

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 2/2026

Découvrir sa force

Faire du skate, jouer, essayer : les avantages
pour les enfants actifs → p.10

Grillades légères pour l'été
De nouvelles idées pour
le grill → p. 8

Record de TDM
Quand un scanner
est-il risqué ? → p. 20

Clips, la chienne de thérapie
Visite à domicile avec la
golden retriever → p. 22

À gagner
Un vol en
montgolfière
pour deux
→ page 7

Passer le tofu au barbecue ?

Surprenantes idées
de grillades → p. 8

Comment motiver mon enfant ?

Suggestions de Stefan Wöll, spécialiste
en activité physique → p. 17

Comment rester frais et dispos ?

Profiter de l'été en toute
sécurité: conseils → p. 18

Quand éviter le scanner ?

Les points à garder en tête
lors d'un scanner → p. 20

Image de couverture : Faire du skateboard rassemble. Emilia Giuliani et Linda Weibel parlent de leur passion en 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, Daniela Schori, Christine Signer **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 : Thomas Stöckli: couverture, pp. 11–16; Gian Marco Castelberg: p. 3; Raffinerie: pp. 4–6, 10–15; Helsana Assurance SA: pp. 4, 6, 7, 17, 21; iStock: p. 5; Anja Wille Schori: pp. 8–9; Lorena Spurio: pp. 18–19; Tomas Fryscak: pp. 20–21; 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,

Dès que les températures grimpent, l'eau attire bon nombre d'entre nous. Qu'il s'agisse de voile, de plongée, de natation ou tout simplement de flâner au bord d'un lac, elle fait partie pour moi d'un été réussi, tout comme l'activité physique et l'air frais.

Pour que repos et joie de vivre restent au premier plan, prenez vos précautions avec le soleil, la chaleur et l'eau. Santé et sécurité vont de pair : une protection solaire, des pauses à l'ombre et des règles de sécurité au bord d'un lac aident à éviter les risques. Vous trouverez des conseils à ce sujet aux pages 18 et 19.

Personnellement, je me réjouis de notre nouveau partenariat avec la Société Suisse de Sauvetage (SSS). Ensemble, nous soutenons le travail de prévention et les cours en rapport avec l'eau, qui peuvent sauver des vies.

Je vous souhaite un magnifique été, quelles que soient les eaux que vous aurez choisies. Pour ma part, ce sera le lac des Quatre-Cantons.

Bien à vous,

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.

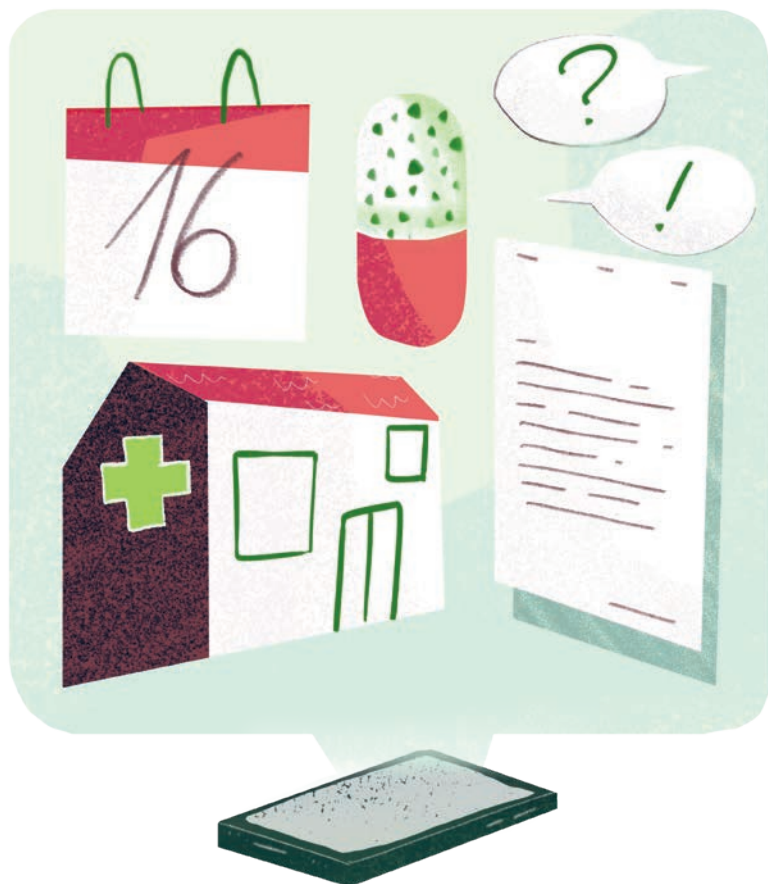


Nous sommes là pour vous

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

Service Clientèle
0844 80 81 82

Expédition
0844 80 81 82



Compassana vous connecte, aussi avec nos pharmacies partenaires

L'œil qui brûle, l'oreille douloureuse ou la peau qui démange ? Nos pharmacies partenaires vous aident rapidement en cas de troubles bénins. Compassana vous met en contact et regroupe tout sur une seule application :

- Prenez rendez-vous dans la pharmacie partenaire sur l'application et indiquez au préalable les informations importantes, comme vos symptômes.
- Avec Benefit Plus Télémédecine, Flexmed ou Premed-24, le traitement est gratuit. Vous obtenez des informations sur votre traitement directement dans l'application. Les médicaments et thérapies y sont aussi consignés.

En savoir plus sur ce nouveau service :

➔ helsana.ch/pharmacies-partenaires



Télécharger l'application Compassana :

➔ helsana.ch/compassana-app

Question client

« Que prend en charge l'assurance de base à l'étranger ?
Ai-je quand même besoin d'une assurance-maladie voyage ? »

En cas d'urgence à l'étranger, l'assurance de base des États de l'UE/AELE prend en charge les frais dans le cadre de l'assurance publique du pays concerné. Dans tous les autres pays, nous remboursons au maximum le double du montant assuré en Suisse. Ne sont notamment pas couverts les frais de transport et de sauvetage, les rapatriements, les traitements dans des hôpitaux privés ainsi que les quotes-parts étrangères élevées.

Nos assurances complémentaires Top ou Completa vous protègent contre ces lacunes et vous apportent une couverture complète en voyage.

Plus d'infos sur :

➔ helsana.ch/etranger



Ferhat Ibis

Conseiller en assurances à Bâle

D'autres 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



En forme grâce à un métabolisme actif

Plus d'énergie, meilleur poids, défenses immunitaires renforcées : de petites habitudes quotidiennes suffisent à stimuler durablement votre métabolisme.

Douche écossaise : passer du chaud au froid stimule la circulation sanguine et le corps.

Activité physique : la musculation est particulièrement efficace, mais de petites séances d'activité physique permettent également de maintenir votre métabolisme actif. Montez plus souvent les escaliers ou faites une petite promenade après le repas.

Pauses entre les repas : trois à quatre heures sans en-cas aident à stabiliser votre glycémie.

Aliments rassasiants : les protéines et les céréales complètes rassasient longtemps et favorisent un métabolisme sain.



Vous trouverez d'autres informations et conseils utiles ici :

➔ helsana.ch/metabolisme

Une aide rapide par manque d'argent

Parfois, un traitement est urgent, mais vous n'avez pas l'argent nécessaire. Le « Fonds d'aide pour assurés dans le besoin » peut vous soutenir. Il paie les prestations non couvertes, par exemple pour une cure, des moyens auxiliaires médicaux, des médicaments ou un traitement dentaire.

Le fonds d'aide de la Fondation Sana est ouvert à tous les assurés de base de Helsana. Envoyez votre demande en ligne ou par courrier. La Fondation examine chaque demande rapidement et individuellement.

Conditions et demande :

➔ fondation-sana.ch/fonds-d-aide

Salade fraises-épinards



Fruitée, fraîche et estivale : cette salade légère rendra votre soirée barbecue parfaite.

Prête en 10 à 20 minutes.

Pour 4 portions

- 50 g de noix
- 300 g de pousses d'épinards
- 250 g de fraises
- 3 cs de vinaigre balsamique
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 cc de moutarde
- 1 cc de miel
- Sel et poivre
- 2 cc de graines de sésame noir

Préparation

1. Griller les noix dans une poêle. Laisser refroidir.
2. Laver soigneusement les épinards en les plongeant dans l'eau, puis les égoutter.
3. Laver les fraises, retirer la queue et, selon leur taille, les couper en deux ou en quatre.
4. Pour la sauce, mélanger le vinaigre balsamique, l'huile, la moutarde et le miel. Saler et poivrer.
5. Verser tous les ingrédients, sauf le sésame, dans un saladier. Mélanger et rectifier l'assaisonnement. Garnir la salade de graines de sésame.

Bon appétit !



App Helsana Coach
Découvrez d'autres recettes.

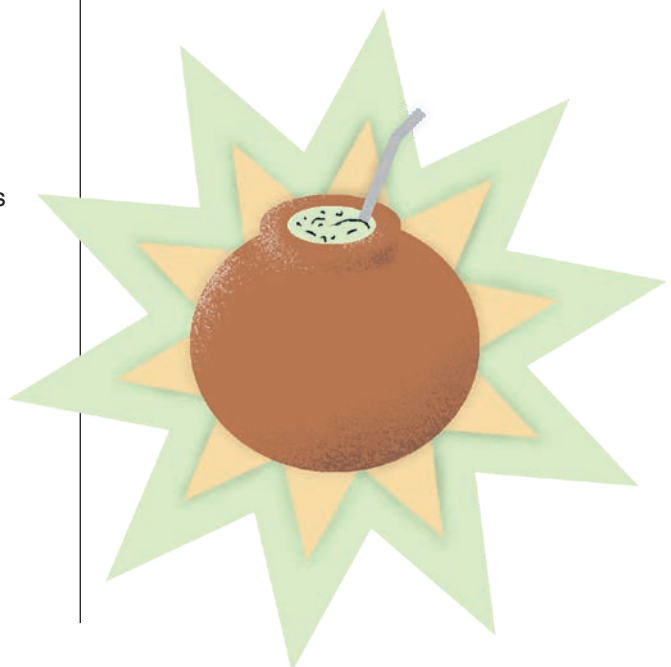
En savoir plus sur l'application : ➔ helsana.ch/fr/coach

Le maté : stimule, mais différemment

Le maté a le vent en poupe, que ce soit sous forme de boisson sucrée ou de thé classique. Mais que contient ce stimulant ?

Le maté stimule sans excès : au lieu de vous donner un coup de fouet nerveux, il favorise la concentration et un niveau d'énergie stable. Il doit cet effet à la matéine. Ce principe actif correspond chimiquement à la caféine. Mais grâce aux tanins, il se libère lentement dans le sang, évitant ainsi le coup de pompe soudain.

Cette boisson traditionnelle d'Amérique du Sud séduit avant tout sous forme de thé chaud, non transformé et sans sucre. Les feuilles séchées de l'arbuste de maté contiennent également des substances végétales, des polyphénols, à l'effet antioxydant. Malgré tous ces avantages, il est important de le déguster avec modération. Un excès de maté peut provoquer des palpitations, de l'insomnie ou de l'agitation.



Gagnez un vol en montgolfière à deux

Date limite
d'envoi :
5 juillet 2026



La question du concours :
Les jeunes suisses testent
généralement plusieurs
disciplines sportives.
Combien en moyenne ?

- A** Quatre à cinq
- B** Deux à trois
- C** Une à deux

Conseil : vous trouverez la réponse
dans ce magazine.

Répondez à la question du concours pour tenter de gagner un vol en montgolfière Helsana pour deux personnes. Vous décollerez en Suisse alémanique et flotterez au-dessus des lacs, forêts et collines. Un sentiment d'espace et de liberté vous accompagnera pendant environ 90 minutes dans les airs. Une expérience qui marque.

Participez dès maintenant : vers le formulaire
de participation et les 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 au concours du dernier magazine clients
On dénombre 25000 cas de cancer blanc de la peau
chaque année en Suisse. Félicitations à la gagnante.
Elle aura le plaisir de profiter de deux nuits au Deltapark
Vitalresort, au bord du lac de Thoune.

Grillades légères pour l'été

Les grillades sont incontournables en Suisse. Ces idées apporteront un souffle de fraîcheur à votre grill.

Texte : Christine Signer / images : Anja Wille Schori

Pommes de terre grillées et leur garniture

Les pommes de terre à chair ferme sont idéales au barbecue : elles gardent leur forme, rassasient et fournissent de précieux nutriments. Pour un plaisir rapide, précuisez-les dix minutes, enveloppez-les dans du papier alu et faites-les griller trente minutes sur les braises ou sur le grill. Une garniture de séré maigre ou de yogourt avec du persil apporte de la fraîcheur. Pour encore plus de saveur, ajoutez-y des dés de cervelas ou de poulet.



Priorité aux herbes

Les herbes aromatiques de l'été, telles que le basilic, le romarin ou le thym, donnent beaucoup d'arômes, sans devoir ajouter de sel. Vous rehaussez ainsi vos salades de pâtes, vos légumes grillés et vos sauces au yogourt en un tour de main.

Lumière sur le tofu

Le tofu nature ferme est idéal comme plat principal au grill. Pressez-le bien avant la cuisson pour qu'il absorbe mieux les marinades et développe des arômes torréfiés. Coupez le tofu en tranches assez épaisses et faites-le généreusement mariner, dans l'idéal toute une nuit. Faites-le griller sur une grille bien huilée pour qu'il soit croustillant à l'extérieur et juteux à l'intérieur.





Salade de pâtes légère

Une fois refroidies, les pâtes forment un amidon résistant qui agit comme les fibres. Mélangez idéalement deux tiers de légumes et un tiers de pâtes. Vous obtiendrez ainsi une assiette colorée, légère et aromatique. Une vinaigrette simple à base d'huile d'olive, de vinaigre ou de jus de citron et d'herbes fraîches fera de votre salade un accompagnement parfait.

Douceurs grillées

Les pêches développent un arôme intense lorsqu'elles sont grillées. Coupez-les en deux, faites-les chauffer brièvement sur une plaque en fonte ou une grille et servez avec du yogourt nature et un peu de miel. Bon appétit !



Un plaisir qui fait aussi du bien à votre santé

Le régime méditerranéen est considéré comme l'un des plus sains au monde. Il peut prévenir les maladies cardiovasculaires et a un effet anti-inflammatoire. Il met l'accent sur les légumes, les légumineuses, les céréales complètes et l'huile d'olive, le tout complété par du poisson, des fruits de mer et un peu de volaille. Nombre de ces ingrédients sont parfaits pour des grillades légères et aromatiques.

Apprenez-en plus sur le régime méditerranéen :

➔ helsana.ch/regime-mediterraneen

S'élancer dans la vie

Lorsqu'ils jouent, sautent et s'aventurent dans la nouveauté, les enfants prennent confiance en eux, font l'expérience de la communauté et découvrent leur force.

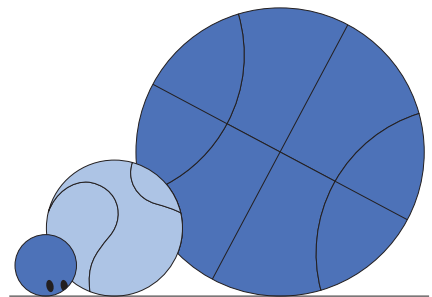
Texte : Gabriela Braun / images : Thomas Stöckli

« Tant pis, la prochaine fois, ça marchera ! », crie Linda par-dessus son épaule. La petite fille de dix ans prend son skateboard, gravit l'escalier de l'école et ose à nouveau le saut. Quelques tentatives plus tard, elle atterrit correctement sur la planche. Linda rayonne. Bien sûr, il est parfois frustrant de ne pas réussir, avoue-t-elle. « Mais je persévère. »

L'été dernier, Linda, originaire d'Illnau (ZH), a découvert sa passion pour le skate. Depuis, elle passe chaque minute à l'extérieur, que ce soit sur la place de l'école, les rampes ou les pumptracks. Au début, elle était la seule skateuse de la ville, mais d'autres filles se sont rapidement jointes à elle. Elles se montrent des figures, s'encouragent et partagent de bons moments. « Nous essayons beaucoup de choses et nous nous motivons mutuellement », raconte Linda. « L'autre jour, j'ai volé sur le dos dans l'herbe. Nous en avons pleuré de rire. »

La sécurité est de mise pour Linda. Elle porte toujours un casque et des protections, voire un short d'impact lorsqu'elle tente de nouvelles figures. Ce

dernier est un sous-vêtement rembourré qui la protège au niveau des hanches, des fesses et des cuisses. Elle sait comment tomber correctement, ou mieux, comment bien rouler. Faire du skate, c'est voler et tomber en même temps.



Une activité physique précoce agit toute la vie

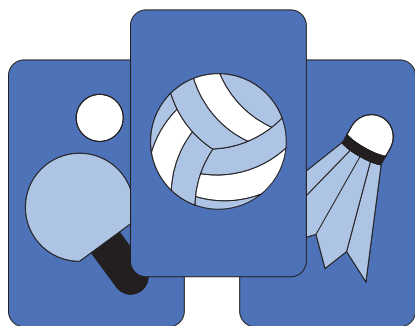
Lorsque l'on éprouve tôt le plaisir de bouger, on est plus susceptible de rester actif plus tard. Les enfants qui pratiquent régulièrement une activité dès leur plus jeune âge se rendent plus facilement en club de sport, y restent plus longtemps et conservent le plaisir de bouger à l'âge adulte.



Quand tout marche :
Linda roule à toute allure,
avec courage et bonne
humeur dans le bowl du
skatepark.



Une inspiration, puis c'est parti : Linda juste avant de dropper dans le skatebowl.



Tester et s'amuser

En moyenne, les jeunes Suisses testent quatre à cinq disciplines sportives. Cette diversité protège de l'ennui, renforce la confiance en soi et augmente les chances de découvrir la forme d'activité physique qui leur convient vraiment.

Influence parentale

Le foyer familial conditionne fortement le plaisir que les enfants prennent à pratiquer une activité physique. Si les parents sont actifs, les enfants le sont également. Ce modèle se poursuit bien au-delà de l'enfance.

Chez les enfants, l'activité physique fait effet bien au-delà du terrain de sport. Ceux qui en ont une expérience positive sont plus susceptibles de rester actifs toute leur vie. Pas par nécessité, mais par goût. L'activité physique améliore la motricité, l'humeur et les aptitudes sociales. Mais elle montre surtout aux enfants qu'ils peuvent y arriver par eux-mêmes. Pour en savoir plus, lisez l'entretien avec notre expert en page 17.

Épreuve de courage sur la rampe

Emilia, jeune zurichoise de 12 ans, fait elle aussi partie des rares filles de son école à faire du skate. Elle s'entraîne plusieurs fois par semaine au Skills Park : sur des rampes, des rails et un grand trampoline. Elle s'y exerce aux sauts pour la saison de snowboard et à de nouvelles figures de skateboard. « J'aime ce sentiment lorsqu'on intègre un mouvement et que, soudain, tout fonctionne. »

« Lors du drop-in, il ne faut pas se démonter. »

Certaines figures marchent immédiatement, d'autres demandent de la patience – et du courage. « C'est surtout lors du drop-in d'une rampe haute qu'il ne faut pas se démonter », explique Emilia. « Mais après, je suis super fière. » Et le plus beau : les autres jeunes et les coachs se réjouissent aussi. « J'aime vraiment ce sentiment de communauté. » Un drop-in signifie que l'on démarre du haut d'une rampe ou d'un half-pipe en se laissant-

tomber directement dans la pente raide depuis le bord supérieur. (Vous trouverez le lien vers la vidéo avec la skateuse en page 16.)

Danser sur la planche

De plus en plus de filles comme Emilia et Linda se mettent au skateboard par elles-mêmes, notamment parce que des modèles comme Annina Brühwiler leur ouvrent la voie. Elle est coach et responsable de projet pour Longboard Girls Crew Switzerland, une association qui organise chaque année une quarantaine d'événements et de cours dans toute la Suisse. Des filles et des femmes de huit à plus de cinquante ans y apprennent à leur propre rythme. Emilia et Linda ont elles aussi suivi un cours l'été dernier; elles en gardent d'excellents souvenirs.

Elles ont été particulièrement impressionnées par le Longboard Dancing, un mélange de figures de skate, de techniques de surf et de danse. Mouvements fluides, rotations, enchaînements de pas. Les cours s'adressent aussi bien à un niveau avancé que débutant. Annina Brühwiler explique: «Beaucoup de filles pensent d'abord qu'elles ne peuvent pas rouler deux mètres. Une demi-heure plus tard, elles franchissent une rampe. Et ça se fête.» Il est question de confiance en soi, mais aussi de visibilité. «Les filles doivent voir d'autres femmes faire du skate. Au quotidien, pas seulement dans les films. Chaque femme sur un skate brise un peu plus les stéréotypes.»

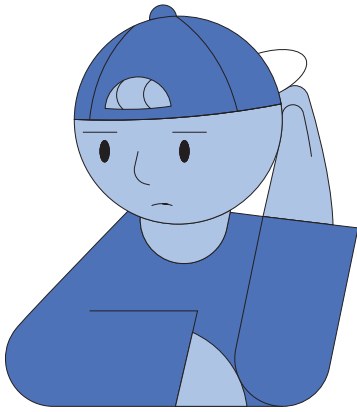
Dans de nombreux skateparks, une loi tacite s'est appliquée pendant longtemps: les garçons skatent, les filles regardent. Mais les choses commencent à changer. Annina Brühwiler observe souvent qu'un seul exemple suffit à faire



Une tape dans les mains, un sourire: Emilia (à droite) et Linda s'encouragent mutuellement.

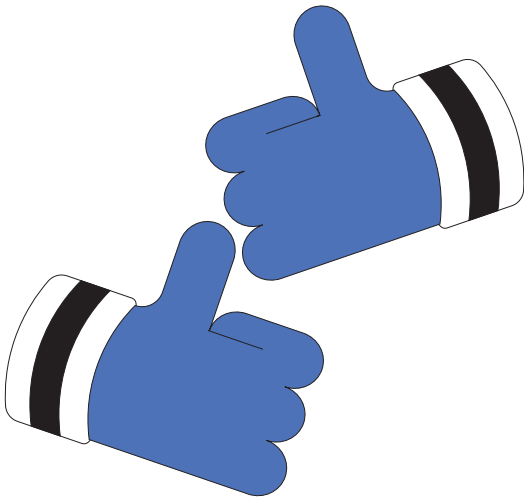


Jongler avec un ballon, tout en assumant des responsabilités : Simon est jeune coach pour MidnightSports.



L'activité physique chute à l'adolescence

Les jours d'école, plus de la moitié des 10 à 14 ans font plus de deux heures d'activité physique, du chemin de l'école aux loisirs. Mais cela diminue fortement avec la puberté : beaucoup de jeunes passent jusqu'à 90 % de leur temps en position assise ou gardent seulement une activité légère.



Le sport de groupe pour booster la motivation

Lorsque l'on s'entraîne en club ou en groupes J+S, on reste actif plus longtemps. L'esprit d'équipe, les horaires d'entraînement fixes et la communauté donnent un cadre, surtout à la puberté. En groupe, il est plus facile de s'accrocher, même si la motivation individuelle faiblit.

Sources des faits sur l'activité physique :
étude SOPHYA ; Jeunesse+Sport (J+S) ;
Sport Suisse / Observatoire suisse du sport

bouger les choses. « Quand une fille voit une autre dropper courageusement, c'est comme une étincelle qui jaillit », dit-elle. « Tout à coup, elle aussi ose. »

MidnightSports : des espaces pour bouger

L'étude suisse SOPHYA montre à quel point les expériences précoces et positives sont importantes en matière d'activité physique. Les filles et les garçons ont tendance à rester actifs sur le long terme lorsque le sport est associé à la joie, aux réussites et à la communauté. La motivation ne naît donc pas sous la pression, mais grâce à une joie ressentie tôt et à des offres adaptées. Des événements, tels que « OpenSunday » et « MidnightSports », misent sur des centres sportifs ouverts, le sport, les rencontres et la musique, le tout disponible gratuitement pour les enfants, les jeunes et les familles.

Les personnes participantes sont guidées et encadrées par de jeunes coaches et de jeunes adultes. Simon Brunner (16 ans), originaire de Turbenthal (ZH), est l'un de ces 2500 coaches. Lui-même aime faire du sport et joue au tennis et au football. Simon encadre les soirées MidnightSports dans sa commune depuis plusieurs années. L'événement attire surtout des jeunes des



Comment motiver mon enfant à faire du sport ?

Personnalisés, compétents et gratuits si vous disposez d'une assurance complémentaire Helsana, nos conseils de santé vous soutiennent avec des astuces pratiques en matière d'activité physique, de prévention et de bien-être.

☎ Appelez-nous au : 058 340 15 69
➔ helsana.ch/conseils-de-sante

environs. « Il y en a qui viennent jouer au basket-ball, au football ou au volley », explique Simon. « D'autres viennent simplement pour se détendre ou retrouver des amis, c'est donc très mixte. »

Avant, Simon était lui-même participant. Aujourd'hui, coach junior expérimenté, il participe à l'organisation : mettre de la musique, tenir le kiosque,

Les ateliers et les formations continues renforcent ses compétences, ainsi que celles des autres jeunes coachs : direction de programme, communication, médiation... Les effets se retrouvent bien au-delà de la salle de sport. Les soirées « MidnightSports » s'adressent aux jeunes âgés de 13 à 17 ans. Le programme « OpenSunday » est destiné aux élèves du primaire. Ces événements ont lieu dans toute la Suisse. La fondation Idée-Sport est à l'origine de ces offres.

Les expériences positives précoces autour de l'activité physique favorisent la confiance en soi, la santé et la joie de vivre. C'est ce que montrent les études, mais aussi les histoires d'Emilia, Linda et Simon. Que ce soit au skatepark, à la salle de sport ou dans la cour de récréation : les enfants ont besoin d'espaces pour essayer, échouer et se relever.

Quand Linda et Emilia glissent sur l'asphalte aujourd'hui, on dirait qu'elles ont fait ça toute leur vie. Mais chaque figure, chaque drop-in, chaque chute raconte comment les enfants grandissent lorsqu'on leur donne de l'espace.

« En tant que coach, on apprend à rester calme. »

surveiller la salle, résoudre les conflits. « En tant que coach, on apprend à rester calme, même en cas de problème », raconte-t-il. « Une aptitude qui m'aide non seulement ici, mais aussi dans mon entreprise formatrice et dans ma vie privée. »



Communauté, plaisir et courage

Comment danse-t-on sur un skateboard ? Et qu'est-ce que l'on ressent lorsque l'on « droppe » dans une rampe pour la première fois ?

Dans cette vidéo, Emilia nous emmène dans son univers d'équilibre, d'amitié et de petites épreuves de courage. Ses parents et Annina, sa coach de skateboard, expliquent aussi pourquoi l'activité physique offre bien plus aux enfants que de simples compétences sportives.



La vidéo est intégrée à l'article de blog « Enfants en mouvement ».

Vers la vidéo :

➔ helsana.ch/enfants-en-mouvement



« *Bouger rend les enfants forts, physiquement et mentalement* »

Même de petites impulsions au quotidien peuvent aider les enfants à faire plus d'exercice. Suggestions de Stefan Wöll, expert en activité physique.

Monsieur Wöll, pourquoi bouger est si important pour les enfants et les jeunes ?

L'activité physique renforce les muscles, les os et le système cardiovasculaire. Et elle a bien d'autres effets. Les enfants développent leur motricité, leur coordination et leur bien-être corporel. Cela leur apporte de la sécurité au quotidien. Mais l'esprit aussi en profite : l'activité physique favorise le développement du cerveau. Elle aide à se concentrer, à apprendre et met de bonne humeur. En bref : bouger rend les enfants forts, physiquement et mentalement.

Comment l'activité physique affecte-t-elle le cerveau ?

Elle déclenche immédiatement quelque chose dans le cerveau. Elle favorise la mise en réseau des cellules nerveuses, atténue le stress et améliore le sommeil. En même temps, elle assure un équilibre important avec l'école et le temps passé devant les écrans. Même de courtes sessions ont un effet mesurable.

Que conseillez-vous aux familles pour en faire plus au quotidien ?

Pas de gros programmes. De petits gestes suffisent : se déplacer à vélo ou intégrer de courtes promenades ludiques. Les enfants profitent aussi d'activités plus intenses, comme la course, l'escalade ou les jeux de balle. Elles renforcent l'endurance, la force et les os. L'important est un cadre détendu, sans pression de performance, au rythme de l'enfant. Les expériences partagées comptent souvent plus qu'un cours de sport.

Comment avoir un bon équilibre avec les écrans ?

Des règles claires et adaptées à l'âge donnent un cadre. Certaines familles appliquent ce principe : d'abord bouger, ensuite les écrans. La consommation excessive de médias et le manque de rencontres réelles nuisent au développement social et à l'apprentissage. Et laissez place à l'ennui. C'est souvent le moteur de la créativité et de l'activité physique.

Comment trouver la bonne activité pour un enfant ?

En essayant. Escalade, vélo, danse ou sport de balle : les enfants montrent vite ce qui leur plaît. On le voit au fait que l'enfant continue de son plein gré avec enthousiasme. Le moyen le plus durable est de donner l'exemple au quotidien.



Stefan Wöll
Physiothérapeute et expert du service conseils de santé d'Helsana

Helsana soutient les offres d'activité physique pour les enfants

Découvrez comment favoriser au mieux le développement sportif de votre enfant et quelles offres d'activités physiques sont financées par Helsana. Consultez l'article de blog « Sport pour les enfants : conseils pour les parents » :

➔ helsana.ch/sport-pour-enfants

L'été ? À coup sûr !

Profitez de l'été en toute sérénité : conseils pour que le soleil, la chaleur, le sport et l'eau restent un plaisir.

Texte : Cornelia Sammer / illustration : Lorena Spurio

Bien profiter des journées ensoleillées

Le soleil met de bonne humeur et remplit vos réserves de vitamine D, mais il peut aussi être insidieux. Même par temps couvert, jusqu'à 80% des rayons UV passent à travers les nuages. Prenez donc soin de votre peau avec de la crème solaire et appliquez-en généreusement toutes les deux à trois heures. Lunettes de soleil, chapeau et vêtements légers offrent une protection supplémentaire. C'est entre 11 et 15 heures que les rayons UV sont les plus intenses ; une place à l'ombre est alors bienvenue. Prenez des précautions particulières pour les bébés : leur peau est extrêmement sensible et nécessite beaucoup d'attention. En savoir plus :

➔ helsana.ch/creme-solaire-bebe



Rester frais et dispos, même quand il fait chaud

La glace rafraîchit, mais refroidit peu le corps. Mieux vaut boire beaucoup, surtout en cas de chaleur et d'activité physique. Des fruits et légumes riches en eau ainsi que des vêtements clairs et aérés en coton ou en lin aident à se rafraîchir naturellement. Surveillez les signaux d'alerte, comme la fatigue ou un pouls rapide : ils peuvent indiquer un coup de chaleur et nécessitent un avis médical. Pour vous rafraîchir rapidement, plongez vos avant-bras jusqu'aux coudes dans l'eau froide.



S'entraîner intelligemment

Si vous aimez faire du sport en plein air, nous vous conseillons de commencer tôt le matin ou tard le soir. Pendant la journée, empruntez des chemins ombragés dans la forêt ou au bord d'un lac. Si vous transpirez beaucoup, vous perdez des électrolytes. Les boissons isotoniques peuvent alors vous aider. L'air humide sollicite également davantage votre corps : comme la transpiration s'évapore moins bien, le corps se refroidit plus lentement. Adaptez votre entraînement en cas de forte chaleur. Que diriez-vous d'essayer la marche nordique plutôt que de courir ? Ou plongez dans l'eau !



Profiter de l'eau en toute sécurité

Ne plongez pas directement dans l'eau lorsque vous avez trop chaud : une brève douche avant la baignade soulage la circulation et prépare le corps au changement de température. En eau libre, la prudence est de mise. Emportez un dispositif de flottaison, comme une bouée. Elle renforce votre visibilité, permet de se reposer et fait gagner un temps précieux en cas d'urgence. Et en cas de besoin d'aide : en tant que partenaire de la Société Suisse de Sauvetage (SSS), nous soutenons des cours qui transmettent des connaissances pouvant sauver des vies.



Bonne préparation en cas d'urgence

L'assurance complémentaire Completa vous rembourse 75 % des coûts du cours SSS « Brevet Base Pool », jusqu'à 200 francs par année civile.*

* Le montant maximal s'applique à tous les cours dans les domaines de la nutrition, de la relaxation et de l'activité physique ainsi qu'aux offres des partenaires de coopération d'Helsana.



Plus de conseils sur la sécurité aquatique et infos sur le cours :
➔ helsana.ch/sss

Record de scanners

Les scanners sont en augmentation, comme le montre une analyse d'Helsana. Une part importante pourrait être évitée selon des études européennes.

Texte : Deborah Onnis / illustration : Tomas Fryscak

Elle fournit des clichés précis d'organes, tels que les poumons, le foie ou le cerveau, et permet un diagnostic rapide: la tomodensitométrie (TDM), ou scanner (CT), peut être décisive en cas d'urgence, comme lors d'une embolie pulmonaire ou pour le suivi d'un cancer.

Le nombre de TDM, de la cage thoracique au bassin, a presque doublé en Suisse en dix ans, atteignant les 600 000 en 2024. C'est ce que révèle une analyse récente d'Helsana.

Cette hausse concerne toutes les classes d'âge, mais en particulier les femmes en âge de procréer et enceintes. Dans ce groupe, le nombre d'examen a même triplé, comme l'analyse le prouve pour la première fois pour la Suisse.

Selon la spécialiste de la santé Sabrina Stollberg, ce résultat est frappant et non sans risques: l'exposition aux rayonnements lors des TDM pourrait augmenter légèrement le risque de malformations congénitales et de fausses couches chez les femmes en âge de procréer. C'est ce qu'indique une étude canadienne de 2025 portant sur plus de cinq millions de femmes enceintes.

Ce recours accru à la tomodensitométrie pourrait être dû au vieillissement de la population et à la hausse de l'âge de procréation. En outre, depuis 2021, les examens de TDM sont recensés de manière plus précise et plus largement utilisés, par exemple dans la détection précoce du cancer du poumon. À cela s'ajoutent les effets de la pandémie de Covid et la grande disponibilité des appareils de tomodensitométrie. Par rapport au reste de l'Europe, la Suisse en compte un nombre particulièrement élevé par habitant.

Des études européennes indiquent que jusqu'à 40% des examens de TDM ne sont pas indispensables d'un point de vue médical. Un éclairage médical suit dans l'entretien ci-contre.



Pour en savoir plus:

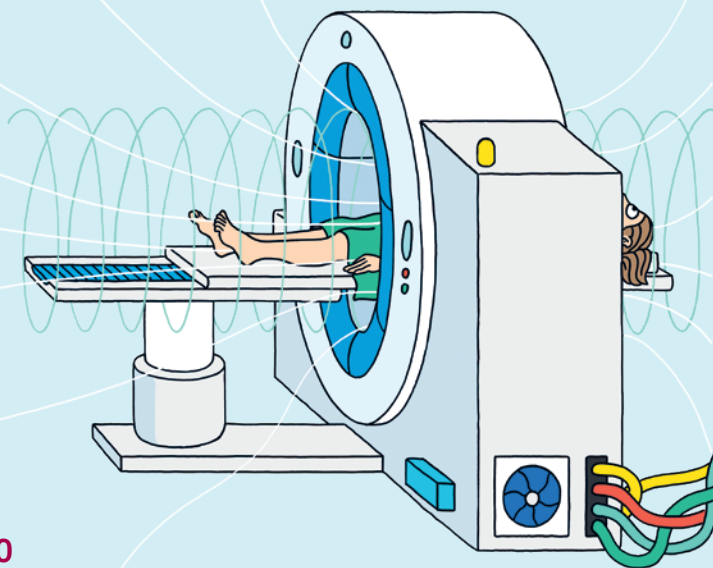
➔ helsana.ch/pointdevue-tdm



Quels peuvent être les effets des rayonnements ?

Les rayonnements ionisants, comme les rayons X d'une TDM, peuvent avoir des conséquences sur la santé: les effets prévisibles ne se manifestent qu'à partir de doses très élevées. Il s'agit notamment de malformations chez l'enfant à naître.

Des effets fortuits, tels qu'une légère augmentation du risque de cancer, peuvent déjà survenir à faible dose. Il n'y a pas de valeurs seuils fixes.





« Demandez des alternatives sans radiations »

Quand la tomodensitométrie est-elle utile ?
Réponses de la docteure Sabrina Stollberg.

Faut-il renoncer à une TDM dans la mesure du possible ?

La TDM est indispensable en cas d'urgence, par exemple après un accident grave ou lors d'une occlusion intestinale aiguë ou d'un accident vasculaire cérébral. Si la situation ne met pas votre vie en danger, il est préférable de demander des alternatives sans radiations. Vous pouvez envisager une imagerie par résonance magnétique (IRM) ou une échographie.

Pourquoi demander une alternative ?

Disons-le d'emblée, la radioprotection en Suisse est très bonne, l'exposition lors d'une TDM est faible. Néanmoins, les rayonnements peuvent légèrement augmenter le risque de cancer à long terme, chez les femmes environ deux fois plus que chez les hommes.

Que recommandez-vous aux femmes en âge de procréer ?

Si une alternative judicieuse existe, évitez les TDM au niveau de l'abdomen et du bassin. En 2024, environ une femme sur 40 a passé un examen de tomodensitométrie l'année précédant sa grossesse. Des études indiquent des risques pour une future grossesse. Elles montrent des corrélations, mais ne prouvent pas que la TDM en est la cause. De plus, avec l'âge, les maladies nécessitant une TDM augmentent, associées à leur tour avec des risques pour la grossesse.



Dre Sabrina Stollberg

Médecin spécialiste en chirurgie générale et coautrice de la récente analyse d'Helsana sur les examens de TDM.

« Un ange à quatre pattes »

Lorsqu'Elisa Elmiger arrive avec Clips, l'atmosphère change et les gens oublient leur maladie pour un instant.

Enregistré par Silja Hänggi / image : Philip Frowein

« Depuis que Clips est arrivée dans ma vie, je sais à quel point un chien peut apporter de la joie. Quand je l'ai vue pour la première fois à l'âge de 14 semaines, j'ai tout de suite compris que c'était elle. Ma chienne de thérapie. Depuis six ans, nous rendons visite ensemble à des personnes qui ont souvent peu de raisons de sourire. Pourtant, Clips parvient toujours à apporter de la lumière dans leur quotidien.

Vendredi après-midi, lorsque nous entrons dans l'établissement médico-social de Beringen, l'impatience est déjà palpable à la réception. De nombreux résidents et résidentes l'attendent, parfois même tous les vendredis.

Clips avance sans laisse, est accueillie, caressée, admirée. Et immédiatement, l'ambiance se métamorphose. Les visages s'adoucissent, les épaules se détendent. Les gens qui parlent à peine en temps normal commencent à s'ouvrir. Une femme a même soudain repris la parole après deux semaines de silence.

Clips crée des liens lorsque les mots manquent. Elle accepte tout le monde, sans préjugés ni attentes. Cette existence simple permet la proximité. Un jour, un ancien homme d'affaires lui a caressé la tête avant de fondre en larmes. Clips est tout simplement restée près de lui : calme, chaleureuse, patiente. Ces moments-là restent inoubliables.

Pendant nos visites, nous mettons en place de petites activités : Clips cherche des friandises cachées en reniflant un tapis de fouille, rapporte des jouets ou les résidentes et résidents sortent la promener. Et je vis alors des choses surprenantes : les personnes qui ne peuvent plus se baisser le font – pour Clips. D'autres, qui sont en retrait, se mettent à raconter leur passé lorsque nous regardons des photos ensemble. Des souvenirs s'éveillent, des histoires surgissent.

Je vois les gens se mettre à discuter grâce à elle, rire et oublier leurs soucis pendant un instant. Certains ont alors besoin de moins d'analgésiques, d'autres retrouvent enfin le sommeil après une longue période d'insomnie. Beaucoup disent que Clips leur permet de s'ancrer. Une personne m'a dit un jour que ma chienne était pour elle un ange à quatre pattes.

Clips m'a appris à vivre l'instant présent. À prendre les gens tels qu'ils sont. Et que les petits moments de bonheur sont souvent les plus grands. Quand une personne éclate en sanglots en caressant Clips et trouve ensuite la paix, je sais pourquoi nous faisons ça. »



Comment un chien devient-il chien de thérapie ?

Elisa Elmiger (39 ans), collaboratrice d'Helsana, s'engage bénévolement avec Clips, sa golden retriever. Après un test d'aptitude, une formation et un examen, elles se rendent régulièrement dans des établissements de soins.



De quoi se réjouir : Elisa
Elmiger et Clips en visite au
centre pour personnes âgées
«Früeling» à Beringen (SH).

Urgence en vacances ?

Notre centrale d'appels d'urgence vous apporte un soutien médical immédiat, 24 h/24, dans le monde entier.

- 1 Appelez notre centrale d'appels d'urgence : **+41 58 340 16 11**. Nous trouvons pour vous une aide médicale, clarifions la garantie de prise en charge des coûts et organisons le rapatriement si nécessaire.
- 2 Votre carte d'assurance vous permet de bénéficier d'une assistance médicale sans paiement anticipé au sein de l'UE/AELE et au Royaume-Uni.
- 3 À votre retour, informez votre médecin de famille ou le centre de télé-médecine pour leur permettre de coordonner les traitements consécutifs nécessaires en Suisse.



Votre assurance couvre-t-elle tous les frais à l'étranger ?

Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller personnellement et de combler les lacunes.

☎ **058 340 18 80**

Du lundi au vendredi, de 08 h 00 à 18 h 00



Conseils et check-list pour votre pharmacie de voyage :

➔ helsana.ch/etranger

Helsana

Engagée pour la vie.