

29.06.2018 - 09:28 Uhr

## Tendance à la sédentarité? Plus pour longtemps!

*Laufon (ots) -*

Aujourd'hui, le thème de l'activité physique est omniprésent: on le retrouve dans les guides de santé, les émissions de sport à la télévision ou encore dans les blogs dédiés au fitness sur les réseaux sociaux. Pourtant, plus d'un tiers des Suisses ne sont toujours pas assez actifs et tendent à être trop sédentaires. Pour renverser cette tendance, EGK-Caisse de Santé lance l'application «Mon EGK».

Bouger suffisamment signifie être actif pendant au moins 150 minutes par semaine. Une activité physique suffisante permet de rester en bonne santé ou de retrouver la santé en réduisant considérablement le risque de surpoids, d'hypertension, de diabète de type 2 ou encore celui de développer d'autres maladies dites de civilisation. De même, l'exercice peut influencer sur la santé mentale. Il améliore l'humeur et diminue la fréquence des symptômes dépressifs. D'un point de vue rationnel, les raisons qui devraient nous inciter à bouger davantage sont nombreuses, et aucune ne s'y oppose.

Motiver et lever les obstacles

Les personnes trop sédentaires évoquent souvent un manque d'envie, de temps ou de plaisir pour faire du sport. Le tout dernier module d'exercices de l'appli santé «Mon EGK» s'engage contre le manque d'entrain en proposant des outils pour motiver et lever les éventuels obstacles. Ainsi, les assurés d'EGK-Caisse de Santé mais aussi tous ceux qui souhaitent faire quelque chose pour leur santé peuvent profiter des effets bénéfiques d'un mode de vie actif sur la santé.

Avec l'appli «Mon EGK», les utilisateurs ont leur coach santé partout en poche. En plus des conseils d'exercice physique et des programmes d'entraînement, l'appli propose de délicieux menus avec des recettes à base de plantes médicinales, et, en cas de blessures sportives, de coups de soleil ou de grippe estivale, des explications complètes sur les compresses pour se soigner soi-même. À cet égard, EGK-Caisse de Santé accorde, comme dans tous les domaines où elle est active, une grande importance à la protection des données: la sphère privée des utilisateurs est constamment préservée. Aucune donnée relative à la santé n'est recueillie ou enregistrée par l'intermédiaire de l'application.

L'appli «Mon EGK» est disponible gratuitement dans iTunesStore et dans Google Play Store. Elle peut également être utilisée comme appli web sur [mon.egk.ch](http://mon.egk.ch).

Contact:

Contact pour les journalistes:

EGK-Caisse de Santé, Ursula Vogt, Responsable Communication,  
Brislachstrasse 2,  
4242 Laufon, téléphone: 061 765 51 14, portable: 079 734 96 19,  
[ursula.vogt@egk.ch](mailto:ursula.vogt@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002747/100817431> abgerufen werden.