

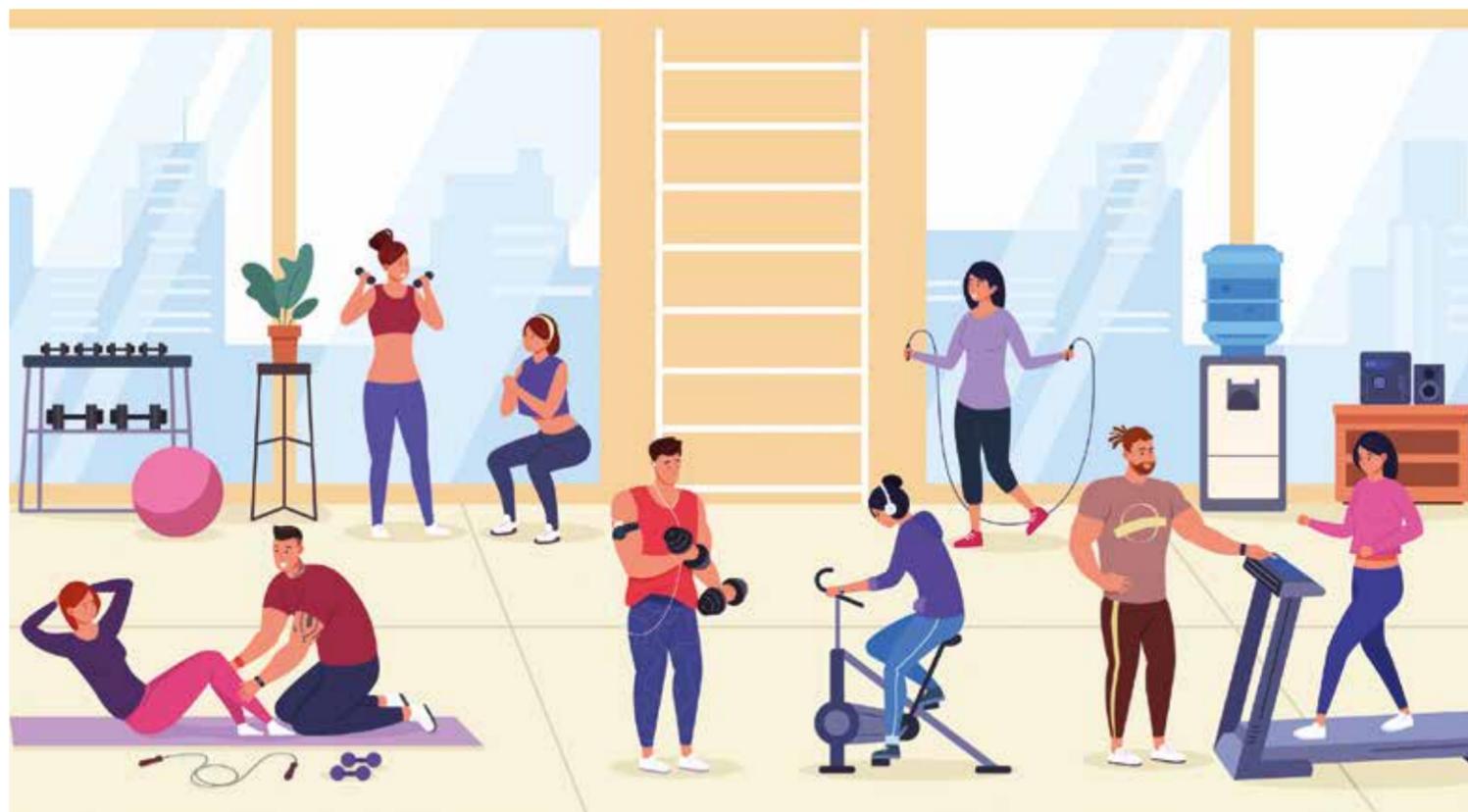
Quand la santé publique s'intéresse au bien-être

PAR SARAH SZNABEL

La forme physique et la santé sont étroitement liées. Le sport réduit le risque de développer des maladies chroniques comme les cardiopathies ischémiques et le diabète, améliore le moral et le sommeil, et favorise le maintien d'un poids idéal. Un suivi dans l'activité sportive permet une meilleure santé globale mais le coaching sportif et l'utilisation d'équipements sportifs demandent du temps. Pouvez-vous encore intégrer une activité supplémentaire dans votre vie quotidienne ?

Les *koupot 'holim* se sont penchées sur ce problème et proposent des formules permettant d'intégrer le sport et le bien-être dans notre quotidien. Chaque *koupa* a une offre à proposer.

Meuhedet WOW combine quatre aspects du monde du bien-être : la forme physique, la nutrition, le sommeil et la pleine conscience. L'application met à disposition des entraînements physiques en groupe (prix spéciaux dans plus de 1000 centres sportifs à travers Israël) ou en solo, des publications, des podcasts et des produits. Chaque activité que vous effectuez vous donne des étoiles. Les étoiles vous offrent des avantages sur la boutique (WOWSTORE) qui propose des produits de sport,



de fitness et de santé. Ce service n'est accessible que pour les personnes majeures qui ont souscrit à la Meuhedet Adif ou Si. <https://www.meuhedet.co.il/> ou scannez le QR code page précédente.

Clalit ACTIVE propose aux clients Clalit Mouchlam, dès l'âge de 14 ans, des outils sur des sujets liés à la santé, tels que le sommeil, la nutrition (25 shekels par réunion) et l'activité physique (20 shekels par cours), ainsi que des recommandations en matière de vaccinations et d'examens périodiques. L'application vous fixe des objectifs personnalisés en fonction des données que vous communiquez : âge, poids, taille... L'application vous informe quotidiennement de votre progression ; et à chaque

objectif atteint, vous récoltez des pièces échangeables contre des cadeaux et des avantages. <https://mushlam.clalit.co.il/he/HEALING/Pages/active.aspx>



Chez **Maccabi**, l'application **UPAPP** s'adresse aux adultes et, depuis février 2024, aux jeunes de 14 à 18 ans, avec une variété de soins et d'entraînements. Les membres ont accès à plus de 1000 complexes sportifs à travers le pays pour 25 shekels par activité, maximum quatre fois par mois ; la cinquième séance est facturée 50 shekels. Les articles en ligne (entraînements et vidéos pratiques) sont gratuits. Cette application est accessible pour les assurés qui ont souscrit à Maccabi Zahav ou Maccabi Sheli. Pour chaque activité en présentiel, vous gagnez 200 points, et pour une activité en ligne vous gagnez 50 points. Les points sont valables un an, ils ne peuvent pas être convertis en argent mais permettent d'acheter des produits sur la boutique en ligne. Pour les mineurs, l'inscription se fait via l'application d'un parent. Vous ne pouvez faire qu'une seule activité par jour et les modalités d'annulation sont spécifiques à chaque complexe sportif. https://www.maccabi4u.co.il/new/maccabi_news/general/45528/



Leumit FIT est une application de fitness innovante qui utilise l'intelligence artificielle pour promouvoir un mode de vie plus sain et plus actif. Elle propose des solutions personnalisées qui permettent aux utilisateurs de maximiser le bénéfice de

leur activité physique, à l'aide d'informations précises et adaptées aux capacités de chacun. Pour bénéficier de cette application, il faut être âgé de plus de 14 ans et avoir souscrit à la Leumit Gold. Chaque activité permet au client d'obtenir des récompenses qui peuvent être converties en avantages liés au monde de la santé. Pour aider à la motivation, l'application vous permet d'ouvrir un groupe avec des amis. <https://www.leumit.co.il/heb/Life/FamilyHealth/Leumit%20Gold%20News/articlegalleryitem,5579/>



Pour compléter l'activité physique, il faut associer ces bonnes résolutions à une bonne alimentation, et la diététique fait également partie des propositions des *koupot 'holim*. **Santé Israël** vous aide dans toutes vos démarches en vous orientant vers des professionnels francophones et des informations en français sur de nombreux sujets relatifs à votre santé et à votre bien-être en Israël. ■



Retrouvez nos articles sur notre site (<https://www.sante.org.il/>) et notre page Facebook (santé israël)

