

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 2/2025

Bouger, un superpouvoir

Le sport renforce les muscles,
le cœur, les os et bien plus encore.
Les secrets de la motivation → p. 12

Les protéines, alliées santé
L'importance des protéines
→ p. 6

Médicaments
Conserver leur efficacité
→ p. 20

Douleurs chroniques
Récit d'un homme
concerné → p. 22

À gagner
Deux nuitées au
Waldhotel Arosa
→ p. 9

Pourquoi faut-il des protéines ?

Le pouvoir des protéines → p. 6

Qu'est-ce qui me fortifie ?

Trois exercices à faire à domicile → p. 19

Encore efficace le cachet ?

Conseils pour la pharmacie de voyage → p. 20

Pourquoi ces douleurs ?

Avant, elles l'empêchaient de dormir. Aujourd'hui, René B. sait les gérer → p. 22

Image de couverture : Remo Longhi avec ses enfants Elia et Jula.

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.

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

Crédit photographique : Thomas Stöckli : couverture, p. 13–16 ; Gian Marco Castelberg : p. 3 ; Helsana Assurances SA : p. 4, 5, 8, 18, quatrième de couverture ; Raffinerie : p. 4, 6–7, 8, 12, 15, 17, 19 ; Monsefwinteler : p. 10–11 ; Clara San Millán : p. 20–21 ; Philip Frowein : p. 23 ; m. à d. : p. 9

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





Chère cliente,
Cher client,

Au fond, nous le savons tous et toutes : le sport et l'activité physique nous sont bénéfiques. Pourtant, nous les laissons parfois de côté. Quelles astuces nous aident à commencer une activité physique et à la poursuivre ? Stefan Wöll, du

service conseils de santé d'Helsana, vous livre tous ses secrets en page 18. Il souligne l'importance de se fixer des objectifs réalistes. Il vaut mieux commencer lentement et progresser peu à peu. En effet, ce sont ces petits pas qui mènent un jour au succès.

J'aime ce type de conseils. Ils nous motivent à bouger. Chaque personne à son rythme, en fonction de ses capacités. L'objectif n'est pas de se mesurer aux autres ou d'absolument devenir le ou la meilleur-e, mais plutôt de favoriser l'activité et d'intégrer le plus d'activités physiques possible dans notre quotidien. Définitivement une bonne chose pour notre santé !

Je vous souhaite donc un été riche en mouvements.

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 l'esprit serein

Un bagage perdu, un accident de voiture, un problème à l'hôtel ou même une arnaque à la carte bancaire ?

En vacances, un litige et les désagréments qui l'accompagnent peuvent vite arriver. Avec Helsana Advocare Extra, vous bénéficiez d'une couverture juridique : nous tranchons des questions de droit de tout type et vous épargnons des honoraires d'avocat et des frais de justice élevés dans le monde entier comme sur Internet.



S'informer et se couvrir :

➔ helsana.ch/fr/advocare-extra

Rabais intéressants pour les entreprises et les associations

Saviez-vous qu'Helsana propose des conditions spéciales aux entreprises et aux associations ? Avec un contrat collectif, le personnel, les membres et leurs proches bénéficient de rabais sur les primes des assurances complémentaires. Renseignez-vous auprès de votre organisation pour savoir si un contrat existe. Notre Service Clientèle se tient volontiers à la disposition des personnes intéressées : 0844 80 81 82.

Question de la clientèle

Helsana prend-elle en charge le conseil en nutrition ?

L'assurance de base prend en charge les frais lorsque les conseils sont prescrits médicalement, p. ex. en cas de surpoids, de maladies secondaires, d'allergies ou de diabète. Il est important que vous consultiez un·e diététicien·ne diplômé·e. Avez-vous une assurance complémentaire chez Helsana ? En l'absence d'ordonnance, nous remboursons 75 % des frais, avec un maximum de 200 francs par année civile, au titre de Sana et Completa – p. ex. pour des cours de nutrition de l'ASDD, de Weight Watchers, eBalance.ch ou Betty Bossi. Nous avons ainsi le plaisir de vous accompagner dans votre transition vers un mode de vie plus sain.



Debora Pireddu
Conseillère
Dübendorf

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



Vous êtes enceinte ? Attention aux médicaments !

Certains médicaments peuvent porter gravement atteinte à l'enfant à naître. Une nouvelle étude d'Helsana est toutefois porteuse de bonnes nouvelles.

Les femmes doivent se méfier des médicaments tératogènes : ils sont susceptibles de provoquer des malformations sévères chez le nouveau-né. Helsana, en collaboration avec l'université de Bâle, a examiné des ordonnances de tératogènes avant et pendant la grossesse. Les résultats de cette nouvelle étude sont réjouissants : la plupart des femmes ont arrêté de prendre des médicaments potentiellement dangereux avant la grossesse.

Autre nouvelle particulièrement encourageante, la prise de médicaments contenant de l'acide valproïque, un antiépileptique nocif pendant la grossesse, a même reculé de moitié depuis l'introduction en 2018 d'un programme de prévention dédié en Suisse. Au total, seulement 1,4% des femmes enceintes ont pris des médicaments potentiellement dangereux durant leur premier trimestre. Ce chiffre s'élevait encore à 2,9% chez les femmes avant la grossesse, et à 4,7% chez les femmes en âge de procréer.

À propos de l'étude :

➔ helsana.ch/etudes

63000

Voici le montant 2024 des dons collectés auprès de notre clientèle sur l'app Helsana+ pour nos deux partenaires, la Fondation Théodora et la Croix-Rouge suisse. Merci beaucoup !

Souhaitez-vous vous aussi faire don de vos points Plus ?

➔ helsana.ch/fr/plus

Protéines – à quel moment, pourquoi, lesquelles et en quelle quantité ?

Elles sont une composante essentielle de notre vie. De bien des façons, les protéines activent des processus dans notre corps, à condition que nous nous nourrissions correctement.

Texte : Daniela Diener

Pourquoi avons-nous besoin de protéines ?

Les protéines renforcent entre autres notre système immunitaire. Elles contribuent au développement des muscles, de la peau et des cheveux ainsi qu'à la production d'anticorps, d'hormones et d'enzymes. Ces dernières enclenchent des processus dans les cellules.

Quel est l'apport de protéines idéal ?

Tout dépend de l'âge, du sexe, du poids et du niveau d'activité. Les calculateurs de protéines en ligne fournissent des recommandations personnalisées. En règle générale, une alimentation équilibrée et saine apporte suffisamment de protéines. Les recommandations personnalisées s'avèrent surtout utiles pour les personnes jeunes et âgées, les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les personnes sportives.



Quels aliments ont une haute teneur en protéines ?

Il existe des sources de protéines d'origine végétale et animale. Les lentilles, les pois chiches et les noix par exemple sont particulièrement riches en protéines végétales. Parmi les protéines animales figurent notamment la volaille, le poisson et les œufs. Le séré maigre et le cottage cheese aussi regorgent de précieuses protéines.

Les protéines favorisent-elles la perte de poids ?

Les protéines renforcent l'efficacité d'un régime, car elles rassasient davantage et aident à stabiliser la glycémie. Veillez à ce que chaque repas comprenne une source de protéines. Si vous avez faim entre les repas, mangez quelques noix et graines au lieu de sucreries. Ne dépassez toutefois pas une poignée par jour.

Peut-on développer ses muscles grâce aux protéines ?

Oui. Les protéines servent entre autres au développement musculaire. Conseil : répartissez votre apport de protéines sur la journée. Bien entendu, la musculation est requise en parallèle pour stimuler la croissance musculaire.



La tendance « High-Protein »

Que signifie le terme « High-Protein » ?
Ces aliments contiennent une grande quantité de protéines. Il peut s'agir de produits naturels comme le séré maigre ou de plats préparés enrichis en protéines. De nos jours, même des produits naturels portent souvent la mention « High-Protein » alors qu'ils ne renferment pas plus de protéines qu'à l'état naturel.

Les plats préparés « High-Protein » sont-ils sains ?

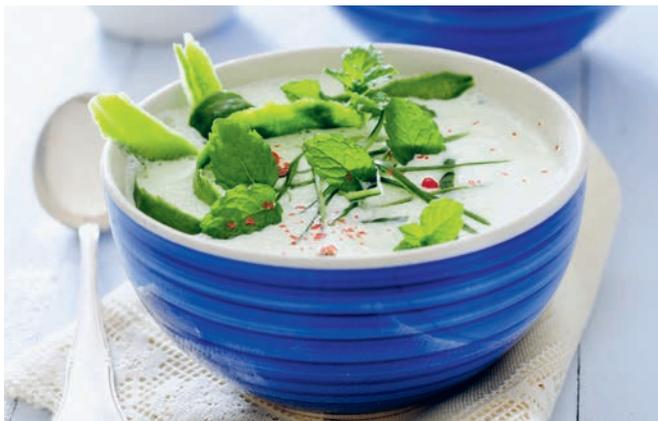
Nombre d'entre eux contiennent des édulcorants artificiels et moins de nutriments que des produits laitiers non sucrés avec des fruits frais par exemple. De plus, ils sont souvent plus onéreux, car enrichis en protéines synthétiques.

Ces produits peuvent-ils faire office de compléments alimentaires ?

Si vous mangez sainement, vous pouvez tout à fait renoncer à ces produits. Les personnes nécessitant des soins, en sous-poids ou atteintes d'un cancer constituent des exceptions. Elles ont besoin de préparations sur ordonnance, notamment des boissons protéinées.

Pour en savoir plus à ce sujet :
➔ helsana.ch/protéines

Soupe froide au concombre



Cette soupe vous rafraîchira en un instant lors des chaudes journées estivales.

Prête en 30 min env.

Ingrédients pour 3 personnes

- 2 concombres
- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 gousse d'ail
- 2 cs de jus de citron
- 500 g de yaourt nature (maigre)
- 250 ml d'eau
- Sel et poivre

Préparation

1. Éplucher, épépiner et râper les concombres. Les transférer dans une passoire avec un peu de sel et les laisser égoutter dans un saladier. Réserver au frais pendant 10 minutes.
2. Éplucher l'ail, le presser et le mélanger avec le yaourt. Saler et poivrer. Mettre quelques feuilles de menthe de côté pour la décoration, hacher finement le reste et le mélanger au yaourt.
3. Presser les concombres et les mélanger avec le jus de citron, l'eau et le yaourt. Écraser le tout et refroidir. Rectifier l'assaisonnement au besoin, dresser et décorer avec la menthe. Voilà !



App Helsana Coach

Découvrez d'autres recettes délicieuses :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Bonne alimentation, bons gènes ?

Nous gardons les mêmes gènes tout au long de notre vie. Toutefois, notre niveau d'activité physique, la qualité de notre sommeil, notre gestion du stress ainsi qu'une alimentation équilibrée déterminent en partie quels gènes s'activent ou se désactivent. Une chose est sûre, selon les spécialistes en épigénétique : notre corps s'adapte à notre mode de vie.

Alimentation épigénétique

On sait moins précisément quels aliments et nutriments influent sur quels gènes. L'affirmation selon laquelle les polyphénols du chocolat noir activeraient les gènes de la minceur doit être reçue avec prudence.

Pour autant, certains aliments et régimes alimentaires s'avèrent particulièrement bénéfiques pour notre corps. Découvrez lesquels dans notre article de blog.

➔ helsana.ch/alimentation-epigenetique



Gagner un séjour au Waldhotel



Date limite d'envoi
6 juillet 2025

La question du concours :
Combien de minutes de
marche rapide suffisent à
améliorer notre humeur ?

- A** 10 minutes
- B** 30 minutes
- C** 60 minutes

Conseil : vous trouverez la bonne réponse dans ce magazine.

Répondez à la question pour tenter de remporter deux nuitées pour deux personnes au Waldhotel Arosa en demi-pension à une table distinguée par Gault-Millau. Au cœur des Grisons, cet hôtel **** supérieur promet des moments de détente en pleine nature et offre un vaste espace spa. Les adeptes de randonnée et de vélo apprécieront les remontées mécaniques à proximité.

Plus d'infos sur :

➔ waldhotel.ch

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.

Tirage au sort du concours du dernier magazine clients
Nous pouvons contrôler à plus de 70 % un vieillissement sain par notre style de vie. La gagnante aura le plaisir de passer des jours de détente au Grandhotel Giessbach.

Inversion des rôles aux urgences pédiatriques

Les docteur·e·s Rêves de la Fondation Théodora se mettent dans la peau de patients et patientes.

Texte : Silja Hänggi

Priska Elmiger arrive aux urgences, bien attachée sur un brancard. Elle joue le rôle d'une petite fille tombée d'une tour d'escalade. Suspicion de lésion à la colonne vertébrale. « J'ai peur », dit-elle tout bas.

Dans sa vie professionnelle, Priska Elmiger est la docteure Rêves Vala Willi. Aujourd'hui, dans le cadre d'un atelier

à l'Hôpital pédiatrique d'Aarau, elle se glisse dans la peau d'une jeune patiente. L'objectif ? Mieux comprendre les sentiments des enfants dans une situation exceptionnelle. À des fins de formation, Priska Elmiger se laisse fermement attacher sur ce que l'on appelle une civière plan dur, et ce de sorte qu'elle ne puisse plus bouger. La colonne vertébrale doit être bien maintenue. « C'est désagréable », se plaint-elle. « J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle. »

La médecin-chef Erika Nussberger acquiesce. Elle supervise la formation continue et sait que les enfants peuvent vite se sentir dépassés en cas d'urgence. Elle l'explique ainsi : « L'environnement est inhabituel, les visages sont inconnus, il y a du matériel médical un peu partout. Les enfants ressentent des douleurs ou ont des blessures, ce qui cause un stress supplémentaire. »

Des médicaments sans effets indésirables

Dans cet environnement de travail agité, les docteur·e·s Rêves comme Vala Willi apaisent le stress et les angoisses des enfants. Distraction et réconfort sont au rendez-vous, que ce soit lors d'une prise de sang, d'un frottis de gorge ou d'un examen échographique. Ces docteur·e·s facilitent le travail des médecins et du personnel soignant.



Parés à toute urgence : le personnel médical et les docteur·e·s Rêves se forment mutuellement.



La docteure Rêves Vala Willi (couchée) dans un jeu de rôles avec Adagio.

Revenons à notre jeu de rôles. Priska Elmiger est toujours fermement attachée aux urgences. Elle est examinée. «Je peux à peine respirer», dit-elle. José Duarte de Oliveira, alias docteur Rêves Adagio, ne se fait pas prier: «Quelle est ta chanson préférée?» «Fifi Brindacier», répond Priska Elmiger d'une voix enfantine. Le docteur Rêves fredonne alors la mélodie de la série télévisée. Il se place juste devant la tête de la prétendue patiente afin qu'elle le voie bien. Peu à peu, sa respiration s'apaise. Elle se laisse distraire par l'ukulélé d'Adagio et oublie ce qui se passe autour d'elle. L'examen est déjà terminé.

Le jeu de rôles prend fin. Les personnes impliquées discutent de leur ressenti. Qu'est-ce qui était agréable ou efficace? Qu'est-ce qui était surprenant?

Adagio est ravi de constater qu'il en faut peu pour soutenir un enfant dans une situation exceptionnelle. La médecin-chef Erika Nussberger ajoute: «Les docteur-e-s Rêves sont les seuls médicaments sans effets indésirables.» Le personnel soignant est du même avis.



10 ans d'engagement

Helsana soutient le précieux engagement de la Fondation Théodora depuis 2016. Par ce biais, nous contribuons à ce que plus de 115000 enfants puissent recevoir la visite de docteur-e-s Rêves dans des institutions spécialisées ou des hôpitaux, et ce dans toute la Suisse.

➔ helsana.ch/fr/theodora

Dehors !

Vous savez que l'activité physique est bénéfique, mais vous n'arrivez pas à vous motiver ? Trouvez l'inspiration auprès de Lotti Meier et de la famille Grabowski. Osez la nouveauté !

Texte : Gabriela Braun, collaboration : Silja Hänggi / images : Thomas Stöckli

Quand Lotti Meier (71 ans) surfe, elle se sent légère et libre. Elle adore glisser sur la vague créée par le sillage d'un bateau à moteur. Cette activité nommée wake-surf s'apparente au surf dans la mer. « On a presque l'impression de voler – c'est incroyable ! », affirme-t-elle pleine d'enthousiasme.

Lotti Meier de Meilen (ZH) a découvert le surf il y a trois ans. « C'est le sport idéal, même pour les personnes âgées. » Elle nous explique que ce sport améliore l'équilibre et la mobilité, et ne présente aucun danger. Elle surfe à 17 km/h et porte un gilet de sauvetage. « Si l'on tombe à l'eau, un bateau nous récupère. Que demander de plus ! » En avril, lorsque l'eau du lac de Zurich n'est plus si froide, Lotti Meier entame sa saison. Elle enfle sa combinaison et se lance.

Active malgré une maladie pulmonaire

Lotti Meier s'estime chanceuse d'être en forme malgré une maladie pulmonaire de longue date, la sarcoïdose. Elle ne se laisse pas limiter pour autant. Elle pratique le Pilates, la gymnastique et marche au moins une heure le matin avec le chien de sa sœur. La surfeuse apprécie de passer du temps dans la nature. « L'acti-

vité physique, la nature et les pensées positives ont une grande influence sur mon bien-être. »

Lotti Meier doit son excellent équilibre aux chiens de traîneau. Pendant 29 ans, elle a dirigé dans le nord de la Suède une ferme de huskies qui comptait plus de 100 chiens et une auberge. Il y a trois ans, elle est revenue en Suisse. Elle veut à présent croquer la vie à pleines



Le superpouvoir de notre quotidien

Rien que dix minutes de marche rapide peuvent améliorer notre humeur et diminuer d'un cinquième le risque de maladies cardiovasculaires. Pendant le sport, notre corps produit entre autres des myokines : ces transmetteurs soutiennent la santé des organes et préviennent les maladies.

Garder son équilibre et savourer
la vie: Lotti Meier pratiquant
le wakesurf sur le lac de Zurich.



Lotti Meier ne se sent pas âgée. Elle est fière de ses 71 ans et savoure sa vie pleine d'activités.



dents dans son pays, aussi longtemps que possible. Elle sort les chiens d'autrui, rend visite à des personnes dans le besoin et cuisine le midi pour des personnes âgées à Meilen. Voici sa vision des choses: «Je veux être utile et faire quelque chose pour la société. C'est agréable d'être utile.» Mais sans mobilité, rien de tout ça n'est possible. C'est pourquoi elle souhaite rester active.

Un atout pour le poids et le sommeil

Bouger pour garder la forme et conserver sa mobilité le plus longtemps possible: les bienfaits de l'activité physique pour la santé sont nombreux, et ce à tout âge. Une activité physique régulière améliore la forme physique, le bien-être psychique, le sommeil et la santé des os. Elle influe aussi positivement sur le poids, un des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et métaboliques.

Il faut savoir que, dès 30 ans, l'être humain perd en force et en masse musculaire. «C'est pourquoi il faut bouger de façon variée tout au long de sa vie», explique Stefan Wöll, physiothérapeute. Selon l'équipe conseils de santé d'Helsana, 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour constituent une bonne base pour être en forme. «Vous pouvez par exemple prendre les escaliers, jardiner, danser ou faire du vélo.» Dans l'idéal, combinez cette activité à de la musculation et des activités



Lotti Meier et le wakesurf

Retrouvez ses sources de motivation dans l'article de blog «Renforcement musculaire des séniors». Vers la vidéo:

➔ helsana.ch/renforcement-musculaire

d'endurance. Stefan Wöll recommande aux personnes qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps, et qui veulent s'y remettre, de choisir un entraînement ludique (entretien en page 18). Il conseille de miser sur la patience et la routine. Ne jamais se dénigrer, telle est la clé. «Soyez fiers d'avoir commencé.»

Même si Lotti Meier a besoin de bouger et apprécie le mouvement, elle aussi doit parfois vaincre la paresse. «Les heures de Pilates sont très éprouvantes», affirme-t-elle. «Pour autant, je prends sur moi.» Elle évite le plus possible de dire «Je ne peux pas». Elle vit sans se soucier de ce que les autres font ou pensent, avec la volonté d'être «courageuse et authentique».

Dehors, même sous la pluie

Oser la nouveauté et faire preuve de courage sans se renier, telle est également la devise de la famille de Christine Grabowski et Remo Longhi. Avec leurs enfants Julia (7) et Elia (5), ils préfèrent être dehors, même sous la pluie. À vélo, à pied, Julia parfois à rollers, Elia à trottinette. Tous aiment bouger.

La famille vit à Winterthur (ZH). Dans la ville, la famille prend généralement le vélo pour ses activités du quotidien. Les enfants font du vélo sur le trottoir, les parents sur la route juste à côté. Christine et Remo sont détendus et encouragent leurs enfants. «Nos enfants doivent apprendre à circuler», explique Remo, «nous trouvons cela très important.» Et les enfants ressentent une grande fierté: «Le passage dans le tunnel à vélos et la montée les amusent.» L'année dernière, la famille a emporté ses vélos pour ses vacances dans le Tessin. Les parents n'en revenaient pas qu'Elia et Julia arrivent si facilement à suivre. Ils sont à l'aise sur des parcours de dix kilomètres.



Force des séniors

Il n'est jamais trop tard pour se lancer dans la musculation. Des exercices de musculation et d'équilibre ciblés peuvent considérablement réduire le risque de chute chez les personnes âgées. La danse aussi stimule les capacités physiques et cognitives : ce sport améliore la mobilité, l'équilibre et la coordination tout en renforçant la mémoire et la concentration.

Prévenir les douleurs

Le sport augmente la résistance du corps. Pendant le sport, le corps sécrète des endorphines. Celles-ci préviennent les douleurs ou apaisent les douleurs existantes.



À toute vitesse : Christine Grabowski avec Elia.

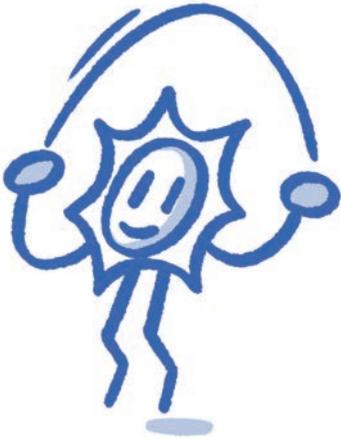
Portrait de famille avec le petit
singe. Christine Grabowski et
Remo Longhi avec Elia, Julia et
la peluche Aki.





Combiner les sports

Des activités quotidiennes de 30 minutes comme la marche rapide, la natation ou le cyclisme constituent une bonne base. L'idéal reste de les combiner avec deux séances de musculation par semaine et des activités d'endurance de plus grande intensité.



Jouer en plein air

L'activité physique en plein air est essentielle pour le développement des enfants : elle renforce leurs muscles, leurs os, leurs nerfs, leurs systèmes cardiovasculaire et immunitaire. Le jeu stimule les capacités motrices, la créativité, améliore la condition physique, l'équilibre et la mobilité. Selon les recommandations, les enfants de 5 à 17 ans devraient passer au moins une à deux heures par jour dehors.

Dans le lotissement dans lequel vit la famille, il y a une cour intérieure. Elia et Julia ainsi que d'autres enfants peuvent s'y retrouver en toute autonomie. Ou grimper aux arbres, comme Julia aime tant le faire : elle se hisse comme un petit

singe – en un clin d'œil, elle est assise sur une branche. Christine et Remo voient leurs enfants depuis la fenêtre de la cuisine. « Nous nous réjouissons de les voir sortir et jouer avec d'autres. Cela leur donne de l'assurance. »

Sport et jeux

En règle générale, les parents font du sport de leur côté : Remo pratique la musculation plusieurs fois par semaine et se rend au bureau à vélo chaque jour. Christine court régulièrement et pratique le yoga. Il y a peu, elle est sortie faire son jogging pour la première fois accompagnée d'Elia. Elle se demande pourquoi elle n'a pas eu cette idée plus tôt. Pendant qu'elle courait, Elia a parcouru huit kilomètres à ses côtés sur son petit vélo. Ils ont fait un arrêt sur l'aire de jeux en chemin et joué au voleur et au policier. « Nous nous sommes tous les deux amusés, chacun en a eu pour son compte », raconte Christine. « C'est un beau moment de connexion qui m'apporte de la liberté. Ce n'est pas une sortie que pour les enfants, mais aussi pour moi. » Elle souhaite renouveler l'expérience plus fréquemment. Il y a peu, elle a vu une femme faire des exercices à la barre sur l'aire de jeux pendant que ses enfants jouaient. « Quelle bonne idée ! Je vais en faire de même maintenant. »



Faits captivants sur l'activité physique

À quelle fréquence peut-on faire du sport pendant la grossesse ? Qu'est-ce que le renforcement des fascias ? Quel type de sport convient le mieux aux enfants ? Toutes les réponses dans nos articles de blog.

➔ helsana.ch/activite-physique

« Associez votre objectif à des émotions »

Tout le monde sait que le sport et une activité physique régulière sont bénéfiques. Mais comment trouver la motivation et la conserver ? Stefan Wöll, physiothérapeute, nous donne des pistes.

Monsieur Wöll, donnez-nous des astuces pour se motiver !

Trouvez quel type de sport vous plaît, et fixez-vous un objectif bien précis et réaliste. Par exemple, aller deux fois par semaine au centre de fitness le plus proche au cours des six prochains mois. Ajoutez des rendez-vous sport fixes dans votre agenda. Personnellement, ce qui m'a aidé, c'est d'associer mon objectif à des émotions : fermez les yeux et imaginez ce que vous ressentirez quand vous aurez atteint votre objectif.

Vous parlez sciemment d'objectifs réalistes.

Oui. Les personnes qui débutent voient souvent trop grand et finissent rapidement par de nouveau abandonner le sport. Il vaut mieux commencer lentement et évoluer à partir de cette base. Il faut identifier les moments que l'on veut consacrer au sport et les lieux d'entraînement facilement accessibles au quotidien. Ce sont ces petits pas

qui mènent un jour au succès. Récompensez-vous lorsque vous franchissez des étapes intermédiaires. Et acceptez que tout ne se déroule pas toujours comme prévu.

Quels entraînements adopter lorsque l'on débute ?

Vous avez l'embarras du choix : un entraînement de groupe, du vélo, de la natation, de la musculation en centre de fitness. Si un entraînement ou un sport vous amuse, vous aurez plus de facilité à prendre cette nouvelle habitude. À long terme, visez dans l'idéal un mélange d'exercices de renforcement, d'endurance et de coordination. Après des activités sportives, le corps a besoin de suffisamment de repos et de plus de nourriture. Cet aspect est souvent sous-estimé.

Les apps de sport et les outils d'IA sont-ils utiles ?

Oui, ils vous aident à planifier vos entraînements. Grâce aux données des montres de

sport, par exemple, vous pouvez élaborer des plans d'entraînement en fonction de vos progrès et de vos besoins individuels. Les outils d'IA, des moyens numériques qui utilisent l'intelligence artificielle, ne remplacent toutefois pas les entraîneurs. En cas de maladie ou de diagnostic récent, il faut absolument valider son entraînement avec un ou une spécialiste.



Stefan Wöll

Physiothérapeute et collaborateur du service conseils de santé d'Helsana

Quel fitness tracker me convient ? Nous vous aidons à le choisir, à l'utiliser et à vous fixer des objectifs réalisables sans pression liée à la performance :

➔ helsana.ch/fr/fitness-tracker

Exercices de renforcement à domicile



1 Squats : renforcent les quadriceps et les muscles du dos

Tenez-vous droit·e, les pieds écartés de la largeur des hanches. Les bras sont le long du corps.

Exécution : Fléchissez les genoux et descendez lentement en position accroupie, puis remontez.

Variante plus difficile :

Tenez de petits haltères ou des bouteilles PET remplies.

Répétitions : 8 à 12, 3 fois

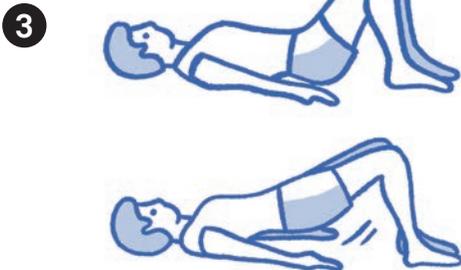


2 Relevés de genoux : renforcent les abdominaux

Mettez-vous à genoux devant une chaise, les coudes sur l'assise à la verticale et à l'aplomb des épaules. Les orteils sont au sol, les hanches à la verticale à l'aplomb des genoux.

Exécution : Soulevez simultanément les deux genoux d'environ un poing du sol.

Répétitions : 8 à 12, 3 fois



3 Relevés de bassin : renforcent le fessier et les ischiojambiers

Allongez-vous sur un tapis, pliez les genoux et écartez vos pieds de la largeur des hanches.

Exécution : Levez le bassin. Veillez à ce que vos genoux restent dans l'axe de la jambe, qu'ils ne se dirigent ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur.

Répétitions : 8 à 12, 3 fois



Plus d'exercices et d'inspiration dans l'app Helsana Coach :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Conserver l'efficacité et la sécurité des médicaments

Vous partez bientôt en vacances ? Voici de précieux conseils pour un départ à l'étranger ou des vacances à la maison.

1 Médicaments en voyage

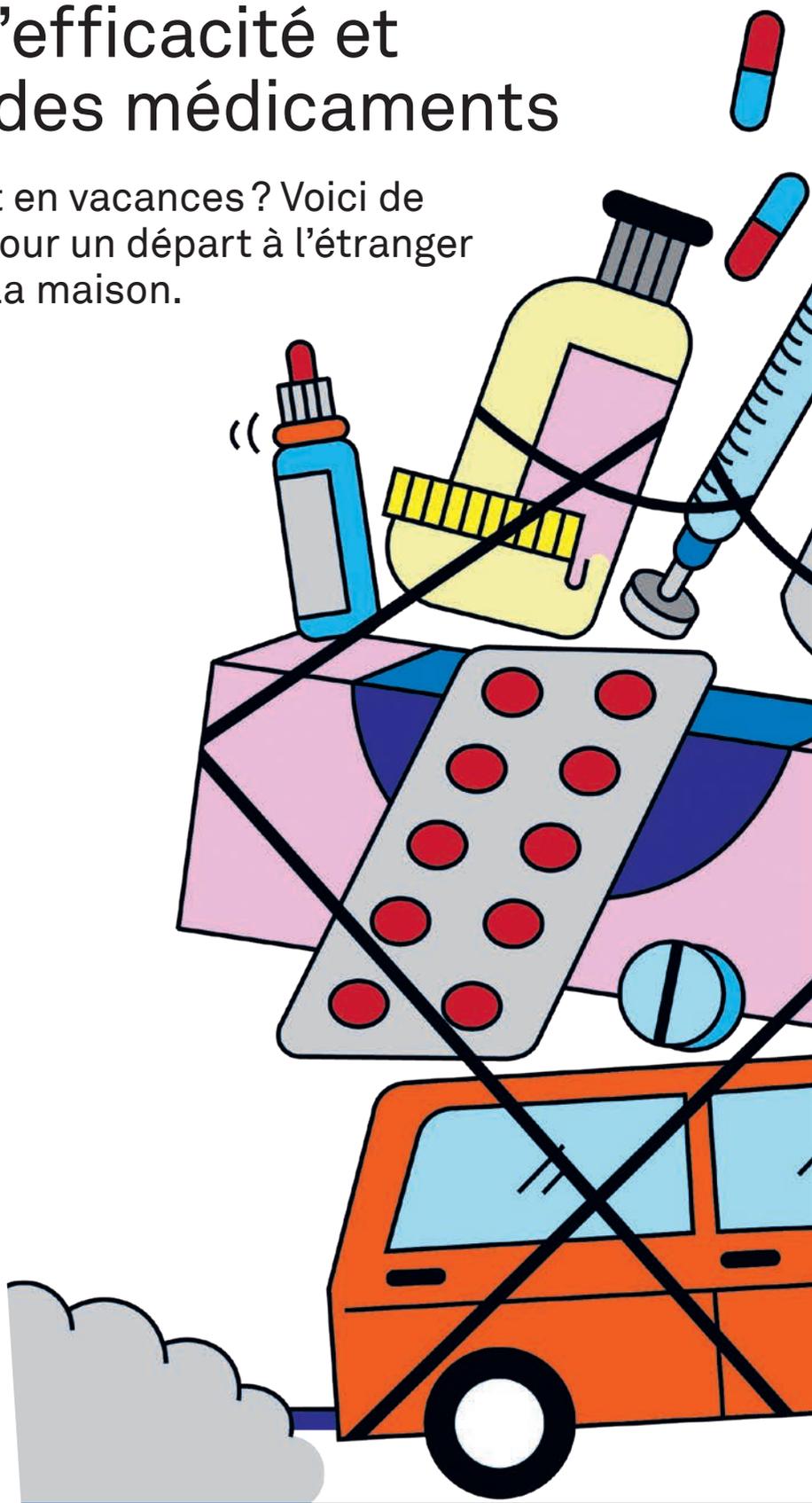
Emportez vos médicaments dans leur emballage d'origine, à portée de main. Une attestation médicale est nécessaire pour les psychotropes, même les tranquillisants et les somnifères, en cas d'entrée sur un territoire étranger. Certains pays interdisent certains médicaments. Informez-vous au préalable sur les règles locales.

2 Ordonnance, même à l'étranger

L'obligation d'ordonnance demeure pour les médicaments prescrits par un médecin. Vous pouvez nous soumettre la quittance pour remboursement.

3 Éviter les interactions

Les médicaments peuvent se renforcer, s'affaiblir mutuellement ou causer des effets indésirables. Il en va de même en association avec certains aliments, de l'alcool et des préparations à base de plantes. Faites-vous conseiller pour éviter les risques.





4 Bien stocker et éliminer
Les médicaments aiment les endroits frais, secs et sombres. Conservez-les dans leur emballage d'origine pour éviter toute confusion et pouvoir à tout moment vérifier la description et la date de validité. Ne prenez pas les médicaments périmés. Ils ne sont plus efficaces et des effets indésirables sont possibles. Déposez les comprimés, les pommades, etc., périmés en pharmacie ou en point de collecte. Ne les éliminez jamais dans les égouts ou les ordures ménagères.

5 Attention à l'automédication
En cas de troubles intenses et aigus, vous ne devez jamais prendre des comprimés sans ordonnance médicale. N'arrêtez pas non plus vos antibiotiques ou vos psychotropes sans avis médical.

6 Prendre les effets indésirables au sérieux
Vous souffrez de vertiges, de maux de tête, de problèmes cardiaques ou d'autres réactions inhabituelles après la prise d'un médicament ? Parlez-en à votre médecin. Clarifiez aussi les troubles légers s'ils se répètent.

7 Commander des médicaments en ligne ?
Commandez uniquement auprès de pharmacies sérieuses comme Zur Rose ou Redcare. En cas de commande à l'étranger, vérifiez la présence du logo de sécurité de l'UE. Vous éviterez ainsi les médicaments contrefaits susceptibles de contenir des substances inefficaces, voire nocives.



Que paie l'assurance ?

Découvrez quels médicaments sont couverts par l'assurance de base et lesquels par l'assurance complémentaire – et comment faire des économies lors de l'achat de vos médicaments.

➔ helsana.ch/medicaments

« Les douleurs devenaient insupportables. »

René B. souffre de maux de dos chroniques. Aujourd'hui, il sait enfin comment les gérer.

Texte : Imke Schmitz / image : Philip Frowein

« Un seul petit instant a changé ma vie. C'était un matin froid, en février, il y a douze ans. Je me dépêche pour avoir le train. Et là, un faux pas. Je glisse sur du verglas invisible et tombe sur le dos. Je me souviens encore aujourd'hui du son que j'ai entendu : une déchirure très forte dans la colonne cervicale. Les fourmis dans les jambes ne se sont pas fait attendre. La douleur est venue le soir. Pas seulement dans le dos, mais dans le corps tout entier.

Déjà adolescent, je ressentais quelque chose dans le dos, en particulier pendant la gymnastique. Ces troubles m'ont accompagné des années durant, avec plus ou moins d'intensité. Plusieurs hernies discales ont suivi. À chaque fois cependant, j'arrivais à maîtriser les douleurs. Mais après ma chute sur la glace, la situation était tout autre.

Une descente aux enfers de deux ans

Une odysée à travers les thérapies les plus variées a alors commencé. Thérapie craniosacrée, physiothérapie, injections de cortisone, thérapie de renforcement musculaire. En vain. Au contraire, les douleurs devenaient insupportables. Je ne parvenais plus à dormir. Les mouvements du quotidien – se lever, s'habiller, marcher – se trans-

formaient en véritable torture. Ma descente aux enfers n'en finissait pas. Deux ans plus tard, j'ai demandé un deuxième avis.

Mon médecin m'a adressé au Centre de la douleur de Nottwil (LU). Là-bas, j'ai participé à une semaine de formation aux troubles du dos. J'ai enfin appris à comprendre mes douleurs, à les accepter et à les gérer. Se fixer des objectifs, résoudre ses problèmes, techniques de relaxation. J'ai tout pratiqué. Même l'activité physique était au programme. Autre point important, on m'a prescrit les bons médicaments et un appareil TENS qui stimule mon système nerveux à l'aide d'impulsions électriques.

Aujourd'hui, je peux gérer ma douleur. J'ai des outils à disposition que j'utilise tous les jours. Bien sûr, je vis des rechutes. Certains jours, rien ne va plus. Mais je sais comment m'aider à présent. Je ne panique plus. J'ai confiance en une amélioration.

Je remercie ma famille d'être toujours à mes côtés. Je remercie le Centre de la douleur, où je me rends encore toutes les deux semaines pour des séances de physiothérapie, pour son soutien indéfectible. Je suis également reconnaissant de l'autodiscipline que j'ai développée. Ce chemin semé d'embûches a été long, mais il en valait la peine.»



Comprendre ses douleurs et trouver des solutions

Vous avez des douleurs qui durent depuis plus de trois à six mois ? Il s'agit de douleurs chroniques. Découvrez dans notre article de blog comment classer vos troubles et les surmonter :

➔ helsana.ch/douleurs-chroniques

A souffert le martyre pendant des années. René B. (62 ans) puise sa force dans son cercle familial et la nature.





Une vie sans moustiques ?

L'été, les moustiques font malheureusement leur grand retour – et avec eux, leurs piqûres qui démangent. Protégez-vous avec des vêtements longs et clairs, et utilisez des produits de soins avec une odeur de noix de coco. Les moustiques ne l'aiment pas, tout comme ils n'apprécient pas non plus l'eucalyptus, la lavande, le romarin et le basilic.

En cas de piqûre, rafraîchissez la zone avec de la glace. Une tranche de citron, du gel d'aloé vera et de l'huile de lavande peuvent aussi apaiser les démangeaisons. Les stylos chauffants constituent également une solution efficace.

Julia Pieh, service conseils de santé Helsana



Notre service conseils de santé vous donne volontiers d'autres astuces. Apprenez-en plus sur les conseils de santé gratuits pour les titulaires d'une assurance complémentaire Helsana.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Helsana

Engagée pour la vie.