

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 3/2025

Soudain en fauteuil

Il y a quatre ans, la vie de Maëlle (12 ans) a brusquement basculé. Elle regarde vers l'avenir avec audace et force → p. 17

Votre couverture est-elle optimale ?
De précieux conseils en matière
d'épargne et d'assurance → p. 10

Cancer du côlon insidieux
Comment anticiper
→ p. 22

À gagner
Deux nuitées en
Engadine → p. 9

Quand le poisson est-il risqué ?

Recommandations nutritionnelles pour les femmes enceintes → p. 6

Comment optimiser ses primes ?

Conseils d'un conseiller et d'une conseillère en assurance → p. 10

Des bons plans pharma ?

Avantages des pharmacies de vente par correspondance → p. 20

Contrôler son côlon ?

L'importance d'une détection précoce → p. 22

Image de couverture : La force de Maëlle est impressionnante. Lisez son témoignage en page 17.

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 :** Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Réalisation :** Helsana **Concept et mise en page :** Raffinerie AG, Zurich **Traduction et correction :** Supertext SA, Zurich **Impression :** Stämpfli SA, Berne **Changements d'adresse :** prière de les signaler à notre Service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à l'adresse helsana.ch/contact.

Crédit photographique : Philip Frowein : couverture, pp. 17–18 ; Gian Marco Castelberg : p. 3 ; Luigi Olivadoti : p. 4 ; Raffinerie : pp. 4, 8, 20–21 ; Helsana Assurances SA : pp. 5, 8, quatrième de couverture ; Pascal Arnet : pp. 6–7 ; Jos Schmid : pp. 11–12 ; Melanie Grauer : pp. 22–23 ; m.à.d. : pp. 5, 9, 14

© Helsana, 2025. Reproduction, même partielle, autorisée uniquement avec mention des sources.

Nous avons effectué des recherches approfondies sur le contenu de cette publication. Helsana décline toutefois toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes, ainsi que pour les risques ou problèmes qui en résultent.





Chère cliente,
Cher client,

Qu'est-ce qui est important à mes yeux pour ma propre santé ? Cette question nous concerne tous et il vaut la peine d'y réfléchir. Être bien informé permet de prendre de meilleures décisions et de faire assurer sa santé plus simplement selon ses besoins : on voit quel modèle d'assurance convient, les prestations souhaitées et les possibilités d'économies.

Nos conseillers en assurance Gentiana Mangjuki et Sandro Veraguth vous donnent à partir de la page 10 des conseils pour optimiser votre situation en matière d'assurance – entièrement selon vos besoins. En page 14, vous découvrirez comment Helsana s'engage avec succès dans la Berne fédérale afin de maîtriser les coûts du système de santé. Je ne peux que vous recommander l'entretien avec Mathias Früh, notre responsable Politique de la santé.

Je vous souhaite une belle fin d'été.

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



Séjour hospitalier : qui s'occupe de votre enfant ?

Lorsqu'un parent est hospitalisé, la question de la garde des enfants se pose souvent. Deux offres proposent du soutien.

Le service de garde d'enfants Nanny Service ainsi que Kids Care sont là quand il le faut. Avec l'assurance complémentaire d'hospitalisation Hospital, votre famille bénéficie du Nanny Service pendant votre séjour stationnaire à l'hôpital. Avec Primeo, vous bénéficiez de la même prestation pendant ou après une intervention ambulatoire. Grâce à Kids Care, ces assurances vous couvrent aussi si votre enfant a un accident ou tombe malade : une personne qualifiée vous aide à domicile afin que vous puissiez vous rendre au travail. Ce service comprend, par exemple, les soins corporels, l'administration de médicaments ou la préparation de repas.



Nanny Service et Kids Care –
informations sur les prestations :
➔ [helsana.ch/hospital-
assurances](https://helsana.ch/hospital-assurances)



➔ helsana.ch/fr/primeo

S'entraîner avec flexibilité – et économiser

Yoga cette semaine et fitness la semaine prochaine ? Avec plus de 1000 entraînements hebdomadaires, myClubs x Helsana apporte de la variété et de la flexibilité à votre routine sportive. Une affiliation, de nombreux prestataires – avec une assurance complémentaire, vous obtenez jusqu'à 93%* de rabais sur votre abonnement !

Découvrez maintenant notre offre exclusive :

➔ myclubs.com/ch/fr/helsana

* par exemple avec Completa Plus

Question client

J'ai changé de médecin de famille. Pourquoi ma prime a-t-elle augmenté ?

Êtes-vous assuré-e dans le modèle médecin de famille ? Si tel est le cas, le montant de votre prime dépend de l'appartenance de votre médecin à un réseau et si oui, duquel. En effet, les réseaux de médecins ont conclu avec Helsana des contrats qui définissent un niveau de rabais. Plus un réseau est efficace, plus le rabais dont bénéficient ses patientes et patients sur leur prime est élevé. Si vous optez pour un-e médecin en dehors d'un réseau de médecins ou dans un cabinet moins efficace, votre prime peut augmenter. Vous souhaitez l'éviter ? Dans ce cas, contactez-nous avant d'effectuer le changement. Nous vous informerons volontiers du rabais obtenu avec le cabinet que vous avez choisi.



Laurine Munoz
Conseillère à Lausanne

Vous avez une question en matière d'assurance ?

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

Autres réponses aux questions fréquentes :

➔ helsana.ch/questions-frequentes

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?

Comment être en meilleure forme grâce à une alimentation adaptée – nous vous y aidons.



« Et maintenant ? » À certains moments, on se demande ce qu'il faut faire. Notre campagne actuelle aborde de telles situations en lien avec la santé et montre comment nous vous soutenons par des infos, des offres et des services.

Vous aimeriez mieux manger, mais ne savez pas comment ? Helsana vous propose des solutions pour manger sainement et avec plaisir. Avec des cours de cuisine en direct dans l'app Helsana Coach ou des contributions à des cours de nutrition.



Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/et-maintenant-alimentation

Messages Helsana falsifiés

Des e-mails et messages WhatsApp frauduleux circulent régulièrement au nom d'Helsana. Ces messages sont d'un réalisme à s'y méprendre et attirent en employant des termes tels que « restitution », « créance » ou « rappel ». Ces messages vous invitent à cliquer sur un lien et à saisir des données personnelles. S'il vous plaît, ne le faites pas. Vérifiez toujours l'adresse de l'expéditeur : nous n'envoyons des e-mails que via le domaine helsana.ch.

Bien manger pour deux

Manger pendant la grossesse, c'est plus que simplement avaler de la nourriture. Malgré leur importance, les recommandations sont contradictoires. Qu'est-ce qui est vrai ? Principales questions et réponses.

Texte : Imke Schmitz / photographie : Pascal Arnet

Quel fromage puis-je manger ?

Bonne nouvelle pour les amatrices de fromage : les fromages ne contiennent pas tous des germes susceptibles de nuire à votre bébé. Savourez ces variétés sans hésitation :

- Fromages à pâte dure et extra-dure dont vous avez retiré la croûte, quel que soit le lait utilisé pour sa fabrication
- Fromages frais emballés à base de lait pasteurisé tels que le séré, le cottage cheese et le fromage à tartiner
- Fromages qui sont fondus ou chauffés, y compris la fondue et la raclette
- Sérac
- Fromage fondu
- Mozzarella pasteurisée

Une gorgée d'alcool, c'est sans danger ?

Trinquer est permis, mais uniquement avec des boissons sans alcool ! Même de petites quantités d'alcool peuvent causer des dommages irréparables chez l'enfant. Vérifiez donc si une boisson annoncée comme non alcoolisée n'en contient vraiment pas : une bière « sans alcool » peut avoir une teneur en alcool allant jusqu'à 0,5%. Faites également attention à la présence d'alcool dans les desserts et les sauces.

Quelle quantité de caféine est excessive ?

Jusqu'à présent, la recommandation suivante s'appliquait : 200 milligrammes de caféine ou deux tasses de café au maximum par jour. Cependant, des études récentes suggèrent que même une telle quantité peut avoir un effet négatif sur la croissance de votre enfant à naître. Restreignez donc fortement votre consommation de caféine. Attention : le coca, le thé vert, le thé noir ainsi que le chocolat noir et le chocolat au lait contiennent aussi de la caféine.

De combien de calories supplémentaires ai-je besoin ?

Votre appétit augmente ? C'est parfaitement normal. Au deuxième trimestre, vous avez besoin d'environ 250 calories de plus par jour. À partir du troisième trimestre, c'est même 500 calories de plus. La qualité passe avant la quantité : récupérez les calories supplémentaires dans des aliments riches en nutriments tels que des fruits et légumes frais ou des produits à base de céréales complètes.

Quels compléments alimentaires devrais-je prendre ?

Les comprimés ou capsules d'acide folique sont indispensables au moins jusqu'à la fin de la 12^e semaine de grossesse. Ils réduisent le risque de malformation du tube neural chez l'enfant. Discutez avec votre médecin de la prise d'autres compléments alimentaires. Ce dont vous avez besoin dépend de vos habitudes alimentaires. Un surdosage comporte des risques.

Le poisson est-il bon ou risqué pour la santé ?

Cela dépend du poisson et de sa préparation. Le poisson de mer gras, comme le maquereau, le hareng ou le saumon, est riche en acides gras oméga-3 importants et ne présente aucun danger s'il est complètement cuit. Évitez toutefois les poissons prédateurs tels que l'anguille, le sébaste et le thon sous toutes leurs formes. Ils présentent une forte concentration en méthylmercure nocif. Par ailleurs, vous ne devriez pas manger de poisson cru ou fumé à froid.



Vous trouverez les choses à faire et à ne pas faire dans notre article de blog :

helsana.ch/alimentation-grossesse

Houmous aux betteraves



Parfait en garniture ou pour l'apéritif.

Prêt en env. 40 minutes.

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 betteraves crues
- 1 pincée de sel
- 2 citrons
- 600 g de pois chiches
- 4 cc de tahini
- 4 cc d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 4 pincées de zeste de citron
- 4 pincées de cumin
- 1 bouquet de persil frais

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (chaleur sole-voûte).
2. Éplucher les betteraves et les couper en dés de 3 cm. Les poser sur la plaque de cuisson, assaisonner avec une pincée de sel et faire cuire pendant 30 minutes.
3. Presser le citron. Verser le jus de citron, les betteraves et tous les autres ingrédients – à l'exception du persil – dans un blender et réduire le tout en purée fine.
4. Hacher finement le persil. Servir le houmous avec le persil et un peu d'huile d'olive. Il accompagne à merveille des légumes au four, des grillades ou du pain plat frais.

Les graines germées, un véritable trésor

Elles sont saines, savoureuses et contiennent souvent plus de vitamines et de minéraux que les légumes arrivés à maturité.

Il s'agit de jeunes pousses, par exemple de brocoli, de cresson ou de pois, aussi appelées micropousses. Elles complètent parfaitement l'alimentation, mais elles manquent de graisses et de fibres.

Conseil : ajoutez-les à vos salades, soupes, sandwiches et smoothies. Alternez les variétés pour diversifier les nutriments. Seules les pousses de tomates, de pommes de terre et d'aubergines ne sont pas comestibles.

Dégustez-les fraîches

Cultivez-les vous-même : achetez des semences et faites-les germer dans un bol selon les instructions. Vous pourrez les récolter en 7 à 14 jours. Mangez rapidement les pousses du supermarché, car des agents pathogènes peuvent se former. Les femmes enceintes, les personnes immunodéprimées et les enfants en bas âge devraient donc les éviter.



App Helsana Coach
Découvrez d'autres recettes :
➔ helsana.ch/fr/coach



Faits intéressants sur d'autres nutriments :
➔ helsana.ch/nutriments

Gagnez deux nuitées en Engadine



Date limite d'envoi
5 octobre 2025

La question du concours :
D'après une étude, la plupart des gens se sentent plus jeunes qu'ils ne le sont. De combien en moyenne ?

- A** Environ un dixième
- B** Environ un vingtième
- C** Environ un trentième

Conseil : vous trouverez la bonne réponse dans le Guide « Bien vieillir » joint à ce numéro.

Répondez à la question et gagnez deux nuits pour deux personnes en demi-pension au Parkhotel Margna à Sils (GR). Avec ses chambres et suites de caractère, ses trois restaurants, ses offres de sport et son spa, cet hôtel Superior quatre étoiles situé entre les lacs de Sils et de Silvaplana est parfait pour des vacances relaxantes.

Plus d'infos sur :

➔ margna.ch/fr

Participez maintenant : cliquez ici pour accéder au formulaire d'inscription et aux conditions du concours :

➔ helsana.ch/actuel-concours

Ou envoyez votre réponse et vos coordonnées par courrier à Helsana Assurances SA, rédaction Actuel/Guide, case postale, 8081 Zurich.

Résolution du concours du dernier magazine clients
Une simple promenade rapide de dix minutes peut déjà avoir un effet positif sur votre humeur. Toutes nos félicitations à la personne gagnante ! Elle pourra se réjouir d'un séjour au Waldhotel Arosa.

Des conseils utiles en un coup d'œil

De simples adaptations vous permettront de réduire vos frais et de compléter des prestations. Conseils de nos conseillers en assurance Sandro Veraguth et Gentiana Mangjuki.

Sélectionner un modèle d'assurance alternatif

L'une des mesures d'épargne les plus efficaces est d'opter pour un modèle d'assurance alternatif. Avec le modèle standard, vous bénéficiez en tout temps du libre choix du médecin. Il existe également des modèles alternatifs, avec chacun un interlocuteur central particulier : par exemple

un cabinet de médecin de famille ou la télé-médecine, qui vous conseillera volontiers par téléphone. Les modèles alternatifs offrent une prise en charge meilleure et plus ciblée, moins de consultations superflues, et moins de frais de santé – et enfin moins de primes à payer.

Éviter la double assurance

Vous travaillez au moins huit heures par semaine chez le même employeur ? Vous êtes donc assuré-e contre les accidents professionnels et non professionnels. Vous pouvez alors exclure

la couverture accident de votre assurance-maladie obligatoire. Votre prime est ainsi réduite de 7%.

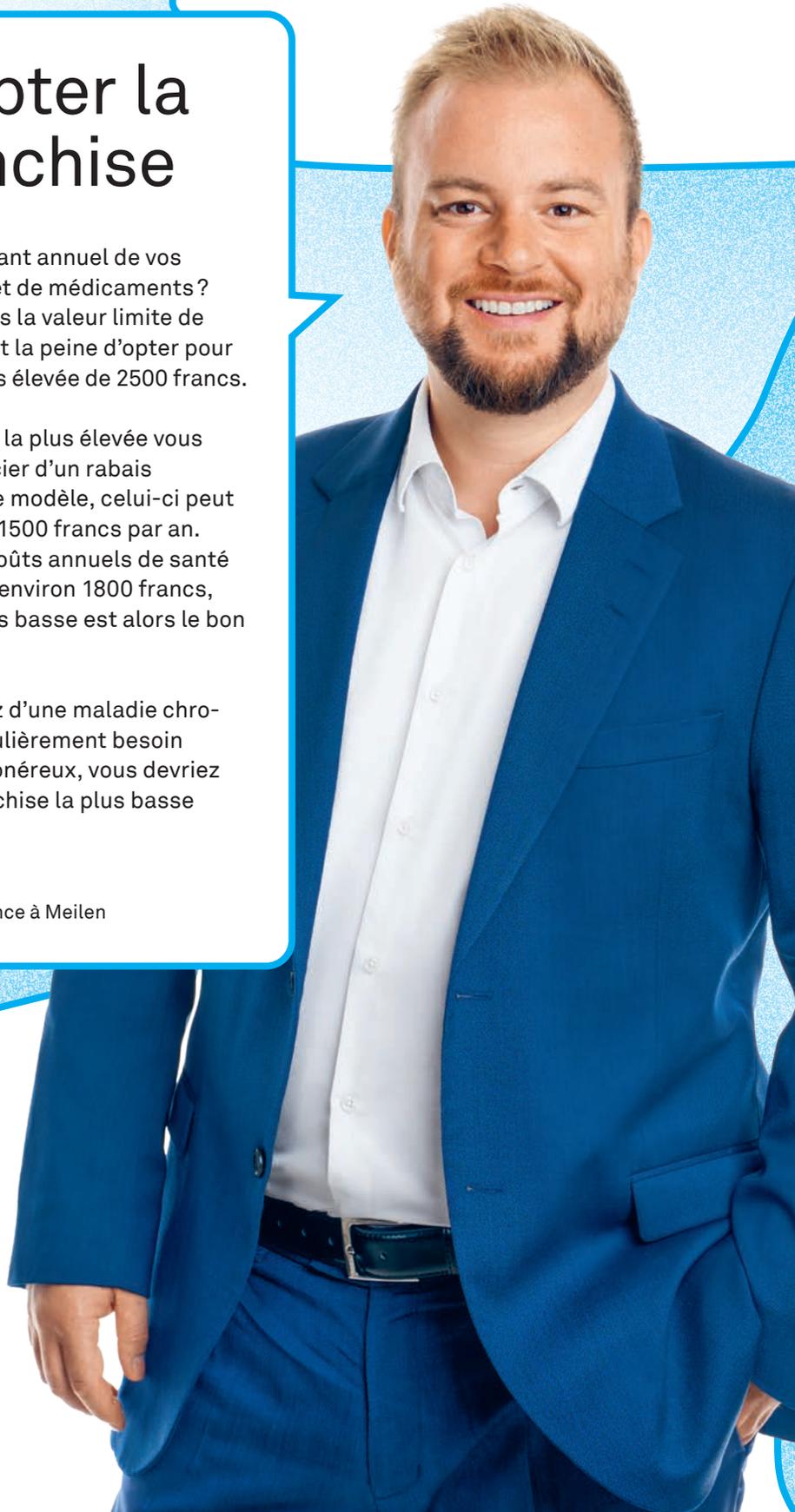
Adapter la franchise

« Quel est le montant annuel de vos frais de médecin et de médicaments ? S'il ne dépasse pas la valeur limite de 1800 francs, il vaut la peine d'opter pour la franchise la plus élevée de 2500 francs.

Seule la franchise la plus élevée vous permet de bénéficier d'un rabais attrayant : selon le modèle, celui-ci peut s'élever à environ 1500 francs par an. Toutefois, si vos coûts annuels de santé sont supérieurs à environ 1800 francs, la franchise la plus basse est alors le bon choix.

Et si vous souffrez d'une maladie chronique ou avez régulièrement besoin de médicaments onéreux, vous devriez opter pour la franchise la plus basse de 300 francs. »

Sandro Veraguth
Conseiller en assurance à Meilen





Complétez des prestations

« Avec une assurance complémentaire d'hospitalisation, vous bénéficiez de prestations qui vont bien au-delà de l'assurance de base. Avec Hospital Demi-Privée et Privée, vous bénéficiez d'un accès rapide au médecin, à un encadrement individuel ainsi qu'à plus de confort et d'intimité.

Vous avez en tout temps le libre choix du médecin et la possibilité d'obtenir un deuxième avis d'expert. Vous disposez aussi gratuitement d'un accompagnement hospitalier personnalisé avec un-e spécialiste expérimenté-e. Cette personne répondra à toutes vos questions avant, pendant et après votre séjour hospitalier.

Les offres de soutien, telles qu'une aide ménagère ou un service de garde d'enfants, vous soulagent en outre sur le plan organisationnel et financier. »

Gentiana Mangjuki
conseillère en assurances à Zurich

Votre couverture est-elle optimale ?

Gagnez des points avec Helsana+

Renforcez votre santé et gagnez des points avec l'app Helsana+ : avec la version intégrale, vous recevez plus de 300 francs par an et de nombreuses offres avantageuses.

Questions fréquentes sur l'assurance-maladie

Assurance de base, réduction des primes, quote-part : ici, vous trouverez rapidement des informations sur les questions essentielles.

➔ helsana.ch/couverture-optimale

Aperçu des assurances complémentaires :

➔ helsana.ch/assurance-complementaire



Vous souhaitez un conseil ?

Nous répondrons volontiers à vos demandes concernant votre assurance-maladie par téléphone, en ligne ou en personne dans nos points de vente. Nous nous réjouissons de pouvoir vous aider !

 par téléphone via notre Service Clientèle
0844 80 81 82 (lun. – ven., de 08h00 à 18h00)

 via le site web
helsana.ch/rendez-vous

 dans le point de vente le plus proche de chez vous
helsana.ch/sites

 via le portail clientèle myHelsana
ou l'app myHelsana

« L'efficacité et la qualité sont les maîtres mots »

Comment maîtriser les dépenses du système de santé ? Et comment Helsana s'engage-t-elle dans ce sens ? Mathias Früh, responsable Politique de la santé, apporte des réponses.

Monsieur Früh, pourquoi les primes augmentent-elles chaque année ?

D'une part, le catalogue de prestations est en constante évolution. De plus en plus de prestations de santé sont remboursées par le biais de l'assurance de base. D'autre part, la population vieillit et les besoins en prestations de soins augmentent. À cela s'ajoutent les dépenses de médicaments. Avec les dépenses médicales, elles représentent le poste de coûts le plus important de l'assurance de base. Mais nous pouvons vous annoncer un succès dans ce domaine : à la suite de notre initiative d'incitation, le Parlement a décidé d'instaurer un rabais de quantité pour les médicaments, qui devrait permettre d'économiser 300 à 400 millions de francs par an. Mais il existe bien sûr d'autres facteurs de coûts importants.

Par exemple ?

Je pense par exemple aux incitations inopportunes au

niveau des tarifs. Le tarif de certaines prestations médicales est trop élevé ou trop bas. Heureusement, le tarif médical obsolète sera remplacé l'année prochaine, ce qui permettra d'éliminer certaines incitations erronées. L'inefficacité est un autre facteur de coûts : l'échange d'informations médicales entre les médecins et les autres fournisseurs de prestations est encore insuffisant – ils ne savent pas toujours ce que font les autres. Il arrive ainsi que plusieurs radiographies soient réalisées pour le même genou. Cela engendre des frais inutiles. Un dossier électronique du patient serait utile. Nous travaillons dans ce sens.

Comment pouvons-nous réduire les frais ?

La seule façon d'y parvenir est de gagner en efficacité et en qualité. C'est pourquoi nous encourageons les soins ambulatoires, qui sont bien plus efficaces qu'un traitement stationnaire. À ce su-

jet, nous élaborons actuellement un projet avec le canton de Berne et l'hôpital de Bienne. L'objectif est d'y effectuer davantage de traitements ambulatoires afin de réduire les coûts. Nous souhaitons ainsi montrer comment les soins ambulatoires peuvent mieux fonctionner en Suisse. Nous avons en outre convenu de mesures de la qualité avec les médecins de famille et les avons mises en œuvre dans un modèle de soins intégrés. Je suis convaincu que ces mesures amélioreront la qualité de traitement et contribueront à réduire durablement les dépenses de santé.

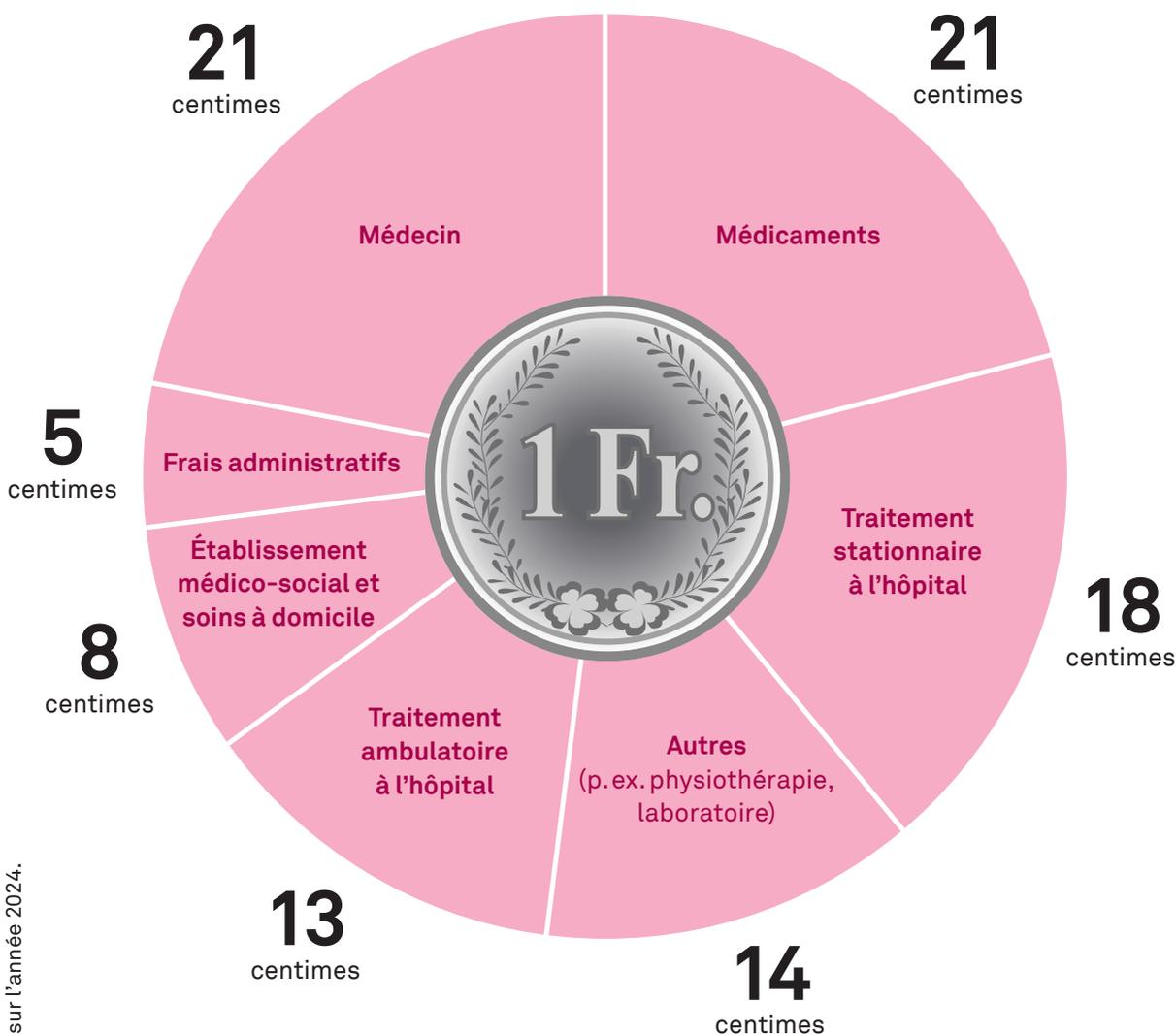


Mathias Früh

Ce statisticien et économiste dirige l'équipe Politique de la santé et Public Affairs chez Helsana.

Pourquoi payons-nous une prime ?

Un franc de prime couvre les frais suivants*



* Les chiffres portent sur l'année 2024.

Nos primes permettent de financer les dépenses de santé. Les assureurs-maladie ont l'obligation légale de rembourser tous les traitements mentionnés dans le catalogue de l'assurance de base. Plus les frais de traitement sont élevés, plus les primes sont importantes.

Connexion numérique avec Helsana



myHelsana – tout sur votre assurance

Avec myHelsana, vos décomptes de prestations sont à portée de main, où que vous soyez. Vous gardez un œil sur votre franchise et votre quote-part et pouvez transmettre vos factures par voie numérique de manière simple et rapide.

- Numérisation et téléchargement des factures médicales
- Conseil médical 24h sur 24
- Documents et participation aux coûts en un coup d'œil
- Modification de l'adresse et des données personnelles en toute autonomie
- Carte d'assurance numérique – aussi dans votre application Wallet

Avec l'assistant médicaments numérique Medi+, vous pouvez en outre :

- Envoyer vos demandes d'ordonnances directement à votre médecin
- Obtenir des rappels de prise de médicaments via l'app
- Obtenir un comparatif des génériques pour accroître votre potentiel d'économies



Téléchargez l'app gratuitement :
➔ helsana.ch/fr/app-myhelsana



Contactez votre réseau avec Compassana

L'application Compassana vous permet d'être en contact direct avec des médecins, des pharmacies et des thérapeutes. Vos avantages :

- Les documents de santé au même endroit
- Planification, réservation et gestion des rendez-vous
- Aperçu des médicaments et traitements
- Inscription très simple sur myHelsana



Télécharger l'app maintenant
et profiter :

➔ helsana.ch/compassana-app



Au cœur de la vie

Texte : Silja Hänggi / photographie : Philip Frowein

À huit ans, Maëlle (12 ans) n'a soudain plus été capable de marcher. Depuis, elle est paralysée, mais cela ne l'arrête pas.

«Je voulais mettre mes chaussures lorsque j'ai soudain eu des picotements dans mon pied droit. Puis dans la jambe gauche. Et jusqu'à la poitrine. J'avais

l'impression que des milliers de fourmis courraient dans mon corps. J'avais très mal et j'ai crié: «Je crois que je vais mourir!» Mes parents ont appelé l'ambulance et ma sœur a emporté toutes mes peluches. À l'hôpital, j'ai dû entrer dans le tube.

Une médecin a dit à ma mère à trois heures du matin que je serais sûrement en fauteuil roulant toute ma vie. J'avais probablement eu un infarctus de la moelle épinière. Ce jour-là, en octobre 2021, ma famille et moi voulions en fait partir en randonnée.

«Dans l'eau, je suis comme
tout le monde»: Maëlle se rafraîchit
dans la Limmat après le tennis.
En arrière-plan, sa sœur et son amie.



J'ai passé trois semaines à l'hôpital et huit mois en réadaptation. Au début, je ne réalisais pas que je ne pouvais plus marcher. Mon amie Carla me rendait souvent visite. Elle m'apportait des noix magiques – des noix avec des petits cadeaux dedans. Chaque fois que je prenais mes médicaments, j'avais le droit d'en ouvrir une. Ma famille et mes amies sont incroyables. Elles me soutiennent dans la mesure du possible. Comme ça, je peux participer à presque tout.

ma pause pour arriver à l'heure. Je ne peux pas accéder à la table de ping-pong ou au terrain de foot. Je regarde de loin. Ça me rend triste parfois.

« Des scouts en fauteuil roulant ? Bien sûr ! »

Une sportive enthousiaste

Malgré mon fauteuil roulant, je suis très active. Je vais nager une fois par semaine. Dans l'eau, je suis comme tout le monde, et je suis aussi rapide. Je joue également au tennis en fauteuil roulant, dans l'équipe suisse de la relève, ainsi qu'au badminton. En hiver, je vais skier avec un monoski-bob. Je joue aussi de la flûte traversière.

En octobre, j'aurai une grosse opération. La paralysie a entraîné la formation d'une scoliose. Je vais devoir faire raidir ma colonne vertébrale. Des organes vitaux pourraient sinon être endommagés, ce qui pourrait entraîner la mort dans le pire des cas. Ma plus grande peur, c'est qu'après ça, je ne puisse plus être aussi sportive qu'aujourd'hui.

Ma sœur Leia porte mes sacs ou m'aide à monter à vélo. Elle a 10 ans, mais beaucoup pensent que c'est ma grande sœur. Mes amies m'aident aussi, à l'école ou chez les scouts. Mon nom de scout est Soleil. Des scouts en fauteuil roulant ? Bien sûr ! J'ai un engin motorisé qui me tire sur la pente. J'ai besoin de plus de temps pour tout, mais c'est très amusant. J'aime être avec les autres, réunis dans la nature. Quand je faisais partie des anciens chez les abeilles, j'ai été secouée, comme les autres, pour intégrer les scouts. Cela se passe au-dessus d'un feu et c'est un rituel. C'est une épreuve de confiance, de courage et d'action.

Ce que je conseillerais à quelqu'un d'autre dans ma situation ? Reste positif et vis l'instant présent. Tu ne sais jamais de quoi demain sera fait. Moi-même, j'aimerais être vraiment bonne au tennis un jour. Et j'aimerais être enseignante. Comme ça, je pourrais plus tard transmettre à d'autres enfants quelque chose pour leur avenir, ça me ferait plaisir. »

L'année dernière, une fondation m'a offert un vélo spécial. Maintenant, nous faisons à nouveau des balades à vélo en famille le week-end. Nous aimons beaucoup cela. Je peux aussi me rendre à l'école toute seule. Malheureusement, mon école n'est pas entièrement accessible aux fauteuils roulants. L'ascenseur est lent et bien trop petit, et il n'y en a pas pour la salle de musique. Je dois donc faire le tour de l'immeuble et prendre sur



Qu'est-ce qu'un infarctus de la moelle épinière ?

Les médecins de Maëlle pensent qu'elle a eu un infarctus de la moelle épinière, un trouble circulatoire rare. Il se produit lorsqu'une artère de la moelle épinière s'obstrue. Les symptômes peuvent être des douleurs dorsales soudaines, des paralysies des bras ou des jambes, des sensations d'engourdissement ou des picotements. La maladie doit être traitée immédiatement.

Profitez des pharmacies de vente par correspondance

Nous soutenons les pharmacies de vente par correspondance. Les médicaments sur ordonnance sont ainsi particulièrement avantageux pour vous.

Confortablement jusqu'à chez vous

Commandez vos médicaments en ligne en toute simplicité. Ils vous sont livrés à domicile rapidement, gratuitement et discrètement.



Prix intéressants

Vous bénéficiez de rabais sur vos médicaments. Et vous ne payez aucun supplément pour la vérification du dosage et de la médication par la pharmacienne ou le pharmacien.

Conseil : économisez encore plus grâce aux génériques et aux biosimilaires. Les copies contiennent exactement les mêmes principes actifs, mais sont nettement moins chères.

Recommander facilement

Vous avez une ordonnance permanente? Vous pouvez recommander vos médicaments sans problème. Si vous le souhaitez, vous pouvez recevoir un rappel ou prévoir une livraison ultérieure.

Adieu la papperasse

Nous nous chargeons du décompte avec la pharmacie de vente par correspondance. Vous n'avez pas besoin de rassembler des justificatifs ou d'envoyer des factures.

Avantages des pharmacies de vente par correspondance – en savoir plus:

➔ helsana.ch/pharmacies-par-correspondance

Votre assistant médicaments Medi+

Avec le service numérique Medi+ de la pharmacie par correspondance Zur Rose, vous bénéficiez d'autres avantages, comme un calculateur d'économies sur les génériques ou un calendrier de prise avec fonction de rappel.



Activez-le gratuitement dans votre app myHelsana :

➔ helsana.ch/fr/mediplus

Cancer colorectal : comment anticiper

Le cancer du côlon est insidieux. À un stade précoce, il ne provoque généralement pas de troubles. S'il est détecté à temps, il est presque toujours guérissable.

Texte : Daniela Diener / illustration : Melanie Grauer



Le cancer du côlon est la troisième forme de cancer la plus fréquente en Suisse. Environ 4300 personnes en sont atteintes chaque année, la plupart d'entre elles ayant plus de 50 ans.

À quoi sert une détection précoce ?

À un stade précoce, le cancer du côlon est guérissable dans plus de 9 cas sur 10. Il se développe souvent à partir d'excroissances bénignes, des polypes. Détectés à temps, ils peuvent généralement être retirés rapidement en ambulatoire. Il existe deux méthodes de détection précoce : la coloscopie et le test du « sang dans les selles ».

Comment se déroule une coloscopie ?

Quelques jours avant l'examen, vous devez adapter votre alimentation. Quelques heures avant, vous buvez une solution pour que l'intestin se vide complètement. L'examen a généralement lieu dans un cabinet médical et dure 35 à 45 minutes. Une courte anesthésie vous endort légèrement. Le ou la médecin examine le gros intestin et l'intestin grêle à l'aide d'un endoscope. En règle générale, les éventuels polypes sont immédiatement éliminés. Si nécessaire, du tissu est prélevé pour le laboratoire. Vous pouvez rentrer chez vous le jour même, mais vous n'avez pas le droit de conduire.



Combien coûte une coloscopie ?

Pour les personnes âgées de 50 à 69 ans, l'assurance de base prend en charge un examen des selles tous les deux ans et une coloscopie tous les dix ans. Sur recommandation médicale, des examens préventifs supplémentaires sont également pris en charge par l'assurance de base.

Comment se déroule un test de selles ?

Le test du sang dans les selles (FIT) est plus agréable que la coloscopie, mais moins fiable. Comment ça marche : vous prélevez un peu de selles à la maison et les envoyez dans un tube à essai à un laboratoire. Vous recevez à cet effet un kit au cabinet. En cas d'anomalie, un contrôle plus précis est effectué par coloscopie.

Peut-on prévenir le cancer colorectal en adoptant un mode de vie sain ?

Vous ne pouvez pas éviter complètement le risque de cancer du côlon. Mais vous pouvez contribuer à maintenir votre intestin en bonne santé : ne fumez pas, réduisez votre consommation d'alcool au minimum et faites suffisamment d'exercice. En dehors de cela, mangez beaucoup de fruits, de légumes et de produits à base de céréales complètes – et consommez le moins possible de viande rouge et transformée.

Quand consulter un-e médecin ?

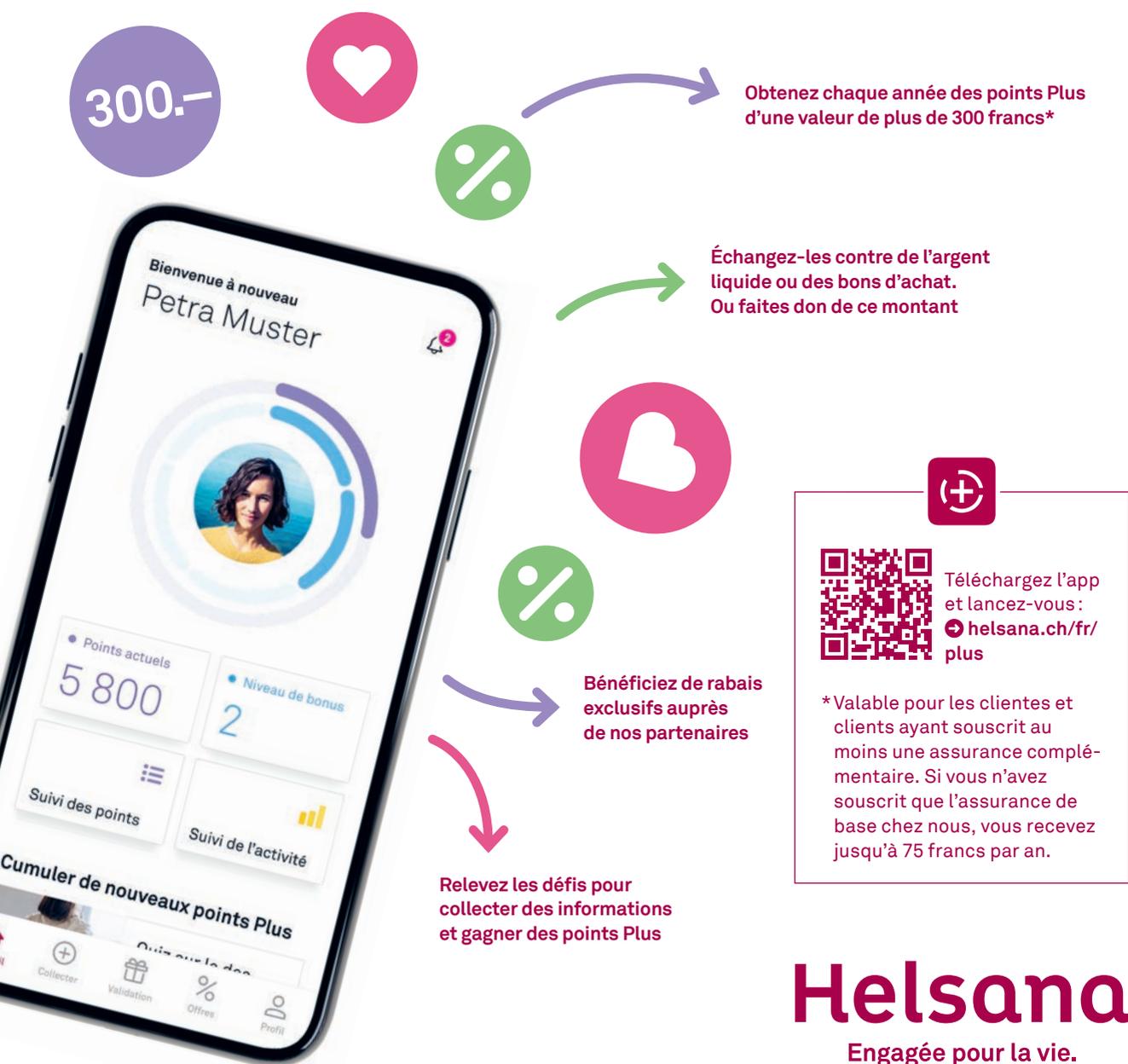
Quand et à quelle fréquence vous devriez passer une coloscopie est déterminé de manière individuelle. En cas de prédispositions héréditaires et de maladies inflammatoires de l'intestin, vous devriez vous faire contrôler plus souvent. Adressez-vous à votre médecin, en particulier en cas de problèmes de selles persistants et/ou de douleurs abdominales.

En savoir plus :

➔ helsana.ch/detectionprecoce-cancerducolon

Vivre sainement en vaut la peine

Pratiquez une activité physique, mangez sainement et faites de la prévoyance active. L'app Helsana+ récompense facilement le prix de vos efforts.



Helsana

Engagée pour la vie.