

# METTEZ VOS PRESTATIONS

de santé de l'ASEBP à votre service

AMÉLIORER VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

## QUE CHOISIR?

Physiothérapie, chiropractie, massage ou acupuncture



## PHYSIOTHÉRAPIE

**TRAITEMENT** : Peut inclure des exercices prescrits, des ajustements corporels manuels, des ultrasons thérapeutiques, une stimulation musculaire électrique, et plus encore.

**VISITE TYPIQUE** : 30 à 60 minutes

Les physiothérapeutes ne se limitent pas au traitement des blessures graves. Ces experts de la santé font appel à une variété de traitements pour rétablir et maintenir une fonction corporelle et une qualité de vie optimales.



## CHIROPRATICIEN

**TRAITEMENT** : En général, une combinaison d'ajustements manuels de la colonne vertébrale, de massages locaux, de thérapie chiropractique au laser et d'exercices recommandés.

**VISITE TYPIQUE** : 15 à 45 minutes

Les chiropraticiens sont des spécialistes de l'appareil locomoteur qui identifient les symptômes et proposent des traitements pratiques et non médicamenteux pour atténuer la douleur, rétablir la mobilité et prévenir les récives.



## MASSOTHÉRAPIE

**TRAITEMENT** : Une combinaison du massage manuel avec les mains, les coudes ou les outils de massage clinique.

**VISITE TYPIQUE** : 30 à 90 minutes

Les massothérapeutes autorisés identifient les problèmes musculaires et articulaires et proposent des traitements au moyen de techniques manuelles et de recommandations d'exercices.



## ACUPUNCTURE

**TRAITEMENT** : Comprend la stimulation de points thérapeutiques pour la protection de la santé et le traitement.

**VISITE TYPIQUE** : 45 à 60 minutes

Les acupuncteurs emploient une variété d'outils thérapeutiques inspirés de la médecine traditionnelle chinoise pour promouvoir le bien-être général et aider à traiter une série de conditions physiques.

### VOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS ET AUX FAMILLES (PAEF)

Mettez-vous en relation avec un conseiller de santé certifié, par l'intermédiaire de Homewood Health, afin d'obtenir des conseils sur l'activité physique, la nutrition, le mode de vie ou la cessation du tabagisme. Cherchez « bien-être des employés » sur [asebp.ca](http://asebp.ca) pour en savoir plus.

Pour toute question concernant votre couverture par l'ASEBP, veuillez nous appeler au 1-877-431-4786 ou envoyer un courriel à [benefits@asebp.ca](mailto:benefits@asebp.ca). Vous trouverez plus de détails à [asebp.ca/my-benefits](http://asebp.ca/my-benefits)