

DÉCOUVREZ LE E-SERVICE « COACHING SANTÉ ACTIVE » DE L'ASSURANCE MALADIE JEUDI 15 SEPTEMBRE AU CHT

Nutrition, santé du dos, santé du cœur... autant de sujets sur lesquels chacun peut agir en adoptant de bons réflexes au quotidien et en favorisant les changements de comportement dans la durée. C'est pourquoi l'Assurance Maladie a lancé un service sur internet personnalisé et gratuit baptisé « Coaching Santé Active », destiné aux assurés en bonne santé qui souhaitent le rester.

Qu'est-ce que Santé Active ?

Dans la continuité de la politique de gestion du risque menée par l'Assurance maladie, Santé Active vise à rendre les assurés acteurs de leur santé grâce à des conseils et à un accompagnement personnalisé. Ce dispositif de prévention offre au public un accompagnement personnalisé sur différents thèmes de santé.

Proposé dans le cadre de santé active, le Coaching Santé a déjà fait plus de 120 000 adeptes en France.

Dans l'Aube, 600 assurés se sont déjà inscrits à un des trois coachings en ligne.

Nutrition, santé du dos, santé du cœur... Le Coaching Santé, ce sont trois coachings en ligne pour préserver sa santé. Il s'adresse aux assurés en bonne santé et qui souhaitent le rester.

3 programmes pédagogiques, progressifs et personnalisés

La prise de poids, l'essoufflement à l'effort, les douleurs dorsales, qui peuvent apparaître insidieusement avec le temps, ne sont pas une fatalité. Il est en effet possible d'éviter ou de modérer ces désagréments susceptibles de nuire à terme à la santé, en modifiant ses habitudes de vie.

C'est pourquoi le coaching en ligne de l'Assurance Maladie propose trois programmes pour adopter les bons réflexes : Nutrition Active, Santé du dos et Santé du cœur.



VOTRE CONTACT COMMUNICATION

Romain
ALLARD

Tél. : 03 25 49 49 52
romain.allard@ch-troyes.fr

Leur objectif est de prévenir certains risques qui favorisent la survenue de pathologies chroniques, telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, les lombalgies.

Qui peut bénéficier de ce service ?

Le coaching en ligne Santé Active s'adresse aux assurés du régime général de l'Assurance Maladie âgés de plus de 18 ans et disposant d'un compte ameli. Ce service est destiné aux bien-portants.

L'inscription se fait depuis son compte Ameli (www.ameli.fr), rubrique «mon espace prévention».

En cas de problèmes de santé, il est recommandé d'en parler à un médecin, qui pourra conseiller sur les éventuelles précautions à prendre. Le choix de participer ou non au coaching n'a pas d'incidence sur le niveau de remboursement. L'utilisateur peut quitter le service à tout moment, en adressant un mail à l'Assurance Maladie depuis son compte ameli.

Pour faire connaître ce service gratuit au public, leur proposer une démonstration et les inscrire au service s'ils le souhaitent, la CPAM de l'Aube tiendra un stand d'information :

**Jeudi 15 septembre 2016 de 9h30 à 16h30
dans le hall d'accueil du Centre Hospitalier de Troyes**



SECURITE SOCIALE
**l'Assurance
Maladie**

- MOI JE MANGE MIEUX...
- MOI JE ME TIENS MIEUX...
- ... ET MOI JE ME SENS PLUS LÉGER GRÂCE AU COACHING SANTÉ !

VOUS AUSSI, INSCRIVEZ-VOUS AU COACHING SANTÉ POUR ADOPTER LES BONS RÉFLEXES.

Nutrition, Santé du Dos, Santé du Cœur : 3 programmes en ligne accessibles gratuitement depuis votre compte ameli.

coaching santé active
ameli.fr



Déconnexion

SECURITE SOCIALE
**l'Assurance
Maladie**

santé active

Bienvenue dans le coaching santé de l'Assurance Maladie

Le coaching en ligne Santé Active vous propose de suivre 3 programmes personnalisés pour préserver votre santé. Vous y trouverez des conseils concrets, adaptés à vos habitudes de vie et des astuces simples à appliquer au quotidien.

En vous inscrivant à notre coaching santé, vous bénéficiez :

- ✓ d'un accompagnement sur-mesure pendant plusieurs mois pour vous aider à faire évoluer durablement vos habitudes de vie.
- ✓ d'un coach personnel qui vous aide à atteindre vos objectifs.
- ✓ de conseils disponibles à tout moment sur votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone.

Le programme Santé du Dos vous apprend à prévenir ou soulager les problèmes de dos. Découvrez les bonnes postures, les postures à risques, des exercices musculaires et des conseils pour préserver votre dos à la maison comme au travail.

Nutrition active

← Santé du dos

Santé du cœur

Ce service est destiné aux assurés en bonne santé qui souhaitent le rester. Si vous avez des problèmes de santé, parlez-en simplement à votre médecin traitant. Il pourra vous conseiller sur les précautions à prendre.

JE M'INSCRIS