

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 4/2024



L'histoire d'Helsana

Captivante, surprenante, amusante : rétrospective
de 125 années mouvementées → p. 12

À gagner

Bons Reka d'une valeur
de 3 x 2000 francs → p. 9

À croquer!

Conseils pour savourer
du pain sainement → p. 6

Diagnostic de cancer du sein

Récit d'une personne
touchée → p. 22

Le pain est-il bon pour la santé?

Connaissances utiles et conseils → p.6

Qui étaient nos fondateurs?

Faits captivants sur l'histoire d'Helsana → p.12

Les avantages de Medi+?

Comment gagner du temps et de l'argent → p.20

Comment faire face au cancer?

Récit de Memory Gort, une Grisonne de 48 ans → p.22

Image accompagnant l'article principal : Collaborateurs et collaboratrices d'Helsana, hier et aujourd'hui. Les apprenti-e-s Noah Burren, Linus Daniels, Lea Schumacher, Philipp Huber et Ajna Kryeziu posant avec une photographie de 1910. Celle-ci représente les membres de la commission de la 10^e assemblée des délégués d'Helvetia.

Impressum

En ligne : helsana.ch/magazine-clients-actuel **Édition :** Helsana Assurances SA, rédaction « Actuel/Guide », case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction :** Gabriela Braun **Rédaction :** Andrea Bleicher, Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Sabina Sturzenegger **Réalisation :** Helsana **Concept et mise en page :** Raffinerie AG, Zurich **Traduction et correction :** Supertext SA, Zurich **Impression :** Stämpfli SA, Berne **Changements d'adresse :** veuillez signaler tout changement à notre Service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à helsana.ch/contact.

Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

Crédit photographique : Mina Monsef et Andrin Winteler : couverture, p. 10–11 ; Gian Marco Castelberg : p. 3, 19 ; Janine Frey : p. 4 Photographie Theodora ; Raffinerie : p. 4, 6–7 ; Sarah Manzetti : p. 5 ; iStockphoto : p. 9 ; Samuel Jordi : p. 12 ; archives Helsana : p. 14–17 ; Tanja Wurm Photography : p. 18 ; Raúl Soria : p. 20–21 ; Philip Frowein : p. 23 ; m. à d. : p. 5, 8

© Helsana, 2024. Reproduction, même partielle, autorisée uniquement avec mention des sources.



Chère cliente,
Cher client,

Le monde était radicalement différent il y a 125 ans. Et pourtant, nous constatons que certains sujets restent d'actualité, qu'il s'agisse de l'idée de l'assurance-maladie en tant que telle ou de la notion de prévention. Les coûts de la santé crois-

sants étaient et restent un défi, au même titre que la lutte contre une pandémie. Nous appréhendons ces thématiques et souhaitons « créer quelque chose de meilleur », comme l'exprimaient ceux qui sont à l'origine des 125 ans d'histoire d'Helsana. Cela requiert du courage mais également, et surtout, un esprit d'équipe et des collaborateurs et collaboratrices engagés. Ils ont fait d'Helsana ce qu'elle est aujourd'hui : une partenaire fiable au sein du système de santé suisse.

Quelle fierté de faire partie d'une histoire longue de 125 ans riche en réussites ! Et il est de notre responsabilité de pérenniser cette histoire pour vous, chers clients et clientes.

Bien à vous,

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.



Nous sommes là pour vous

Centrale d'appels d'urgence
24 h/24

+41 58 340 16 11

Service Clientèle
0844 80 81 82

Envoi
0844 80 81 82



Voyagez en fusée !

Rester calmement allongé dans l'appareil est un jeu d'enfant avec ce simulateur. Le docteur Rêves Wolle accompagne un petit astronaute lors des préparatifs de l'examen réalisé au moyen d'une imagerie par résonance magnétique (IRM) : au service de pédiatrie de Suisse centrale, à l'Hôpital cantonal de Lucerne, un moyen ludique a été élaboré pour apaiser les craintes des enfants. Ils s'habituent ainsi au processus et aux sons bruyants d'un véritable examen IRM. Et ça marche : dans environ 90 % des cas, les enfants n'ont besoin d'aucune anesthésie.

Un contentieux ? Bien assuré-e avec Advocare

Des différends en raison d'une augmentation de loyer, d'une utilisation abusive de données sur Internet ou de problèmes sur le lieu de travail : un litige juridique peut vite coûter cher.

Grâce à nos assurances protection juridique, vous bénéficiez d'une couverture optimale. À partir du 1^{er} janvier 2025, celles-ci pourront être souscrites également sans Top, Completa ou Omnia.

Plus d'infos sur : helsana.ch/fr/advocare

À revenus faibles, primes faibles ?

Le montant des revenus joue un rôle central dans le choix de la franchise et du modèle d'assurance. Les analyses du rapport « Revenus et primes » d'Helsana montrent cependant que les personnes à faibles revenus optent souvent pour un modèle standard, offrant le libre choix du médecin et une franchise basse, alors que des modèles plus économiques leur permettraient de réduire leurs primes mensuelles. Cela pourrait s'expliquer par la méconnaissance du fait que la franchise peut être aisément modifiée chaque année.



Pour accéder au rapport complet, veuillez cliquer ici : helsana.ch/revenus



Question de la clientèle

Mon enfant est malade et je dois aller travailler. Que faire ?

La loi autorise un parent à rester à la maison jusqu'à trois jours par cas de maladie sans perte de salaire. Toutefois, l'employeur peut demander un certificat médical pour l'enfant dès le premier jour. Pendant cette période, vous devriez prévoir une garde pour votre enfant au cas où la maladie se prolongerait. Si votre enfant possède l'assurance complémentaire d'hospitalisation Hospital Eco, Demi-privée ou Privée, elle vous aide dans la garde de votre enfant. La condition est que les deux parents exercent une activité professionnelle ou que vous travailliez et l'éleviez seul-e. Notre centrale d'appels d'urgence s'occupe d'organiser la garde de l'enfant. Vous pouvez la contacter 24 heures sur 24 au 058 340 16 11.

helsana.ch/offres-de-soutien



Yamine Benouareth
Conseiller à Worblaufen

Vous avez une question en matière d'assurance ?

Nous vous répondons volontiers : 0844 80 81 82, du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00



Attention à la grippe ! Voici comment rester en bonne forme cet hiver

Pendant l'hiver, notre système immunitaire est particulièrement vulnérable aux rhumes et à la grippe. Ces conseils vous aideront à vous protéger.

Prendre l'air et boire beaucoup
Hydratez-vous suffisamment afin que vos muqueuses restent humides. Cela permet de mieux repousser les virus. Faire régulièrement de l'exercice en plein air permet également de se protéger contre les germes.

Se laver et se désinfecter les mains

La plupart des virus se propagent par le contact des mains. Leur hygiène est donc

particulièrement importante. Évitez également de porter vos mains à votre visage.

Gingembre, citron et tendres baisers

Le gingembre active les cellules immunitaires et le citron fournit des vitamines qui renforcent nos défenses immunitaires. Astuce supplémentaire : embrassez à tour de bras ! En embrassant, nous absorbons les germes de notre partenaire, ce qui entraîne notre système immunitaire.



Conseils supplémentaires : helsana.ch/systeme-immunitaire



Levain ou pâte à la levure ?

Avec l'industrialisation du début du 20^e siècle, les temps de production se sont aussi accélérés pour le pain : la longue durée de levage des pains au levain a été fortement réduite. Conséquence : leurs micro-organismes dégradent moins longtemps les sucres et le gluten peu digestes de la pâte. Ils ont été remplacés par des pains blancs à la levure qui lèvent plus vite. Après consommation, notre intestin doit décomposer lui-même les ingrédients difficiles à digérer. Cela provoque parfois des maux de ventre. A contrario, les personnes sensibles au gluten et aux sucres difficiles à digérer supportent bien le pain au levain. Mais attention, en cas de maladie cœliaque, une maladie auto-immune, il faut s'abstenir de toutes les sortes de pain, même s'il ne contient que des traces de gluten.

Le pain est-il bon pour la santé ?

Le pain est symbole de nourriture et de vie. Dans l'idéal, il contribue à notre digestion, il livre de précieuses vitamines à l'organisme et il lui apporte de l'énergie. Connaissances utiles et conseils pour une consommation de pain saine.

Texte : Daniela Diener

Combien de tranches par jour ?

Pour beaucoup, une tranche de pain fait partie du repas. La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de consommer 1,5 à 2,5 tranches par jour. Les personnes qui combinent du pain avec d'autres féculents, comme le riz, les pâtes ou les pommes de terre, devraient manger ces derniers en de plus petites proportions car sinon elles consomment trop de calories.

Plus la farine est foncée, mieux c'est

L'important n'est pas l'endroit où vous achetez votre pain mais quelle variété vous choisissez : un pain complet du supermarché par exemple est plus sain qu'un pain blanc de la boulangerie. De manière générale, le pain noir est meilleur que le pain blanc. Mais attention : certains fabricants ajoutent du malt au pain blanc afin de le rendre plus foncé. Il ne sera toutefois pas plus complet pour autant.

Le pain complet rassasie plus longtemps

Optez plutôt pour le pain complet. Il contient plus de vitamines, de minéraux et de fibres que le pain blanc à la levure et rassasie plus longtemps. Des études montrent qu'il prévient le cancer colorectal et les maladies cardiovasculaires. Les pains au levain sont aussi bons pour la santé. Ils sont très digestes car la pâte a reposé pendant de nombreuses heures : elle s'enrichit en fibres non fermentables et en prébiotiques, qui ont un effet positif sur notre flore intestinale et notre digestion.

De saines tranches

Mangez surtout du pain noir en semaine et gardez la tresse pour le dimanche. Si vous souhaitez garnir votre pain, choisissez du cottage cheese, des rondelles de concombre ou du houmous au lieu du saucisson, de la confiture ou du beurre. Limitez le sucre et les graisses. Et ne plongez pas votre pain dans la sauce si vous ne souhaitez pas consommer des calories supplémentaires. Vous aimez le pain grillé ? Mangez-en mais évitez celui qui présente des bords carbonisés. Griller le pain le rend plus digeste.

Le pain doit pouvoir respirer

Ne conservez pas votre pain dans du plastique. Les sachets à pain en fibres naturelles sont plus appropriés. Vous pouvez sinon utiliser une boîte à pain perforée. Si le pain présente de la moisissure à un endroit, vous devez jeter tout le pain. Les spores toxiques du champignon se sont peut-être déjà répandues dans toute la miche. Sachez d'ailleurs que les pains au levain se conservent plus longtemps que les pains blancs à la levure. L'acide acétique produit par la fermentation de la pâte éloigne les moisissures.

Congeler le pain ne pose aucun problème

Placez de préférence le pain dans un sac de congélation et fermez-le hermétiquement. Vous pouvez également couper la miche en tranches au préalable. Conservez le pain dans le congélateur au maximum six mois. Laissez décongeler le pain de préférence à température ambiante. Passez-le ensuite brièvement au four et voilà : il est de nouveau frais et croustillant !

Soupe aux marrons



Goût de noisette, riche en vitamines et en protéines : un remontant sain pour les journées glaciales.

Préparation : 30 min ; prête à consommer en environ 60 min

4 portions

- 300 g de marrons
- 2 échalotes
- 1 cs de beurre
- 1 cs d'huile d'olive
- 500 ml de bouillon
- 200 g de crème fraîche
- 100 ml de vin blanc
- sel, poivre

Préparation

1. Faire tremper les marrons pendant au moins 1 heure dans l'eau.
2. Les entailler légèrement avec un couteau aiguisé et les disposer sur une plaque de cuisson.
3. Les cuire env. 30 minutes au four à 220 degrés.
4. Éplucher les marrons. Éplucher les échalotes, les couper en petits morceaux et les faire revenir dans le beurre et l'huile d'olive.
5. Ajouter le bouillon, les marrons, la crème fraîche et le vin blanc. Laisser mijoter environ 10 minutes.
6. Réduire en purée puis saler et poivrer. Bon appétit !

Conseil : vous mangez plutôt végétarien ou pauvre en graisses ? Remplacez alors la crème fraîche par de la crème de cuisine à base de soja ou d'avoine.



App Helsana Coach

Vous trouverez beaucoup d'autres recettes délicieuses ici :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Tendance et tradition

Le kimchi, la choucroute et Cie ont la cote. Quelle est la vérité sur les légumes fermentés ?

Nos ancêtres faisaient déjà fermenter du chou blanc, du chou chinois ou des carottes, mais donnaient un autre nom à ce procédé. Ils les mettaient en saumure afin de prolonger leur conservation.

Aujourd'hui, ce n'est pas la conservation mais l'effet sur la santé qui compte : lorsque ces aliments fermentent dans un récipient hermétique, de précieuses cultures bactériennes, comme les bactéries lactiques, se développent. Elles renforcent notre microbiome intestinal et sont bénéfiques pour la digestion, le système immunitaire et l'équilibre hormonal.

Bactéries anti-inflammatoires

Autres avantages : les bactéries lactiques permettent à notre corps de mieux assimiler les minéraux comme le fer. Elles ont un effet anti-inflammatoire et nous protègent : elles évitent que les pesticides et métaux lourds passent dans le sang via la muqueuse intestinale.

D'ailleurs, nous ne tirons profit des légumes fermentés que si les bactéries probiotiques sont vivantes. Ce n'est plus le cas pour les produits pasteurisés et chauffés à haute température. En magasin, optez donc plutôt pour de la choucroute crue ou fermentez vous-même les légumes.

Bons Reka : Gagnez 3 x 2000 francs !



Date limite de participation : 15 décembre 2024

Nous célébrons un million d'utilisateurs et utilisatrices sur notre portail clients myHelsana ! À titre de remerciement, nous aimerions vous procurer une joie particulière.

Participez au tirage au sort et tentez de remporter l'un des trois bons Reka d'une valeur de 2000 francs chacun. Avec Reka, vous passerez l'hiver sous son plus beau jour. Que ce soit un voyage en train panoramique, un séjour wellness ou des expériences sportives dans la neige – de nombreuses offres de vacances et de loisirs vous attendent.

Plus d'infos sur :

➔ reka.ch/fr



Participation via myHelsana

Scannez le code QR ou rendez-vous sur :

➔ myhelsana.ch

Réponse du concours du dernier magazine clients

Une centaine d'hormones différentes sont actuellement connues. Toutes nos félicitations à la personne gagnante ! Elle aura le plaisir de séjourner à l'hôtel Weissenstein, dans les montagnes au-dessus de Soleure.

En avant toute

Quelles sont leurs motivations, professionnelles et privées ? Deux collègues parlent de leurs passions.



Il s'entraîne encore dans un simulateur de course et bientôt, peut-être, dans de vrais bolides. Michael Frei suit un apprentissage de commerce avec maturité professionnelle.

Michael Frei, 17 ans (apprenti en 2^e année)

« À 14 ans, j'ai décidé de poursuivre mon rêve. Depuis, je donne tout pour embrasser une carrière de pilote de course. Je m'entraîne intensivement dans le simulateur de course et je gagne de l'argent à côté de mon apprentissage de commerce. Car la course automobile coûte cher. Pendant les vacances, j'anime par exemple des camps de freestyle en BMX pour les enfants. J'ai ainsi pu économiser peu à peu pour acheter mon équipement : un simulateur personnel équipé de plusieurs

« Je fais la course en virtuel »

écrans, un volant de pilote professionnel et des pédales. L'ensemble est très proche de la réalité.

Je fais aujourd'hui partie d'un programme en ligne. Je fais des courses, des entraînements et des championnats en virtuel. Nous sommes nombreux à viser le même objectif : passer de l'e-sport au sport réel. Cette voie devient de plus en plus réaliste car les conditions sont similaires. Cet été, j'ai piloté pour la première fois une véritable voiture de course sur un circuit. Je portais ma combinaison de course et un casque. La vitesse exerçait une forte pression sur mon corps. C'était exaltant. Je suis actuellement à la recherche de sponsors, afin que je puisse bientôt passer du sport virtuel au monde réel. »

Claudia Baumgartner, 56 ans
(conseillère à Soleure)

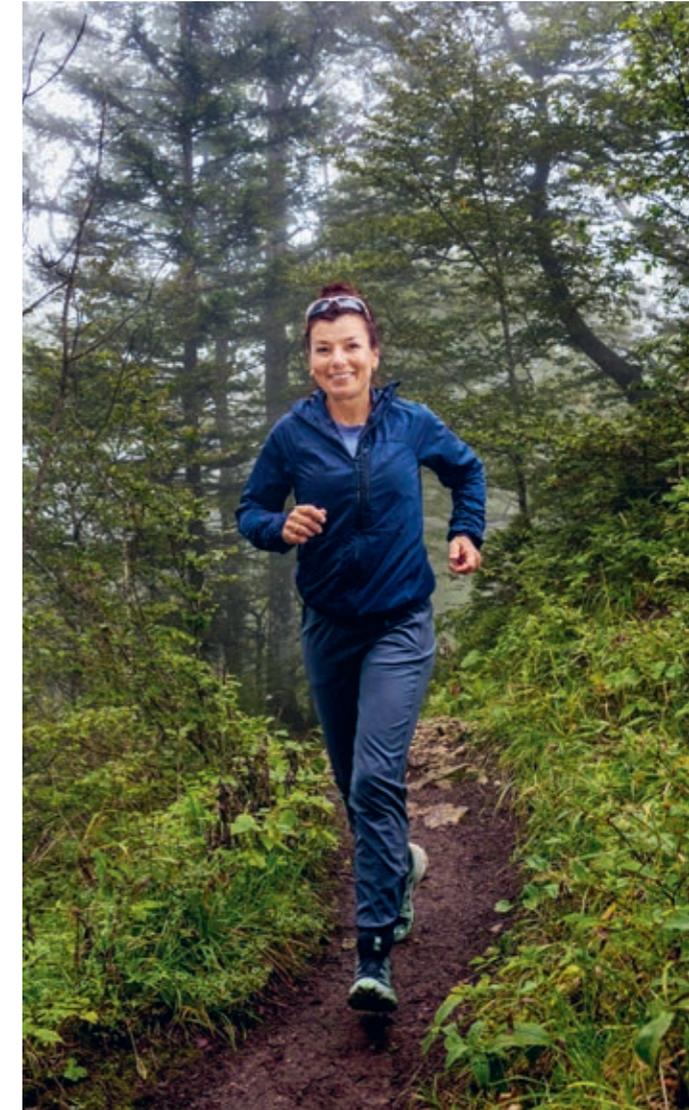
« J'ai changé d'orientation professionnelle : j'ai été formée au métier de modéliste de chaussures. Aujourd'hui, je conseille nos clientes et clients au guichet. Je considère que cette activité est une aubaine : j'adore échanger avec notre clientèle.

« Quel sentiment de bonheur à la fin ! »

Je trouve mon équilibre dans la nature, où je peux m'aérer et laisser libre cours à mes pensées et à mes idées. Ce que je préfère, c'est courir de bonne heure, à 5 heures du matin, et monter jusqu'au Grenchenberg ou au Brüggli. Je suis de retour de mon jogging vers 7 heures. En été, je pars ensuite au travail à vélo. Je le fais quatre fois par semaine. Cette routine me fait du bien. Être en mouvement me relie à la terre.

J'ai commencé à courir quand mes deux enfants étaient petits. Je faisais des tours de plus en plus longs avec ma collègue. Nous avons fini par nous inscrire à une course de 16 kilomètres. Est alors venu le premier marathon de montagne, puis des ultramarathons. Quelles aventures et quels défis ! Ma dernière compétition fut le point culminant : l'Eiger Ultra Trail, 101 kilomètres de distance, 6500 mètres de dénivelé. Ce fut physiquement éreintant, j'avais mal partout. J'ai couru 20 heures d'une traite. Mais quelle force mentale, quelle concentration pour aller plus loin, et à la fin, quel sentiment de bonheur !

Je ne fais plus de compétitions aujourd'hui. Je cours seule, sans écouteurs, et je profite des premières heures du matin en pleine nature. »



En pleine course : l'envie de bouger s'est imprégnée dans l'esprit de Claudia Baumgartner.



Nous sommes fiers de nos 125 années d'histoire riches en réussites
Helsana fête son anniversaire. Depuis 1899, nous nous engageons pour que nos clientes et clients profitent d'une vie meilleure, plus longue et plus heureuse. Votre confiance constitue la base de notre succès. Nous en sommes fiers et reconnaissants.

L'assemblée des délégués
d'Helvetia à Locarno,
le 20 juin 1931.



Une caisse-maladie pour tout le monde

La naissance d'Helsana est indissociable de l'évolution de la société dans notre pays. Son histoire parle de courage, d'objectifs ambitieux et de solidarité.

Rédaction : Gabriela Braun

Des débuts mouvementés

« Créer quelque chose de meilleur », telle est l'idée de base par laquelle tout a commencé. En décembre 1899, 83 courageux fondent la caisse-maladie suisse Helvetia. Ils veulent se démarquer des assurances-maladie déjà existantes et aspirent à une association dans laquelle l'opinion politique, la langue et la confession ne jouent aucun rôle. Ils posent la première pierre d'une histoire à succès, tout comme le feront ultérieurement les fondateurs d'Artisana : « La solidarité et la responsabilité individuelle ne sont pas seulement dans l'ADN de la Suisse », déclare Thomas D. Szucs, le président actuel du Conseil d'administration d'Helsana. « Elles sont également dans l'ADN de notre entreprise. »

Tout commence par une bonne dose de mécontentement. Un groupe d'hommes appartenant à la Caisse générale suisse d'assurance-maladie est en désaccord avec sa direction et sa prestation. Ils décident donc de fonder leur propre caisse-maladie : Helvetia.

De nouvelles adhésions viennent de la concurrence. Tous les membres de la Caisse générale suisse d'assurance-maladie se voient offrir la possibilité de passer à Helvetia sans formalités jusqu'au 31 janvier 1900. Toute autre personne peut y adhérer moyennant une « taxe d'inscription de 50 centimes ». Les assurés d'Helvetia peuvent opter pour une assurance indemnités journalières en deux classes, qui coûtent res-

1899

Fondation à Zurich de la caisse-maladie Helvetia.

1903

Helvetia se développe en Suisse romande avec la création de la première section à Fribourg. Trois ans plus tard, la première section tessinoise voit le jour, à Bellinzone.

1917

Adhésion d'Helvetia au Concordat des assureurs-maladie suisses (CAMS).

pectivement 1.50 et 2 francs par mois. Néanmoins, tout ne se passe pas sans anicroches, même chez Helvetia: elle est confrontée à des querelles et à des difficultés avec la comptabilité, et la section de Winterthour nouvellement créée se retire immédiatement. Malgré cela, Helvetia compte dès la première année 1500 membres et 22 sections.



Helvetia se penche sur une mère malade pour la reconforter. L'illustration fait partie d'un tract de 1918.

La détresse sociale n'est plus une fatalité

Sa fondation à la fin du 19^e siècle coïncide avec une période où la politique et l'opinion publique débattent de plus en plus de questions sociales. La population augmente rapidement grâce à l'industrialisation. Toutefois, de nombreuses personnes vivent dans une grande précarité. Plus le temps passe, moins la misère sociale apparaît comme une fatalité: en Suisse, des entrepreneurs, des associations professionnelles, des communes ou des syndicats créent des caisses de secours contre les risques de maladie, d'invalidité ou de décès. C'est la naissance des caisses-maladie en Suisse. Rares sont celles qui sont, comme Helvetia, suprarégionales ou même organisées au niveau national, et qui acceptent les femmes et les hommes.

Caisse-maladie pour le secteur de la construction

Artisana est fondée à une autre époque, en 1952, à Berne. Elle doit devenir la caisse-maladie du secteur de la construction. Dès le premier exercice, 300 entreprises s'y affilient. Elles sont visiblement séduites par la promesse que l'intégralité des prestations sera au seul bénéfice



Présente dans toute la Suisse, Helvetia compte 182 529 membres et 479 sections en 1938.

des assurés. Artisana bouleverse le paysage des caisses-maladie. Elle s'étend bientôt au-delà du canton de Berne et de la construction: Choco-Suisse, maîtres mécaniciens, fabricants de meubles – tous font partie de la caisse collective.

Dans les années 1950, le poids des frais de santé est de plus en plus préoccupant. Artisana lance de nouveaux modèles d'assurance dans les années qui suivent et se positionne comme caisse à faibles primes. En 1990, elle est la première caisse-maladie à lancer un partenariat avec un prestataire de fitness.

L'idée est d'agir contre le « lourd poste de coûts » occasionné par les maux de dos en augmentation, explique le vice-directeur Erhard D. Burri.

Mégafusion

Deux rivales acharnées deviennent associées! La surprise est de taille lorsque Artisana et Helvetia annoncent leur fusion en 1996 pour devenir Helsana. La fusion doit assurer leur avenir. Helsana

1918

Pandémie très meurtrière de grippe espagnole. Helvetia doit déboursier 900 000 francs en indemnités journalières maladie, ce qui manque de causer sa ruine.

1922

Outre l'assurance indemnités journalières, Helvetia propose désormais une assurance des soins. Mensualité pour les adultes: de 3 à 4.50 francs.

1928

Avec plus de 114 000 membres, Helvetia est la plus grande assurance-maladie de la Suisse.

1940

L'assemblée des délégués décide de créer un fonds d'entraide pour les Suisses de l'étranger de retour au pays durant les années de guerre.

1952

Fondation d'Artisana à Berne.

1971

Helvetia atteint le million de membres.

1982

Helvetia, Concordia, OSKA (aujourd'hui Swica) et le Concordat des assureurs-maladie suisses (aujourd'hui santésuisse) fondent Solida Assurances SA.

devient opérationnelle en 1997. Elle se veut inédite et différente, et non une caisse bureaucratique. Tout le monde ne croit pas au succès de la géante de la branche, mais trois ans plus tard, la presse décrit Helsana comme « le croisement d'une gazelle et d'un éléphant »: « rapide et flexible, mais avec le sens des réalités et faisant preuve de solidarité. »

Comment rester en bonne santé ?

« Ceux qui veulent du bien à notre jeunesse sont contre la distillation d'alcool. » Le message du magazine de la caisse-maladie Helvetia de 1941 est sans équivoque. La santé publique devient un sujet majeur. La prise de conscience de la prévention en matière de santé augmente: en adoptant un mode de vie sain, on veut prévenir ou du moins réduire les maladies – et les coûts supplémentaires qui en résultent.

Des médecins publient dans les magazines d'Helvetia des informations sur les vitamines et le lumbago. La rédaction donne des conseils sur l'alimentation, l'activité physique et le psychisme. Dans les années 1970 paraît le livret « Stress: que faire? » qui comprend un disque d'entraînement antistress. Il doit aider à se relaxer et à adopter un comportement approprié « face à l'agitation, aux frustrations et aux angoisses ». Les maladies dues au stress, comme la « nouvelle maladie du manager » font l'actualité dès 1950: des employés stressés et des cadres atteints de maladies cardiaques se font soigner à Gais, en Appenzell. Et les sanatoriums ne soignent plus seulement les malades, mais accueillent aussi des curistes en bonne santé, à titre préventif.

La notion de la prévention est depuis des générations un thème central dans l'histoire d'Helsana – et elle reste



En juillet 1943, le journal de la caisse-maladie thématise la notion moderne de « relaxation » et dispense des conseils.

1994

Campagne de votation autour de la révision de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal): Helvetia est pour, Artisana contre.

1996

Mégafusion: Helvetia et Artisana fusionnent. Elles fondent Helsana le 1^{er} janvier 1997.

2004

1000 collaboratrices et collaborateurs de 20 sites déménagent vers le nouveau siège d'Helsana à Stettbach, près de Dübendorf (ZH).

2005

Helsana reprend les activités d'assurance d'indemnités journalières maladie et d'assurance-accident de La Suisse.

En 1991, Helvetia prend le large. 410 membres d'Helvetia embarquent pour une croisière de sept jours sur le navire « Aegean Dolphin » en Mer Méditerranée. Programme de la croisière de santé: excursions à terre, conférences de médecins et entraînements de fitness. À l'image: la gymnastique du matin en commun.





« Ensemble et individuellement, depuis 125 ans » : Helsana jette cette année un regard sur un passé riche en événements.

toujours d'actualité, à travers les contributions aux coûts pour des mesures de prévoyance, la santé et le fitness, les Helsana Trails, les apps Helsana+ et Coach, les magazines Guide sur des thèmes de santé et bien plus encore. Car « la santé est notre bien le plus précieux », comme l'indiquait déjà à juste titre le magazine Helvetia de 1943.

Un puissant avenir

Les années 2008 et 2009 ne sont pas bonnes pour les assureurs-maladie. La crise financière fait s'effondrer les mar-

chés et la hausse des coûts de la santé se charge du reste. Helsana n'est pas non plus épargnée. Le plan qui doit remettre Helsana sur les rails comporte huit points. L'un des plus importants : des primes couvrant les coûts.

Les premiers signes de reprise se font observer en 2011. Le redressement financier est terminé. En décembre 2013, le journal Handelszeitung constate qu'Helsana a « recouvré la santé, que l'évolution des affaires est réjouissante et que les réserves sont confortables ».

Depuis, Helsana poursuit son histoire à succès. En optant pour des partenariats, des réseaux et des innovations, Helsana se pare pour l'avenir.

2013

Fondation de l'association Curafutura avec CSS et Sanitas.

2014

Helsana publie son premier rapport sur les médicaments.

2020

Helsana est désormais partenaire de la Croix-Rouge suisse et fait un don d'un million de francs à la CRS pour des offres de soutien pendant le coronavirus.

2024

125 ans d'engagement : Helsana jette un regard sur une histoire à succès mouvementée.

« Nous sommes une partenaire fiable pour nos clientes et clients »

Monsieur Sonderegger, depuis la fondation il y a 125 ans, le monde s'est radicalement transformé. Qu'est-ce qui n'a pas changé ?

L'idée de solidarité est restée, ainsi que notre fort engagement en faveur de nos assurés. Ils peuvent compter sur nous à tout moment. C'est ce que garantissent les 3500 collaborateurs et collaboratrices Helsana qui s'engagent avec beaucoup de passion pour nos clientes et clients.

Que signifie cet anniversaire pour vous ?

Helsana est synonyme de longue tradition et de grande résilience. Nous sommes

une partenaire fiable pour nos clientes et clients et pour tous les acteurs du secteur de la santé, mais également pour nos collaborateurs et collaboratrices. Notre marque est forte et nous disposons d'une solide assise financière.

Quels thèmes vous tiennent particulièrement à cœur ?

Nous voulons un système de santé qui reste de grande qualité et qui puisse être financé. Les soins gagneront en exigence à l'avenir. La pénurie de personnel spécialisé augmentera, notamment en termes de médecins. Pour pouvoir y faire face et pour maintenir la qualité de notre système de santé,

nous avons besoin de davantage de soins intégrés. Cela signifie que tous les acteurs doivent collaborer de manière encore plus qualitative et efficace : les politiques, les assureurs et les fournisseurs de prestations tels que les hôpitaux, les médecins et les thérapeutes. Les patients et les patientes doivent être placés au centre des préoccupations. Nous agissons en ce sens !



Roman Sonderegger
CEO Helsana

Chronique numérique : l'histoire d'Helsana

Elle est captivante, surprenante, amusante. L'histoire de la fondation d'Helsana met en lumière les 125 dernières années de la Suisse sur le plan économique, sociétal et en matière de politique sociale.

culose – ou de la « nouvelle maladie des managers » dans les années 1950. Dans la chronique, vous trouverez également une collection complète d'affiches et d'illustrations historiques.

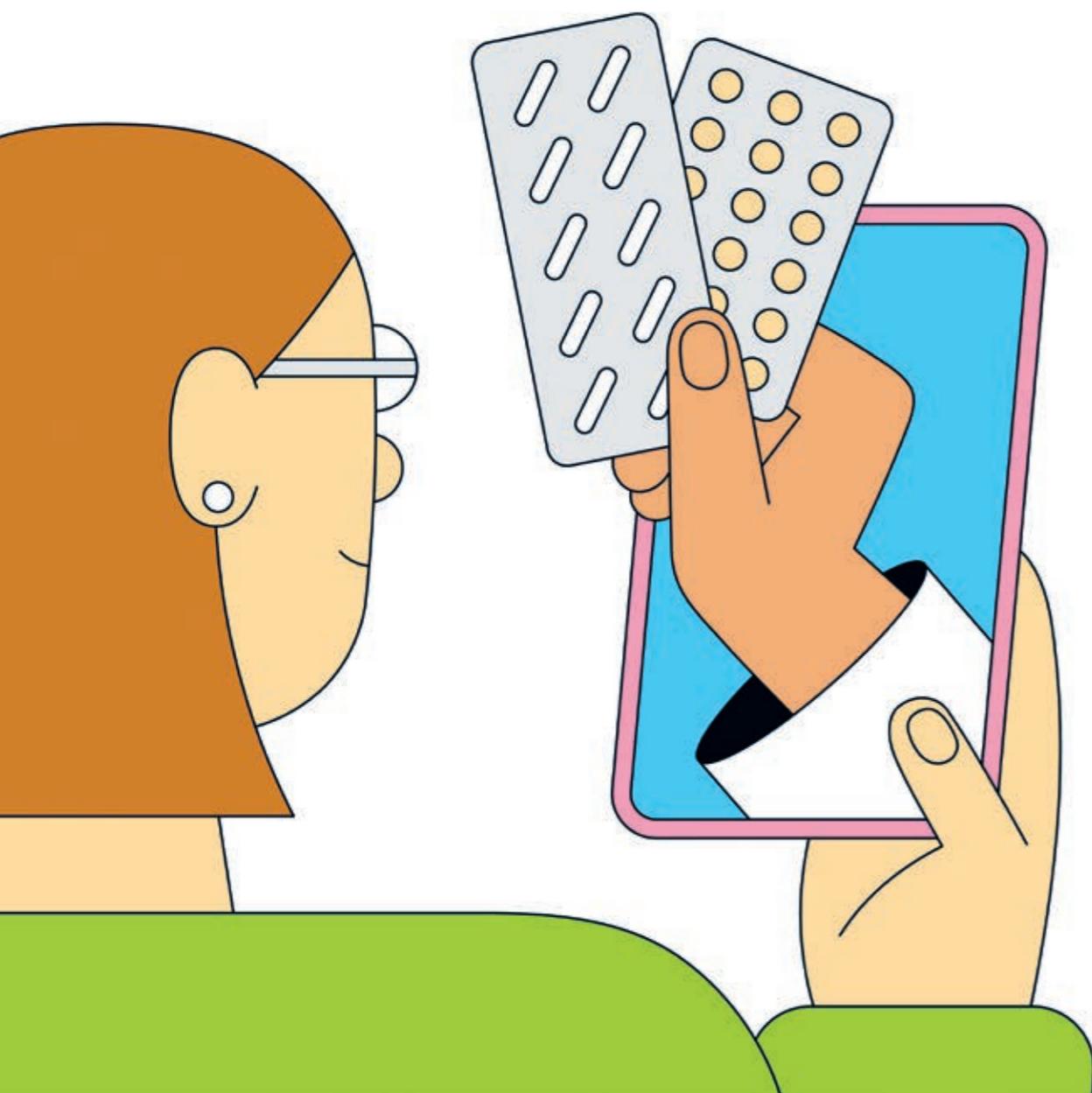
Nous vous proposons douze histoires sélectionnées dans notre chronique numérique : il y est question d'assemblées mouvementées, de la gestion de la grippe espagnole et de la tuber-



Vers la chronique numérique Helsana :
➔ 125.helsana.ch/fr

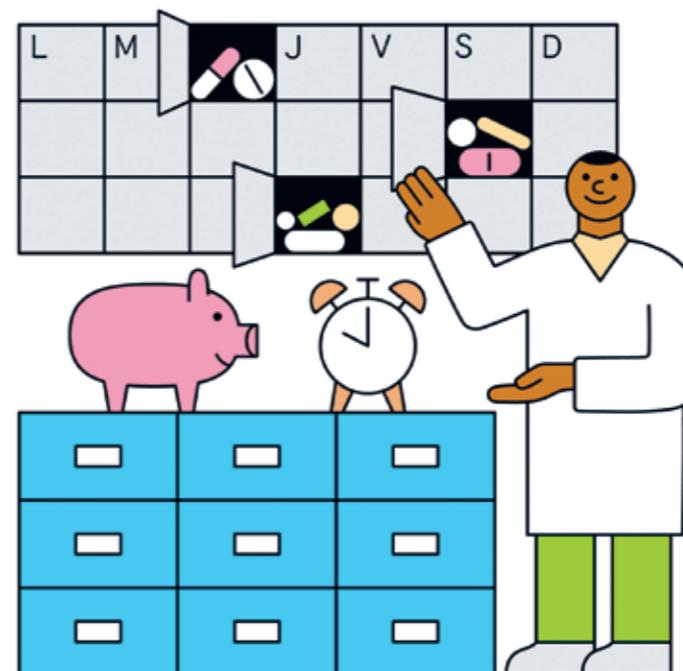
Gagnez du temps et de l'argent avec votre assistant numérique Medi+

Connaissez-vous Medi+ ? Cet assistant numérique de la pharmacie Zur Rose, qui aide à la gestion des médicaments, est disponible gratuitement pour tous les assurés de base d'Helsana. Activez ce service dès maintenant dans votre app myHelsana et profitez-en.



Vos avantages

- ✓ **Plan de prise avec rappel**
 Créez votre propre plan de médication. À votre demande, vous pouvez recevoir des rappels pour prendre vos médicaments en temps et en heure.
- ✓ **Potentiel d'économies des génériques**
 Calculez vos économies potentielles en passant aux médicaments génériques.
- ✓ **Service d'ordonnances et de commandes**
 Gagnez du temps et épargnez-vous les déplacements grâce à la demande en ligne de renouvellement de vos ordonnances et de médicaments directement auprès de votre cabinet médical. Vous décidez de la façon dont vos ordonnances et médicaments vous parviennent.
- ✓ **Vos médicaments en un coup d'œil**
 Transférez les données relatives à vos médicaments de myHelsana vers Medi+.



Fonctionnement

- 1 Activer le transfert de données**
 Rendez-vous sur votre compte my-Helsana. Donnez votre consentement et activez le transfert de données.
- 2 Créer un compte client**
 Créez un nouveau compte sur le site Internet de Zur Rose ou connectez-vous à votre compte existant.
- 3 C'est parti !**
 Vous pouvez utiliser dès maintenant les services de médicaments et d'ordonnances via votre compte Zur Rose.

Activez maintenant Medi+ dans l'app myHelsana.



Consultez toutes les Informations à ce sujet ici : helsana.ch/fr/mediplus

« Il n’y avait que deux options : vivre ou mourir »

Memory Gort a été diagnostiquée d’un cancer du sein cinq jours avant son 42^e anniversaire. À peine guérie, elle retombe malade. Aujourd’hui, cette Grisonne est en rémission totale du cancer et apprécie la vie plus que jamais.

Texte : Silja Hänggi / photographie : Philip Frowein

« J’ai découvert il y a six ans que j’avais une grosseur au sein gauche. Au début, cela ne m’a pas inquiétée. Je pensais que c’était une cicatrisation d’une ancienne opération. Ma gynécologue m’a cependant envoyée à l’hôpital. Suite à une mammographie et une biopsie, le doute n’était plus permis : j’avais une tumeur maligne de quatre à cinq centimètres. J’ai cru que c’était un faux diagnostic mais il n’en était rien. J’ai pris peur.

J’ai dû prendre de nombreuses décisions. Chimiothérapie ? Radiothérapie ? Tout en même temps ? Étais-je prête à emprunter cette voie ? Je me suis demandé : pourquoi moi ? J’avais déjà surmonté de nombreux problèmes de santé : enfant, j’avais eu de graves brûlures, à vingt-quatre ans un accident de voiture, et deux opérations en raison d’une endométriose. Et maintenant le cancer du sein.

L’année et demie qui a suivi a été difficile. J’ai eu tous les effets indésirables possibles d’une chimiothérapie : difficulté à avaler, perte du goût, nausées, diarrhée, perte de cheveux et rétention d’eau – j’ai pris 30 kilos. Tout ce que je

pouvais manger, c’était de la bouillie pour bébé. Chaque cellule de mon organisme faisait mal mais je n’ai pas baissé les bras. Je puisais ma force auprès de ma famille, de mon partenaire de l’époque, de mes amis et dans mes longues promenades avec mes chiens Elvis et Luna. J’ai été finalement considérée comme guérie en 2020.

Mais en 2022, nouveau diagnostic : le cancer du sein était réapparu ! J’étais dévastée. Je m’étais juré de ne plus passer par là. Mais il n’y avait que deux options : vivre ou mourir. J’ai opté pour la vie. Aujourd’hui, je vais bien. Je re-travaille, je rencontre mes amis et je m’adonne à mes loisirs. J’écris également un livre sur l’histoire de ma vie afin de donner du courage aux autres. Dans ma fonction de conseillère à la Ligue suisse contre le cancer, je soutiens les personnes touchées dans leur combat contre le cancer du sein. J’aimerais montrer que malgré cette maladie, il est possible de mener une vie épanouie. »



Vous avez le cancer ? Vous trouverez de l’aide ici
La Ligue suisse contre le cancer vous accompagne, vous et vos proches, en vous proposant des offres gratuites d’information et de conseil.

☎ 0800 11 88 11

➔ liguecancer.ch/ligne-infocancer



Nos conseils de santé offrent également du soutien. Ce service est mis gratuitement à la disposition des personnes ayant une assurance complémentaire Helsana.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

La joie de vivre retrouvée, sous le soleil automnal du Tessin : Memory Gort (48 ans) de Cazis (GR).



« Que faire en cas de lourdeurs d'estomac ? »

Prendre une tisane de pissenlit après le repas favorise la digestion et stimule la désintoxication. Le gingembre apporte également des bienfaits, surtout sous forme de thé : versez de l'eau bouillante sur une tranche de gingembre par tasse, laissez infuser cinq minutes, filtrez et dégustez. Assaisonnez fréquemment vos plats avec du curcuma ou buvez, le soir, un lait chaud avec une cuillère à café de curcuma, un peu de miel et de poivre.

La chaleur douce permet également d'apaiser l'intestin. Posez un coussin chauffant ou un linge chaud et humide sur la peau. Les massages de ventre dans le sens des aiguilles d'une montre autour du nombril s'avèrent également efficaces. Cela stimule l'intestin et permet d'évacuer plus facilement le surplus d'air. Veillez en outre à boire de 1,5 à 2 litres d'eau ou de thé par jour et à avoir une alimentation riche en fibres. Cela permet d'avoir une digestion équilibrée. L'anis, les graines de fenouil ou le cumin rendent plus digestes les plats à base de choux, de gibier ou de pommes difficiles à digérer.

Nicole Heim, naturopathe, Conseils de santé Helsana



Vous aussi, vous avez une question relative à votre santé ? Apprenez-en plus sur les conseils de santé gratuits pour les bénéficiaires d'une assurance complémentaire Helsana :

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Helsana

Engagée pour la vie.