

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 1/2026



Des idées de repas ?

Manger rapidement et sainement avec les enfants –
c'est ce que fait la famille Schweizer-De Faveri → p. 10

Vieillir en toute sécurité
Ces aides facilitent le
quotidien → p. 8

Cherté des médicaments
Comment économiser des
millions → p. 20

Malade d'inquiétude
Quand le stress frappe
le cœur → p. 22

À gagner
Deux nuits
dans un hôtel de
wellness
→ page 7

Qu'est-ce qui aide au quotidien ?

Conseils pour vivre sereinement à la retraite → p. 8

Juste des pâtes et des frites ?

Quelques conseils aux parents → p. 16

Comment réduire les frais ?

Cherté des médicaments : l'économiste de la santé Severin Studer cite des mesures → p. 20

Qu'est-ce qui renforce l'esprit ?

Depuis qu'il s'est effondré, Faruk Karabas prend les choses moins à cœur → p. 22

Image de couverture : Marisa De Faveri Schweizer et sa fille Ella. Leur histoire dans le dossier alimentation, page 10.

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 :** Veuillez vous adresser au Service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à l'adresse helsana.ch/contact.
Crédit photographique : Basil Stücheli : couverture, pp. 11–13 ; Gian Marco Castelberg : p. 3 ; Raffinerie : pp. 4, 6 ; Helsana Assurances SA : pp. 4, 5, 18, 19, 24 ; Beth Walrond : p. 5 ; iStock : p. 6 ; Deltapark Vitalresort : p. 7 ; Julia Schwarz : pp. 8 et 9 ; Aart-Jan Venema : pp. 14–17 ; Marvin Zilm : p. 20 ; Philip Frowein : p. 23
© Helsana, 2026. 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.





Chère cliente,
Cher client,

L'augmentation des dépenses de santé nous préoccupe depuis des années, que nous soyons citoyen ou citoyenne, fournisseur de prestations ou assureur-maladie. Cette année encore, le coût élevé des médicaments en est un facteur essentiel. Il est donc d'autant plus important d'y regarder de plus près.

Nous le savons tous : la santé a un prix. La recherche et le développement peuvent éviter de grandes souffrances, mais leur coût est élevé – souvent trop. Or, le marché pharmaceutique propose des médicaments tout aussi efficaces mais moins chers avec les génériques et les biosimilaires. C'est pourquoi la Confédération encourage davantage ces médicaments depuis 2024.

Combien cela a-t-il permis d'économiser ? Vous le découvrirez dans l'interview de notre économiste de la santé Severin Studer. Il explique où il est encore nécessaire d'agir, et ce que nous pouvons faire pour maîtriser les frais dans le domaine des médicaments.

Bien à vous,

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.



Nous sommes là pour vous

Centrale d'appels d'urgence
24h/24
+41 58 340 16 11

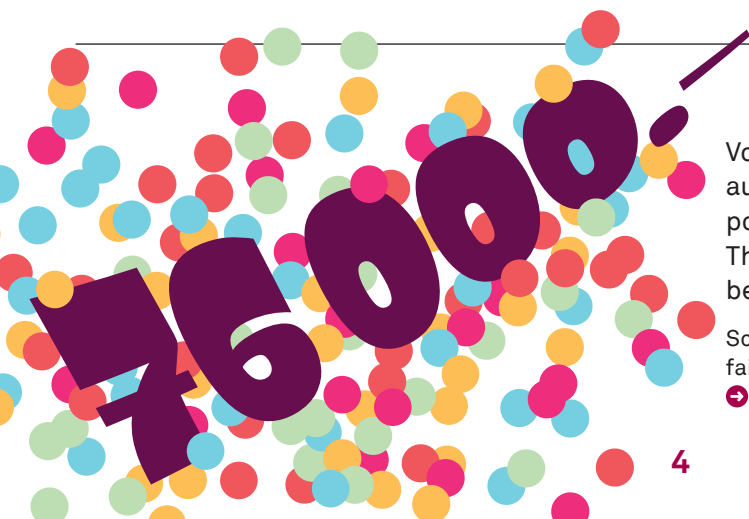
Service Clientèle
0844 80 81 82

Expédition
0844 80 81 82

Vous venez d'opter pour Helsana ? Bienvenue !

Merci d'avoir choisi Helsana. Découvrez comment profiter de nos rabais, apps santé et offres de conseil et comment régler vos questions d'assurance rapidement et simplement.

➔ helsana.ch/fr/services



Voici le montant des dons collectés en 2025 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

Question client

L'année dernière, l'assurance de base avait payé mes médicaments, mais pas cette année. Pourquoi ?

L'assurance de base couvre les médicaments s'ils sont médicalement nécessaires, prescrits par un·e médecin et inscrits sur la liste des spécialités de l'Office fédéral de la santé publique. En début d'année, vous payez vous-même vos frais médicaux (médicaments, consultations, etc.) jusqu'à ce que vous ayez atteint votre franchise. Ensuite, la caisse-maladie prend en charge la majeure partie des frais. Vous ne payez que 10% de quote-part*, et au maximum 700 francs par an. Tous les détails figurent dans votre décompte de prestations.

* Pour les médicaments pour lesquels il existe une alternative moins chère avec la même substance, la quote-part est de 40%.



Katarina Starcevic
Conseillère à la clientèle
Dübendorf

Avez-vous encore des questions ?
Nous nous ferons un plaisir de vous aider :
0844 80 81 82,
du lundi au vendredi
de 08h00 à 18h00

Autres réponses aux questions fréquentes :
➔ helsana.ch/questions-frequentes

Surmonter la fatigue printanière

Le changement de saison vous pose des problèmes ? Ces trois conseils vous permettront de vous ressourcer.

1. Commencez la journée par une marche ou un trajet à vélo jusqu'au travail. Pratiquer une activité physique en plein air est bon pour la circulation, l'humeur et l'énergie.
2. Renoncez aux boissons et aliments énergivores tels que l'alcool, le sucre et les produits carnés transformés.
3. Éteignez votre smartphone, votre tablette et votre téléviseur au moins une heure avant d'aller vous coucher. Vous vous endormirez mieux.



Plus d'informations
et de conseils à ce sujet ici :
➔ helsana.ch/fatigue-printaniere

Nous recherchons des héroïnes et des héros !

Connaissez-vous une personne qui s'engage bénévolement pour la santé d'autrui ? Donnez de la visibilité à son engagement en la nominant au Prix Sana.

Notre actionnaire, la Fondation Sana, décerne chaque année le Prix de la santé pour un montant de 15 000 francs par lauréat. Vous aussi pouvez gagner : 3 x 1000 francs seront tirés au sort parmi toutes les candidatures.

Inscrivez-vous avant le 31 mars.

➔ fondation-sana.ch/fr/prix-sana



Restez en bonne santé au travail

Le stress psychique est l'une des causes les plus fréquentes d'absentéisme au travail. Avec la clinique privée Hohenegg, Helsana propose désormais la Plateforme Résilience. Elle aide les entreprises à améliorer la santé mentale de leurs collaborateurs et collaboratrices.

La Plateforme Résilience permet d'accéder aisément à des contenus pédagogiques et de joindre des spécialistes : articles, webinaires, formations, conseils téléphoniques et coachings personnels – tout est confidentiel et anonyme vis-à-vis de l'employeur.

Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/plateforme-resilience

Inscrivez-vous plus facilement sur myHelsana

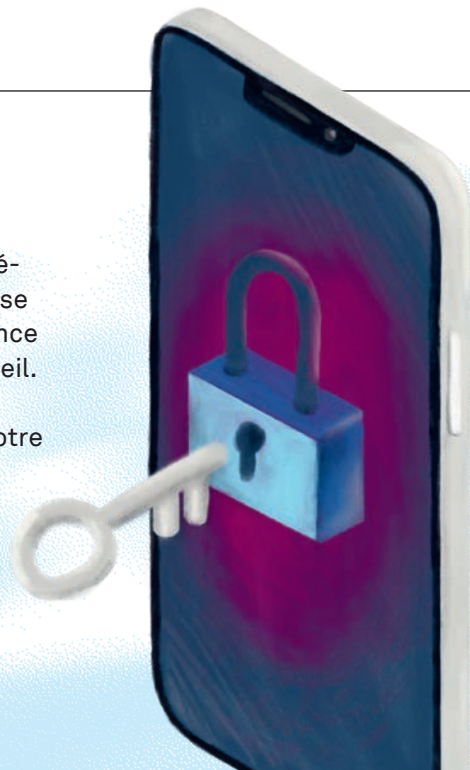
Accédez à l'app myHelsana rapidement et en toute sécurité : avec une clé d'identification, sans mot de passe ni code SMS. Cette clé fonctionne via la reconnaissance faciale, l'empreinte digitale ou le code de votre appareil.

Créez dès maintenant une clé d'identification dans votre app myHelsana, sous Paramètres.



Vous n'avez pas encore l'app ?

➔ helsana.ch/fr/app-myhelsana



Gagnez deux nuitées au lac de Thoune

Date limite
d'envoi :
5 avril 2026



La question du concours :
Combien de cas de cancer
blanc de la peau y a-t-il en
Suisse par an ?

- A** 250 cas
- B** 2500 cas
- C** 25000 cas

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

Répondez à la question pour tenter de gagner deux nuitées pour deux personnes en chambre double avec vue sur le lac au Deltapark Vitalresort. Le séjour inclut le buffet de petit-déjeuner, un menu gourmand à 4 plats et l'accès au spa. Cet hôtel de wellness est niché dans le paysage verdoyant du delta de la Kander et est entouré de réserves naturelles.

Plus d'infos sur : ➔ fr.deltapark.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.

Réponse du concours du dernier magazine clients
Pendant la phase de sommeil profond, notre corps produit un nombre particulièrement élevé de cellules immunitaires. Félicitations aux trois gagnantes et gagnants qui reçoivent une montre de fitness Garmin.

Vieillir en toute sécurité – grâce à des outils numériques

La technologie moderne rend le quotidien plus sûr. Vous gardez ainsi votre autonomie et votre dynamisme jusqu'à un âge avancé.

Texte : Daniela Schori / illustration : Julia Schwarz

Bouton d'appel d'urgence

Il existe sous forme de bracelet ou de pendentif. Les boutons d'appel d'urgence sont reliés à une station de base. Quand vous appuyez sur le bouton, la fonction mains libres démarre et vous met directement en relation avec la centrale d'appels d'urgence ou vos proches. La connexion est maintenue jusqu'à l'arrivée de l'aide. De nombreux appareils d'appel d'urgence domestiques fonctionnent par GPS et déclenchent une alarme, par exemple lorsque la personne quitte une zone définie.

Montres d'appel d'urgence

Elles ressemblent à des montres modernes, mais ont des fonctionnalités supplémentaires : les montres d'appel d'urgence envoient des signaux SOS, détectent les chutes et indiquent la position par GPS. La personne en détresse parle via un microphone et un haut-parleur directement avec des proches ou la centrale d'appels d'urgence. Ces montres sont généralement faciles à utiliser. Certaines montres intelligentes mesurent également la tension artérielle et détectent les arythmies cardiaques.



Apps utiles

Presque tous les smartphones sont munis d'un passeport d'urgence. Sauvegardez-y les données vitales pour les secours, par exemple les allergies, le groupe sanguin et les contacts d'urgence. Les apps santé rappellent de prendre des comprimés et enregistrent des données telles que la tension artérielle. Des apps de communication facilitent le contact avec la famille et les amis. Les apps de fitness telles que l'app Helsana Coach aident à rester en forme mentalement et physiquement.

➔ helsana.ch/fr/coach



Smart Home – mise en réseau numérique

La lumière s'allume automatiquement, la cuisinière s'éteint. Des assistants vocaux comme Alexa ou Google Assistant appellent les proches et rappellent les rendez-vous, les prises de comprimés et les pauses d'hydratation. Des capteurs surveillent par exemple les mouvements pendant le sommeil et signalent les chutes ou la fumée. Des caméras et des détecteurs de mouvement montrent aux proches si tout est en ordre. Ils peuvent être commandés par app ou par commande vocale. On peut ainsi préserver la sécurité et l'autonomie jusqu'à un âge avancé.



Un logement sûr pour les vieux jours

Beaucoup souhaitent rester le plus longtemps possible chez eux, dans un environnement familier. Comment sécuriser le logement? Quels aides facilitent le quotidien, par exemple dans la salle de bains? Que prend en charge la caisse-maladie? Vous trouverez ici des conseils pour adapter un logement aux personnes âgées.

➔ helsana.ch/logement-seniors

Appareils auditifs

Une mauvaise audition isole. Les aides auditives modernes amplifient la parole, filtrent les bruits parasites et peuvent se connecter à la télé ou au smartphone. Cela améliore la communication et la qualité de vie. Helsana rembourse, sur prescription médicale, 90% des coûts des appareils auditifs: jusqu'à 1000 francs par an avec l'assurance complémentaire Top et 1500 francs avec Completa, en complément de l'AI/AVS.

➔ helsana.ch/fr/top

➔ helsana.ch/fr/completa

Le dîner est prêt !

Les repas pris en famille sont souvent synonymes à la fois de convivialité et de défi. Comment gérer les différents besoins ? En visite chez la famille Schweizer-De Faveri.

Texte : Gabriela Braun / images : Basil Stücheli

« Escalopes de poulet et frites. Rösti et émincé de légumes. Purée de pommes de terre et boulettes de viande. Spätzli ! » Les yeux d'Ella brillent lorsqu'elle cite les plats que sa grand-mère Anne-Marie lui prépare le mercredi. Anne-Marie De Faveri hoche la tête et dit : « N'oublie pas les légumes, Ella, ils ont également leur place : brocoli, carottes, haricots ou fenouil, et toujours avec de la salade. » Ella confirme. « Oui, toujours avec de la salade. »

Marisa De Faveri Schweizer sait à quoi elles font allusion. Elle-même n'aime pas la salade et n'en sert pas à la maison. « Super, maman », dit Marisa à sa mère Anne-Marie d'un ton moqueur. « Ella, les seules salades que ta mère connaît, ce sont celles qu'elle raconte ! » Elles rient toutes les trois.

Marisa (47 ans) est assise à la table avec sa fille Ella (13 ans) et sa mère Anne-Marie (77 ans). Ces trois femmes de trois générations différentes parlent de plats familiaux, de régimes alimentaires – et de ce qu'elles aiment ou pas. Par exemple, toutes les trois ne

supportent pas les oignons et l'ail. « Si nous en mangeons, nous ne nous sentons pas bien », dit Marisa. Par contre, elles ne se lassent jamais des amuse-bouches salés.

La grand-mère aime cuisiner une fois par semaine pour Ella – et Ella adore être gâtée. Marisa aussi en est ravie. Elle le sait : sa mère est une excellente cuisi-

« Cette ado a besoin de beaucoup d'énergie »

nière et sa fille s'alimente ainsi parfaitement. C'est important pour elle, car Ella fait du sport tous les jours en dehors du lycée. Elle est également en pleine croissance et a toujours faim. Marisa : « Cette ado a besoin de beaucoup d'énergie. »

Elles se soutiennent mutuellement, où elles le peuvent :
Marisa De Faveri Schweizer
dans sa cuisine (au centre)
avec Anne-Marie et Ella.



Exception sucrée : malgré son changement d'alimentation, Marisa De Faveri Schweizer s'accorde de temps à autre un morceau de gâteau.



Il faut faire vite

Ella mange très souvent des pâtes et, comme collation, des crackers au blé complet ou une banane. Il lui reste souvent peu de temps entre l'école, les devoirs et l'athlétisme. Le quotidien de ses parents est tout aussi rythmé : tous deux travaillent à temps plein et sont engagés dans des associations. « Nous avons beaucoup de choses à faire pendant la semaine », explique Marisa. « Il faut donc cuisiner rapidement. » Les spaghettis bolognaise sont un menu standard dans la famille, tout comme le risotto aux légumes, le poulet au curry avec du riz ou la pizza faite à partir d'une pâte achetée. Mais ils font toujours le pain

eux-mêmes : le père d'Ella est responsable du pain à l'épeautre et aux noix.

La famille se nourrit en grande partie de glucides. Ce qu'Ella assimile facilement fait grossir Marisa : elle a remarqué qu'elle avait pris du poids. Lorsqu'elle a entendu son poids lors d'une consultation médicale il y a un an, elle a tout de même eu peur. « La facilité, me suis-je dit, c'est fini. »

Finis les en-cas

Marisa, qui travaille chez Helsana, a alors commencé à adapter son alimentation et à faire à nouveau plus d'exercice. Andrea Bovisi, du service Conseils de



santé Helsana, l'a aidée en lui fournissant des informations et des conseils utiles. Marisa a également fait mesurer son taux de glycémie. Depuis, cette femme de 47 ans renonce aux en-cas, à l'exception de quelques amandes. Elle ne mange pratiquement plus de pâtes et de pain, mais davantage de légumes et de viande. Et les portions sont plus petites.

Marisa veille à consommer suffisamment de protéines: si elle cuisine du poulet au curry avec du riz pour sa famille, elle ajoute des pois chiches à sa portion. Au petit-déjeuner, elle ne mange plus de tartines de confiture en semaine, mais un yogourt au skyr avec des fruits ou des œufs brouillés. «Ce nouveau mode d'alimentation n'a pas été difficile

à adopter», raconte Marisa. Cependant, c'est plus facile pour elle en été qu'en hiver. «Nous faisons beaucoup de grillades. Un blanc de poulet avec un peu de patates douces ou du pain complet, des carottes et des artichauts est rapide à préparer.»

Aujourd'hui, un an plus tard, Marisa se sent à nouveau bien dans son corps. «C'est un sentiment formidable et je rentre à nouveau dans mes pantalons.»

« Je rentre à nouveau dans mes pantalons »

lons.» Elle y est également parvenue grâce au sport: une à deux fois par semaine, elle va faire du jogging et de la musculation. Deux soirs par semaine, elle dirige des entraînements d'athlétisme, où elle bouge aussi.

Le week-end, la famille Schweizer-De Faveri est plus détendue. Elle cuisine des plats plus élaborés tels que des strudels aux légumes, des spätzli ou des röstis et s'attarde parfois longtemps autour de la table. Le dimanche matin, tous dégustent du pain d'épeautre fraîchement sorti du four ou de la tresse.



Conseils de santé Helsana

Vous avez des questions sur l'alimentation? Nos conseils de santé sont mis gratuitement à la disposition de toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana.

N'hésitez pas à nous appeler :
☎ 058 340 15 69

Cuisiner sans stress

Conseils pour économiser un temps précieux tout en cuisinant de manière équilibrée.



Établissez un planning hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez une demi-heure pour réfléchir à ce que vous allez mettre sur la table au cours des prochains jours. Qu'avez-vous encore en stock ? Qu'est-ce qui est facile à préparer ? Qu'est-ce qui est de saison en ce moment ? Invitez chaque membre de la famille à exprimer ses souhaits et à participer aux décisions.



Préparez de plus grandes quantités

Les plats tels que les gratins, currys, ragoûts, goulasch et soupes se préparent facilement à l'avance. Cuisez les plats en double quantité. Il en restera ainsi pour le lendemain – ou alors vous en mettrez la moitié au congélateur. Laissez refroidir les aliments le plus rapidement possible et répartissez-les ensuite en portions. En cas de stress, vous aurez ainsi tout de même un repas équilibré à portée de main.

Utilisez des légumes surgelés

Le brocoli, les petits pois ou les épinards congelés sont très pratiques. Plus besoin de les laver et de les préparer, ils sont prêts en quelques minutes : trois à cinq minutes de cuisson suffisent souvent. Ne décongelez pas les légumes surgelés, mais faites-les cuire directement. À noter : les légumes surgelés contiennent dans de nombreux cas plus de vitamines et de nutriments que les légumes qui ne sont plus très frais.



Buddha Bowl

Ce plat est plein de légumes et de protéines – et il est rapide à préparer.

Prêt en 20 à 40 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 120 g de quinoa
- 2,4 dl d'eau
- 2 cs de bouillon de légumes
- 1 concombre
- 1 boîte de pois chiches (240–250 g de poids net égoutté)
- 12 choux de Bruxelles
- 4 poignées de feuilles de salade
- 1 citron vert
- 1 cc de sirop d'érable
- 1 poivron rouge
- 4 cc de sambal oelek
- 4 cc de tahin (pâte de sésame)
- 4 pincées de piment en poudre



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

Préparation

1. Cuire le quinoa avec l'eau et le bouillon de légumes dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit tendre. L'égoutter ensuite.
2. Laver les choux de Bruxelles et les couper en quatre.
3. Peler le concombre, le couper en deux dans la longueur puis en fines tranches. Laver le poivron et le couper à la taille d'une bouchée.
4. Laver la salade verte et déchirer les grandes feuilles.
5. Dans une poêle, caraméliser les pois chiches égouttés avec du sirop d'érable et du sambal oelek pendant environ 4 minutes. Mélanger en permanence.
6. Presser le citron vert. Pour la sauce, mélanger le tahin et le jus de citron vert. Ajouter un peu d'eau si vous la souhaitez plus liquide. Saler et poivrer.
7. Verser successivement le quinoa, la salade, les poivrons, les pois chiches et les choux de Bruxelles dans un saladier. Décorer avec les rondelles de concombre et arroser de sauce. Assaisonner avec un peu de piment si vous le souhaitez.

Juste des pâtes et des frites ?

Est-il difficile de nourrir votre enfant ? Des conseils pour bien gérer cette situation en tant que parent.



Donner l'exemple

Ne vous laissez pas distraire par les écrans lorsque vous êtes à table. Faites preuve de présence et d'ouverture pour essayer de nouveaux plats. Communiquez clairement ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Permettez aussi à votre enfant d'exprimer ses goûts.



Créez une ambiance détendue

Restez calme si votre enfant hésite à manger. Encouragez-le à goûter des aliments inconnus. Proposez régulièrement des plats nouveaux ou variés et félicitez-le s'il ose goûter autre chose.



Cuisinez ensemble

Pétrir la pâte, couper les concombres et mélanger la soupe : cuisiner dans le cadre d'une activité familiale incitera votre enfant à goûter le plat. Intégrez-le dans la planification et allez faire les courses ensemble.

Instaurez des routines

Mangez ensemble et restez à table pendant au moins vingt minutes. Votre enfant aura ainsi suffisamment de temps pour sentir s'il a encore faim ou s'il est rassasié. Souvent, les enfants se resservent après un certain temps. Fixez des heures précises pour le petit-déjeuner, les repas du midi et du soir, ainsi que pour les collations du matin et de l'après-midi. Ne proposez pas d'en-cas ni de boissons sucrées en dehors de ces heures de repas. Votre enfant apprendra ainsi à manger suffisamment pendant les « vrais » repas.



Faites preuve de créativité

Proposez des légumes de saison de différentes couleurs. Colorez la purée de pommes de terre avec des épinards ou des betteraves. Cuisinez parfois avec seulement des ingrédients rouges ou verts. Laissez également l'enfant manger avec les mains. Intégrez progressivement certains aliments indésirables dans ses plats préférés : ajoutez des carottes râpées ou des courgettes dans la sauce tomate.

Picky Eater – stratégies pour les mangeurs exigeants. En savoir plus dans cet article de blog :
[➔ **helsana.ch/fr/picky-eater**](https://helsana.ch/fr/picky-eater)

Michelle veut vivre plus sainement.

La jeune maman veut changer son alimentation. Réussira-t-elle ? Une expérience de 30 jours.

« J'aimerais simplement me sentir à nouveau plus en forme », déclare Michelle (25 ans) devant la caméra de son portable. Son état actuel est « inconstant et stressé ». Au cours des 30 prochains jours, elle souhaite organiser son quotidien de manière plus saine en modifiant son alimentation et en faisant à nouveau plus d'exercice. Si elle perd un peu de poids, tant mieux.



Michelle documente régulièrement son auto-expérimentation à l'aide de vidéos qu'Helsana poste sur son compte Instagram. Elle est accompagnée par Natalie Bez, diététicienne (ASDD), qui donne des conseils simples à cette mère célibataire de deux enfants (à découvrir dans l'interview à droite).

Michelle apprend que ce sont les petits changements qui font la différence. Des petites actions cohérentes peuvent avoir de grands effets à long terme. Pensez-vous qu'elle s'en sortira de cette manière ?



Visionner la vidéo des temps forts
Accompagnez Michelle dans son auto-expérimentation.
helsana.ch/challenge-nutrition

« Les hauts et les bas sont tout à fait normaux »

Il n'est jamais trop tard pour remettre en question ses mauvaises habitudes et les changer. Natalie Bez, diététicienne, explique ce à quoi il faut prêter attention.

Madame Bez, que conseillez-vous à quelqu'un qui souhaite changer son alimentation ?

Je conseille à la personne d'adopter une alimentation équilibrée en mettant l'accent sur des ingrédients non transformés de qualité. Cela comprend différents fruits et légumes, suffisamment de protéines et de produits complets, de bonnes graisses et peu de sucre.

Donc cuisiner des produits frais plutôt que des plats préparés et de la restauration rapide.

Exactement. Il est aussi important de se fixer des objectifs réalistes lorsque l'on modifie ses habitudes. Les petits succès réguliers mènent bien davantage à un changement à long terme.

Vous accompagnez Michelle pendant son expérience. Que lui conseillez-vous ?

Je lui conseille d'adopter un rythme alimentaire régulier et de profiter de moments de détente. Pour Michelle, il

est important d'intégrer un petit-déjeuner équilibré dans son quotidien avec ses enfants. Elle démarre ainsi la journée de manière plus stable et réduit le risque de grignoter constamment. Dans les vidéos, nous expliquons plus en détail ce qu'elle pourrait manger concrètement le matin. Je discute aussi avec Michelle d'autres sujets auxquels elle pourra prêter attention pendant les 30 prochains jours de son expérimentation, notamment le fait de prévoir consciemment une pause détente après une journée stressante, avant de préparer le dîner. Cela peut l'aider à faire des choix plus sains.

Que voulez-vous dire par là ?

Si on est stressé et fatigué, on a plutôt tendance à manger quelque chose de malsain. Manger à ce moment-là peut aider à réguler son stress. Mais si Michelle fait délibérément une courte pause qui lui permet de se

détendre autrement, elle peut ensuite se concentrer d'une manière beaucoup plus sereine sur le repas du soir. Je suis impatiente de voir comment Michelle va s'en sortir.

Et si elle craque à certains moments ?

Les hauts et les bas sont tout à fait normaux lorsque l'on essaye de changer ses habitudes. Il ne s'agit pas ici d'être parfait, mais d'être toujours à l'écoute de soi – et d'avoir une relation bienveillante avec soi-même.



Natalie Bez

Diététicienne diplômée (ASDD) et chercheuse à la Haute école spécialisée bernoise

Quel est votre poids idéal et comment l'atteindre ?

Vers l'article de blog :

➔ helsana.ch/poids-ideal

Comment économiser des millions ?

Depuis 2024, la Confédération encourage de plus en plus de recourir aux génériques, moins chers. Quelles en sont les répercussions ? Severin Studer, économiste de la santé, apporte des réponses.

Entretien : Silja Hänggi / image : Marvin Zilm



Severin Studer a analysé les répercussions des réformes visant à promouvoir les génériques et les biosimilaires. Il est économiste de la santé chez Helsana et responsable Médicaments.

Monsieur Studer, dans une optique de réduction des coûts, de nouvelles règles s'appliquent depuis 2024 à la quote-part des médicaments. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Les médicaments recèlent un fort potentiel d'économie, par exemple sur les génériques et les biosimilaires. Ces copies sont moins chères, mais tout aussi efficaces que les médicaments originaux. Pour les promouvoir, la Confédération a augmenté la quote-part pour les médicaments originaux onéreux de 20 à 40%. Si vous optez pour l'original plus cher malgré l'existence d'un générique peu coûteux, vous payez alors nettement plus de votre poche.

Les nouvelles règles apportent-elles quelque chose ?

L'objectif était d'économiser 250 millions de francs. Toutefois, ces ajustements n'ont permis d'économiser qu'environ 76 millions de francs en 2024. Il reste donc encore beaucoup à faire concernant la remise de génériques et de biosimilaires.

Mais les ventes de copies ont nettement augmenté.

Oui, cette mesure porte ses fruits et on ne peut que s'en réjouir. Autre résultat réjouissant : les fabricants de médicaments originaux ont baissé leurs prix en raison des nouvelles règles.

L'industrie pharmaceutique a volontairement baissé ses prix ?

Ce n'était pas tout à fait volontaire. De nombreux fabricants de médicaments originaux ont baissé leurs prix afin d'éviter les pertes. Si les prix se situent dans la même fourchette que ceux des copies, la quote-part plus élevée de 40% est supprimée.

Que faut-il de plus pour économiser 250 millions de francs ?

Plus de temps, de meilleures informations et des incitations financières plus fortes. Certaines réglementations ne déploieront pleinement leurs effets que dans un ou deux ans. De plus, beaucoup de gens n'ont pas connaissance que les génériques et les biosimilaires contiennent les mêmes principes actifs que les

préparations originales – et qu'ils offrent la même efficacité et sécurité. Il convient de combler ce déficit de connaissances et d'accroître l'incitation financière en faveur de solutions de remplacement moins onéreuses. Pour les médicaments originaux trop chers, il ne devrait pas y avoir de plafond pour la quote-part, dans la mesure où il existe un générique moins cher. Aujourd'hui, il y a dans tous les cas un montant maximal : à partir de ce moment-là, la personne assurée ne paie plus de quote-part, même si elle achète des produits originaux hors de prix. La quote-part plus élevée perd alors son effet.

Comment les personnes assurées peuvent-elles apporter leur contribution ?

Lors de votre achat de médicaments, renseignez-vous sur les alternatives moins chères. En Suisse, il existe des génériques et des biosimilaires pour presque une substance active sur trois. En faisant ce choix, vous économisez immédiatement et ne subissez aucun inconvénient. De plus, vous contribuez ainsi à une gestion responsable des coûts de santé. Les médicaments représentent l'un des postes de coûts les plus importants de l'assurance de base. Il est donc dans l'intérêt de tous d'y participer activement.



Rapport sur les médicaments Helsana 2025

Les coûts des médicaments dans l'assurance de base ont atteint un nouveau record en 2024 : 9,4 milliards de francs. C'est ce que révèle le rapport sur les médicaments de 2025. Le rapport apporte de la transparence sur les frais et les développements et montre où se trouvent les économies possibles. Il servira de base à la discussion sur les futures mesures à prendre pour maîtriser les dépenses.



Pour en savoir plus :
helsana.ch/rapport-medicaments-2025

« Je me sentais frustré et impuissant »

Faruk Karabas (38 ans) a longtemps pris les choses trop à cœur. Cela avait un impact sur son corps, et ce père de famille a fini par s'effondrer.

Enregistré par Deborah Onnis / image : Philip Frowein

« Lorsque j'ai ouvert les yeux, ma femme était debout devant moi, en pleurs. J'étais couché dans un lit d'hôpital, branché de partout à des appareils. Que s'était-il passé ?

Elle m'a dit que je m'étais effondré au travail. Heureusement, un collègue m'avait trouvé à temps, gisant entre les machines. Des tests effectués à l'hôpital ont révélé une augmentation du taux de l'enzyme créatine kinase. Le corps élimine alors de la masse musculaire. Cela a fortement affaibli mon muscle cardiaque. Mes reins ont failli lâcher.

Je n'arrivais pas à m'expliquer mon effondrement. J'étais en bonne santé, je n'avais pas d'antécédents médicaux, je jouais régulièrement au football. Je venais d'être promu mécanicien CNC, je m'étais marié – et soudain, j'étais couché dans ce lit d'hôpital. Il s'est vite avéré que la seule cause possible était le stress. J'ai dû rester dix jours à l'hôpital, sous médicaments. On m'a prescrit du repos au lit et je devais boire plusieurs litres d'eau par jour. Jusqu'à ce que mes taux se normalisent.

À l'hôpital, j'ai eu le temps de réfléchir. Je me suis rendu compte du poids que je traînais. J'étais exigeant avec moi-même. En tant qu'étranger et musulman, j'avais en permanence le sentiment de devoir faire mes preuves et de me justifier. De

plus, la guerre en Syrie, le pays voisin de ma Turquie natale, me stressait. Le soir, pendant des heures, je regardais les infos et des vidéos dramatiques sur mon téléphone portable. Ces images me touchaient. Parfois, je pleurais. Je me sentais frustré et impuissant. Je ne partageais mes sentiments avec personne.

À l'hôpital, j'ai compris que cela ne pouvait pas continuer comme ça. J'ai alors cherché des moyens de gérer ce genre de stress. Je me suis rendu compte que je ne devais plus penser à des choses que je ne pouvais pas changer. Quand j'ai compris cela, ça a été comme un nouveau départ. Je me suis senti soulagé et avide de vivre. Je voulais plus de rires, plus de joie, plus de légèreté. Aujourd'hui, je passe délibérément plus de temps avec mes amis et ma famille.

L'amour inconditionnel de ma femme et les moments passés ensemble dans la nature me donnent beaucoup de force. Je ne regarde plus ce qui se passe dans le monde que de temps en temps. Je me concentre sur mon environnement. Cela me rend fort. »



Quand le stress frappe le cœur

Un stress persistant peut entraîner de graves maladies cardiovasculaires, des troubles métaboliques, des problèmes digestifs ou des troubles du sommeil. Dans de tels cas, il est essentiel que les personnes concernées reconnaissent d'abord la cause et soient disposées à changer les choses.



Il se concentre aujourd'hui
sur ce qui lui fait du bien :
Faruk Karabas avec sa
femme Asli et ses enfants
Liyana (6 ans) et Lara (4 ans).



Respirez profondément !

Le saviez-vous ? L'odeur du printemps booste la bonne humeur. L'herbe fraîchement coupée, les fleurs et la terre humide activent les mêmes régions du cerveau que le chocolat, mais sans les calories. Les biologistes de l'évolution supposent que notre corps envoie des signaux de survie ancestraux : tout pousse, tout va bien !



Vos points valent de l'argent

Collectez de précieux points Plus grâce à l'app Helsana+ sur plus de 360 Helsana Trails, peu importe qu'il s'agisse de randonnée, de jogging ou de balade. Téléchargez l'app maintenant et profitez du programme de bonus !



App Helsana+ :
➔ helsana.ch/fr/plus

Helsana

Engagée pour la vie.