

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 1/2025

Une vie plus légère

Pourquoi Lukas Gschwind modifie son style de vie – et ce par quoi Doris Hofer jure. Conseils sur l'alimentation et la longévité. → p.12

À gagner

Deux nuitées au Grandhotel Giessbach → p. 9

L'heure est au jogging

Comment se mettre au jogging → p. 20

Désir d'enfant tardif

Un chemin semé d'embûches : récit d'une femme. → p. 22

Comment réduire les coûts ?

Voici comment Helsana économise des millions → p. 10

Qu'est-ce qui donne de l'énergie ?

Cette alimentation met en forme → p. 12

Comment courir correctement ?

Démarrer au mieux la saison de la course à pied → p. 20

C'est le moment ?

Le long chemin vers le bonheur familial. Une femme raconte → p. 22

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, 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.

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

Crédit photographique: Lucas Ziegler: couverture, pp. 12-16, 18-19; Gian Marco Castelberg: p. 3; Andres Munoz: p. 4; Helsana Assurances SA: p. 5, quatrième de couverture; Raffinerie: pp. 5 à 8; Grandhotel Giessbach: p. 9; Pierluigi Macor: p. 10; Kezia Gabriella: pp. 20 à 21; Philip Frowein: p. 23; m. à d.: pp. 4, 8, 17

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



Chère cliente,
Cher client,

Vivre longtemps et en bonne santé – tout le monde en rêve. Quant à savoir si ce rêve peut devenir réalité, cela dépend de nombreux facteurs. De la chance, des bons gènes mais aussi de notre mode de vie. C'est ce que montrent les recherches relatives à

la longévité. Des études indiquent que notre mode de vie en représente plus de 70%. À cet égard, une alimentation saine joue un rôle important. Ce seul facteur peut déjà prolonger la vie de plusieurs années.

Nous vous présentons ici deux personnes qui se nourrissent en toute conscience et avec plaisir. Laissez-vous inspirer par leurs histoires et l'un ou l'autre conseil santé de ce magazine. En effet, le printemps n'est-il pas la saison idéale pour commencer quelque chose de nouveau et se rapprocher activement de son rêve ? Je vous souhaite beaucoup de plaisir !

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



Lutter contre les antibiorésistances

Les médecins prescrivent trop d'antibiotiques dans un cas sur trois. Une étude d'Helsana démontre un besoin d'action.

On obtient les antibiotiques dans des boîtes standard. Celles-ci contiennent souvent plus de comprimés que nécessaire. La plupart des patientes et patients ramènent les pilules restantes au cabinet médical ou à la pharmacie, ce qui est correct. D'autres par contre les jettent aux ordures ménagères ou aux égouts – ou les consomment sans ordonnance lorsqu'ils retombent malades. Dans les deux cas, cela entraîne de dangereuses antibiorésistances. Une solution possible : la ou le médecin ne remet qu'une partie de la boîte. C'est déjà possible aujourd'hui pour certains médicaments. Une base légale est toutefois requise à long terme.

En savoir plus sur l'étude :
[➔ helsana.ch/etudes](https://helsana.ch/etudes)

Économie d'impôts ? Déduire les coûts de la santé

En fonction du canton et du revenu imposable, vous pouvez déduire de vos impôts vos frais de maladie et d'accident. Les frais relatifs aux visites médicales, aux séjours hospitaliers ou aux médicaments en font notamment partie. La franchise et la quote-part sont déductibles, au même titre que les primes de caisse-maladie jusqu'à un certain montant maximal.



Pour en savoir plus :
[➔ helsana.ch/declaration-dimpots](https://helsana.ch/declaration-dimpots)

Question de la clientèle

Mon médecin de famille est en vacances. Que faire ?

Une suppléance est généralement mise en place. En cas de troubles, n'attendez donc pas le retour de vacances de votre médecin pour vous faire traiter par son ou sa remplaçant·e. En l'absence de créneau disponible ou s'il n'y a pas de suppléance, vous pouvez alors consulter un ou une médecin de famille de votre choix.

Dans ce cas, informez votre médecin de cette consultation médicale à son retour. Cela vaut également pour les urgences : il suffit d'informer votre médecin de famille de l'urgence après ses vacances.



Alejna Memedi
Conseillère
Région Zurich

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



Détendu·e à l'hôpital ? Voici comment faire

Avec l'assurance complémentaire d'hospitalisation Hospital Privée ou Demi-privée, vous êtes parfaitement pris·e en charge. Outre de nombreux avantages, vous bénéficiez désormais d'un accompagnement hospitalier personnalisé – sans frais supplémentaires.



S'informer ou convenir d'un entretien-conseil
 ➔ helsana.ch/accompagnement-hospitalier

Vos avantages avec ce nouveau service :

- Un·e spécialiste vous conseille avant, pendant et après votre traitement – notamment sur le choix de l'hôpital ou la garde d'enfants.
- Nous vous aidons à coordonner les principales étapes et vous déchargeons des tâches administratives avec l'hôpital.
- Vous êtes informé·e des prestations d'assurance hors pair dont vous pouvez bénéficier.

Profitez de ce service afin de pouvoir vous concentrer totalement sur votre guérison – nous nous chargeons du reste.



Appel aux héros et héroïnes !

Connaissez-vous quelqu'un qui s'engage avec du cœur à l'ouvrage pour la santé d'autrui ?

Nommez cette personne au Prix Sana. Notre actionnaire, la Fondation Sana, honore chaque année une ou plusieurs personnes. Le prix atteint

un montant total de 30 000 francs. La chance peut aussi vous sourire : trois bons de voyage d'une valeur de 1000 francs seront tirés au sort parmi tous les envois. Participez dès maintenant – la date limite est fixée au 31 mars.

➔ fondation-sana.ch/fr/prix-sana

Une récolte dans un petit espace

Les herbes, baies ou légumes plantés soi-même sont savoureux et bons pour la santé. Voici comment transformer votre balcon en une oasis du goût.

Texte : Silja Hänggi

Coup d'envoi pour les herbes de jardin

Dès avril, vous pouvez semer de l'aneth, du persil, de la menthe, du romarin ou de la ciboulette. Il fait encore trop froid dehors pour le thym, le basilic, l'estragon ou la marjolaine : conservez ces herbes à l'intérieur et plantez-les à l'extérieur lorsque les températures se réchauffent.

Premiers légumes sur le balcon

Les semis de laitue, de radis ou de roquette commencent en avril. Plantez-les dans un parterre surélevé, dans une jardinière de balcon ou dans des pots en terre cuite. Trois à quatre semaines plus tard, vous pouvez déjà vous réjouir d'une première récolte et faire le plein de vitamines pour votre corps.

Tomates et concombres à partir de mai

Les tomates, les poivrons ou les concombres poussent le mieux lorsqu'ils sont plantés à partir de la mi-mai. Si vous le faites plus tôt, vous devriez protéger vos légumes contre le froid. Les températures proches de zéro pourraient endommager les plants. Les versions miniatures de poivrons, de tomates ou de concombres conviennent particulièrement à un balcon. Elles prennent peu de place et ont un bon rendement. Autre avantage : elles sont riches en vitamines et en sels minéraux.



Attention au gel

Les saints de glace peuvent apporter le gel jusqu'à la mi-mai. Protégez les fruits, légumes ou herbes déjà plantés des températures proches de zéro. Pour ce faire, placez des boîtes en carton, des pots en terre cuite ou des bouteilles PET coupées sur les jeunes plants. Les non-tissés de jardin offrent également une bonne protection contre le gel – tout comme un étendoir à linge sur lequel vous placez une couverture.



Qu'en est-il des baies ?

Les fraises sont parfaites pour le balcon car elles prennent peu de place. Mettez les jeunes plants en pot entre mars et mai. Les fraisiers de frigo conviennent également : ils ont déjà un an et ont passé l'hiver en chambre froide. Conservez-les dans votre réfrigérateur et plantez-les entre la fin avril et la mi-juin. Les plantes donneront leurs premiers fruits après dix semaines environ.

Les myrtilles aussi poussent très bien sur un balcon. Choisissez au moins deux variétés différentes qui se fécondent mutuellement. Vous récolterez ainsi plus de fruits.

Galette de panais



Avec son goût de noisette doux, le panais est idéal pour cette recette classique.

Prêt en environ 60 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 g de panais
- 500 g de patates fermes à la cuisson
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 1 pincée de noix de muscade (moulue)
- 1 pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 20 g de parmesan (râpé)
- Un peu d'huile d'olive

Préparation

1. Éplucher l'oignon, l'ail, le panais et les patates. Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux. Râper le panais et les patates.
2. Mélanger correctement tous les ingrédients dans un saladier.
3. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Déposer une cuillère à soupe de pâte dans la poêle. Aplatir légèrement les galettes et les faire dorer de chaque côté à feu moyen.
4. Servir et déguster.

Conseil d'accompagnement : mélanger du yaourt et du fromage blanc, ajouter de la ciboulette et du cresson frais et saler.



App Helsana Coach

Découvrez d'autres recettes délicieuses :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Fatigue printanière ?
Nos conseils utiles

Enfin le retour de la chaleur et de la lumière ! Pourtant, beaucoup se sentent fatigués. Rien d'étonnant : notre corps doit d'abord s'adapter aux nouvelles conditions de luminosité et de chaleur. Voici cinq conseils pour faire le plein d'énergie :

1. Les douches écossaises stimulent votre système cardiovasculaire : commencez par le chaud puis passez à de l'eau fraîche ou froide.
2. Buvez 1,5 à 2 litres par jour. Un verre d'eau chaude le matin stimule le métabolisme.
3. Prenez l'air ! L'exercice à l'air frais rééquilibre les hormones et met de bonne humeur.
4. Mangez léger et varié. Les fruits et légumes stimulent le métabolisme et apportent des nutriments. Les vitamines C et B sont de grands fournisseurs d'énergie.
5. Des heures de sommeil fixes aident énormément : la production hormonale s'adapte plus rapidement. Se lever tôt et se coucher à l'heure est aussi bénéfique.

Gagnez deux nuitées
au Grandhotel

Date limite d'envoi
6 avril 2025

La question du concours :
dans quelle mesure notre
style de vie peut-il influencer
sur le vieillissement en
bonne santé ?

- A** à plus de 70%
- B** à 40%
- C** à 20%

Astuce : vous trouverez la réponse dans ce magazine.

Répondez à cette question pour tenter de gagner deux nuits pour deux personnes en chambre double Deluxe au Grandhotel Giessbach – y compris un dîner à quatre plats, un buffet pour le petit-déjeuner et un trajet gratuit à bord du plus ancien funiculaire de Suisse. Des vues à couper le souffle sur les eaux turquoise du lac de Brienz et des sentiers de randonnée idylliques vous attendent.

Plus d'infos sur :

➔ giessbach.ch/fr

Concours : 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 la poste à Helsana Assurances SA, Rédaction Actuel/Guide, case postale, 8081 Zurich.

Concours du dernier magazine clients :

Félicitations aux trois gagnants ! Ils recevront chacun un bon Reka d'une valeur de 2000 francs.

« La plupart sont honnêtes »

Helsana contrôle systématiquement les factures des médecins, thérapeutes et services de soins à domicile. Elle économise ainsi beaucoup d'argent. Andrea Stöckli donne un aperçu de son domaine.

Entretien : Daniela Diener



Andrea Stöckli dirige l'Évaluation des fournisseurs de prestations chez Helsana. Son équipe et elle analysent les schémas de facturation suspects.

Madame Stöckli, pourquoi Helsana contrôle-t-elle les factures des médecins ? Ne leur fait-elle pas confiance ?

Nous avons un mandat légal de l'Office fédéral de la santé publique. Nous ne devons rembourser que ce qui est répertorié dans le catalogue de l'assurance de base. C'est pourquoi nous contrôlons systématiquement l'ensemble des factures.

Comment se déroule le contrôle ?

Nous recevons 26 millions de factures par an. Celles-ci sont transmises par voie électronique

au système, qui les contrôle automatiquement et les traite directement. Si le système constate des irrégularités, il met les factures à l'écart. Nos collaborateurs et collaboratrices du domaine Prestations vont alors au cœur du problème.

Vous analysez les irrégularités ?

Dans le domaine Évaluation des fournisseurs de prestations, nous n'analysons pas les factures individuelles mais le schéma de facturation des médecins, thérapeutes, fournisseurs de soins à domicile, etc., qui surfacturent de manière répétée.

Que faites-vous concrètement ?

Nous établissons par exemple des factures standard sur la base d'analyses. Nous voulons savoir ce que tous les autres médecins facturent pour le même traitement. Nous l'avons notamment fait pour la cataracte. Quelles étapes sont requises pour une opération et combien coûtent-elles généralement ? En outre, nous clarifions quelles prestations supplémentaires les médecins fournissent en moyenne ou combien de médicaments sont remis. Si les décomptes d'un-e médecin diffèrent fortement de la moyenne, nous en recherchons les causes.

Impliquez-vous le ou la médecin ?

Bien sûr. Mais nous commençons par effectuer des clarifications préliminaires. Nous rendons ensuite visite au médecin dans son cabinet et lui demandons de nous expliquer les écarts. Il peut par exemple justifier des coûts élevés par le fait qu'une maison de retraite se trouve à proximité de son cabinet et qu'il a donc énormément de patientes et de patients qui souffrent de pathologies multiples. Si nous constatons que le médecin traite effectivement les patients de cet établissement et qu'il a de ce fait des coûts plus élevés, l'affaire est réglée.

Et comment les personnes concernées réagissent-elles ?

La plupart réagissent bien. Il est important pour nous de pouvoir montrer les domaines dans lesquels il est possible de travailler en tenant davantage compte des coûts, sans que la qualité des traitements n'en pâtisse. Ils ne doivent traiter ni trop, ni trop peu.

Y a-t-il beaucoup de fraudeurs ?

Non. La plupart sont honnêtes. Parmi celles et ceux qui n'agissent pas correctement, il y a ceux qui traitent bien mais facturent mal, parce qu'ils n'appliquent pas correctement le système de tarification. Puis il y a ceux qui exploitent les incitations inopportunes dans le système ou qui ne traitent pas en tenant compte des coûts. Et enfin, il y a ceux qui fraudent intentionnellement.

De quelles incitations inopportunes parlez-vous ?

Voici un exemple : un enfant a besoin d'un appareil dentaire. Une fois qu'il est ajusté, certains spécialistes procèdent à des ajustements supplémentaires, alors que cela ne présente aucun avantage d'ordre esthétique ou fonctionnel.

Et ceux qui fraudent intentionnellement ou qui se montrent incompréhensifs ?

Nous les appelons eux aussi à tenir compte des coûts, mais nous n'hésitons pas à lancer des plaintes pénales ou des actions en justice. En cas de litige, nous nous efforçons d'obtenir un accord à l'amiable.

Combien les demandes de remboursement font-elles économiser à Helsana ?

600 millions de francs par an, dont 15 millions rien que dans notre domaine. Plus important encore, l'analyse des schémas de facturation suspects et les entretiens menés avec les personnes concernées nous permettent d'éviter les factures injustifiées à l'avenir. En effet, la plupart des gens avec lesquels nous recherchons le dialogue agissent ensuite correctement.

Où va l'argent ainsi économisé ?

Directement dans les primes. Cela permet de les réduire encore davantage.



Des questions sur vos factures de médecin ?

Vérifiez régulièrement les factures de vos fournisseurs de prestations tels que les médecins, hôpitaux, thérapeutes ou fournisseurs de soins à domicile – et appelez-nous si vous ne comprenez pas la facture ou si vous avez d'autres questions. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.

☎ 0844 80 81 82

Comment rester en bonne santé ?

Pourquoi le collaborateur d'Helsana Lukas Gschwind change de régime alimentaire à l'âge de 51 ans – et ce par quoi jure l'ancienne influenceuse fitness Doris Hofer en matière d'alimentation.

Texte : Gabriela Braun / Images : Lucas Ziegler

Deux tranches de pain avec de la confiture et un verre de jus d'orange au petit-déjeuner. Lukas Gschwind pensait que c'était parfait pour bien démarrer la journée. Jusqu'à ce qu'il se fasse poser à ses frais un capteur de glycémie sur le bras par une assistante de laboratoire. L'appareil a enregistré son taux de glycémie pendant une période de dix jours. « Cela m'a ouvert les yeux », raconte Lukas. Les analyses le montrent : avec deux petits pains à la confiture et un jus de fruits, il a déjà consommé 25 grammes de sucre. C'est la quantité maximale recommandée pour une journée complète pour un adulte, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

20 kilos de plus en 20 ans

Au moment de l'analyse, l'homme de 51 ans pesait 92 kilogrammes : 20 kilos de plus qu'il y a 20 ans. Cet expert en expérience client d'1,84 mètre a pris un kilo par an sans même s'en rendre compte. Cela doit cesser. Ce père de famille ne se sent plus bien dans sa peau.

Il connaît également les risques d'une surcharge pondérale et de la graisse abdominale : une forte proportion de graisse viscérale peut augmenter le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

Lukas a envie de mieux s'alimenter. Son objectif : perdre dix kilos et la moitié de sa graisse abdominale. Une diététicienne montre à Lukas comment il peut

Lukas Gschwind, 51 ans

J'adore ça :

Les noix – et autrefois le chocolat. Je l'évite aujourd'hui le plus possible.

Ce à quoi je fais attention :

Beaucoup de légumes, si possible pas de sucre, pas de glucides le soir.

Les encas :

Noix, carottes, poivrons.

Mon objectif :

Atteindre mon poids idéal de 82 kg. En ajustant mon alimentation, j'y arriverai !



Lukas Gschwind ne mange pratiquement plus de sucre, mais d'autant plus de légumes : « Je me sens bien avec ce changement de mode de vie. »



Doris fait beaucoup de sport chaque jour. Elle renonce aux compléments alimentaires. «Les nutriments compris dans mes repas me fournissent l'énergie nécessaire.»

Doris Hofer, 49 ans

J'adore ça :

Les légumes ! En particulier la salade et les épinards.

Ce à quoi je fais attention :

À manger suffisamment de nutriments, dont des protéines naturelles.

Les encas :

Aucun. Je mange trois repas principaux convenables, cela me suffit.

Ma philosophie alimentaire :

Manger équilibré doit être plaisant et ne rien interdire.

Alimentation et longévité

modifier son style de vie et son alimentation. Il se réjouit d'une vie littéralement plus légère. « Espérons que je puisse ainsi rester longtemps en bonne santé. »

Prévenir les maladies par l'alimentation ?

Les espoirs de Lukas sont justifiés. Selon les études, changer d'alimentation augmente la probabilité de vivre longtemps en bonne santé – de dix ans ou plus. Pourquoi ? Parce qu'une alimentation riche en aliments d'origine végétale réduit le risque de maladies chroniques. En s'inspirant du régime méditerranéen, les experts recommandent de consommer beaucoup de légumes frais, de fruits, de céréales complètes, de légumineuses et de noix. Cette alimentation comprend aussi du poisson et de la viande. En revanche, les aliments transformés, les mauvaises graisses et le sucre ne devraient être consommés qu'à de rares occasions (conseils nutritionnels à la page 18).

Toutefois, l'alimentation n'est qu'une pièce du puzzle. Les recherches sur la longévité montrent que nous pouvons en grande partie influencer nous-mêmes le fait de vieillir en bonne santé – à plus de 70%. En ne fumant pas, en maintenant un poids normal, en pratiquant une activité physique régulière et en limitant la consommation d'alcool, on crée déjà de bonnes conditions pour cela. De plus, un sommeil suffisant, de bonnes relations sociales et peu de stress sont également bénéfiques pour la santé.

Du muesli plutôt qu'une tartine de confiture

Revenons-en à Lukas. Le matin, il mange désormais un muesli pauvre en sucre, avec un peu de lait d'avoine, du skyr et des baies ou des fruits frais. Il ne prend pas de jus d'orange. En revanche, les

légumes peuvent être consommés à profusion. À midi, il mange volontairement peu de glucides et plus du tout au dîner.

Lukas a presque totalement renoncé au sucre, par autodéfense, comme il dit. « Ça n'a pas été très simple au début car j'adore le chocolat. J'ai dû aussi m'habituer à ne plus grignoter en permanence au bureau. Mais tout va très bien maintenant. » Il a perdu six kilogrammes en à peine trois mois et se rapproche ainsi de son poids idéal de 82 kilogrammes. Il souhaite maintenir ce nouveau style de vie, dit-il. Il se sent bien avec ce changement d'alimentation.

« Se priver a peu de sens »

Doris Hofer est une femme qui a adopté un style de vie sain toute sa vie. Cette spécialiste en relations publiques est une ancienne influenceuse fitness et a fait transpirer beaucoup de monde en Turquie et en Suisse avec ses vidéos. Elle porte bien son surnom de « Squatgirl ». Elle présentait à sa communauté des exercices de fitness et leur expliquait pourquoi un smoothie de légumes fraîchement mixé peut être un encas précieux – et comment les brownies au chocolat peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée.

Doris sait ce qui importe dans une alimentation saine : l'information, l'inspiration, mais aussi le plaisir et l'envie. Elle estime que les interdictions alimentaires n'ont pas beaucoup de sens. « Tout a sa place dans une alimentation équilibrée », affirme-t-elle. En semaine, sa famille de quatre personnes consomme beaucoup de légumes et mange de manière équilibrée. « En revanche, le dimanche, nous mangeons toujours des pizzas et il nous arrive de boire du coca ou du jus de pomme. Nous apprécions

aussi ce moment.» Quant à elle, elle grignote souvent une petite douceur après le repas du soir, la plupart du temps du chocolat.

Surtout des légumes

Doris fait beaucoup de sport chaque jour. Elle renonce aux compléments alimentaires et ne prend que de la vitamine D en hiver. Elle tire son énergie des nutriments apportés par son alimentation. Cette végétarienne accorde une importance particulière à ses trois principaux repas. Un quart de son assiette est composé de glucides (du riz complet par exemple), un autre quart de protéines telles que des lentilles, des pois chiches ou une omelette. Les légumes composent la moitié restante. « On ne mange jamais assez de légumes », souligne-t-elle. « Les légumes, ça a bon goût et c'est plein de fibres et de vitamines. Par ailleurs, ils sont peu caloriques pour un grand volume. L'important, c'est de manger varié. »

Doris se sent bien, elle est en forme et aimerait qu'un maximum de gens profitent d'un tel mode de vie. « C'est la meilleure des prévoyances, un investissement dans ses vieilles années. »



La surveillance de la glycémie est-elle utile chez les personnes en bonne santé ?

Les personnes en bonne santé n'ont pas besoin de mesurer leur glycémie. Il peut toutefois s'avérer utile de la mesurer sur plusieurs jours pour savoir ce qui est bon pour soi et ce qui ne l'est pas. Les résultats incitent à ajuster le style de vie personnel.

Les examens de style de vie restent de simples prestations à la charge du patient. Aucune prise en charge des coûts n'est prévue au titre de l'assurance de base ou de l'assurance complémentaire.

L'assiette optimale type : environ une moitié de légumes, un quart de glucides et un quart de protéines.



Comment vieillir le mieux possible ?

Quel est le secret d'une longue vie en bonne santé ? La chercheuse en gérontologie Christina Röcke vous éclaire.

Madame Röcke, comment vieillir en bonne santé ?

En pratiquant une activité physique régulière, c'est primordial. Les relations sociales et l'alimentation revêtent également une grande importance. L'alimentation doit être la plus équilibrée possible. Plus on adopte ces bonnes pratiques tôt, mieux c'est.

Les gens se sentent-ils sous pression à cause de ce genre de recommandations ?

Oui, cela peut arriver. C'est une bonne chose de se fixer soi-même des objectifs. Mais si on se sent stressé à cause de cela pendant une

période prolongée, ce peut être un signe de surmenage. Il faut déterminer ce qui est important pour soi et intégrer les recommandations qui nous conviennent.

Faut-il faire ce qui nous fait du bien ?

Oui, aussi. La question que nous devons sans cesse nous poser est simple : qu'ai-je plaisir à faire, qu'est-ce qui a du sens pour moi ? Il est important de garder un équilibre et de ne pas faire toujours la même chose. Dans l'idéal, il faudrait s'intéresser à de nouvelles choses et développer ses connaissances jusqu'à un âge avancé. Mais l'entourage doit également soutenir cette démarche.

La recherche en gérontologie est sur toutes les lèvres avec la notion de longévité. À quoi devons-nous encore nous attendre ?

Nous savons beaucoup de choses depuis longtemps. De nouveaux développements en matière de diagnostic et de technologie viennent s'y ajouter, pour lesquels nous n'en sommes qu'au début. À l'avenir, il se passera certainement beaucoup de choses dans la recherche en gérontologie, lesquelles, espérons-le, profiteront à tout le monde.



Dr Christina Röcke
Psychologue, directrice scientifique et codirectrice de l'UZH Healthy Longevity Center (HLC), université de Zurich.

Longévité : ce qui compte

La recherche a montré que nous pouvons influencer à plus de 70% sur notre vieillissement en bonne santé. Que renferme la notion en vogue de longévité ? Quel style de vie conditionne la manière dont nous vieillissons ?



Plus d'infos sur notre blog
Longévité : les principaux piliers d'une vie saine et satisfaisante
➔ helsana.ch/longevite

Cela nous fait du bien !

Notre longévité et notre qualité de vie dépendent également de notre alimentation. Ces aliments nous maintiennent en bonne santé.

1 Énergie végétale pour les os

Ils sont considérés comme des superhéros : les légumes crucifères comme le brocoli, le chou-fleur, le chou frisé, le chou vert, les choux de Bruxelles, la choucroute ou le chou rouge nous apportent de précieuses vitamines, des minéraux et des nutriments. Ces légumes contiennent des antioxydants, à savoir des substances qui protègent des maladies et ralentissent le processus de vieillissement. De plus, ils favorisent la santé des os.

Conseil : préparer un smoothie vert à partir de légumes de saison comme les salades, les variétés de choux, les radis et les herbes du jardin.

➔ Légumes frais du balcon : conseils à la page 6

2 Substances amères pour l'intestin

Les substances amères favorisent la digestion. Elles aident le corps à bien assimiler les aliments, stimulent la bile et le pancréas et améliorent ainsi la digestion des graisses, entre autres. On retrouve les substances amères dans les aliments tels que la chicorée, le chou (cima di rapa), la roquette ou le pamplemousse.



3 Des pauses entre les repas pour une glycémie saine

Pour la plupart des gens, il est raisonnable de ménager des pauses de trois à cinq heures entre les repas. Elles stabilisent la glycémie. Si le jeûne intermittent vous tente, il faut que les pauses soient plus longues. Des périodes de jeûne brèves et régulières soulagent le corps et favorisent le renouvellement cellulaire : les valeurs de pression artérielle, de glycémie et de cholestérol s'améliorent et la graisse abdominale ainsi que le poids corporel diminuent. Le corps produit moins de transmetteurs inflammatoires. Il est par exemple possible de freiner ainsi la progression d'une maladie auto-immune.



4 Des légumineuses pour des protéines de qualité

Haricots rouges, haricots verts ou pois chiches : les légumineuses fournissent plus de fibres que tout autre légume. Avec leurs protéines de haute qualité, des vitamines B, du potassium, du fer, du zinc et du magnésium, elles constituent une alternative à la viande. En manger permet de lutter contre des maladies comme le cancer de l'intestin, le diabète et l'artériosclérose.



5 Des nutriments pour le système immunitaire

La vitamine C fortifie le système immunitaire, tout comme le zinc et les vitamines D et B12. Ils aident l'organisme à lutter contre les infections et les maladies. Les personnes en bonne santé en reçoivent assez si elles ont une alimentation équilibrée et sortent régulièrement. Certains compléments alimentaires peuvent s'avérer utiles pour les bébés, les personnes âgées et celles sujettes à un régime strict ou à certaines maladies.

Le saviez-vous ? Le poivron rouge contient énormément de vitamine C : 100 grammes suffisent à couvrir les besoins journaliers. Les choux de Bruxelles, le chou vert, le brocoli et le piment en sont aussi très riches.



Des questions sur l'alimentation ?

Notre service de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana.

Appelez-nous au :

☎ 058 340 15 69

➔ helsana.ch/conseils-de-sante



Jeûne intermittent :

passer la première semaine

Plus d'infos dans cette vidéo :

➔ helsana.ch/jeune-intermittent

Conseils pour se lancer

Courez à la rencontre du printemps. La course vous aide à améliorer vos performances mais les débutants et débutantes devraient commencer doucement. Voici quelques conseils.



1 Préparez-vous en sautant à la corde

C'est une méthode idéale pour les débutants en course à pied: la corde à sauter permet d'habituer les muscles des jambes à l'activité physique. Par rapport au jogging, les tendons sont cependant deux fois moins sollicités.



2 Commencez par de petites foulées

Échauffez-vous avant la course. Sans cela, des lésions musculaires et des tendons, des entorses ou des distensions sont beaucoup plus probables. Pendant les dix à quinze premières minutes, courez à un rythme modéré. Faites de petites foulées légères. La règle générale est de «courir sans s'essouffler.»

3 Respirez calmement

Fiez-vous à votre corps pour respirer correctement et suffisamment pendant le jogging également. Certain-e-s coureurs et coureuses préfèrent respirer par la bouche, d'autres par le nez.



4 Ménagez votre estomac

Ne faites pas de jogging l'estomac plein. Juste avant, ne consommez que de petites collations, par exemple un fruit. Soyez aussi bien hydraté-e avant votre entraînement. Si vous courez moins de soixante minutes, vous n'avez pas besoin de boire pendant la course.



5 Choisissez des chaussures adaptées

La course à pied ne nécessite pas d'équipement onéreux. Pour éviter les mauvaises sollicitations et les lésions, il vous faut toutefois des chaussures adaptées.



Renforcez les muscles de votre tronc

Plus la musculature de votre tronc est stable, plus votre style de course sera sûr dans son ensemble. Cela évite les mauvaises sollicitations, voire les blessures. Il vaut donc la peine de renforcer la musculature du ventre, du dos et des fesses un jour par semaine avec des exercices de musculation ciblés ou du pilates.

Vous obtiendrez d'autres conseils dans nos articles de blog consacrés à la course à pied.



helsana.ch/entrainement-course-a-pied

Le long chemin vers le bonheur familial

À 36 ans, Anja B.* fut prise d'un désir d'enfant. Commença alors un chemin semé d'embûches entre espoir et désespoir.

Texte : Daniela Schori / Photographie : Philip Frowein

« Nous voulions un enfant. J'ai donc arrêté la pilule – sans résultat. J'ai consulté un gynécologue six mois plus tard. Pour ne pas perdre de temps, il m'a recommandé une insémination : le sperme est injecté directement dans l'utérus.

À partir de là, je n'étais plus maître de mon destin : ce n'est plus moi qui décidais, c'était mon cycle menstruel. Je devais régulièrement passer une échographie pour connaître le moment de l'ovulation. Si c'était le cas, je me rendais immédiatement chez le médecin pour une insémination. Je ne voulais pas dire à mon employeur pourquoi j'étais souvent brusquement absente. C'était trop personnel. Peu de gens étaient au courant.

Nous avons essayé trois fois. Lorsque j'avais mes règles deux semaines après, cela me tirait vers le bas. C'était très stressant. Mon mari était dans le même bateau et souffrait aussi, mais la décision me revenait : je devais subir les traitements.

Autre essai

Après une pause, nous avons opté pour une fécondation in vitro. La FIV consiste à prélever les ovules matures sous anesthésie et à les féconder en laboratoire. Avant, j'ai reçu des hormones selon un planning strict. Mais la FIV n'a servi à rien, malgré nos deux tentatives. J'étais à bout.

J'ai su alors que j'avais besoin d'un accompagnement psychologique. Mon coach en désir

d'enfant m'a encouragée à ne pas abandonner. Les médecins pensaient que les conditions étaient bonnes. Nous avons donc fait une autre tentative. Sans succès. Une analyse de sang a révélé que mon corps produisait trop d'une certaine protéine. Le risque de thrombose était accru et la nidation de l'embryon pouvait être perturbée. J'ai commencé à m'injecter tous les jours des anticoagulants.

Nous avons repris courage et entamé un tout dernier traitement. Après deux semaines d'angoisse, nous avons enfin eu un test de grossesse positif – le jour de mon 40^e anniversaire ! Nous étions le couple le plus heureux du monde. J'ai apprécié chaque minute de ma grossesse. Pour notre deuxième enfant, cela a marché dès la première FIV ! Le chemin a été difficile jusqu'à ce que nous puissions tenir nos bébés dans nos bras, mais il en valait la peine. Et comment ! »

* Nom connu de la rédaction



Que paie Helsana en cas de désir d'enfant inassouvi ?

- Les coûts des examens diagnostiques en âge de procréer.
- Le traitement hormonal de la femme pendant au maximum un an, pour autant que les conditions soient remplies.
- Jusqu'à trois inséminations intra-utérines (IIU) avec la semence du partenaire ou, pour les couples mariés, avec le sperme d'un donneur.

Veuillez prendre contact avec nous avant un traitement pour une garantie de prise en charge des coûts.

De plus amples informations sur le thème du désir d'enfant sont disponibles sur helsana.ch/desir-denfant



Grâce à l'insémination artificielle, cela a fonctionné au bout de quatre ans. Anja B. et son mari ont aujourd'hui deux enfants. La famille reste anonyme pour leur protection.



Manger sainement, c'est facile

Connaissez-vous notre coach en nutrition numérique ? Dans l'app Helsana Coach, plus de 40 unités didactiques portant sur la nutrition vous attendent. Laissez-vous inspirer et découvrez comment composer vos repas de manière simple et équilibrée.

Le programme « Manger équilibré – étape par étape » vous rapproche chaque jour un peu plus de votre objectif, et ce, sans devoir compter les calories, souffrir de la faim ou suivre des règles strictes.



Télécharger gratuitement et participer.
Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!
➔ helsana.ch/fr/coach-app

Helsana
Engagée pour la vie.