

20.11.2013 - 09:00 Uhr

## **EGK-Caisse de Santé mise sur la promotion de la santé / Un guide de santé à conserver en poche**

### Sainement assuré



### Sainement alimenté



### Sainement actif



Laufon (ots) -

Vivre plus sainement grâce au sport, à une alimentation saine et à la naturopathie - tels sont le contenu et le message de la nouvelle application «Mon EGK» lancée et mise gratuitement à la disposition de l'ensemble des utilisatrices et utilisateurs par EGK-Caisse de Santé.

Outre des recettes de cuisines aux herbes médicinales et épices saines, un assistant fiable en préparation et un compendium

substantiel des remèdes, la nouvelle application propose des programmes d'entraînement adaptés à la forme physique individuelle, avec une fonction journal et une géolocalisation par GPS qui permet de tracer des itinéraires. Parallèlement aux programmes d'entraînement adaptés aux niveaux débutants et avancés, l'application donne des conseils judicieux sur l'alimentation, les activités physiques et la tenue de sport, de même qu'un enseignement concret avec des séquences vidéo ciblées.

Promotion de la santé basée sur une technologie moderne

Avec sa nouvelle application, EGK-Caisse de Santé s'adresse sous une forme moderne à un public qui attache une haute importance à la santé et qui a conscience de l'influence considérable d'une bonne hygiène de vie dans ce domaine.

L'interaction bénéfique entre le mouvement et la santé tant physique que psychique a fait l'objet de recherches approfondies. L'importance de l'alimentation a été également prouvée. Il existe toutefois aussi une interaction entre le mouvement et l'alimentation; en effet, un manque d'activité physique peut précisément amplifier des maladies résultant d'une alimentation inadéquate. Par conséquent, s'occuper résolument de sa forme physique à un stade précoce permet d'éviter un grand nombre de troubles.

Des fonctions supplémentaires pour une économie de temps et de frais de port

L'application est à la disposition de l'ensemble des utilisateurs et utilisatrices; les assurés d'EGK-Caisse de Santé disposent d'atouts supplémentaires en relation avec leurs assurances. La possibilité de scanner et de transmettre directement les justificatifs de remboursement à EGK ou de mettre des contacts personnels à jour sans formalités est, par exemple, une excellente prestation de services qui permet de gagner du temps et d'économiser des frais de port.

Détails techniques

«Mon EGK» est à disposition pour les versions iOS 6 et iOS 7 des appareils Apple suivants: iPhone 5, 4S et 4; iPad mini, 4G, 3G et iPad 2; iPod touch 5G, de même que, prochainement, Android 4.x. Vous trouvez l'application gratuite «Mon EGK» dans l'App Store d'Apple.

L'institut du sport et des sciences du sport de l'université de Bâle (ISSW), sous la direction du privatdocent dr. Lukas Zahner, a apporté une contribution essentielle à l'élaboration du module d'activité physique.

EGK-Caisse de Santé comprend les deux fondations partenaires EGK Assurances de Base et EGK-Caisse de Santé. Quelque 128 000 assurés ont souscrit leur protection d'assurance-maladie obligatoire auprès d'EGK Assurances de Base; quatre cinquièmes de ces assurés ont également une assurance complémentaire EGK. EGK-Caisse de Santé se distingue par son engagement explicite en faveur de l'égalité des chances de la médecine conventionnelle et complémentaire.

Contact:

EGK-Caisse de Santé  
Ursula Vogt, responsable de la communication  
Brislachstrasse 2  
4242 Laufon  
Téléphone 061 765 51 14  
Fax 061 765 51 98  
ursula.vogt@egk.ch  
www.egk.ch

Medieninhalte



*Vivre plus sainement grâce au sport, à une alimentation saine et à la naturopathie - tels sont le contenu et le message de «Mon EGK». / Texte complémentaire par ots et sur [www.presseportal.ch](http://www.presseportal.ch). L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "OTS.photo/EGK-Caisse de Santé."*

*S'occuper résolument de sa forme physique à un stade précoce permet d'éviter un grand nombre de troubles./ Texte complémentaire par ots et sur [www.presseportal.ch](http://www.presseportal.ch). L'utilisation de cette image est pour des buts rédactionnels gratuite. Publication sous indication de source: "OTS.photo/EGK-Caisse de Santé".*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002747/100747378> abgerufen werden.