20.08.2015 – 09:58 Uhr

EGK-Caisse de Santé lance une application web pour la promotion de la santé

Laufen (ots) -

Depuis son lancement en 2013, l'application «Mon EGK» a aidé de nombreux utilisateurs et utilisatrices à cultiver à l'aide de leur smartphone un mode de vie sain. Désormais, «Mon EGK» est disponible également en tant qu'application web pouvant être utilisée sur l'ordinateur.

La pile des courriers réceptionnés atteint une hauteur vertigineuse, votre agenda déborde de rendez-vous et votre chef souhaiterait avoir reçu dès hier sur son bureau le travail confié aujourd'hui. La pause de midi permet tout juste de prendre rapidement un sandwich au bureau et la réunion de l'après-midi se poursuit au-delà de la durée normale de la journée de travail. Le quotidien stressant fait qu'il n'est souvent pas facile d'adopter un mode de vie sain. Un entraîneur individuel serait-il la solution?

Jusqu'à présent, les utilisateurs de l'application «Mon EGK» bénéficiaient via leur smartphone d'un coach santé qui non seulement offre des conseils sur le sport et des programmes d'entraînement, mais complète aussi leur menu par de savoureuses recettes aux herbes médicinales et propose même, à travers un manuel détaillé sur les compresses et enveloppements, de l'aide pour se soigner soi-même en cas de grippe ou de blessure sportive. De plus, cette application permet aux assurés EGK de profiter d'un canal de contact numérique avec leur assureur-maladie, et même de transmettre leurs justificatifs de remboursement par voie électronique - à l'avenir donc, plus besoin de timbres! Désormais, les utilisateurs conscients des enjeux de la santé ne disposant pas d'un smartphone peuvent eux aussi bénéficier de ce coach santé numérique. Dès le 20 août 2015, «Mon EGK» est disponible à l'adresse mon.egk.ch également en tant qu'application web à utiliser sur son ordinateur.

Pour coïncider avec ce lancement, les programmes d'entraînement pour les disciplines sportives telles que la course à pied, la marche rapide, le vélo ou le ski de fond ont été élargis: «Mon EGK» propose désormais aussi de nombreux exercices pour l'entraînement musculaire avec le poids du propre corps. Pratique: comme cette technique ne nécessite aucun équipement, les exercices, qui s'adaptent au niveau de force de chacun, peuvent être réalisés pratiquement en tout lieu - que ce soit au bureau, dans son salon ou en vacances à la plage, avec «Mon EGK», la santé ne reste pas sur le carreau. «En tant que caisse-maladie, EGK attache une grande importance à la prévention des maladies», explique le vice-directeur d'EGK, Stefan Kaufmann. «S'occuper avec plaisir de sa santé est un art, et l'application 'Mon EGK' y contribue.»

Contact:

EGK-Caisse de Santé, Ursula Vogt, responsable de la communication,
Brislachstrasse 2,
4242 Laufon, téléphone 061 765 51 14, portable 079 734 96 19,
ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002747/100776631 abgerufen werden.