



ALIMENTATION



STIMULATION INTELLECTUELLE



ACTIVITÉ PHYSIQUE

1. Qu'est-ce que le programme Luci?

Luci est un programme en ligne conçu pour vous aider à améliorer vos habitudes de vie dans les domaines de l'alimentation, l'activité physique et la stimulation intellectuelle. En participant, vous pourrez obtenir un bilan de vos habitudes actuelles, créer un plan d'action motivant, avoir accès à des contenus et des outils, puis recevoir le soutien de conseiller-ères en saines habitudes de vie. C'est gratuit!

2. Est-ce que le programme est gratuit?

Oui, le programme Luci est offert gratuitement, sans publicité ni achat intégré. On y accède à partir d'un téléphone intelligent, d'une tablette ou d'un ordinateur à l'adresse luciapp.ca/cissslau.

3. Suis-je éligible pour participer au programme Luci?

Le programme Luci est actuellement accessible à toutes les personnes travaillant au CISSS des Laurentides. Les rendez-vous avec un-e conseiller-ère seront accordés selon l'ordre des inscriptions. Si votre nom figure sur une liste d'attente, ne vous inquiétez pas, vous serez pris-e en charge dès que possible.

4. Est-ce que je peux partager ce lien de connexion avec mon entourage?

Le [lien](#) fourni dans le cadre de ce projet pilote est exclusif aux membres du personnel du CISSS des Laurentides. La plateforme Luci est toutefois accessible à l'ensemble de la population via le lien suivant : luciapp.ca.

5. Comment fonctionne l'accompagnement par un-e conseiller-ère?

- L'accompagnement par un-e conseiller-ère se fait à travers des rencontres confidentielles par appel vidéo ou par clavardage. Il est possible de planifier ces rencontres au moment de votre choix.
- Les conseiller-ères sont là pour vous accompagner dans votre démarche de changement d'habitudes de vie. Ils peuvent vous aider à établir des objectifs concrets et réalistes, répondre à vos questions et vous faire des suggestions personnalisées d'articles éducatifs ou d'outils pratiques.

6. Est-ce obligatoire de parler à un-e conseiller-ère?

Non, parler à un-e conseiller-ère n'est pas obligatoire pour naviguer sur la plateforme. Vous pouvez par exemple lire des articles de la bibliothèque de façon autonome. Cependant, en vous prévalant de ce service complet et gratuit, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé pour vous motiver et favoriser l'atteinte de vos objectifs en matière de saines habitudes de vie.

7. Est-ce que mes rencontres avec mon ou ma conseiller-ère peuvent avoir lieu sur les heures de travail?

Dans la mesure du possible, vos rencontres doivent se faire sur votre temps personnel, comme pour toute autre forme de rendez-vous. Pour une entente particulière, veuillez-vous référer à votre supérieur-e immédiat-e.

8. Quelles sont les mesures de confidentialité en lien avec ce programme?

Bien que le programme soit promu par le CISSS, les données relatives à votre identité ainsi que vos informations personnelles demeureront confidentielles et seront utilisées aux seules fins de la plateforme et des services consentis. Pour plus d'informations, consultez la [politique de protection des renseignements personnels de Luci](#) ainsi que [les engagements du CISSS des Laurentides en matière de confidentialité](#).

Pour participer au programme

[Accéder à Luci >](#)

Pour plus d'information

Consultez la [foire aux questions](#) complète de Luci.

Une collaboration entre...

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Luci

Branchés santé