

mon
parcours
d'assuré

**Des services pour
vous accompagner au quotidien.**

La mission de l'Assurance Maladie n'est pas uniquement d'assurer mes remboursements de soins, elle m'aide aussi à mieux gérer ma santé.

>> Avec le coaching Santé Active, l'Assurance Maladie me permet d'adopter les bons réflexes chaque jour pour préserver ma santé. Accessible en ligne depuis mon compte ameli, ce service gratuit m'accompagne pour mieux comprendre mon corps et adapter mes habitudes de vie. Je diminue ainsi les risques d'être malade.

Pour en
savoir plus...

Je me connecte
à mon compte

 ameli.fr

L'ASSURANCE MALADIE EN LIGNE

(ou je le crée le cas échéant)

pour m'inscrire au
coaching en ligne.

Je m'informe sur le coaching
Santé Active sur

@ ameli-sante.fr

J'appelle le

3646 Service 0,06 € / min
+ prix appel

pour avoir plus de
renseignements sur le
coaching Santé Active.

**1001 BONS
GESTES**
pour ma santé avec le
coaching Santé Active



coaching santé active
Le service pour préserver ma santé



l'Assurance
Maladie



3 PROGRAMMES PERSONNALISÉS

pour adopter les bons réflexes

Nutrition, dos, cœur, à chacun sa thématique de coaching !
Je peux participer gratuitement à l'un des 3 programmes en ligne :



• Nutrition Active :

J'apprends à bien manger et à bouger plus tous les jours. Je découvre des conseils, pratiques, des jeux qui m'aident à composer des repas équilibrés et à définir une activité physique adaptée à mes besoins et à mes envies.



• Santé du Dos :

Je prends soin de mon dos. Grâce aux vidéos d'exercices et aux conseils pratiques, je connais les bonnes postures à adopter au quotidien à la maison comme au travail pour limiter les risques.



• Santé du Cœur :

Je renforce la santé de mon cœur et de mes artères. En comprenant les origines des maladies cardiovasculaires, j'évite les situations à risque pour mon cœur. J'adapte aussi mon alimentation et je pratique une activité physique régulière pour me maintenir en pleine forme.

Ces programmes sont destinés aux assurés en bonne santé qui souhaitent le rester. Si j'ai des problèmes de santé, j'en parle à mon médecin traitant, il pourra me conseiller sur les précautions à prendre.

7 JOURS/7

où que je sois, j'accède à
MON COACHING EN LIGNE

Mon programme de coaching est accessible à tout moment depuis mon ordinateur, ma tablette ou mon smartphone.
Je suis libre de l'organiser selon mes disponibilités.



• Je m'inscris en me connectant à mon compte ameli ou je le crée le cas échéant.



• Je choisis le programme qui me convient le mieux et je le personnalise en répondant à des questions. Je sélectionne aussi le coach virtuel qui sera à mes côtés tout au long de ce programme.



• Je démarre ensuite mon coaching à mon rythme avec des conseils personnalisés, des exercices pratiques, des vidéos et des animations ludiques qui m'aident à modifier mes habitudes de vie pour préserver ma santé.



Pour m'inscrire au coaching en ligne, j'ouvre mon compte ameli sur



• Un coaching qui m'aide à progresser facilement étape par étape :

- J'apprends à mieux connaître et comprendre mon corps.
- Je teste et j'analyse mes habitudes de vie, mes postures, mon alimentation, etc.
- J'agis pour acquérir de bons réflexes chaque jour.
- J'évalue mes connaissances et ma progression.

Je découvre le détail des ateliers de chaque programme dans la rubrique coaching Santé Active sur



• Un service gratuit et sans engagement :

Je peux quitter ce service à tout moment en adressant un mail à l'Assurance Maladie depuis mon compte ameli.