

## LES DIX MEILLEURES RESSOURCES WEB SUR LES SOINS DE SANTÉ POUR LES FAMILLES DES MILITAIRES

### 1) Trouver un médecin ou un naturopathe au Canada

Ce site vise à vous guider dans vos recherches de **fournisseurs de soins de santé** dans les différentes provinces. Le site donne des renseignements sur les **ministères de la santé et les programmes d'assurance santé provinciaux**, les régies régionales de la santé et différentes ressources telles **info-santé, les temps d'attente et les services auxiliaires**.

Pour obtenir de plus amples renseignements en français sur les services offerts au Québec, veuillez consulter le <http://www.msss.gouv.qc.ca/>.

### 2) Site Web de Santé Canada

Santé Canada est un **guichet de service unique relatif à la santé des Canadiens**. Le site comprend des articles qui transmettent des renseignements sur l'obtention d'une **carte santé** et des sujets **d'actualité sur la santé**. Les sujets sont classés dans un **index de A à Z**. Les utilisateurs peuvent obtenir de l'information sur la santé, des ressources utiles et des liens sur un **mode de vie sain**.

### 3) Canadiens en santé : Votre source pour un mode de vie plus sain

Ce site donne des conseils judicieux sur la **santé de la famille**. Le site comprend des liens sur une **grossesse en santé, l'étiquetage des produits alimentaires, la sécurité des enfants et bien d'autres sujets**. Ce site comprend des **outils précieux pour les familles**, tels « Créer mon guide alimentaire »; « Calculez le vrai coût de fumer » et « Faites le quiz grossesse en santé ».

### 4) Vie saine – Sécialement pour vous, les enfants et les adolescents

Ce site destiné aux **enfants et aux adolescents** offre des renseignements pertinents pour aider les jeunes à prendre des décisions éclairées sur leur santé. Les sujets traités sont entre autres **l'alcool, la cigarette et les drogues, l'image corporelle, la dépression**, les maladies, les problèmes familiaux, le VIH, le sida et les ITS; les médicaments, la santé mentale, **la sexualité et les relations, les comportements à risque**, la violence, l'agression et bien d'autres.

## **5) Vie saine – Spécialement pour vous, les femmes**

Ce site aborde les **problèmes et les préoccupations des femmes**. Il traite des aspects émotionnels, spirituels, culturels et physiques du bien-être des femmes. La santé des femmes autochtones, la **santé du sein**, les maladies et les affections, la **violence familiale et les abus sexuels**, les médicaments, la santé mentale, **la grossesse et la santé de la mère**, la santé sexuelle, la cigarette et les drogues, les soins de la vue, l'équilibre entre le travail et la vie familiale et bien d'autres enjeux sont aussi abordés dans le site.

## **6) Vie saine – Spécialement pour vous, les parents**

Trouver de l'**information** et des ressources sur tous les sujets concernant la santé de la famille, les **programmes éducatifs**, la prévention et la sensibilisation. Le site donne des **conseils aux parents, traite de la violence faite aux enfants**, des maladies infantiles, de la **prévention des blessures**, de l'**alcool**, de la cigarette et des drogues, des jeunes enfants et bien d'autres enjeux.

## **7) Préoccupations liées à la santé**

Ce site donne des conseils sur la manière de réduire l'incidence que peuvent avoir certains comportements sur la santé et le mode de vie. Les liens rapides fournis portent sur l'**alcool**, les **substances contrôlées**, les maladies et les affections, la **prévention et le traitement de la toxicomanie, les urgences et les désastres**, le tabagisme, la violence et les abus, et bien d'autres.

## **8) Services de santé des FC – Gamme de soins**

Ce site donne des indications sur les **avantages et les services** des régimes **d'assurance médicale et dentaire** financés par l'État offerts aux **membres des Forces canadiennes et aux personnes admissibles**. Le site comporte une section d'accès rapide réservé aux familles qui donne des renseignements sur les **garanties, l'admissibilité**, la gestion, les soins complémentaires, **les restrictions applicables aux soins médicaux** et beaucoup plus.

## **9) La ligne info-santé des FC**

**La ligne info-santé des FC** est accessible en composant le 1-877-MED-DENT. Le service est offert à tous les membres admissibles des FC **24 heures sur 24, 7 jours sur 7**. Ce centre d'appel bien commode donne aux militaires des **conseils sur les soins de santé**, de l'information générale sur la santé et des conseils quant à la façon d'accéder aux Services de santé et les endroits où ils sont dispensés.

## **10) Guide d'info-santé des FC**

Ce site donne des explications sur les soins de santé et le mode d'accès du **régime de soins de santé des FC**. Le site comprend des liens utiles vers les sections du guide et explique comment obtenir des exemplaires imprimés.