

La santé côté plaisir

Cap sur un mode de vie sain avec la plateforme santé BENEVITA

SWICA lance la nouvelle plateforme santé BENEVITA. Cette dernière a pour but d'inciter la population à adopter un mode de vie sain et à assumer une plus grande responsabilité personnelle en matière de santé par le biais de contenus divertissants et intéressants. Les participants accroissent leur bien-être et exercent en outre une influence positive sur les primes des assurances complémentaires. Le petit abécédaire ci-après fournit un aperçu de la plateforme. www.benevita.ch



Action

C'est parti! Sur la plateforme santé BENEVITA, il n'y a aucune place pour l'ennui. Faites un test santé, participez à un challenge, gérez votre dossier santé ou tentez votre chance aux concours. Et ce n'est que le début.

Bonus

Collectez des points en saisissant vos activités de promotion de la santé (par exemple habitudes en matière d'activité physique, de relaxation ou d'alimentation) dans le formulaire de déclaration. Plus vous cumulerez de points bonus, plus la remise sur les primes de vos assurances complémentaires COMPLETA TOP et HOSPITA sera élevée.



Challenges

Le programme comprend des challenges par équipe, dans lesquels des équipes se mesurent les unes aux autres, et des challenges sociaux dont le but, semblable à celui des courses sponsorisées, est de récolter de l'argent pour une association de bienfaisance, par exemple lorsqu'un nombre donné de kilomètres a été parcouru.

Données

SWICA n'a pas accès à votre formulaire de déclaration ni à vos données. Seuls votre adresse électronique et les points bonus cumulés sont transmis à SWICA pour lui permettre de calculer le niveau de la remise.



Evita

Votre dossier santé personnel Evita vous permet d'enregistrer des données médicales et des renseignements sur vos allergies ou votre groupe sanguin et d'y accéder sans contrainte de temps ni de lieu. Un avantage pratique en cas d'urgence ou de changement de médecin. Vous seul déterminez qui peut consulter vos données. SWICA n'y a pas accès.

Fitness

Vous recevez un point fitness par pas, compté par exemple à l'aide d'un podomètre. Nous récompensons votre motivation: plus vous prenez soin de votre santé, plus vous augmentez votre forme et plus vos primes baissent.

Grignotage sans mauvaise conscience

La santé n'est pas qu'une longue suite de renoncements. C'est pourquoi vous trouverez sur la plateforme de nombreux conseils pour une alimentation saine.



Harmonie

Le baromètre du stress évalue les données sur votre niveau de stress et montre ce que vous pouvez entreprendre en cas de niveau élevé.

Individuel

Peu importe que vous pratiquiez une cuisine saine ou un sport d'endurance, les contenus de la plateforme santé BENEVITA s'alignent sur vos données.

Joutes amicales

Concours SWICA ou challenges par équipe, le système de bonus BENEVITA vous permet de gagner de super prix.

Ludique

Qui parcourra le plus de pas? Mesurez-vous à d'autres équipes lors des challenges par équipe et tentez de remporter de super prix.



Modèle de cycle de vie

Le modèle de cycle de vie vous montre les mesures de prévention (par exemple bilans de santé ou vaccins) indiquées pour votre tranche d'âge.

Numérique

Connectez technologie portable (montres intelligentes et bracelets comme Fitbit) et applications et enregistrez vos données dans votre compte utilisateur. Vos statistiques personnelles vous renseignent en permanence sur vos activités.

Organisation

Restez en contact avec les personnes qui partagent vos intérêts. Partagez des articles, échangez des messages ou défiez vos amis dans des challenges par équipe.

Pyramide alimentaire

Votre pyramide de l'alimentation est-elle adaptée? Découvrez-le en saisissant vos habitudes alimentaires sur la plateforme santé BENEVITA.

Quiz

Le saviez-vous? Les questions brèves et interactives vous montrent sans délai l'état de vos connaissances en matière de santé.

Recettes

De savoureuses recettes de menus sains et de saison pour tous les goûts incitent à adopter une cuisine équilibrée.



Statistiques personnelles

Données vitales, applications, classements, évaluations de brèves enquêtes et bien plus encore entrent dans vos statistiques personnelles. Vous deviendrez ainsi votre propre coach santé.

Trucs et astuces

De nombreux contenus informatifs, brèves astuces ou articles de fond, sur l'activité physique, l'alimentation et le bien-être vous attendent.

Utilisation

L'utilisation de la plateforme santé BENEVITA est gratuite.

Visibilité

Pourquoi faites-vous du sport? A) Equilibre, B) Perte de poids, C) Plaisir. De brèves enquêtes vous permettent de découvrir l'avis des autres utilisateurs sur divers sujets.

