

Helsana Actuel

Le magazine clients
Nº4/2025



Passez l'hiver en bonne santé

À gagner
Trois montres de
fitness → page 7

De bonnes défenses immunitaires
sont essentielles à notre santé.
Voici comment les stimuler → p.12

Festoyez plus léger
Conseils pour les
jours de fêtes → p.8

Enfants myopes
Quand les parents
doivent-ils réagir ? → p.10

Effets de la musculation
Récit d'une personne atteinte
d'ostéoporose → p.22

Quels glucides sont bénéfiques ?

Les aliments rassasiants et nutritifs → p. 8

Pourquoi voyons-nous plus mal ?

La myopie examinée à la loupe → p. 10

Ça gratte dans la gorge ?

Six mesures immédiates → p. 18

Besoin de soins – que faire ?

Réponses et conseils → p. 20

Image de couverture : Sébastien Haemmerli garde la forme grâce à la natation hivernale. À lire en page 12.

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 :** 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 : Jeremy Bierer : couverture, pp.13–16; Gian Marco Castelberg : p.3; Raffinerie : pp.4–5, 6, 12–18; Helsana Assurance SA : pp.4, 5, 6, 19, 21, 24; Garmin : p.7; Anja Wicky : pp.8–9; Pati Grabowicz : p.10; Andrés Muñoz Claros : p.20; Philip Frowein : p.23

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

La rédaction a effectué des recherches minutieuses 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.



Éditorial



Chère cliente,
Cher client,

Nous souhaitons tous passer l'hiver en bonne santé. Alors, comment renforcer nos défenses immunitaires et réduire ainsi le risque de contracter un rhume ou d'autres infections ?

Découvrez comment l'activité physique, l'alimentation ou le sommeil renforcent notre système immunitaire. Ces faits et conseils ne sont pas nouveaux, mais il est utile de se les remémorer. Ce sont souvent de petites choses : sortir tous les jours à la lumière du jour ou aérer les pièces. Et pour ma part, je m'offre quotidiennement un smoothie fait maison, cela me fait du bien.

Vous trouverez aussi des conseils sur les premières mesures à prendre en cas de rhume ou lorsque vous commencez à tousser. Lisez à ce sujet l'interview de notre conseillère en santé Nadia Cifarelli à la page 19.

Je vous souhaite une agréable lecture et de belles promenades cet automne et cet hiver. Restez en bonne santé !

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

Zivadiliring raconte ses moments «Et maintenant?»

Elles ne connaissent pas de tabous et parlent ouvertement de leurs expériences.

Les podcasteuses Yvonne Eisenring, Gülsha Adilji et Maja Zivadinovic se dévoilent dans notre campagne «Et maintenant?». Que considèrent-elles comme un sport? Quand l'alimentation est-elle un défi? Dans plusieurs vidéos, Zivadiliring raconte ses moments «Et maintenant?» sans filtre et de façon ludique. Nous sommes ravis de collaborer avec elle et impatients de découvrir d'autres sujets et vidéos.



Visionnez maintenant la vidéo sur le thème de l'activité physique :
helsana.ch/bouger



Donner des points Plus et offrir de la joie

Collectez jusqu'à 30 000 points Plus par an avec le programme de bonus Helsana+. Profitez de versements en espèces et de bons, ou faites don de vos points à nos partenaires : soutenez la Croix-Rouge suisse ou encore la Fondation Théodora, qui offre des moments d'évasion aux enfants de l'hôpital.

Voici comment faire : ouvrez l'app Helsana+ → sélectionnez Validation → faites un don → choisissez un partenaire → fixez le montant et offrez de la joie.

Découvrez tous les avantages de l'application :
helsana.ch/fr/plus

Question client

Ai-je droit à une réduction des primes ?

Si votre revenu est faible, vous avez éventuellement droit à une contribution sur votre prime d'assurance. Votre canton de domicile définit les conditions exactes à remplir. Renseignez-vous auprès du service compétent et soumettez-lui directement la demande.

Les délais d'annonce varient d'un canton à l'autre. Après soumission, le canton examine votre demande, ce qui peut prendre jusqu'à trois mois. Si votre demande est acceptée, vous et Helsana recevez une attestation. Ensuite, votre prime sera automatiquement réduite ou vous recevrez une note de crédit pour les primes payées en trop.

Plus d'infos sur:
helsana.ch/reduction-de-primes



Nicoletta Sasselli
Conseillère à Bellinzone

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

Un employeur d'excellence

Helsana s'engage pour l'égalité salariale. Le rapport de durabilité actuel le montre : l'année dernière, l'écart de salaire de base entre les sexes était inférieur à 1%. Helsana a reçu pour cela le certificat Fair-ON-Pay Advanced. La transparence des fourchettes salariales dans les offres d'emploi a contribué à l'attribution du titre de Best Recruiter en Suisse.



Vous trouverez de plus amples informations ici:

helsana.ch/durabilite



Nouveau tarif médical ambulatoire : ce qu'il faut savoir

À partir de 2026, Tardoc et les forfaits ambulatoires remplaceront l'ancien tarif Tarmed. Ce que le changement de tarif signifie pour vous.

Les traitements médicaux sans nuitée consécutive à l'hôpital seront décomptés différemment à partir du 1^{er} janvier 2026. Le catalogue de prestations individuelles Tardoc et les forfaits ambulatoires remplaceront alors les tarifs Tarmed, devenus obsolètes.

Qu'est-ce qui change pour vous ? Étant donné que les cabinets, les cliniques et les hôpitaux doivent migrer leurs logiciels d'ici l'année prochaine, il se peut que les factures des médecins nous parviennent plus tard. Dès que nous recevrons votre facture, nous la traiterons comme d'habitude.

Pourquoi ce changement ? Le nouveau système vise une rémunération plus équitable et actuelle des médecins. Il comporte environ moitié moins de positions tarifaires et introduit des forfaits fixes pour certains actes. Ces structures seront régulièrement mises à jour.

Pour en savoir plus:
helsana.ch/tarif-medical-ambulatoire

Soupe légère au chou blanc



Pauvre en calories, rassasiante et pleine de vitamines – la soupe qui renforce le système immunitaire.

Prête en env. 30 minutes.

Ingédients pour 3 personnes

- ½ chou blanc
- 1 cs d'huile végétale
- 1 petit céleri
- 1 l de bouillon de légumes
- 1 poivron rouge
- 5 carottes
- 4 pommes de terre
- 1 boîte de tomates hachées
- 1 oignon
- 2 goussettes d'ail
- 1 bouquet de persil

Préparation

1. Nettoyer le chou et le couper en morceaux.
2. Nettoyer le céleri, laver et épépiner les poivrons, peler carottes et pommes de terre et couper le tout en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Éplucher l'oignon et l'ail, les émincer et les faire revenir dans l'huile jusqu'à transparence.
4. Ajouter les légumes, faire revenir brièvement et déglaçer avec le bouillon.
5. Laisser mijoter et ajouter les tomates dès que les légumes sont tendres.
6. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du persil.



App Helsana Coach
Découvrez d'autres recettes.

En savoir plus sur l'application: helsana.ch/fr/coach

Les tenues claires protègent

En hiver, le risque d'accident sur les trottoirs et les routes augmente. Des mesures simples vous permettent de rester visible.

Êtes-vous sûr·e que l'on vous voit vraiment en hiver? Pensez-y: les vêtements clairs se remarquent bien plus tôt au crépuscule et en cas de brouillard, de neige ou de pluie.

Il est triste de constater qu'en novembre, 60% de piétons de plus qu'en mai sont victimes d'accidents graves. C'est ce qu'indique le bpa, le Bureau suisse de prévention des accidents. Les conductrices et conducteurs de véhicules ne détectent les piétons et les cyclistes vêtus de vêtements sombres qu'à quelques mètres de distance.

Portez donc des couleurs vives. Des éléments réfléchissants tels que les bandeaux de bras et de pied ou une lampe frontale augmentent encore la visibilité.



Gagnez l'une des trois montres de fitness



Date limite
d'envoi :
14 décembre 2025

La question du concours :
dans quelle phase
de sommeil notre corps
produit-il le plus de
cellules immunitaires ?

- A** Dans la phase d'endormissement
- B** Dans la phase de sommeil profond
- C** Dans la phase de rêve

Conseil : vous trouverez la réponse dans ce magazine.

Répondez à la question du concours et tentez de remporter l'une des trois montres de fitness Garmin. La montre vívoactive® 6 avec écran tactile allie des fonctions complètes de santé et de fitness. Coach pour le sommeil, mesure du niveau de stress, données et recommandations d'entraînement et bien plus encore : toutes ces fonctionnalités en font un compagnon pratique au quotidien.

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

La plupart des gens se sentent en moyenne environ un dixième plus jeunes qu'ils ne le sont. Félicitations à la gagnante ! Elle aura le plaisir de passer deux nuits au Parkhotel Margna à Sils (GR).

Glucides : lesquels nous font du bien ?

Ils fournissent de l'énergie, mais ont la réputation de faire grossir : découvrez les glucides particulièrement utiles et pourquoi il ne faut pas y renoncer.

Texte : Silja Hänggi / Illustration : Anja Wicki

Ils sont présents dans les céréales, les fruits ou les légumes et font partie, avec les graisses et les protéines, des éléments de base d'une alimentation équilibrée. Les glucides fournissent rapidement de l'énergie au cerveau, aux muscles et aux organes et sont indispensables, surtout lors d'effort physique. Une carence peut provoquer fatigue, problèmes de concentration et baisse de performance. Mais tous les glucides n'ont pas la même valeur pour notre corps.



Les aliments rassasiant et nutritifs

Les légumes, fruits, noix, graines, pommes de terre, flocons d'avoine ou autres céréales, quinoa, légumineuses, pain complet ou riz complet sont de précieuses sources de glucides. Ils contiennent des glucides complexes à chaîne longue. Ceux-ci ralentissent l'augmentation de la glycémie et rassasient plus longtemps.





Attention, piège à sucre !

Les plats préparés, les boissons sucrées, les produits à base de farine blanche, la restauration rapide ou les sucreries contiennent de nombreux glucides simples. Ceux-ci font augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang, puis le font chuter tout aussi rapidement. Cela peut entraîner des fringales, des baisses d'énergie et, à long terme, une surcharge pondérale. Une consommation excessive augmente en outre le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle.



Festoyez plus léger

Comment passer sans embûche la période de Noël.

Grignotez avant l'apéritif: grignotez une poignée de noix, des bâtonnets de légumes avec du séré aux herbes ou du houmous. Ainsi, vous n'arrivez pas affamé·e. Commencez ensuite le repas par une soupe en entrée.

Privilégiez les légumes: mangez d'abord les légumes de votre plat, cela ralentira l'augmentation de votre glycémie. Accordez-vous des pauses. La sensation de satiété n'arrive qu'au bout de 20 minutes environ.

Plus d'eau, moins d'alcool: outre le vin chaud et le punch, n'oubliez pas de boire assez d'eau. Le mieux est de boire un verre d'eau après chaque boisson alcoolisée.

Faites vos propres pâtisseries: vous pourrez ainsi réduire la teneur en sucre de vos biscuits de Noël.

Bougez: une promenade au grand air stimule la circulation et vous permet de vous aérer l'esprit.

En savoir plus sur les glucides dans l'alimentation:
helsana.ch/glucides

«Chez les enfants, il faut réagir immédiatement»

La myopie est en forte augmentation dans le monde entier. Même les tout-petits sont concernés. Que peut-on faire et quand les parents doivent-ils réagir ? L'expert ophtalmologique Harry Wüst vous répond.

Entretien : Deborah Onnis / Photo : Pati Grabowicz



Harry Wüst est conseiller en santé oculaire chez Helsana et ancien directeur des cliniques ophtalmologiques ambulatoires.

Monsieur Wüst, de plus en plus de gens sont myopes. Pourquoi ?

La myopie est seulement pour moitié environ d'origine génétique. L'autre moitié est influencée par notre comportement. Dans le mode de vie actuel, cette évolution est inévitable. Aujourd'hui, nous communiquons et consommons principalement les contenus par le biais de la vision à courte distance. Nous regardons fixement un écran. Et ce, souvent de nom-

breuses heures par jour. Malheureusement, cela commence dès le plus jeune âge. Aujourd'hui déjà, un tiers des enfants de 5 ans et plus sont myopes.

Comment peut-on prévenir la myopie chez les enfants ?

Les enfants devraient passer du temps dehors tous les jours. Des études ont montré que les enfants qui passent beaucoup de temps dehors

souffrent beaucoup moins de myopie. Ce, même s'ils ont des prédispositions. C'est pourquoi je sors avec mes petits-enfants par tous les temps.

Comment les parents peuvent-ils détecter que leur enfant a une déficience visuelle ?

Par exemple, l'enfant rapproche le smartphone ou la tablette de son visage ou plisse des yeux en lisant. Peut-être se plaint-il aussi fréquemment de maux de tête. Ou il se frotte souvent les yeux.

Expliquez ce qui est à l'origine de la myopie.

Un œil myope a généralement un globe oculaire trop long. C'est pourquoi les rayons lumineux ne se focalisent pas sur la rétine, mais devant celle-ci. Cela entraîne une vision floue. Sans aide visuelle, l'image reste floue sur la rétine. Cela renforce la poussée de croissance. Conséquence : le globe oculaire augmente encore et aggrave ainsi la myopie. Un véritable cercle vicieux.

Jusqu'à quel âge peut-on stopper cette évolution ?

Cette poussée de croissance peut être déclenchée jusqu'à l'âge de 19 ans environ. Par conséquent, il convient de réagir immédiatement dès les premiers signes constatés chez les enfants. Avec la bonne correction, on peut maîtriser cette évolution et éviter qu'elle ne s'aggrave. Les enfants myopes doivent donc toujours utiliser des aides visuelles à un stade précoce.

À partir de quelle valeur une correction est-elle judicieuse ?

Dès une valeur de -0,5 dioptrie. Jusqu'à l'âge de 18 ans, nous participons au titre de l'assurance de base à hauteur de 180 francs par an aux verres de lunettes et aux lentilles de contact.

Et à quoi les adultes souffrant de myopie doivent-ils veiller ?

À l'âge adulte, vous ne pouvez plus influencer le développement de la myopie. Il est toutefois important de faire contrôler régulièrement vos yeux par un ophtalmologiste. Il examine l'œil ainsi que la rétine. Les yeux myopes sont plutôt

grands et ont donc tendance à endommager la rétine. La détection précoce permet par exemple d'éviter le décollement de la rétine.

Qu'en est-il de l'entraînement oculaire ?

L'entraînement des yeux n'aide pas en cas de myopie. Il n'est plus possible de modifier la longueur des globes oculaires à l'âge adulte. Il est toutefois judicieux de détendre régulièrement vos muscles oculaires. Il vous suffit de regarder au loin. Vous remarquerez tout de suite une différence. Vous pouvez ainsi prévenir les maux de tête et les yeux secs ou brûlants.

Vous trouverez plus d'informations à ce sujet ici:

➔ helsana.ch/myopie



Exercices pour les tensions oculaires

- Suivez avec les yeux le contour d'un objet dans votre entourage – par exemple le cadre de la porte ou un tableau.
- Changez fréquemment la distance de vision : fixez un point au loin, puis immédiatement un point situé à proximité. Répétez l'opération.
- Roulez des yeux et clignez-les. Cela vous aidera également à stimuler le flux lacrymal.

Effectuez ces exercices plusieurs fois par jour.

Participation d'Helsana

L'assurance complémentaire Completa prend en charge 90% des frais, à hauteur de 300 francs max. par année civile, pour vos verres de lunettes et lentilles de contact. Les personnes assurées ayant souscrit Completa Plus bénéficient de prestations supplémentaires.

Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/fr/completa-plus

Passez l'hiver en bonne santé

De bonnes défenses immunitaires sont essentielles à notre santé. Comment garder la forme en hiver – et quels sont les secrets des autres ?

Texte : Gabriela Braun / Images : Jeremy Bierer

Le vent souffle, le lac Léman est encore à environ dix degrés. Sébastien Haemmerli (42 ans) sort de l'eau rayonnant. Il enfile un poncho de bain, lève les bras et inspire et expire profondément. Qu'est-ce qui le pousse à nager dans l'eau froide par des températures hivernales ? Il rit. « Le froid a quelque chose de léger et de libérateur ! », répond-il. « Après m'être baigné, je me sens toujours très bien. Dans l'eau froide, la respiration devient plus lente et plus régulière, ce qui réduit le stress. »

Nager régulièrement en hiver le détend et participe à son équilibre. De plus, il reste généralement en bonne santé. « Je suis rarement enrhumé, et si c'est le cas, cela ne dure pas. »

Un bain hivernal quotidien

Ce Vaudois de Vevey a découvert la natation en eau froide il y a dix ans. Un ami le lui avait conseillé en raison des crises d'angoisse qu'il faisait à l'époque. Après un accident de baignade, Sébastien Haemmerli était stressé et angoissé en nageant. Ce n'est que dans l'eau froide

qu'il restait calme. Haemmerli était étonné que son corps réagisse différemment dans l'eau froide que dans l'eau chaude. Depuis, ce masseur médical et hypnothérapeute se jette presque tous les jours dans le lac glacé en hiver, notamment parce qu'il a commencé à initier d'autres personnes à la nage en eau froide.



L'activité physique stimule l'immunité

Le sport, surtout à l'extérieur, stimule la production de cellules immunitaires.

Conseil : marchez vite, courez ou faites du vélo pendant 30 minutes 3 à 5 fois par semaine, idéalement à la lumière du jour.

Quel sentiment de bonheur
après ça ! Sébastien Haemmerli
à son quai de départ à Vevey,
au bord du lac Léman.



Avant le travail, Sébastien Haemmerli plonge brièvement dans le lac. «C'est parfait.»



Il est important de s'y habituer progressivement, explique-t-il, «en écoutant son corps. Pour des raisons de sécurité, on ne nage jamais seul, on est toujours accompagné.» (Vous trouverez de plus amples informations sur la sécurité et les règles dans l'encadré ci-dessous.)

Le froid met de bonne humeur

La natation hivernale a le vent en poupe. Chaque année, plus de personnes se jettent dans l'eau froide, convaincues de ses effets positifs sur le corps et l'esprit. Les études le confirment: un froid de courte durée stimule le système cardiovasculaire, réduit le stress et améliore l'humeur. Des études et des rapports d'expérience indiquent également que les nageurs en eau froide sont moins susceptibles de contracter un rhume.

Se baigner dans un froid glacial ne convient pas à tout le monde – et ce n'est pas une obligation. Même faire du sport ou se promener dehors en hiver est bénéfique à la santé et au moral. Cela est dû

aux effets positifs de l'activité physique, mais aussi aux différences de température entre l'intérieur et l'extérieur qui stimulent les défenses immunitaires.

Les muqueuses humides constituent une barrière importante contre les virus et les bactéries. C'est pourquoi il faut boire suffisamment, idéalement deux litres d'eau ou de tisane par jour. L'hydratation maintient les muqueuses humides et aide à éliminer les germes. Les agents pathogènes ont plus de mal à s'installer.



En toute sécurité dans l'eau froide

Nager et se baigner par temps froid exige une bonne condition physique. Procédez par étapes et respectez les règles essentielles. Si vous avez des problèmes cardiovasculaires, vous devriez renoncer à nager en hiver.

Consultez les règles de la Société suisse de sauvetage (SSS):
slrg.ch/fr/nage-en-eau-froide

De l'énergie nutritive pour l'immunité

La vitamine C, le zinc, le sélénium, la vitamine D et les composés végétaux secondaires sont cruciaux pour vos défenses immunitaires.

✿ **Conseil:** mangez équilibré. Misez sur les légumes, les fruits, les noix et les céréales complètes. Intégrer régulièrement des légumineuses, de la viande, du poisson et des produits laitiers dans votre alimentation.



Le sommeil renforce nos défenses immunitaires

Pendant la phase de sommeil profond, notre corps produit un nombre particulièrement élevé de cellules immunitaires. Au contraire, le manque de sommeil réduit ce nombre et nous rend plus sensibles aux infections.

✿ **Conseil:** dormez 7 à 9 heures par nuit. Veillez à la régularité, également le week-end.

Rhumes, gripes et journées maussades mettent notre humeur et notre santé à rude épreuve en hiver. Pour vous en protéger, adoptez un mode de vie sain avec une alimentation riche en vitamines, de l'activité physique, ainsi que suffisamment de sommeil et peu de stress. L'un des moyens les plus efficaces et les plus simples contre les agents pathogènes reste de se laver régulièrement les mains avec du savon, surtout avant de manger. En effet, la plupart des agents pathogènes se transmettent par les mains. Les peaux sèches ou gercées doivent être protégées avec une crème grasse.

Aérez pour profiter d'un air sain

Il est également recommandé d'aérer régulièrement: cela permet de réduire l'humidité accumulée et les agents pathogènes et ainsi d'améliorer la qualité de l'air. Majlinda Raifi (41 ans) le fait plusieurs fois par jour en hiver. Elle aère son appartement pendant 15 minutes le matin au réveil et de nouveau le soir avant d'aller se coucher. Raifi est experte en médecine complémentaire chez Helsana à Lausanne (VD) et professeure de yoga. Elle dit qu'en aérant, elle assure un air sain dans toute la maison. « Je sais qu'il est tentant de garder la chaleur chez soi lorsqu'il fait froid dehors. » Mais cela augmente le risque de se contaminer mutuellement par des virus et des bactéries.



Se promener à la lumière du jour: la meilleure recette pour Majlinda Raifi.

A close-up photograph of a woman with long, light brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark blue velvet jacket with a white fur-trimmed hood. She is holding a clear glass filled with a light-colored liquid, likely lemon tea, in her right hand. Her eyes are closed, and she appears to be savoring the moment. In the bottom right corner of the frame, there is a small white plate containing two slices of lemon. The background is a soft-focus indoor setting.

Tisane au citron frais le matin : avec ça, Majlinda Raifi se sent parée pour entamer sa journée.

Eau citronnée et vitamine D

Majlinda Raifi a ses astuces pour passer l'hiver en bonne santé. Le matin, au réveil, elle prépare d'abord un demi-litre d'eau citronnée chaude avec le jus d'un demi-citron. Elle boit cette infusion le ventre vide. Avantages: «Grâce à la vitamine C, le corps commence bien la journée. Les propriétés antioxydantes du citron renforcent également le système immunitaire.» Ensuite, Raifi mange trois dattes en raison de leurs nutriments et de leur teneur élevée en antioxydants. Cela stimule aussi les défenses immunitaires de l'organisme.

Pendant les mois peu ensoleillés, Raifi veille également à consommer le plus de vitamine D possible par l'alimentation – avec des produits laitiers, des œufs et du poisson gras. La vitamine D renforce le système immunitaire en stimulant les défenses immunitaires et en inhibant les inflammations. Toutefois, la lumière du soleil reste la principale source de production de l'organisme.

Une promenade pour booster l'humeur

Un rituel hivernal de Majlinda Raifi, c'est aussi sa promenade quotidienne. Quelle que soit la météo, elle va se promener pendant au moins vingt minutes. Elle le fait surtout pour son bien-être psychique. «La marche sécrète des hormones du bonheur. Elle améliore mon humeur et mon bien-être.»

Passer du temps à l'extérieur pour rester en forme : ce qu'est la marche pour Majlinda Raifi est la natation hivernale pour Sébastien Haemmerli. Ils ont tous deux trouvé ce qui leur fait du bien et leur procure du plaisir. La bonne humeur est également bénéfique à la santé car elle renforce le système immunitaire.



Évitez le stress continu

Le stress chronique affaiblit vos défenses en raison de l'hormone du stress, le cortisol. *** Conseil :** prévoyez des pauses régulières. La relaxation, l'activité physique et le temps passé dans la nature aident à réduire le stress.



Le rire stimule les cellules immunitaires

Rire 10 minutes suffit pour stimuler vos cellules immunitaires – c'est mesurable dans le sang.

*** Conseil :** rencontrez des personnes qui vous font du bien. Regardez un film amusant.



En savoir plus sur le système immunitaire

Notre système immunitaire nous protège des substances nocives et des mutations cellulaires pathogènes. Quelles sont les causes possibles d'une faiblesse des défenses immunitaires ? Comment peut-on les renforcer ? Vers l'article de blog :

→ helsana.ch/systeme-immunitaire

Que faire quand la gorge est irritée ?



2 Se gargariser avec de l'eau salée

En cas de maux de gorge, le gargarisme a un effet localement anti-inflammatoire, désinfectant et décongestionnant. Gargarisez-vous avec de l'eau salée ($\frac{1}{2}$ cuillère à café de sel pour 200 ml d'eau chaude) ou avec une tisane à la sauge ou à la camomille.



5 Remèdes maison
De nombreux symptômes peuvent être atténués en douceur sans surcharger votre corps. Conseil : du lait chaud avec du miel, du jus d'oignon en cas de toux, inhalation de vapeur avec des huiles essentielles (p. ex. eucalyptus, menthe poivrée).

1 Décompressez

Le corps a maintenant besoin d'énergie pour ses défenses immunitaires. Prenez immédiatement plus de repos. Une à deux heures de sommeil de plus peuvent faire la différence.



4 Mangez léger

Votre corps a besoin de ressources pour se défendre. Optez donc pour des repas chauds et faciles à digérer, tels que des soupes, des légumes ou du porridge.



3 Buvez beaucoup, de préférence chaud

Le liquide maintient les muqueuses humides et aide à éliminer les agents pathogènes. Les tisanes (sauge, thym, gingembre), ou une citronnade chaude au miel, ont un effet bienfaisant et anti-inflammatoire.

6 Douche nasale

Les muqueuses nasales sont la porte d'entrée n° 1 pour les rhumes. Une douche nasale permet d'éliminer directement les virus. Rincez une à deux fois par jour avec une solution saline isotonique – cela a un effet préventif et décongestionnant.

Et n'oubliez pas : vous êtes peut-être déjà contagieux ou contageuse. Lavez ou désinfectez régulièrement vos mains, surtout lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.

« Inhalez et prenez un bain »

Si vous toussez, qu'est-ce qui peut vous soulager et vous assurer des nuits paisibles ? La conseillère en santé Nadia Cifarelli apporte des réponses.

Madame Cifarelli, que faire contre la toux ?

Un rhume ou une grippe commence généralement par une toux sèche irritante, qui fait ensuite place à une toux grasse. En cas de toux sèche, buvez du lait chaud avec du miel ou une tisane de plantain et de cynorodon. La tisane de primevère officinale, de fenouil, d'anis ou de thym soulage plutôt la toux grasse. Dans tous les cas, vous devriez boire beaucoup de tisane et d'eau. Cela aide votre corps à expectorer.

Comment soutenir davantage l'organisme ?

Accordez-lui le repos nécessaire, il doit pouvoir se reposer. Veillez à ce que l'humidité de l'air soit suffisamment élevée dans la chambre à coucher, 45 à 64% d'humidité est idéal. Pour cela, vous pouvez suspendre des linges humides près de votre lit. Aérez par à-coups avant d'aller vous coucher, l'idéal étant d'avoir 17 à 18 degrés dans la pièce. Inhaler peut vous aider : mettez de l'eau chaude dans un bol, placez une serviette sur votre tête

et inhalez la vapeur. Inspirez alternativement par le nez et la bouche pendant dix à vingt minutes. Ce remède maison contre la toux sèche est recommandé pour les adolescents et les adultes.

Et si l'on tousse sans arrêt la nuit ?

Le soir, inhalez et prenez un bain chaud. Pour dormir, relevez le haut du corps de quelques centimètres, par exemple avec un oreiller supplémentaire ou un appui-tête réglable. Placez un oignon coupé sur la table de chevet. Des compresses chaudes sur la poitrine ou une bouillotte peuvent aussi aider. Si besoin, prenez pour la nuit quelque chose qui atténue la toux. Pendant la journée, vous devez toutefois impérativement tousser et favoriser les expectorations. Vous soutenez ainsi votre système immunitaire dans son activité.

Quand faut-il consulter un-e médecin ?

Si vous toussez depuis huit semaines. Ou si d'autres symptômes accompagnent

la toux, comme de la fièvre ou d'autres symptômes grippaux, une détresse respiratoire, des douleurs thoraciques, une sensation d'étouffement ou des expectorations sanguinolentes et d'une couleur inhabituelle.



Nadia Cifarelli
Conseillère en santé
Helsana

Vérifiez vos symptômes avec Compassana
Utilisez le Symptom Checker dans l'app Compassana et découvrez la raison possible de vos troubles. Le Symptom Checker analyse vos symptômes et vous donne des recommandations d'action.



Téléchargez l'application Compassana maintenant :
helsana.ch/fr/compassana



Besoin de soins – que faire ?

L'entrée en EMS soulève bien des questions. Quel est le bon moment ? Qui paie ? Nos réponses et conseils.

Texte : Daniela Schori / Illustration : Andrés Muñoz Claros

Quand la prise en charge à domicile atteint ses limites, un établissement médico-social peut être la solution appropriée. La personne y dispose d'un encadrement continu, évitant l'isolement et offrant un environnement stable. Les raisons habituelles d'entrer dans un EMS sont les suivantes :

- **L'état de santé général se détériore** et entraîne des chutes et des blessures.
- **La dépression ou l'épuisement** affectent le bien-être et les soins.
- **La mobilité est fortement réduite**, en cas de maladie de Parkinson par exemple.
- **Les facultés mentales diminuent.**
La personne est dépassée et sa sécurité est menacée, par exemple en cas de démence.
- **Les proches sont surchargés.** S'occuper d'un proche est très épuisant, tant physiquement que psychologiquement. Cela met sa propre santé en danger.



Clarifiez les besoins en matière de soins

La nécessité de soins est établie par le ou la médecin ou par le service d'aide et de soins à domicile et, selon la situation, par l'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte. Les capacités physiques et psychiques ainsi que les facteurs sociaux sont pris en compte. Les spécialistes définissent le degré de soins en suivant une procédure uniforme.

Planifiez le financement

Un établissement médico-social peut vous coûter 10 000 francs par mois. Les coûts des soins sont partagés entre l'assurance de base avec un montant fixe par degré de soins, le canton et la personne concernée. Les frais à votre charge pour l'hébergement, la restauration et l'encadrement représentent environ 60 à 80% des coûts. Des assurances complémentaires facultatives telles que Cura ou Vivante couvrent les frais supplémentaires. Si vos ressources ne suffisent pas, vous pouvez bénéficier de prestations complémentaires ou de l'aide sociale. Planifiez tôt et demandez conseil à votre commune ou à Pro Senectute.

➔ helsana.ch/fr/cura

➔ helsana.ch/fr/vivante

Prévoir à temps

Avec un mandat pour cause d'inaptitude, votre autodétermination et votre couverture sont garanties. Vous y déterminez qui doit s'occuper de vos affaires personnelles, financières et juridiques si vous n'êtes plus en mesure de le faire vous-même. Cela peut également arriver à un jeune âge, par exemple en cas d'accident. Les directives anticipées du patient consignent les souhaits médicaux en cas d'urgence.

➔ helsana.ch/reglement-de-prevoyance



Quel établissement médico-social vous convient ?
Quelles sont les alternatives ?
Réponses dans l'article de blog :
➔ helsana.ch/fr/ems

« Agissez avant l'urgence »

Quel est le bon moment pour intégrer un établissement médico-social ?

« Au plus tard lorsque la sécurité et la santé d'une personne ou de ses proches sont menacées. Mais n'attendez pas qu'un cas d'urgence se produise, prenez vos précautions. »

Comment s'y préparer ?

« Parlez de vos souhaits et de vos soucis avec vos proches suffisamment tôt. Visitez plusieurs établissements pour voir lequel vous convient le mieux. Un séjour d'essai peut vous y aider. Pensez aussi à des alternatives, comme l'envoi d'une personne soignante à domicile. En planifiant à l'avance, vous pourrez prendre des décisions plus librement et vous éviterez les longs délais d'attente. »

Les descendants doivent-ils prendre en charge les frais ?

« Les enfants adultes ne paient pour leurs parents nécessitant des soins que dans de rares cas – et seulement s'ils disposent d'un patrimoine et de revenus très élevés. Grâce à des règles claires sur les quotes-parts et le patrimoine existant, la plupart sont à l'abri de paiements excessifs. »



Anna-Lena Schonert
Responsable du domaine
« Vie autonome et habitat » chez Helsana

«Je suis heureuse de n'avoir jamais baissé les bras»

L'ostéoporose a mis fin à son travail en salle d'opération, mais elle a aussi permis à Susanne Franke (65 ans) de prendre un nouveau départ.

Texte: Imke Schmitz / image: Philip Frowein

«Quand mon supérieur m'a annoncé que je ne pouvais plus exercer mon métier, cela m'a coupé l'herbe sous le pied. J'ai travaillé en tant qu'infirmière en chirurgie pendant 35 ans – et soudain, c'était un fait: mes os cassants ne me permettaient plus de continuer.

Ma mère souffrait déjà d'ostéoporose. Je n'aurais jamais pensé hériter de cette maladie. J'ai toujours été sportive, j'aimais faire du jogging, de la natation et de l'escalade. Puis, à 57 ans, j'ai fait une chute en ski de fond. À l'hôpital, la radiographie montrait non seulement une côte cassée, mais aussi une ancienne fracture vertébrale. Je ne m'en étais jamais aperçue. Les médecins ont tout de suite pensé à l'ostéoporose. Une ostéodensitométrie confirma le diagnostic.

Développement osseux et musculaire

J'ai commencé une physiothérapie et j'ai reçu une piqûre pour ralentir la résorption osseuse. Néanmoins, mon travail en salle d'opération devenait trop contraignant pour mon dos. Soulever des patients, déplacer des appareils lourds, assurer des services de nuit – tout cela était de plus en plus difficile. J'ai dû m'absenter à plusieurs reprises, jusqu'à ce que mon employeur me licencie. Ce fut une période sombre.

J'ai changé de médecin. Le nouveau m'a prescrit un médicament pour reconstruire mes os dans le cadre d'une thérapie de deux ans. Avec le soutien de mon physiothérapeute, je me suis également lancée dans la musculation. Cela m'a sauvée. Les exercices incitent mes os à mieux absorber le calcium. De plus, la masse musculaire obtenue stabilise mon dos. Je m'entraîne encore plusieurs fois par semaine. Aujourd'hui, je vis sans douleurs et sans nouvelles fractures.

Grâce à la musculation et au soutien de l'AI, j'ai osé me reconvertir. À 59 ans, j'ai trouvé un nouveau poste dans le service financier d'un hôpital. Je n'aurais jamais imaginé travailler dans un bureau avant, mais aujourd'hui, j'adore! Depuis huit ans, je m'engage également dans un groupe d'entraide pour les personnes atteintes d'ostéoporose. Nous échangeons nos expériences et nous encourageons les uns les autres. Cela m'a permis de rencontrer beaucoup de nouvelles personnes.

Bien sûr, le choc a été énorme au début. Mais avec le temps, les nuages sombres se sont dissipés. J'ai un travail formidable, la musculation m'a donné une nouvelle passion et je me suis fait de merveilleux amis. Je suis heureuse de n'avoir jamais baissé les bras.»



Ostéoporose : de quoi s'agit-il au juste ?

Cette maladie rend les os poreux et instables. Plus de 400 000 personnes sont touchées en Suisse, surtout des femmes. Comment reconnaît-on la maladie et que faire ?

En savoir plus :

helsana.ch/fr/osteoporose

Elle fait le plein d'énergie grâce
à la musculation : Susanne Franke
au centre de fitness





Diagnostic: crises de rire

Depuis dix ans, Helsana s'engage aux côtés de la Fondation Théodora pour redonner le sourire aux enfants hospitalisés grâce à l'imagination et à l'humour. À l'occasion de cet anniversaire, les docteurs Rêves Hüpf et Rockette nous ont

rendu visite à notre siège principal à Dübendorf-Stettbach et n'ont pas manqué de mettre notre quotidien au bureau sens dessus dessous. Du Service Clientèle au courrier interne, aucun secteur n'a pu résister à leur charme.



Regardez la vidéo, souriez
et découvrez-en plus encore
sur notre partenariat :
helsana.ch/fr/theodora

Helsana
Engagée pour la vie.