



Votre partenaire santé

CDCMUTUELLE.LYFE.FR
MODE D'EMPLOI





Sommaire

| | |
|--|-----------|
|  Lyfe, votre partenaire santé au quotidien | 04 |
|  Santé | 06 |
|  Bien-être | 08 |
|  Bien vieillir | 10 |
|  Lyfe, la santé racontée autrement | 12 |

Votre partenaire santé au quotidien

Lyfe est votre partenaire santé, bien-être, et bien vieillir au quotidien. Votre plateforme en ligne est personnalisable, elle vous permet d'avoir accès rapidement à des services et des contenus santé adaptés à vos attentes.

Des services
en adéquation avec vos
besoins

**Des infos
& conseils**
sur des sujets santé,
bien-être et plein
d'autres thématiques

**Un accès
simplifié**
aux soins et actions
de santé

**Un
accompagnement**
complet
et personnalisé

**Tous les services, infos et
conseils proposés par Lyfe sont
gratuits et accessibles en illimité**

LYFE : UNE INSCRIPTION SIMPLE & RAPIDE

4 étapes pour personnaliser votre plateforme et profiter de vos services.

Lors de votre inscription, renseignez le code d'accès suivant : **CDCMUTULYFE**



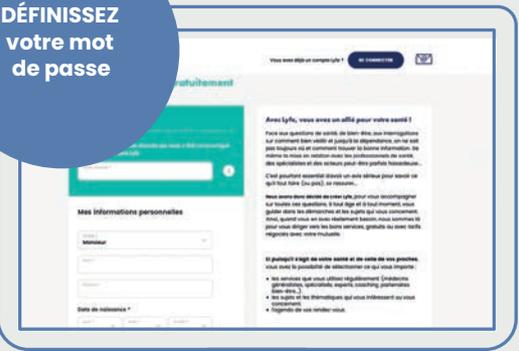
1
COMPLÉTEZ
le formulaire
en ligne



2
CONSULTEZ
l'e-mail de
confirmation pour
activer votre
compte



3
DÉFINISSEZ
votre mot
de passe



4
PERSONNALISEZ
vos thématiques
et utilisez vos
services Lyfe



Santé

DANS TOUTE LA FRANCE

RDV Ophtalmo sous 3 jours :

Un clic, un rendez-vous

Téléconsultation :

Une visio, une ordonnance



La téléconsultation

Effectuez **une consultation médicale à distance** par chat, téléphone ou en visioconférence :

- 25 spécialités médicales (pédiatrie, médecine générale, gynécologie...)
- Avis médical
- Possibilité d'obtenir une ordonnance



LES + DU SERVICE LYFE

Une expertise médicale accessible en illimité 7j/7 24h/24.

Le rendez-vous Ophtalmo sous 3 jours

Prenez **un rendez-vous Ophtalmo directement en ligne** pour un bilan de vue complet ou une simple consultation :

- RDV sous 3 jours dans la plupart des cas
- 30 centres référencés en Métropole

LES + DU SERVICE LYFE

Un large réseau de centres partenaires réactifs

Bien-être

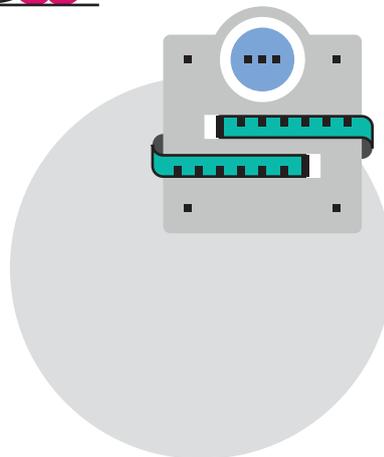
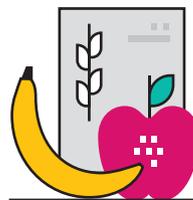
Le bien-être, c'est être en harmonie avec soi-même et avec les autres, se sentir en forme, et surtout prendre du plaisir au quotidien. Besoin d'un coup de main pour y parvenir ? Lyfe vous aide concrètement à vous sentir bien dans vos baskets.



Le coaching bien-être

Lyfe vous accompagne **pour maintenir votre condition de santé et prévenir les risques du quotidien**. Grâce au service de coaching bien-être, vous avez accès à :

- La version premium de Goalmap, l'application la mieux notée des stores
- Un journal de bord pour suivre votre évolution au jour le jour
- Des défis adaptés à votre profil et vos objectifs qu'ils soient personnels ou professionnels



LES + DU SERVICE LYFE

Avec Lyfe, accédez à des ressources pédagogiques et personnalisées pour passer de la prévention à l'action.

Bien vieillir

Garder ses petits-enfants, prendre soin de soi, s'occuper de ses proches, voyager... Être un « jeune senior » n'est pas de tout repos. Sur Lyfe, vous avez accès à des services pour garder la forme durablement et continuer de vous épanouir de jour en jour.



Allo Expert Dépendance

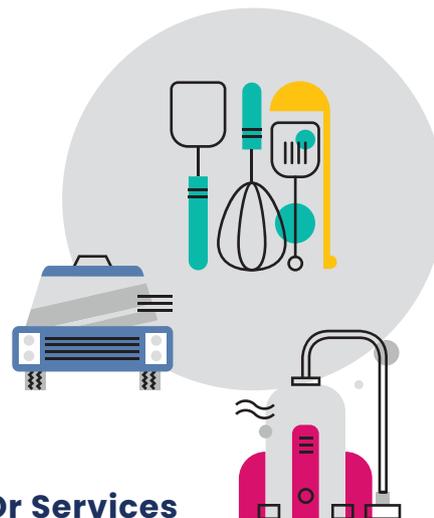
Prenez soin de vous et de vos proches. À l'issue d'un entretien téléphonique avec un spécialiste pour identifier les problèmes de perte d'autonomie, une synthèse vous sera remise avec :

- Le niveau de perte d'autonomie estimé
- Une analyse experte des problèmes identifiés
- Une liste de professionnels à contacter



LES + DU SERVICE LYFE

Avec Lyfe, ce service exclusif est gratuit et utilisable à tout moment, de manière illimitée.



Âge d'Or Services

Le réseau Âge d'Or Services propose **des services au domicile de la personne à prendre en charge** pour faciliter le quotidien et améliorer son bien-être autour des questions :

- De confort de la personne (aides ménagères, courses, etc.)
- D'accompagnement en autonomie (véhicules, livraison de repas, appareils de téléassistance, etc.)

LES + DU SERVICE LYFE

Un service de proximité comportant un suivi régulier et personnalisé



La santé racontée autrement

Envie d'avoir accès facilement à des des infos & conseils originaux, créés par des spécialistes, sur différentes thématiques santé ? Retrouvez sur votre plateforme des contenus sur des sujets comme la médecine douce, le bien-être, la prévention, le bien vieillir, etc.



INFOGRAPHIE



QUIZ



Aidant, avez-vous besoin de faire une pause ?

Parfois, prendre soin des autres peut nous faire oublier de prendre soin de nous. Alors que certains profitent de ce nouveau rôle d'aidant pour se rapprocher de leurs proches, d'autres peuvent rapidement se fatiguer et se couper du quotidien qu'ils ont toujours connu. Et vous, où en êtes-vous ? Pour savoir si vous avez besoin d'un break, et connaître les solutions adaptées à votre situation, répondez à nos 8 questions !

Faites le test ! Appuyez sur ENTER

Les 5 commandements pour un bon sommeil



Prévention

Pour mieux dormir, il suffit souvent d'adopter quelques bonnes habitudes. Du rituel du coucher aux besoins réveillés, en passant par la préparation de votre chambre, Lyfe vous donne toutes les clés pour trouver rapidement les bons de Morpheus... et vous souhaitez une bonne nuit.

Un rituel rassurant vous aide-t-il ?

Une question simple d'un rituel efficace (des exercices de relaxation, la méditation, lire un livre, écouter de la musique douce, éliminer la lumière avant de se coucher, etc.) peut vous aider à mieux dormir. Essayez-le pendant quelques jours et vous saurez si cela vous aide à mieux dormir.

Egaleme sur Lyfe



RDV Ophthalmo

Obtenez un RDV ophthalmo en quelques clics.



ARTICLE

APPRENEZ QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES

pour prendre soin de votre santé au quotidien.

LA MÉDECINE DOUCE : QUELLES PRATIQUES ?

Aujourd'hui le nombre de médecines alternatives recensées par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne cesse d'augmenter.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES CATEGORIES ?

LES THÉRAPIES MANUELLES

Comme l'ostéopathie, la chiropraxie, la réflexologie, etc. Celles-ci visent à soulager les douleurs et à améliorer la circulation sanguine. Elles sont basées sur la manipulation des corps pour les redresser. Ce sont des mouvements qui doivent mener au soulagement des douleurs, vers la guérison complète du corps.

LES THÉRAPIES CORPS-ESPRIT

Comme la sophrologie, l'hygiène, la méditation, etc. Elles visent à améliorer le bien-être et à soulager le corps, visé l'équilibre avec des pratiques spirituelles. À travers de nombreuses exercices, elles entraînent l'esprit, favorisent la sérénité et soulagent.

LES THÉRAPIES BIOLOGIQUES

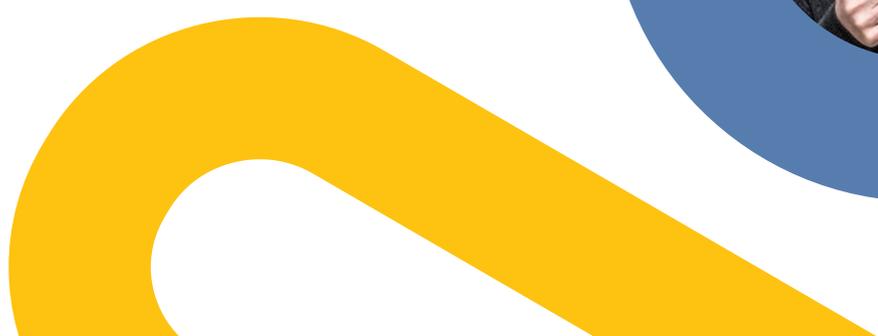
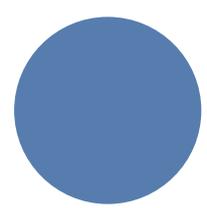
Comme l'aromathérapie, la phytothérapie, etc. Ces formes de médecine douce sont basées sur la connaissance et l'utilisation des produits naturels, comme les plantes et les minéraux.

EN FRANCE, SEULEMENT 4 MÉDECINES SONT OFFICIELLEMENT RECONNUES PAR L'OMS : L'ACUPUNCTURE, LA MÉDICINALE CHINOISE, L'YOGA ET L'OSTÉOPATHIE. LES AUTRES MÉDECINES SONT EN COURSE D'ÉVALUATION ET LES SPÉCIALISTES SONT EN PETIT NOMBRE.

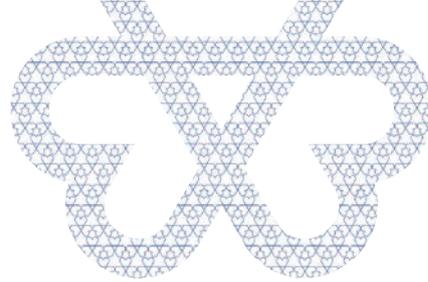
CONSEILS

ENVIE D'UNE EXPÉRIENCE PERSONNALISÉE ?

Définissez vos centres d'intérêt et recevez des infos & conseils qui vous correspondent.



Notes



Lyfe, c'est des services **gratuits** et **accessibles en illimité**.
Bénéficiez gratuitement de la téléconsultation et des
services de santé sur votre site Lyfe !



URL SITE LYFE

<https://cdcmutuelle.lyfe.fr/>



**CODE D'ACCÈS
CDCMUTULYFE**



CONSEILLERS LYFE
01 41 98 50 60
(coût d'un appel local)
de 8 h 30 à 20 h,
du lundi au vendredi



MAIL CONTACT
conciergerie@lyfe.fr



Lyfe, Société par Actions Simplifiée au capital de 100.000 euros, inscrite à l'ORIAS sous le numéro 17 000 570, dont le siège social est situé 4, place Raoul DAUTRY, 75716 Paris cedex 15 et immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris sous le numéro 817 470 800