

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 3/2026

Le sommeil, un signal

Ce que le mauvais sommeil révèle
sur notre santé psychique → p.12

À gagner
Deux nuitées
dans un hôtel
bien-être
→ page 7

Manger à la bonne heure
À quelle heure manger
fait du bien ? → p. 8

Une fracture soudaine
Serait-ce l'ostéoporose ?
→ p. 10

Économiser sur les primes
Les avantages des modèles
alternatifs → p. 20

Comment garder des os solides ?

De leur formation aux vitamines → p. 11

Que révèle mon sommeil ?

Entretien avec la conseillère en santé Audrey Lörtscher → p. 16

Économiser temps et primes ?

Les modèles d'assurance alternatifs sont avantageux → p. 20

Pourquoi cette honte ?

Vivre avec un côlon irritable : une jeune femme raconte → p. 22

Impressum

En ligne: helsana.ch/magazine-clients-actuel **Édition:** Helsana Assurances SA, Rédaction « Actuel » / « Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction:** Gabriela Braun **Rédaction:** 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: Sabine Hess: couverture, pp. 13–14, 17; Beat Baschung: p. 3; iStock: p. 4, quatrième de couverture; Raffinerie: pp. 5, 8–9; Helsana Assurances SA: pp. 5, 16, 21; Benjamin Hermann: p. 6; Braunbär Hotel & Spa: p. 7; Karin Söderquist: pp. 10–11; Niels Blaesi: pp. 18–19; 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,

Lorsque nous parlons de santé, nous pensons souvent à l'activité physique, à l'alimentation et à la forme mentale. Cependant, une base essentielle est parfois reléguée au second plan : le sommeil.

Vous l'avez peut-être déjà vécu : dans le stress du quotidien, nous négligeons souvent le repos. Mais le sommeil est bien plus qu'une simple pause. Il nous aide à maintenir nos performances, à mieux surmonter le stress et à reprendre des forces. C'est pourquoi je consacre consciemment du temps au sommeil et au repos, idéalement environ huit heures par nuit.

Ce numéro revient sur le lien étroit entre sommeil, stress et santé psychique. Outre les résultats de notre enquête sur le sommeil, vous y trouverez des perspectives personnelles, des informations spécialisées et des suggestions pratiques pour le quotidien.

Je vous souhaite une agréable lecture et de nombreuses nuits reposantes.

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

Se recentrer en trois minutes

Une petite pause aux grands effets: cet exercice permet au corps et à l'esprit de retrouver leur équilibre.



- 1 Se recentrer (30 s)**
Asseyez-vous ou tenez-vous droit. Sentez vos pieds au sol. Où sentez-vous le poids de votre corps? Relâchez vos épaules. Recentrez-vous, tout simplement.
- 2 Respirer calmement (1 min)**
Posez une main sur le ventre et accompagnez son mouvement. Inspirez par le nez et expirez lentement par la bouche. Trois secondes d'inspiration, quatre d'expiration.
- 3 Relâcher la nuque (45 s)**
Inclinez la tête vers la droite. Les épaules restent détendues. Maintenez l'étirement pendant deux à trois respirations. Revenez lentement au centre et changez de côté.
- 4 Relâcher les épaules (45 s)**
Remontez les épaules vers les oreilles. Maintenez brièvement la position, puis laissez-les retomber en expirant. Prenez un instant pour observer vos sensations. Répétez cet exercice trois à quatre fois.



Découvrez d'autres exercices de relaxation:

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Bien assuré·e en cas d'accident

Un accident change subitement le cours d'une vie. L'assurance de capital Prevea Accident vous couvre, vous et votre famille. En cas d'invalidité ou de décès, vous recevez un paiement unique sans délai d'attente. Vous pouvez ainsi régler les frais supplémentaires et vous concentrer sur l'essentiel.



En apprendre plus sur l'offre de prévoyance:

➔ helsana.ch/prevea-accident

Question client

« Pourquoi Helsana m'envoie-t-elle désormais des conseils sur des thérapies et traitements plus avantageux ? »

Depuis juillet 2026, les assureurs peuvent informer leur clientèle de manière ciblée sur les prestations moins coûteuses de l'assurance de base ainsi que sur les modèles d'assurance et mesures préventives particulièrement adaptés. Nous faisons usage de cette possibilité. Nous vous montrons ainsi où vous pouvez économiser ou trouver des offres adéquates.

Vous recevez des suggestions personnalisées, adaptées à votre situation. Vous décidez toujours vous-même si vous souhaitez utiliser ces conseils. Votre couverture d'assurance et vos prestations restent inchangées. Ainsi, nous contribuons ensemble à ce que le système de santé suisse reste abordable.



Sergio Gansser
Responsable Prestations,
segment Clientèle privée

Vous avez 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

Les bons gestes en cas d'urgence

Seule une personne sur deux en Suisse ose porter assistance en cas d'urgence. C'est ce que révèle une étude d'Helsana et de la Croix-Rouge suisse. Beaucoup hésitent par manque d'assurance ou d'expérience, ou bien par peur de faire un mauvais geste. Pourtant, les premiers secours peuvent sauver des vies. Rafraîchissez vos connaissances et gagnez en assurance en cas d'urgence.

L'assurance complémentaire Completa prend en charge 75% des frais sur une sélection de formations aux premiers secours (sauf le cours de premiers secours pour l'examen de conduite), dans la limite de 200 francs par an.



Accéder à l'étude :

➔ helsana.ch/fr/crs

Accéder à Completa :

➔ helsana.ch/fr/completa

La meilleure protection en cas de litige

Conflit avec votre bailleur, ennui après un accident de voiture ou escroquerie en ligne : un litige peut vite coûter cher. Avec nos assurances de protection juridique Advocate Plus et Extra, vous bénéficiez d'une couverture optimale, en Europe ou dans le monde entier.



Plus d'informations :

➔ helsana.ch/fr/advocare

L'essentiel à portée de main

Avec myHelsana, réglez votre assurance rapidement et facilement.

Réglez vos factures plus rapidement

Pas de papier, pas de recherche. Dans myHelsana, vous pouvez consulter vos factures et l'état de votre franchise à tout moment. Photographiez vos nouvelles factures en toute simplicité dans l'application. Votre remboursement sera ainsi plus rapide.

Gardez un œil sur vos médicaments

Vos médicaments facturés sont regroupés en un seul endroit. Avec Medi+, vous commandez en ligne les médicaments que vous prenez régulièrement.

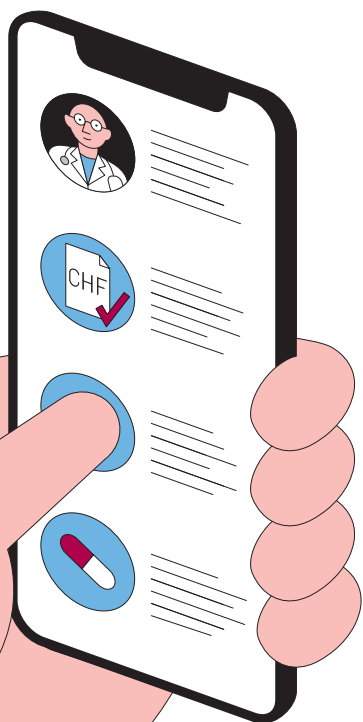


Jamais sans votre carte d'assurance

Présentez votre carte directement sur votre téléphone portable, sans login. Pratique chez le médecin, à la pharmacie ou en voyage.

Trouver rapidement de l'aide

Accédez aux contacts médicaux importants en un clic. Vous pouvez aussi changer vous-même votre cabinet de médecin de famille dans l'application.



En savoir plus et
utiliser l'application:
helsana.ch/fr/myhelsana

Gagnez deux nuitées à Wengen



Date limite d'envoi
11 octobre 2026

La question du concours:
Quelle part de nos
décisions prenons-nous
inconsciemment ?

- A** Environ 15 %
- B** Environ 55 %
- C** Environ 95 %

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

Répondez à la question pour tenter de gagner deux nuitées pour deux personnes au Braunbär Hotel & Spa. L'offre comprend la demi-pension, une boisson au bar et l'accès à l'espace bien-être. Situé au cœur de Wengen, dans l'Oberland bernois, cet hôtel quatre étoiles offre une atmosphère chaleureuse et élégante.

Plus d'informations sur : ➔ braunbaerhotel.com

Participez dès maintenant : cliquez ici pour accéder au formulaire de participation 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

En moyenne, les jeunes suisses testent quatre à cinq disciplines sportives. Le gagnant peut se réjouir d'un vol en montgolfière Helsana.

Suivre son horloge interne

Le moment compte presque autant que le contenu. En mangeant selon son biorythme, on se sent en meilleure forme.

Texte : Daniela Schori / images : Raffinerie

Petit-déjeuner

Entre 06h00 et 10h00

Le matin, le métabolisme tourne à plein régime. Protéines et glucides complexes rassasient durablement et stabilisent la glycémie. Un yogourt non sucré avec des flocons d'avoine et des baies ou du pain complet avec un œuf sont parfaits. Si vous vous levez tôt, ajoutez au besoin un petit en-cas dans la matinée, comme une pomme avec quelques noix.



Repas de midi

Entre 12h00 et 14h00

À midi, votre corps métabolise particulièrement bien les nutriments. Les légumes, les céréales complètes et les protéines (légumineuses, viande maigre ou poisson) apportent de l'énergie pour l'après-midi et stabilisent la glycémie.





En-cas L'après-midi

Quatre à cinq heures de pause entre les repas font du bien au métabolisme, mais aussi à la glycémie et à la combustion des graisses. Si vous avez malgré tout un creux, mangez léger : bâtonnets de légumes avec du cottage cheese, séré non sucré aux baies ou pois chiches grillés.



Repas du soir Entre 18h00 et 20h00

Le soir, le métabolisme ralentit. Un repas léger, comme une soupe, des légumes ou une salade avec des protéines, facilite la digestion et favorise le sommeil. Mangez le plus tôt possible, environ trois heures avant le coucher.



Chrononutrition : alimenta- tion adaptée au biorythme

Le métabolisme, la digestion et la glycémie suivent notre horloge interne. Pendant la journée, notre corps métabolise mieux la nourriture que le soir. Le jeûne intermittent utilise ce rythme naturel et offre des pauses plus longues au métabolisme.

En savoir plus sur la
chrononutrition :

➔ [helsana.ch/
jeune-intermittent](https://helsana.ch/jeune-intermittent)

La fracture, un signal d'alerte

Une fracture à la suite d'une chute bénigne doit vous alerter. L'ostéoporose en est souvent la cause. Et elle peut être traitée.

Texte : Deborah Onnis / illustration : Karin Söderquist

Une fracture provoquée par un simple faux pas est souvent due à l'ostéoporose. Cette maladie du métabolisme affaiblit les os, qui perdent en densité et en stabilité.

En Suisse, l'ostéoporose touche une femme sur deux et un homme sur cinq de plus de 50 ans. Cependant, après une

fracture osseuse, les médecins ne vérifient souvent pas si la maladie en est la cause. C'est ce que révèle une analyse récente d'Helsana. Conséquence : les fractures se répètent chez de nombreuses personnes.

L'examen est simple à réaliser. En mesurant la densité osseuse, on peut vérifier la stabilité des os. Si nécessaire, des médicaments aident à renforcer ces derniers et à freiner leur résorption.

Pourquoi ne procède-t-on pas plus souvent à des examens approfondis ? Après une fracture, on ne pense souvent pas suffisamment à l'ostéoporose, explique Judith Everts-Graber, rhumatologue. « Les mesures de densité osseuse sont encore trop rarement utilisées. Même en cas de fractures consécutives à une chute bénigne. »

Cette spécialiste plaide en faveur d'une plus grande implication des médecins de famille. « Après une fracture, ils ou elles peuvent lancer les examens nécessaires et coordonner la suite de la prise en charge. » En effet, plus l'ostéoporose est détectée tôt, plus il est possible de prévenir efficacement de nouvelles fractures.

Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/analyse-osteoporose



Des nutriments pour les os

Des os solides ont besoin de suffisamment de calcium, de protéines et de vitamine D. Une alimentation équilibrée est importante. Sinon, l'organisme puise les nutriments dont il a besoin dans les os. La lumière du jour favorise la production de vitamine D par le corps.



Bienfaits de la musculation

Les os ont besoin d'être sollicités pour se renforcer. Pratiquez une activité physique régulière, de préférence la musculation : une musculature solide favorise le renforcement osseux et stabilise le corps.

Poids corporel sain

Les personnes en sous-poids ont tendance à être plus sujettes à l'ostéoporose, même en l'absence de malnutrition. Un faible poids corporel stimule moins les os. À l'inverse, le surpoids sollicite excessivement les os et les articulations.



Examen précoce

Une fracture osseuse consécutive à une chute bénigne peut être un signe d'ostéoporose. Si cette situation vous concerne, consultez votre médecin pour savoir si d'autres examens sont judicieux.



En savoir plus sur les causes, les symptômes et le traitement de l'ostéoporose :

➔ helsana.ch/fr/osteoporose

De l'insomnie au burn-out

Pensées récurrentes, énergie qui s'amenuise : un burn-out commence insidieusement. Un homme raconte comment il a négligé les signes d'alerte.

Texte : Gabriela Braun / images : Sabine Hess

Ces photos sont issues d'un travail photographique et ne montrent aucune personne concernée.

Dormir. S'apaiser. Faire le plein d'énergie. C'est avec cet espoir que Florian Mettler* est entré à la clinique Oberwaid (SG) il y a deux ans. Il n'y trouva aucun soulagement. Au lieu de cela, cet homme de 50 ans s'y effondre complètement. « J'ai commencé à comprendre à quel point j'allais mal », déclare-t-il aujourd'hui.

Son burn-out s'est installé insidieusement. Rétrospectivement, il reconnaît de nombreux signes avant-coureurs qui se sont accumulés au fil des ans. La charge de travail n'a cessé d'augmenter, tout comme les responsabilités et la pression. « J'étais pris dans un engrenage, je tirais sans cesse sur la corde, j'étais constamment sous tension et mon esprit ne parvenait plus à déconnecter. »

C'est d'abord son corps qui s'est manifesté : problèmes digestifs, acouphènes, maux de dos. Plus tard, des douleurs thoraciques, des symptômes grippaux récurrents et un épuisement grandissant sont venus s'y ajouter. Mais ce sont surtout les troubles du sommeil qui sont devenus éprouvants.

« S'endormir était un supplice. Mes pensées tournaient en rond. » Bien qu'épuisé, Florian Mettler ne trouvait pas le repos. Le matin, il se réveillait complètement exténué. Le manque de sommeil accentuait l'épuisement pendant la journée, qui, à son tour, perturbait davantage son sommeil.

Bien plus que de la fatigue

Or, les troubles du sommeil sont souvent plus qu'un simple symptôme gênant. « Les troubles du sommeil apparaissent rarement de manière isolée. Ils s'accompagnent souvent de stress psychique », explique Audrey Lörtscher, psychologue et conseillère en santé Helsana. Les personnes qui dorment fréquemment mal sont souvent davantage sollicitées que leur quotidien ne le laisse paraître.

Une enquête récente d'Helsana sur le sommeil montre à quel point le problème est répandu : les personnes interrogées sont 36 % à se sentir souvent fati-





guées ou épuisées pendant la journée et 44 % au moins parfois. En parallèle, quatre personnes sur cinq affirment que mal dormir affecte leur résistance au stress du quotidien. Pour beaucoup, le sommeil ne remplit donc plus suffisamment sa mission principale : régénérer le corps et l'esprit.

Des signaux d'alerte discrets

Pourtant, beaucoup parlent de leurs troubles du sommeil uniquement avec leur entourage proche. Dans le contexte professionnel, ceux-ci restent souvent invisibles, tout comme le stress psychique qu'ils peuvent dissimuler. Les signaux d'alerte ne sont donc souvent pris au sérieux que lorsque l'épuisement est déjà bien avancé.

Chez Florian Mettler, ses propres exigences s'ajoutaient à une forte charge de travail. Responsable qualité, il assumait de nombreuses responsabilités. Il déclare : « Mon perfectionnisme a certainement été un obstacle. J'étais très exigeant envers moi-même. À un moment donné, je n'ai plus réussi à faire face à l'avalanche de tâches et je me suis de plus en plus dispersé. » De son point de vue, il n'a pas bénéficié du soutien nécessaire pour alléger sa charge. Il estime avoir signalé à ses responsables que la charge était devenue insoutenable. Pourtant, peu de choses ont changé, selon lui.

Après son effondrement, un long parcours de rétablissement commence pour ce père de famille. Le séjour à la clinique et l'accompagnement ambulatoire qui s'ensuit l'aident à mieux détecter les signes avant-coureurs. Il apprend des stratégies pour anticiper le stress. Aujourd'hui, il interrompt délibérément les

longues réunions pour sortir et respirer profondément.

La méditation et les exercices de respiration et de pleine conscience l'aident à détecter le stress à un stade précoce et à le combattre. Il trouve son équilibre dans l'activité physique et la nature. Le shiatsu aquatique, la voile ou la plongée en apnée lui redonnent quelque chose qui lui a manqué pendant longtemps : de la légèreté. « Dans l'eau, j'ai remarqué tout ce que cette sensation m'apporte. »

Il n'échappe toutefois pas à une rechute. Après 16 mois, il reprend le travail. Avec succès dans un premier temps. Mais quelques mois plus tard, il se retrouve de nouveau en arrêt maladie. « Les structures étaient encore les mêmes. J'ai essayé. Mais je ne peux plus travailler comme ça. »

Florian Mettler était déjà accompagné par le Case Management d'Helsana pendant son séjour à la clinique. Une interlocutrice personnelle l'a aidé à retrouver ses repères après l'effondrement et à aborder les prochaines étapes.

Aujourd'hui, Florian Mettler pose de nouveaux jalons. Il va bientôt prendre un nouveau poste, délibérément sans responsabilité de direction. Il estime

qu'il n'est plus aussi résistant qu'avant, mais il n'est pas non plus obligé de l'être.

Aujourd'hui, une bonne nuit de sommeil est l'une de ses principales priorités. Il veille désormais à dormir huit heures chaque nuit. Avec sa femme, il a un rythme de sommeil régulier. Selon

« L'esprit a besoin de calme. Et le sommeil y contribue. »

lui, s'il ne dort pas assez, il le ressent immédiatement et est moins résistant au stress. Pour lui, le sommeil est donc plus qu'un simple repos. C'est un système d'alerte précoce. Il s'agit d'être à l'écoute de soi et de remarquer à temps que le stress augmente.

Rétrospectivement, Florian Mettler donne un conseil clair : prendre les signes avant-coureurs au sérieux et ne pas les ignorer. « L'esprit a besoin de calme. Et le sommeil y contribue. »

** Nom connu de la rédaction*

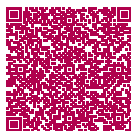


Case Management d'Helsana : un soutien ciblé

Souvent, une longue maladie ne s'accompagne pas seulement de problèmes de santé, mais aussi de soucis professionnels, organisationnels ou financiers. C'est là qu'intervient le Case Management d'Helsana.

Les personnes assurées dans l'assurance de base et âgées de 18 à 65 ans bénéficient du soutien gratuit et facultatif d'une personne de contact attitrée. Celle-ci les aide à garder une vue d'ensemble et coordonne, si nécessaire, la collaboration avec les médecins, les

thérapeutes, les employeurs et les assurances et les accompagne tout au long des différentes phases de guérison. L'objectif est de trouver des solutions personnalisées et de faciliter le retour à un quotidien stable, au regard tant de la santé, que du professionnel et du personnel.



Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/fr/casemanagement

« Le sommeil n'est pas un luxe »

Un mauvais sommeil peut être un premier signe de stress et de surmenage. La psychologue Audrey Lörtscher nous explique à quoi prêter attention.

Pourquoi peut-on être épuisé sans parvenir à s'endormir ?

Cela semble contradictoire de prime abord : le corps est fatigué, mais la tête ne parvient pas à trouver le calme. C'est ce qui arrive souvent en cas de stress persistant ou de burn-out. Le corps est épuisé et, simultanément, le système d'alarme interne reste actif. Les soucis et les pensées récurrentes empêchent de nombreuses personnes de s'endormir. Cette situation peut facilement créer un cercle vicieux : un sommeil de mauvaise qualité nuit à la récupération et nous rend encore plus vulnérables au stress.

Un mauvais sommeil peut-il être un signe avant-coureur de surmenage ?

Notre sommeil réagit souvent très tôt lorsque quelque chose nous perturbe. De nombreuses personnes ont besoin de plus de temps pour s'endormir, se réveillent plus souvent la nuit ou ne se sentent pas reposées le matin. Faites particulièrement preuve de

vigilance si vous ressentez également de l'irritabilité, de la fatigue, des problèmes de concentration ou des cogitations fréquentes. Les troubles du sommeil sont les premiers signes possibles de l'épuisement de vos ressources.

Quand faut-il prendre les troubles du sommeil au sérieux ?

Lorsqu'ils deviennent récurrents et qu'ils s'accompagnent de souffrance psychique. Plus on y prête attention tôt, plus il est facile de réagir à temps.

À quoi remarque-t-on un surmenage psychique ?

Les signes avant-coureurs sont souvent des changements insidieux : on cogite plus, on arrive plus difficilement à déconnecter, on a l'impression que les pauses ne sont pas vraiment reposantes ou on est plus sensible au stress. Certaines personnes se mettent en retrait, perdent le plaisir de faire des choses qui étaient importantes pour elles autrefois ou se sentent moins perfor-

mantes. Souvent, des troubles physiques, tels que des tensions, des maux de tête ou des problèmes digestifs, viennent s'y ajouter.

Quel conseil aimeriez-vous donner à nos lectrices et lecteurs ?

Accordez à votre sommeil la même attention qu'à l'activité physique, l'alimentation ou la stabilité des relations sociales. Le sommeil n'est pas un luxe, mais une condition essentielle au bien-être, à la résistance et à la qualité de vie.



Audrey Lörtscher
Psychologue et experte
du service Conseils de
santé d'Helsana

Quand le sommeil est-il réparateur ? Les quatre phases de sommeil expliquées simplement, avec des conseils pratiques pour de meilleures nuits.

➔ [helsana.ch/
phases-du-sommeil](https://helsana.ch/phases-du-sommeil)



Le sommeil à la puberté

Pourquoi les jeunes dorment différemment et ce que les parents devraient savoir.

S'endormir tard, avoir du mal à se lever le matin et ressentir constamment de la fatigue la journée. Pour beaucoup de jeunes, cela fait partie de la puberté. Ce n'est pas dû à un manque de discipline, mais à la biologie. Pendant cette phase de développement, l'horloge interne retarde : les jeunes ont sommeil plus tard le soir, mais doivent souvent se lever tôt.

En parallèle, leur cerveau est en pleine transformation. Les neurones établissent de nouvelles connexions, de grands processus de maturation ont lieu et le vécu est assimilé. Le sommeil joue ici un rôle central. Il favorise l'apprentissage, la concentration, la stabilité émotionnelle et la capacité à gérer le stress.

Le manque de sommeil permanent peut avoir un impact sur l'humeur, la performance et le bien-être. Il est donc d'autant plus important de comprendre les changements qui surviennent à la puberté. Cela peut être un soulagement pour les parents : beaucoup de choses qui semblent difficiles au quotidien font partie d'une évolution normale. Une meilleure compréhension permet de favoriser l'adoption d'habitudes saines et de chercher de l'aide à temps, si nécessaire.



Comprendre le cerveau des jeunes

Pourquoi les jeunes fonctionnent-ils différemment ? La masterclass d'allmo montre ce qui se passe dans leur cerveau à la puberté et ce qui aide les parents et les jeunes à gérer stress, pression et temps d'écran. Le cours en ligne comporte trois modules avec environ une heure de vidéos. Pour l'instant seulement en allemand.



Pour en savoir plus :
➔ allmo.ch/de/mentale-gesundheit

Sommeil sous pression

Le manque de sommeil, la fatigue et le stress sont très répandus. Les principaux résultats de l'enquête d'Helsana sur le sommeil*.

Texte : Gabriela Braun / illustration : Niels Blaesi



35 %

Qualité du sommeil

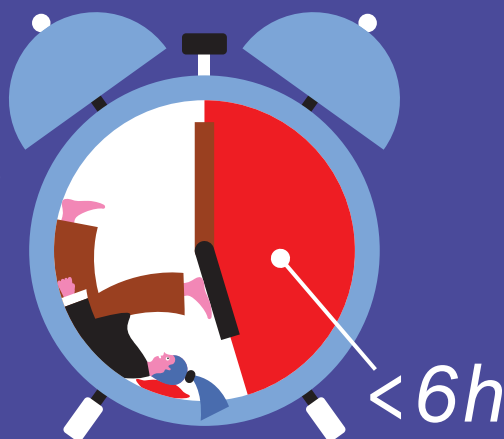
Les personnes interrogées sont 35 % à ne pas être satisfaites de la qualité de leur sommeil. Cette proportion concerne même près d'une personne non active sur deux.

À retenir : la durée du sommeil ne fait pas tout. Se réveiller régulièrement fatigué ou être souvent éveillé la nuit est souvent signe d'une qualité de sommeil réduite.

La nuit est souvent courte

29 % dorment moins de 6 heures en semaine. Au total, près des deux tiers n'atteignent pas les 7 heures de sommeil.

À retenir : la plupart des adultes ont besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. L'enquête montre toutefois que beaucoup n'atteignent pas ce quota. Le manque chronique de sommeil laisse moins de temps au corps et au cerveau pour récupérer.



< 6h



80 %

L'épuisement fait partie du quotidien

Les personnes interrogées sont 80 % à ressentir de la fatigue au moins parfois pendant la journée. C'est même fréquent pour 36 %.

À retenir : la fatigue est bien plus qu'un sentiment pénible. Elle nuit à la concentration, à la résistance au stress et au bien-être.



Le stress au travail accroît la pression

Plus d'un tiers de la population active souffre d'un niveau élevé de stress lié au travail. Une situation particulièrement fréquente chez les personnes ayant une fonction dirigeante.

À retenir : stress, sommeil et santé mentale sont étroitement liés. Une pression professionnelle persistante peut nuire au sommeil et donc favoriser un cercle vicieux de stress et de troubles du sommeil.



L'exercice est un atout

Les personnes interrogées sont 42 % à miser sur l'activité physique ou le sport pour mieux gérer le stress et les troubles du sommeil. Beaucoup ont recours à des routines fixes du sommeil et du soir (31 %) ainsi qu'à des exercices de relaxation et de pleine conscience (24 %).

À retenir : pour beaucoup, l'activité physique, les routines fixes et la relaxation consciente font partie de la boîte à outils personnelle pour mieux dormir.

* Enquête en ligne représentative auprès de 1000 personnes âgées de 18 ans et plus en Suisse, réalisée en mai 2026.

Mieux adaptés, mieux pris en charge

Médecin de famille, Telmed ou Flexmed : les modèles d'assurance alternatifs sont intéressants pour vous à plus d'un titre. Découvrez pourquoi.

Trouver rapidement le bon traitement

Les prestations de l'assurance de base sont les mêmes partout. La différence réside dans le parcours qui mène au traitement.

Dans le cas de modèles d'assurance alternatifs, vous vous adressez en premier lieu à l'intermédiaire que vous avez choisi, par exemple votre médecin de famille, votre cabinet de groupe, ou le centre de télé-médecine. Ce dernier coordonne la suite et vous oriente si nécessaire.

Une qualité hors pair pour des primes avantageuses

Un modèle d'assurance alternatif vous permet d'éviter les clarifications inutiles et les examens multiples. Vous économisez ainsi du temps et de l'argent.

Nous vous faisons directement profiter de cet avantage avec des primes plus basses. En parallèle, les médecins, thérapeutes et réseaux coordonnent mieux votre traitement, ce qui peut en améliorer la qualité.

Pour qui les modèles alternatifs sont-ils intéressants ?

Ce sont surtout les personnes souffrant de maladies chroniques qui en profitent. Le traitement est mieux coordonné, les processus s'enchaînent bien et les informations importantes sont regroupées au même endroit. Et elles ont toujours une vue d'ensemble.

Décider en toute flexibilité

Avec Benefit Plus Flexmed, vous choisissez vous-même et utilisez désormais aussi la pharmacie en cas de troubles bénins.

Madame Wilke, pourquoi Helsana a-t-elle lancé un nouveau modèle dans l'assurance de base ?

Aujourd'hui, les personnes assurées souhaitent plus de flexibilité. Avec Benefit Plus Flexmed, elles choisissent leur contact selon la situation : un cabinet de médecine de famille, la télé-médecine ou une pharmacie du réseau.

Comment les personnes assurées en profitent-elles concrètement ?

En cas de troubles bénins, elles peuvent directement s'adresser à une pharmacie pour un conseil ou recourir à la télé-médecine. Cette approche économise du temps et souvent de l'argent, mais le traitement reste adapté.

Le modèle Benefit Plus Flexmed m'aide-t-il aussi au quotidien en cas de symptômes ?

Le Symptom Checker certifié médicalement de l'app Compassana indique rapidement la marche à suivre. Les informations importantes sont regroupées, évitant déplacements et examens inutiles. Les documents tels que rapports médicaux, résultats d'analyse et ordonnances, y sont accessibles à tout moment.

Pour en savoir plus :

➔ helsana.ch/fr/benefit-plus-flexmed



Caroline Wilke
Responsable Produits et
Technique actuarielle
chez Helsana



Benefit Plus Flexmed : rien de plus simple

- 1** Ouvrez l'application Compassana. Le Symptom Checker vous aide à effectuer une première évaluation de vos symptômes.
- 2** Choisissez l'intermédiaire qui vous convient, par exemple le cabinet de médecine de famille, la télé-médecine ou la pharmacie.
- 3** Accédez à tout moment à vos informations de santé les plus importantes.



Téléchargez l'application
Compassana. Utilisable avec tous
les modèles d'assurance :
➔ helsana.ch/fr/compassana

« Le plus difficile, c'est la honte »

Melanie Pries, 33 ans, souffre depuis des années d'un côlon irritable. Cette maladie invisible affecte fortement son quotidien, sa vie sociale et ses relations.

Enregistré par Silja Hänggi / image: Philip Frowein

« Mes problèmes intestinaux ont commencé de manière insidieuse, vers l'âge de 18 ans. Au début, il ne s'agissait que de ballonnements ou de crampes occasionnels après un repas copieux. Rien qui m'ait inquiétée. Mais au fil des ans, les symptômes sont devenus plus intenses, plus fréquents et, à un moment donné, tout simplement anormaux.

Aujourd'hui, je souffre de forts ballonnements, de sensation de lourdeur, de crampes et parfois de constipation ou de diarrhée. Mon ventre ballonné est particulièrement gênant: les mauvais jours, on dirait que je suis enceinte. Il est tendu, me fait mal et est difficile à cacher. C'est pour ça que je porte des vêtements amples et confortables. Mais ce qui me tracasse le plus, ce sont les flatulences. Je me sens particulièrement mal à l'aise en société et j'ai donc souvent tendance à m'isoler.

Mes symptômes sont déclenchés par différents facteurs et souvent imprévisibles. Les repas copieux ou pris de manière irrégulière me mettent particulièrement à rude épreuve. Le sucre, l'alcool ou le gaz carbonique aggravent également mes problèmes digestifs. Mais même si je mange « bien », mon intestin réagit souvent. Ce que je supporte bien aujourd'hui peut s'avérer un problème demain.

Les symptômes apparaissent surtout le soir. Sortir spontanément est donc souvent synonyme de stress. Lorsque je suis à l'extérieur, j'essaie de réprimer mes symptômes, ce qui ne fait qu'empirer les choses. Je m'en aperçois à la maison dès que je peux me relâcher.

Au quotidien, je planifie beaucoup à l'avance. Je mange de plus petites portions et j'emporte mes propres repas avec moi. En parallèle, j'essaie de réduire le stress. Parce que mon psychisme affecte énormément mon intestin. Plus je me mets de pression, plus mon corps réagit.

Il y a de bons et de mauvais jours. Dans ces moments-là, mon souhait le plus cher est de pouvoir vivre sans douleur. Mais le plus difficile pour moi, c'est la honte. J'ai longtemps caché beaucoup de choses, surtout quand j'avais un rendez-vous galant. Parfois, je ne mangeais pas de la journée avant d'y aller, par peur des symptômes. Aujourd'hui, je peux en parler plus ouvertement dans ma relation. Ça me soulage. Mais ça reste un défi.

L'activité physique m'aide: lors de mes entraînements de fitness, je peux me vider la tête. Le yoga apaise les ballonnements. Mon groupe d'entraide me fait aussi du bien. J'y rencontre des gens qui vivent des expériences similaires. Savoir que je ne suis pas seule me soulage beaucoup. »



Vivre avec un côlon irritable

Quelles sont les causes du syndrome du côlon irritable? Quels aliments le favorisent et comment y remédier au quotidien?

En savoir plus:

➔ helsana.ch/syndrome-intestin-irritable

L'activité physique, le yoga et les échanges au sein d'un groupe d'entraide aident Melanie Pries à gérer sa maladie.





Chaque pas fait du bien

S'aérer l'esprit, faire le plein d'énergie et s'évader un instant du quotidien : l'automne est parfait pour l'activité physique en pleine nature.

Sortir maintenant et bouger en plein air permet de renforcer le cœur et le système vasculaire, de détendre le système nerveux et de réduire le stress. Une promenade d'une heure peut déjà contribuer sensiblement à la relaxation. Bref, sortez dans la nature et faites le plein d'énergie, pas à pas.



L'activité physique est récompensée

Chaque pas compte sur les plus de 360 Helsana Trails répartis sur plus de 120 sites en Suisse. Que ce soit pour une promenade, une randonnée ou un jogging : avec l'application Helsana+, vous collectez des points Plus pour votre activité physique et profitez d'avantages attrayants.



Découvrez le programme de bonus
➔ helsana.ch/fr/plus

Helsana

Engagée pour la vie.