Ingrédients

Pour les gaufres :

- 1 tasse de farine au blé complet
- ½ tasse d'avoine à cuisson rapide
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 1 cuillère à café de sucre
- ¼ de tasse de noix de pécan hachées et non salées
- 2 gros œufs, séparez le blanc du jaune
- 1,5 tasse (355 ml) de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale

#### Pour la garniture aux fruits :

- 2 tasses de framboises fraîches, coupées en deux
- 1 tasse de mûres fraîches
- 1 tasse de myrtilles fraîches
- 1 cuillère à café de sucre en poudre.

Toutes les baies peuvent être remplacées par des baies congelées puis décongelées.

1. Préchauffez le gaufrier.
2. Dans un grand saladier, incorporez la farine, l'avoine, la levure chimique, le sucre et les noix de pécan.
3. Dans un autre bol, incorporez les jaunes d'œufs, le lait, et l'huile végétale. Mélangez.
4. Ajoutez la mixture liquide à l'appareil sec et mélangez le tout. Ne mélangez pas à l'excès, la pâte doit être un peu grumeleuse.
5. Montez les blancs en neige. Incorporez délicatement les blancs d'œufs à la pâte.
6. Versez la pâte dans le gaufrier préchauffé et continuez votre cuisson jusqu'à ce que le voyant lumineux du gaufrier signale que c'est prêt ou que la vapeur arrête de s'échapper du gaufrier. Une gaufre est parfaite lorsqu'elle est croustillante et bien dorée à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur. (Ou faites des pancakes).
7. Ajoutez des fruits frais et saupoudrez chaque gaufre de sucre en poudre avant de servir.

**Astuces :** Pour les pancakes, ne séparez pas les blancs des jaunes. Mélangez les œufs avec le lait et l'huile. Éliminez les étapes 4 et 5.

Résultats : pour 4 portions, 3 de petites tailles (5 cm) ou 1 grande gaufre (15 cm) selon la taille du gaufrier :  
Calories 340, Graisse totale 11 g, Graisse saturée 2 g, Cholestérol 107 mg, Sodium 331 mg, Fibres totales 9 g, Protéines 14 g, Glucides 50 g, Potassium 369 mg.

Institut national américain du cœur, des poumons et du sang (NIH en anglais)



## Maîtrisez vos petits creux avec ces substituts sains

Nous avons tous connu des fringales, et elles concernent souvent une texture en particulier, comme quelque chose de crémeux ou de croquant.

La texture des aliments joue un rôle primordial dans notre appréciation de ceux-ci. Par exemple, vous pourriez être surpris de découvrir que vous aimez les pois frais ou peu cuits, alors que vous détestez les pois croquants en conserve.

Heureusement, une alimentation saine inclut toutes sortes de textures et de saveurs. Voici quelques suggestions qui vous aideront à satisfaire vos envies avec des en-cas nutritifs aux textures variées :

### Texture crémeuse

Plutôt que la crème glacée, à laquelle on pense en premier, il existe également une variété de goûters onctueux qui sont tout aussi satisfaisants.

Essayez :

- De l'avocat frais tartiné sur du pain complet ou la moitié d'un avocat mangé simplement avec une cuillère
- Chauffez une cuillère à soupe de beurre de cacahuète au microonde pendant 10 secondes et versez-le dans ½ tasse de yaourt glacé allégé et sans sucre ajouté.
- Réduisez quelques baies en purée et mélangez-les avec une tasse de yaourt allégé et sans sucre ajouté.

### Texture croustillante

Plutôt que les bretzels et les chips dont le croquant vous allèche, mais qui contiennent un excédent de sodium dont vous n'avez pas besoin...

Essayez :

- ¾ de tasse de céréales au blé complet, sans sucre ajouté
- Des noix non salées croustillantes
- Du pain complet croustillant
- Du popcorn neutre, auquel vous pouvez ajouter diverses épices comme la cannelle ou votre épice ou herbe aromatique préférée



### Texture liquide

Plutôt que des thés glacés ou du soda qui peuvent vous paraître rafraichissants, mais dont l'élimination calorique est laborieuse... Un café moka sophistiqué avec de la crème Chantilly compte en effet déjà 400 calories, avant même d'y ajouter du sucre ou du miel.

Essayez :

- Un thé glacé nature fait à base de citrons pressés. Vous pouvez le sucrer avec des baies ou un édulcorant non calorique
- Ajoutez des tranches de fruits dans un verre et remplissez-le d'eau gazeuse
- À la place d'un café moka, optez pour un petit latte fait à base de lait allégé et agrémenté par de la cannelle et qui représente un quart des calories susmentionnées.

### Texture spongieuse

Plutôt que les bonbons de type gelée ou les friandises aux « fruits » pour enfants qui peuvent vous donner cette impression spongieuse dans la bouche, il existe d'autres options plus nutritives.

Essayez :

- Le raisin frais est sucré et juteux, congelez-le pendant quelques minutes pour obtenir une texture amusante
- Faites du pudding au tapioca avec des perles de tapioca molles, suivez les directives inscrites sur la boîte et utilisez seulement la moitié du sucre ou un édulcorant non calorique, ainsi que du lait allégé en matière grasse (1 %)
- Les tomates cerises et le fromage à effiloquer à température ambiante sont spongieux et filandreux

### Texture croquante

Plutôt que certaines pommes que certaines personnes n'aiment pas parce qu'elles sont molles et farineuses ou granuleuses –et il en va de même pour les pommes de terre trop cuites...

Essayez :

- Choisissez des variétés de pommes croustillantes comme celles-ci : Braeburn, Honeycrisp, Fuji, Gala ; évitez les Red Delicious, les Cortland et les Rome qui peuvent être plus molles
- Choisissez les pommes de terre rouges ou blanches et ne les faites pas trop cuire ; évitez également les pommes de terre Russet qui sont riches en amidon ce qui les rend idéales pour une purée de pommes de terre, mais qui peuvent aussi sembler « granuleuses et farineuses ».

L'Association américaine du cœur



## Informations importantes dans votre guide de membre

Des informations importantes sont inscrites dans votre programme Hoosier Healthwise et votre guide de membre HIP. La version la plus récente se trouve sur [MDwise.org](http://MDwise.org). Elle comprend :

### Vos droits et vos responsabilités

MDwise fournit des soins dans le cadre d'un partenariat qui inclut votre médecin traitant, MDwise, d'autres professionnels de santé et vous, notre membre. Nous ne faisons aucune discrimination basée sur la religion, la race, les origines, la couleur, l'ascendance, le handicap, le sexe, l'orientation sexuelle et l'âge.

### Les services et avantages des membres de Hoosier Healthwise et HIP

La liste complète des avantages et services, y compris de ceux qui ne sont pas couverts, est disponible dans votre guide de membre et peut être trouvée sur le site Web [MDwise.org](http://MDwise.org). Si vous voulez connaître les tarifs avant de souscrire aux services médicaux, veuillez consulter le site Web [MDwise.org](http://MDwise.org). Nous avons publié une liste de services médicaux usuels et leurs tarifs. Vous pouvez également contacter le service client MDwise et nous procéderons à la recherche pour vous. Nous vous rappellerons pour vous informer des tarifs.

### Voici certains de nos avantages et services :

- Soins préventifs
- Besoins spéciaux
- Soins de santé comportementaux et mentaux
- Recherche de médecins et d'hôpitaux, ainsi que d'informations les concernant
- Services d'interprétation, si vous avez besoin d'informations dans une autre langue
- Informations à propos des pharmacies
- Informations concernant le transport
- Informations sur les services d'autoréférencement
- Assistance en cas de maladies ou d'urgence (y compris après les heures habituelles)
- Assistance pour déterminer quels frais ou quotes-parts vous devez payer (le cas échéant)
- Informations concernant des services externes de MDwise
- Assistance si vous avez des plaintes (doléance)
- Assistance dans la résolution de conflits, au cas où vous n'êtes pas satisfait par l'issue (l'appel)

### Informations sur les nouvelles technologies de santé

MDwise est en quête de nouvelles procédures en matière de santé comportementale et de procédures médicales. Nous recherchons également de nouveaux médicaments et équipements. À cet effet, nous nous appuyons sur :

- les experts



- la recherche
- les décisions gouvernementales

Nous pouvons ainsi décider si ces procédures sont sécurisées et si nous pouvons les proposer à nos membres. En cas de questions concernant vos avantages, contactez le service client au **1-800-356-1204**. Vous pouvez également demander une copie imprimée du guide de membre.



## Aide pour le haut débit Safelink durant la pandémie

Safelink a travaillé de concert avec la FCC pour la distribution du programme LifeLine et la prestation d'urgence pour le haut débit afin d'aider les foyers aux États-Unis ayant connu des problèmes de connexion durant la pandémie. Grâce à cette nouvelle prestation et pendant une période limitée, les foyers admissibles (les clients actuels de Safelink) peuvent rester connectés afin d'effectuer leur télétravail, accéder aux services de santé importants et maintenir les élèves/étudiants connectés à leurs salles de classe.

### GRATUIT chaque mois

- Appels illimités
- Messages illimités
- Données mobiles illimitées
- Appels à l'international\*
- Connexion au réseau sans fil\*\*

Pour plus d'informations, consultez notre site Web [www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service](http://www.mdwise.org/lifeline-discount-mobile-phone-service) ou contactez-nous au **1-877-631-2550**.

Pour s'inscrire et bénéficier d'un nombre illimité d'avantages améliorés, consultez le site Web [SafeLink.com/ebb](http://SafeLink.com/ebb).



## Sevrage du tabagisme

Gagnez des points **MDwiseREWARDS** en étant **non-FUMEUR**. Si vous fumez ou utilisez du tabac, vous gagnez des points MDwise lorsque vous faites des efforts pour arrêter. Pour gagner des points, vous devez terminer un programme de sevrage qui vous aidera à rompre avec cette addiction. Voici quelques exemples de programmes :

- Indiana's Tobacco Quitline. (La ligue de désaccoutumance au tabac). (Programme gratuit)
- Baby and Me Tobacco Free. (Bébé et moi sans tabac) (Programme gratuit)
- Un programme au sein de votre hôpital ou clinique

Consultez votre médecin pour connaître les programmes recommandés. Après avoir terminé, demandez un certificat ou une lettre d'achèvement du programme. Ensuite, envoyez-en une copie à MDwise par fax ou e-mail pour connaître vos points.



Envoyez le tout à l'adresse :

MDwiseREWARDS

P.O. 441423

Indianapolis, IN 46244

Fax (numéro vert) au : 1-844-759-8551

E-mail à l'adresse : [rewards@mdwise.org](mailto:rewards@mdwise.org)

Vous pouvez obtenir des conseils pour arrêter de fumer sur [MDwise.org/wellness/smokefree](http://MDwise.org/wellness/smokefree). Pour plus de conseils et d'assistance, contactez Indiana's Tobacco Quitline au 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669). Disponible 24 h/24, 7 j/7. Vous pouvez également consulter la page [quitnowindiana.com](http://quitnowindiana.com).



## Nous avons également mis à jour votre application mobile MDwise !

Au cours des derniers mois, nous avons amélioré certains éléments pour le bien de tous :

- Nous avons donné un coup de jeune à l'application grâce à un nouveau style.
- Nous avons fourni des liens pour obtenir les cartes d'identification plus rapidement.
- Nous avons augmenté la vitesse du traitement de notre portail Web.

Vous allez devoir supprimer l'ancienne version et réinstaller la nouvelle. Rendez-vous sur la boutique d'applications de votre téléphone, puis cherchez « MDwise » et téléchargez-la.

### L'application mobile myMDwise

- Voulez-vous vérifier si vous êtes admissible (informations d'adhésion) ?
- Effectuer un paiement (pour les membres HIP) ?
- Consulter le statut de votre plainte médicale ou pharmaceutique ?
- Voir ou envoyer par courriel votre carte d'identification ?
- Voulez-vous trouver un médecin près de chez vous ?

Avec l'application myMDwise, vous pouvez gérer vos soins de santé directement.

Téléchargez-la sur l'App Store, Google Play ou sur la boutique d'applications de votre téléphone. Recherchez « MDwise » et téléchargez-la.



Le site Web de MDwise est une grande ressource pour ses membres. Savez-vous ce que vous pouvez découvrir sur

la page Web de MDwise ? Vous pouvez trouver des renseignements sur les plans de santé, les prestations et les avantages ainsi que les programmes comme Workwise, ET myMDwise. Vous pouvez également découvrir HELPLink, des ressources en matière de santé comportementale et bien plus encore. [Allez sur le site MDwise aujourd'hui !](#)



## Services externes

Vous pouvez également recevoir les soins de santé même si vous êtes loin de chez vous. [Avant de recevoir les soins, contactez votre médecin traitant.](#) Vous pouvez également joindre le service client pour demander de l'aide. Si vous avez une réelle urgence, n'appellez pas et rendez-vous directement à l'hôpital le plus proche.



## Gardez votre routine et diminuez votre temps d'écran

La télévision, les réseaux sociaux et l'électronique font partie intégrante de notre quotidien. Cet été, voici quelques conseils pour réduire le temps passé devant un écran.

- Lire des histoires ensemble.
- Construire des châteaux avec les enfants.
- Faire une promenade dans le parc.
- Aller à la bibliothèque.
- Participer à un concert gratuit dans un parc.
- Jouer avec l'arrosoir.
- Préparer des cookies ou des friandises.
- Faire des projets ensemble (peindre des cailloux, utiliser des cartons pour construire des choses).



B.P.:44236  
Indianapolis, IN 46244-0236

PRSR STD  
U.S. POSTAGE PAID  
MDwise



**SNAP** est l'acronyme du Supplemental Nutrition Assistance Program (le programme d'aide nutritionnelle supplémentaire, anciennement connu sous le nom de bons alimentaires). Le programme SNAP aide les personnes et les familles à revenu modeste à acheter les aliments nécessaires à leur santé. Vous pouvez remplir un formulaire de demande du gouvernement pour bénéficier des avantages. Les avantages sont déposés sur une carte électronique (la carte EBT) qui s'utilise comme une carte bancaire et qui est acceptée dans la plupart des épiceries. Il existe aussi une alternative pour commander en ligne dans les boutiques suivantes : Wal-Mart, Amazon et Aldi. Pour plus d'informations et pour effectuer une demande, veuillez consulter le site Web <https://www.in.gov/fssa/dfr/>.

### Ressources en matière de santé comportementale



Ces ressources sont disponibles pour vous sur notre site Web.

Consultez [MDwise.org](http://MDwise.org). Vous pouvez trouver des informations relatives aux avantages, aux soins et aux services de gestion de soins en matière de ressources en santé comportementale.

## MDwise REWARDS

### Obtenez votre carte-cadeau GRATUITE !

Vous n'avez pas besoin de vous inscrire sur MDwiseREWARDS pour gagner des points. Vous êtes automatiquement inscrit. Vous pouvez gagner des points à travers de nombreuses activités, comme vous rendre à vos rendez-vous chez le médecin. Utilisez ensuite votre carte-cadeau pour faire vos courses. Accédez au site [MDwise.org/MDwiseREWARDS](http://MDwise.org/MDwiseREWARDS) pour en savoir plus.



Informations en d'autres langues : [MDwise.org/Languages](http://MDwise.org/Languages)  
Accès non discriminatoire : [MDwise.org/Nondiscrimination](http://MDwise.org/Nondiscrimination)

ÉTAPES VERS LE BIEN-ÊTRE est publié pour les membres de MDwise, par MDwise Inc, P.O. 41423, Indianapolis, IN 46244-1423, Téléphone 1-800-356-1204 ou 317-630-2831 à Indianapolis. [MDwise.org](http://MDwise.org).

Les informations contenues dans ÉTAPES VERS LE BIEN-ÊTRE proviennent d'un large éventail d'experts médicaux et n'ont pas vocation à apporter des conseils spécifiques à quiconque. Si vous avez une quelconque inquiétude à propos du contenu de ce manuel, qui pourrait affecter votre santé, veuillez consulter votre médecin traitant.

Les photographies d'archive sont utilisées pour les photos et les illustrations.  
Copyright © MDwise, Inc.

### Des questions ? Des commentaires ? Des réclamations ?

Si vous avez besoin d'aide concernant MDwise ou votre médecin, nous pouvons vous aider. Veuillez contacter le service client au 1-800-356-1204.

Le service client de MDwise offre des services linguistiques. Ou nous pouvons avoir recours à un(e) interprète. Nous disposons également de services pour les malentendants ou les personnes souffrant de trouble de la parole.

MDwise se conforme aux lois fédérales applicables en matière de droits civils et ne pratique aucune discrimination fondée sur la race, la couleur, l'origine nationale, l'âge, le handicap ou le sexe. MDwise n'exclut pas les personnes ou ne les traite pas différemment en raison de leur race, couleur, origine nationale, âge, handicap ou sexe. Si vous, ou une personne que vous aidez avez des questions concernant MDwise, vous avez le droit d'obtenir gratuitement de l'aide et des informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-356-1204.  
MDwise cumple con todas las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina sobre la base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. MDwise no excluye a personas ni las trata de manera diferente a causa de la raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo. Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas sobre MDwise, usted tiene el derecho de obtener ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-356-1204.

MDwise သည် သင့်လျော်သော ဖက်ဒရယ် နိုင်ငံသားအခွင့်အရေး ဥပဒေကို လိုက်နာပါရှိပါသည်။ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မိစ္ဆာမသန်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင် တို့ကမူ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ MDwise သည် လူမျိုး၊ အသား အရောင်၊ မူလနိုင်ငံသား၊ အသက်အရွယ်၊ မိစ္ဆာမသန်မှု၊ သို့မဟုတ် လိင် တို့ကမူ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။ သင် သို့မဟုတ် သင်ကူညီနေသူတစ်ဦးက MDwise နှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းရှိလာပါက ကုန်ကျစရိတ် ပေးရန်မလိုဘဲ မိမိဘာသာစကားဖြင့်အကူအညီရယူနိုင်ပါသည်။ စကားပြောနှင့် ပြောလိုပါက 1-800-356-1204 သို့ ခေါ်ဆိုပါ။