Helsana Actuel

Le magazine clients
Nº 4/2026



L’union fait la force

Ces docteur·e·s Rêves soutiennent Florian dans sa lutte contre le cancer → p. 10

À gagner : deux nuits à la montagne → page 7

Rhume et grippe
Ce qui aide vraiment → p. 8

Devenir mère sur le tard
Ce que les femmes devraient savoir → p. 20

Et soudain, un infarctus
Récit d’une personne touchée → p. 22

Quand contrôler sa médication ?

Comment éviter les risques inutiles → p. 6

Renforcer l'immunité ?

Des conseils auxquels vous pouvez vous fier → p. 8

Qu'est-ce qui soutient les familles ?

Des suggestions pour le quotidien avec un enfant malade → p. 16

Sous-estimé, l'infarctus ?

Doris H. raconte qu'elle a mal interprété les signes précurseurs → 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 : Nicole Bachmann : couverture, pp. 10, 13–14 ; Beat Baschung : p. 3 ; iStock : p. 4 ; Raffinerie : p. 5 ; Helsana Assurances SA : p. 5 ; Julia Schwarz : p. 6 ; Quellenhof Leukerbad : p. 7 ; Tomas Fryscak : pp. 8–9 ; Johanna Unternährer Fotografie : p. 15 ; Jill Senft : pp. 16–17 ; Jannik Stegen : pp. 18–19 ; Christina Gransow : pp. 20–21 ; Philip Frowein : p. 23 ; Gian Marco Castelberg : p. 24

© 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.

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier | Pour une gestion forestière responsable
FSC® C016087

Éditorial



Chère cliente, cher client,

Un séjour hospitalier est souvent éprouvant pour les enfants et leur famille. Les traitements et l'incertitude posent de grands défis à toutes les personnes concernées.

Les personnes qui donnent confiance dans ces moments-là sont d'autant plus précieuses. Depuis dix ans, Helsana soutient la Fondation Théodora. Avec ses docteur·e·s Rêves, celle-ci apporte humour et distraction dans le quotidien hospitalier des enfants. Ce qui semble ludique a souvent beaucoup d'effet : cela permet de rire ensemble ou simplement de redevenir insouciant le temps d'un instant.

Ce numéro met l'accent sur la manière dont les docteur·e·s Rêves accompagnent les enfants et leurs familles. L'histoire de Florian, qui lutte contre le cancer, montre l'importance du contact humain dans les moments difficiles.

Je vous souhaite une lecture captivante.

Bien à vous,

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.

Ktipp 2e place – Satisfaction client Sondage K-Tipp n° 15/2026

comparis.ch LABEL Argent Satisfaction clientèle 2026 Assurance maladie 5.1 (Bien)

moneyland.ch Caisses maladie Note: Très bien Satisfaction des clients 2026

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



Pour mieux dormir

Une enquête d'Helsana montre que, en Suisse, près d'une personne sur cinq utilise des aides au sommeil. Le stress est la raison la plus fréquente.

Les personnes interrogées prennent le plus souvent des préparations à base de plantes. Viennent ensuite la mélatonine et les médicaments. Le stress est la raison la plus citée (31 %) pour justifier leur prise.

Sur une brève période, les médicaments et autres aides au sommeil peuvent être utiles. Mais lorsqu'on en a régulièrement besoin, il est conseillé de consulter un·e médecin pour déterminer les causes des problèmes de sommeil.

Souvent, il suffit d'adopter de nouvelles petites habitudes pour favoriser le sommeil :

- **Gardez un rythme de sommeil fixe.** Dans la mesure du possible, couchez-vous tous les soirs à la même heure et levez-vous à la même heure.
- **Rangez votre smartphone et votre tablette suffisamment tôt.** La lumière des écrans inhibe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.
- **Couchez vos pensées sur papier.** Notez ce qui vous préoccupe et ce qui vous attend le lendemain. La méditation et les exercices de respiration peuvent vous aider à retrouver le calme.

Un bon sommeil de A à Z
Découvrez maintenant
le Guide Sommeil :
helsana.ch/guide-sommeil

Question client

« Quand est-il judicieux de souscrire une assurance complémentaire ? »

L'assurance de base couvre les prestations légales en cas de maladie et de maternité. Les accidents sont aussi assurés, sauf si une autre assurance intervient. Vous souhaitez plus de protection ou de confort ? Une assurance complémentaire peut alors être utile. Selon l'offre, vous bénéficierez par exemple de contributions aux coûts des lunettes, aux soins dentaires ou à des prestations de médecine complémentaire. Certaines assurances complémentaires participent en outre aux frais des cours de fitness et d'autres mesures de prévention. Il existe des solutions adaptées même pour les traitements à l'étranger.

Ce qui compte, c'est de savoir quelles prestations sont importantes pour vous. Comparez les offres et faites-vous conseiller.



Donatella Coppo
Conseillère en assurance,
Bellinzone

Vous avez d'autres questions ?
Nous sommes à votre disposition :
0844 80 81 82,
du lundi au vendredi
de 08h00 à 18h00

Ou consultez notre FAQ :
helsana.ch/questions-frequentes

Un nouveau chez-vous ? Pour que votre prime soit correcte

Votre prime dépend de votre lieu de domicile officiel. Pour qu'elle reste correcte après votre déménagement, modifiez votre adresse le plus tôt possible sur myHelsana.

Une réexpédition temporaire de votre courrier n'aura aucune incidence sur votre prime. Informez-nous malgré tout.

Modifier son lieu de domicile :
helsana.ch/fr/adresse

Petits haricots, grands effets

Le saviez-vous ? Les haricots comptent parmi les meilleures sources de protéines végétales et sont riches en fibres. Ils rassasient longtemps et contribuent à une alimentation équilibrée. De plus, ces petits concentrés de puissance contiennent de précieux minéraux comme le fer et le magnésium et peuvent être utilisés de mille et une façons, dans les salades, les soupes ou les ragoûts.

Découvrir les recettes : App Helsana Coach



Les médicaments, un risque

De nombreuses personnes âgées prennent des médicaments dont les risques peuvent l'emporter sur les bénéfices. Souvent à leur insu.

Texte : Deborah Onnis / illustration : Julia Schwarz

Certains médicaments ne conviennent plus lorsqu'on vieillit. Près d'une personne sur trois de plus de 65 ans prend au moins un médicament potentiellement inapproprié. C'est ce que révèle une nouvelle étude d'Helsana. Potentiellement inapproprié signifie que le risque d'effets indésirables peut être supérieur aux bénéfices.

Avec l'âge, le métabolisme change. De plus, de nombreuses personnes prennent plusieurs médicaments. Cela augmente le risque d'interaction et d'effets secondaires.

Parmi les médicaments qui peuvent être critiques pour les personnes âgées, on retrouve par exemple les benzodiazépines. Ces médicaments, notamment utilisés contre les troubles du sommeil ou l'anxiété, peuvent provoquer des vertiges ou des étourdissements et augmenter le risque de chute, en particulier à un âge avancé.

Il est donc important de faire contrôler régulièrement sa médication par un·e médecin ou un·e pharmacien·ne pour identifier rapidement les risques et éviter les effets secondaires inutiles.



Vous prenez plus de cinq médicaments différents ?

Medi+ fournit aux assuré·e·s d'Helsana un aperçu de leurs médicaments ainsi qu'un planning des prises et leur envoie des rappels par app, SMS ou e-mail.

Pour en savoir plus :
helsana.ch/fr/mediplus

Gagnez deux nuitées à Loèche-les-Bains



Date limite de participation : 13 décembre 2026

Quelle habitude renforce les défenses immunitaires en hiver ?

- **A** Prendre l'air frais tous les jours
- **B** Si possible, rester dans des pièces chaudes
- **C** Prendre de la vitamine C uniquement en cas de rhume

Conseil : vous trouverez la réponse dans ce magazine.

Répondez à la question du concours et, avec un peu de chance, vous gagnerez deux nuitées pour deux personnes dans une suite de l'hôtel Quellenhof à Loèche-les-Bains. Accueil chaleureux, confort moderne et repos seront les maîtres mots de votre séjour dans les montagnes valaisannes.

Pour en savoir plus :
quellenhof-leukerbad.ch

Pour lire les conditions de participation et participer :
helsana.ch/actuel-concours

Ou envoyez votre réponse et vos coordonnées à : Helsana Assurances SA, Rédaction Actuel / Guide, Case postale, 8081 Zurich.

Réponse du concours du dernier magazine clients
Nous prenons environ 95 % de nos décisions inconsciemment. Le gagnant aura le plaisir de passer deux nuits au Braunbär Hotel & Spa à Wengen.

Grippe ou refroidissement ?

À peine les températures baissent-elles que nombre d'idées reçues sur la santé refont surface. Lesquelles sont correctes et qu'est-ce qui est vraiment utile ?

Texte : Daniela Schori / illustration : Tomas Fryscak



« Le froid rend malade. »

Ce n'est qu'en partie vrai. Ce n'est pas le froid qui rend malade, mais les virus. Mais le froid peut leur ouvrir la voie. Quand nous avons froid, nos vaisseaux sanguins se contractent, y compris dans le nez et la gorge : moins de cellules immunitaires parviennent à la muqueuse nasale. L'air sec renforce l'irritation. De plus, les virus se propagent plus facilement à l'intérieur.

→ **Conseil :** restez au chaud et aérez régulièrement. L'activité physique en extérieur et un sommeil suffisant renforcent vos défenses.



« Une grippe, c'est juste un gros rhume. »

Non. Les symptômes se ressemblent, l'évolution non. La grippe débute généralement brutalement, avec souvent une forte fièvre, de la toux et des courbatures. Un rhume, en revanche, se développe progressivement.

Plutôt la grippe ?

- ○ Les troubles se manifestent d'un coup
- ○ Forte fièvre
- ○ Maux de tête et douleurs articulaires prononcés
- ○ Épuisement marqué

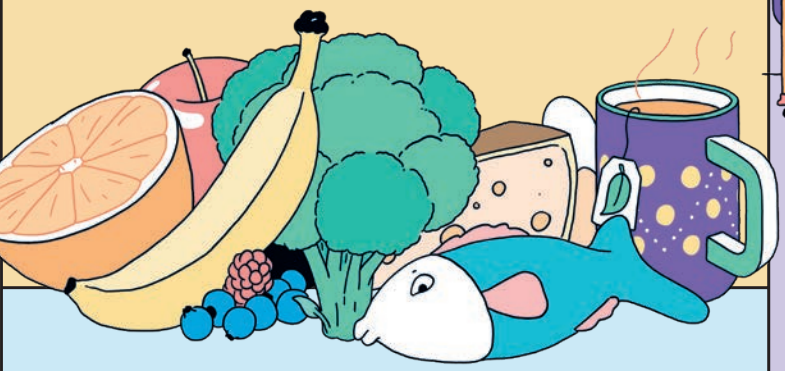
Plutôt un rhume ?

- ○ Commence insidieusement
- ○ Une gorge qui gratte est souvent le premier signe
- ○ Rhinite ou congestion nasale
- ○ Vie quotidienne limitée, mais possible

« La vitamine C protège des rhumes. »

Ce serait bien. Si la vitamine C renforce le système immunitaire, elle n'empêche pas les rhumes. Des habitudes saines sur le long terme sont plus importantes.

→ **Conseil :** ayez une alimentation variée. La vitamine D et le zinc renforcent vos défenses. N'hésitez pas à demander conseil.



« Les antibiotiques sont utiles contre la grippe et le rhume. »

Non. Les rhumes et la grippe sont causés par des virus. Les antibiotiques agissent contre les bactéries et sont seulement à envisager si une infection bactérienne vient s'ajouter aux symptômes, par exemple une pneumonie.

→ **Conseil :** accordez-vous du repos et buvez suffisamment. Vous récupérerez plus vite.





« Le vaccin contre la grippe n'est pas intéressant pour les personnes en bonne santé. »

Cela dépend de la situation. Même les personnes en bonne santé peuvent gravement tomber malades et contaminer d'autres personnes. La vaccination est particulièrement recommandée pour les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes atteintes d'une maladie chronique.

Il peut être judicieux de vous faire vacciner si vous ...

- faites partie d'un groupe à risque.
- cohabitez avec des personnes à risque.
- êtes souvent en contact étroit avec d'autres personnes.

→ **Conseil :** demandez conseil en pharmacie ou à votre médecin.

Ce qui peut aider
Reposez-vous et buvez suffisamment : c'est ce qui aidera le plus votre organisme. Des remèdes maison tels que des inhalations ou des compresses sur les mollets permettent d'atténuer les symptômes.

Pour une aide naturelle contre le rhume et la grippe :
helsana.ch/remedes-maison



Les joies de la luge changent du quotidien à l'hôpital : Florian avec ses élans en peluche et les docteur·e·s Rêves StrubuLà et Wolle.

L'union fait la force

Florian et sa famille luttent contre le cancer depuis cinq ans. À leurs côtés : les docteur·e·s Rêves de la Fondation Théodora.

Texte : Silja Hänggi et Gabriela Braun / images : Nicole Bachmann

« En voiture, tout le monde ! » crie le docteur Rêves Wolle en tirant une luge verte dans la chambre d'hôpital. Dehors, il fait chaud. Pas la moindre trace de neige. Cela n'empêche pas le docteur Rêves de porter un bonnet de père Noël. Florian, dix ans, la docteure Rêves StrubuLà et huit élans en peluche ont pris place dans la luge. Les élans de Florian s'appellent Titi 1 à 8. Ils réconfortent et rassurent l'enfant, en particulier lors de ses séjours répétés à l'hôpital pédiatrique de Suisse centrale à Lucerne.

« Plus vite ! » s'écrie Florian pour encourager le docteur Wolle. Les docteur·e·s Rêves de la Fondation Théodora l'accompagnent depuis cinq ans. Tout a commencé par une hernie inguinale. Elle ne nécessitait qu'une petite intervention, mais pendant l'opération, les médecins ont découvert une tumeur dans l'abdomen de Florian. Depuis, ils se battent avec lui pour sauver sa vie.

Florian se souvient très bien de sa première rencontre avec le docteur Wolle : « Nous avons dû attendre longtemps avant mon opération. Alors, Wolle et moi avons fait une chasse au trésor. On cherchait des œufs de dinosaures cachés dans les couloirs de l'hôpital. Ensuite, nous avons bu une potion magique. »

Du chasseur de trésor au compagnon de route

La chasse au trésor s'est transformée en une amitié qui dure encore aujourd'hui. « Entre nous, tout s'est bien passé », se souvient le docteur Rêves. Depuis, il est aux côtés de Florian lors de ses opérations, de ses examens, de ses chimiothérapies et de ses nombreux séjours hospitaliers. Souvent, les deux inventent des histoires ou préparent ensemble des « bêtises ».

Aujourd'hui, Florian a un objectif clair : taquiner un peu la docteure StrubuLà. Les idées ne manquent pas. « Nous pourrions cacher son ukulélé ou lui lancer des ballons d'eau », dit-il en souriant. Quelques minutes plus tard,

Florian et le docteur Wolle se tiennent sur le balcon et visent la docteure Rêves. Quelques secondes plus tard, ils jettent les premiers ballons. « Avec Florian, on ne sait jamais ce qui nous attend, dit la docteure StrubuLà en riant. C'est précisément ce qui rend le temps passé avec lui si spécial. »

Mais le jeune patient n'est pas toujours demandeur de farces ou d'autres activités. « Parfois, Florian veut simplement que je m'assoie avec lui », explique le docteur Wolle.

Sécurité et soulagement à l'hôpital

Les personnes qui entourent Florian ne sont pas les seules à le soutenir. Parmi ses plus fidèles compagnons figurent ses élans en peluche, les Titi. Il les a toujours avec lui. Le premier Titi a servi de coussin d'allaitement à la mère de Florian après sa naissance. Au fil des ans, d'autres s'y sont ajoutés. Lorsque les peluches n'ont plus été fabriquées, le docteur Wolle a lancé un appel et en a trouvé d'autres.

Semaine après semaine, les docteur·e·s Rêves de la Fondation Théodora rendent visite aux enfants dans les hôpitaux suisses et leur offrent des moments pleins d'originalité, d'humour et de légèreté. Ces personnages amusants offrent bien plus que du divertissement : ils accompagnent les enfants et leurs familles à travers les situations difficiles et leur apportent des moments de répit dans un quotidien souvent éprouvant à l'hôpital. Leur présence soutient également le personnel médical.

La Fondation Théodora forme les docteur·e·s Rêves spécialement à cette mission et leur permet d'intervenir dans les hôpitaux, les institutions spécialisées et les hospices pour enfants en Suisse.

L'infirmière Rita Jenni constate chaque jour l'impact de ces visites. « Lorsqu'un enfant arrive à l'hôpital, il commence souvent par demander les docteur·e·s Rêves », raconte-t-elle. Certains enfants souhaitent avoir leur rendez-vous d'examen ou de traitement spécialement quand ils sont présents. « Leur soutien au quotidien à l'hôpital n'a pas de prix. »

Pour Claudia, la mère de Florian, les docteur·e·s Rêves sont également un soutien important. « Ils sont toujours à l'écoute des parents », souligne-t-elle. Ils apportent un brin de normalité pendant les périodes difficiles.

« Leur soutien au quotidien à l'hôpital n'a pas de prix »

Lorsque le cancer décide du quotidien

Florian vit avec un cancer depuis ses quatre ans. À l'issue d'une première phase, le traitement était considéré comme terminé. Mais, en octobre 2025, il a remarqué lui-même que la maladie était revenue. Depuis, Florian suit à nouveau une chimiothérapie après une nouvelle opération.

La maladie affecte le quotidien de toute la famille. Florian passe certains jours à la maison, d'autres à l'hôpital. Ces jours-là, un de ses parents passe toujours la nuit auprès de lui. Lorsque Florian va bien, sa famille part en excursion ou se rend dans un parc d'attractions. « Là-bas, il aime surtout les attractions rapides », déclare sa mère. Il aime aussi les livres audio, le football et passer du temps avec ses amis. Malgré toutes les restrictions,



Avec les docteur·e·s Rêves de la Fondation Théodora, presque tout est possible, même une bataille de bombes à eau improvisée.



Les docteur·e·s Rêves accompagnent Florian depuis cinq ans. Le jeune patient entretient une relation particulièrement étroite avec le docteur Wolle.

il est en cinquième année et suit ses cours, à l'école ou à l'hôpital.

Des rêves pour demain

Quand on lui demande ce qu'il ferait s'il avait une baguette magique, Florian répond : « Je m'enlèverais le cancer. J'aurais une maison sur une île, je prendrais le soleil et le docteur Wolle serait ma gouvernante. » Le fait que Florian transforme le docteur Rêves, pourtant un homme, en gouvernante suscite des rires.

Malgré la maladie, Florian regarde vers l'avenir et élabore des projets : il souhaite aller à Paris et visiter la police et la Rega. Et, plus tard, il voudrait exercer un métier dans lequel il pourra aider d'autres personnes.

Mais pour l'instant, il lui reste encore quelques aventures à l'hôpital pédiatrique. La luge se remet en mouvement à toute vitesse. Florian est assis entre ses Titi et la docteure StrubuLà. Pour un moment, il oublie les examens, les perfusions et les plans thérapeutiques. Ce qui compte le plus pour lui est de savoir où chaque élan a pris place et quelle farce il pourrait bien faire la prochaine fois.

Parce que le rire fait du bien

La Fondation Théodora offre des moments de légèreté aux enfants hospitalisés et à leurs familles par l'intermédiaire de leurs docteur·e·s Rêves.

Helsana soutient cet engagement depuis 2016. Ensemble, nous permettons chaque année à environ 120 000 enfants de vivre des moments d'insouciance à l'hôpital.

Pour en savoir plus :
helsana.ch/fr/theodora

« Les familles trouvent leur voie »

Lorsqu'un enfant tombe gravement malade, toute la vie de famille s'en trouve bouleversée. La psycho-oncologue Barbara Gantner explique ce qui peut aider.

Pour de nombreux parents, tout s'effondre lorsque leur enfant reçoit son diagnostic. Comment les aidez-vous à reprendre pied ?
Dans une situation comme celle-là, chaque parent réagit à sa façon. Le diagnostic d'une maladie chronique marque une rupture qui peut chambouler toute la vie. Il peut engendrer de la peur, de la tristesse, de l'inquiétude ou le sentiment d'être dépassé. C'est une réaction normale à une situation anormale. J'aide les familles à accepter le diagnostic et la maladie et à y faire face. Ensemble, nous voyons quelles ressources sont disponibles et comment les activer.

Qu'est-ce qui pose le plus de défis aux familles ?
Beaucoup subissent une grande perte de contrôle. Soudain, les parents doivent confier leur enfant à des médecins et à des soignant·e·s qu'ils ne connaissent pas encore – et consentir à des traitements qui peuvent avoir de nombreux effets secondaires. Dans le même temps, ils sont confrontés à des défis organisationnels et doivent poursuivre leur vie familiale et professionnelle quotidienne. C'est surtout l'incertitude quant à l'évolution de la maladie et à l'avenir qui leur pèse. S'ils ont d'autres enfants, ceux-ci aussi ont besoin d'attention et de soutien dans cette situation stressante.

Qu'est-ce qui aide les familles à rester unies ?
Je recommande aux parents de communiquer ouvertement en famille. Les membres de la famille vivent souvent la situation différemment, ont d'autres stratégies de gestion et essaient parfois de se protéger mutuellement. Il peut en résulter des malentendus. Il est donc d'autant plus important de rester en dialogue et d'exprimer là où l'on en est et ce dont on a besoin. Cela renforce les liens au sein de la famille.

Quel message souhaitez-vous transmettre aux familles concernées ?
Faites confiance à vos propres forces et ressources, en tant que personne, en tant que mère ou père, et à ce que vous accomplissez chaque jour pour votre famille. Même si, au début, tout semble impossible, les familles trouvent leur voie et s'adaptent à leur nouveau quotidien. Je les encourage également à accepter le soutien ou à en demander.



Barbara Gantner
Psycho-oncologue à l'hôpital pédiatrique de Suisse centrale

5 choses utiles au quotidien

Chaque famille gère la maladie d'un enfant à sa manière. Ce qui est utile pour beaucoup : accepter le soutien, entretenir les sources d'énergie et structurer le quotidien.

Illustration : Jill Senft

Se faire aider

Si on a besoin d'un soutien, il faut le demander de la manière la plus concrète possible. Que ce soit pour faire les courses, emmener quelqu'un quelque part ou prendre en charge les frères et sœurs, la famille, les amis ou les voisins sont souvent ravis de pouvoir donner un coup de main.





Répartir les forces

Quand on est durablement là pour les autres, on doit aussi prendre soin de soi. De petites pauses aident à mieux gérer le stress.



Garder un œil sur les frères et sœurs

Eux aussi sont inquiets et doivent faire face au changement. Leur accorder à chacun 15 minutes d'attention exclusive par jour suffit déjà à leur montrer qu'ils sont importants.



Veiller à la structure

Des processus et des rituels fixes permettent aux enfants de prendre leurs repères et de retrouver un peu de normalité dans cette situation exceptionnelle.

Planifier au jour le jour

En cas d'incertitude, il est préférable de se concentrer sur les prochaines étapes plutôt que de planifier des semaines ou des mois à l'avance.



Soutien aux familles

Renforcer les frères et sœurs
Lorsqu'un enfant tombe gravement malade, le quotidien de toute la famille change. Les frères et sœurs aussi ont des questions, des inquiétudes et des besoins. La plateforme propose des suggestions et un soutien pour qu'ils soient eux aussi vus, entendus et renforcés.

Pour en savoir plus :
association-cerebral.ch

S'informer
Les conseils de santé d'Helsana soutiennent les familles sur les questions relatives au diagnostic, au traitement et à la santé. Le service aide à clarifier les informations médicales et à prendre des décisions éclairées. Il est gratuit pour les personnes disposant d'au moins une assurance complémentaire Helsana.

Appeler :
058 340 15 69
helsana.ch/
conseils-de-sante

Agir rapidement, au lieu de supporter

Problèmes de concentration, troubles du sommeil ou maux de dos récurrents sont des signes avant-coureurs d'un surmenage. En les prenant au sérieux, on peut y remédier rapidement.

Texte : Gabriela Braun / illustration : Jannik Stegen

La journée de travail est terminée, mais les pensées continuent de tourner en boucle. Ce qu'on a négligé pendant la journée revient en force le soir. On ne récupère plus, nos batteries s'épuisent.

De telles phases sont connues par de nombreuses personnes. Si elles se prolongent, elles peuvent entraîner une surcharge psychique. Dans la plupart des cas, aucun traitement n'est nécessaire, à condition que les signaux d'alerte soient détectés suffisamment tôt.

Détecter les problèmes à temps

Les spécialistes recommandent de prendre les signes d'alerte au sérieux et d'agir rapidement. Souvent, de petits gestes suffisent : parler à des personnes de confiance, prévoir consciemment des pauses ou profiter d'offres de soutien. Astrid Gabriel, du service des conseils de santé Helsana, déclare : « Beaucoup hésitent parce qu'ils pensent que les choses doivent empirer avant de demander de l'aide. Notre expérience montre pourtant que plus une personne s'y prend tôt, plus il lui est facile de contrer son stress – avant qu'il ne s'aggrave. »

Il n'est pas toujours simple d'évaluer la charge qu'on subit. Souvent, les personnes concernées remarquent que quelque chose ne va pas, mais ne savent pas quelles seraient les prochaines étapes. C'est précisément là que les offres numériques sont utiles. Elles vous aident à réfléchir à vos pensées et à garder un œil sur votre bien-être.

L'app ephoria accompagne les assuré·e·s d'Helsana avec des questions de réflexion et des exercices pratiques. En dialoguant avec une IA développée à cet effet, les utilisatrices et utilisateurs peuvent réfléchir à leur situation, mettre de l'ordre dans leurs pensées et envisager de nouvelles perspectives. Les exercices sont adaptés à la situation individuelle.

Si elles ne remplacent pas un traitement professionnel, les offres numériques peuvent néanmoins aider à mieux comprendre les contraintes et demander de l'aide en cas de besoin.



Soutien numérique pour la santé mentale

ephoria : mettre de l'ordre dans ses pensées, comprendre ses contraintes
L'app accompagne les utilisatrices et utilisateurs en leur proposant des questions ciblées, des pistes de réflexion et des exercices pratiques. Cela leur permet de mieux comprendre les situations stressantes.

Quand l'app ephoria peut-elle être utile ?

- En cas de stress au travail ou dans la vie privée
- Lorsque les pensées tournent toujours autour des mêmes thèmes
- En cas d'épuisement ou de manque d'énergie
- Pour renforcer la santé mentale au quotidien

Gratuit pour les assuré·e·s d'Helsana disposant d'au moins une assurance complémentaire.

Renforcer la santé mentale
Télécharger l'app ephoria
ephoria.ch/fr

Enceinte après 35 ans

Devenir mère sur le tard ? L'essentiel sur la fertilité, la grossesse et les possibilités de planification familiale.

Texte : Silja Hänggi / illustration : Christina Gransow





En Suisse, aujourd'hui, plus d'un nouveau-né sur quatre a une mère de 35 ans ou plus. Beaucoup décident délibérément d'avoir un enfant plus tard. Elles souhaitent achever leur formation, s'établir sur le marché du travail ou attendre que leur situation s'y prête. Parallèlement, la médecine ouvre de nouvelles perspectives en matière de planification familiale.

L'évolution de la fertilité

Lorsqu'on souhaite attendre avant de devenir mère, il faut savoir que le nombre et la qualité des ovocytes diminuent avec le temps. La probabilité de tomber enceinte baisse à partir d'environ 35 ans. Les femmes souhaitant avoir des enfants ont donc tout intérêt à s'informer suffisamment tôt sur leur fertilité. Mais de nombreuses femmes tombent naturellement enceintes à la fin de la trentaine ou au début de la quarantaine.

Quand cela ne marche pas tout de suite

Une grossesse n'est pas toujours immédiate. Des conseils, des examens de fertilité et des traitements médicaux tels que l'hormonothérapie ou l'insémination artificielle peuvent être utiles. Il est également possible de faire congeler ses ovocytes à titre préventif.

Ce « Social Freezing » peut intéresser les femmes qui ne se sentent pas encore prêtes à avoir un enfant, mais qui souhaitent conserver cette possibilité pour l'avenir. Les spécialistes recommandent de congeler les ovocytes avant l'âge de 35 ans. En effet, avec l'âge, leur qualité diminue. De plus, il est possible de prélever et de congeler plus d'ovocytes lorsque la personne est jeune.

Un bon accompagnement tout au long de la grossesse

La bonne nouvelle : grâce à des méthodes d'examen modernes et à des mesures de prévention régulières, la plupart des grossesses survenant à 35 ans ou plus se déroulent sans problème majeur. À partir de 35 ans, l'âge des femmes enceintes est toutefois considéré médicalement comme un facteur de risque supplémentaire. Les risques de fausses couches ou de diabète gestationnel augmentent, et les anomalies chromosomiques sont également plus fréquentes chez l'enfant.



Cela ne signifie pas pour autant que de telles complications surviennent nécessairement.

Ce sur quoi les femmes ont une prise

L'âge n'est pas le seul facteur pour une grossesse en bonne santé. En adoptant une alimentation équilibrée, en pratiquant une activité physique régulière, en absorbant suffisamment d'acide folique et en passant des examens préventifs, les femmes y contribuent également.

En savoir plus sur la fertilité et la grossesse à partir de 35 ans :
helsana.ch/grossesse-tardive

Du désir d'enfant à l'enfant désiré

Sous la marque allmo, Helsana vous accompagne en cas de désir d'enfant avec des tests de fertilité à effectuer à domicile, des conseils et des informations approfondies. Avec le centre de fertilité Cada, nous sommes à vos côtés pour des clarifications médicales. Les offres d'allmo ne sont actuellement disponibles qu'en allemand.

allmo.ch/kinderwunsch

« Pour moi, les symptômes ne correspondaient pas au diagnostic »

Fièvre, vomissements, épuisement total : Doris H. croyait à une grippe tenace. En fait, elle avait un infarctus du myocarde.

Enregistré par Christine Signer / image : Philip Frowein

« J'ai toujours pensé qu'un infarctus du myocarde n'arrivait qu'aux autres. Mais à 68 ans, j'en ai eu un sans m'en rendre compte. Peu de temps auparavant, on m'avait posé une prothèse de l'épaule. J'étais donc un peu handicapée physiquement. À part cela, je me sentais en forme et en bonne santé.

Soudain, j'ai eu des symptômes grippaux. J'avais de la fièvre et je souffrais de gros vomissements. À cela s'est ajoutée une cystite douloureuse. Rétrospectivement, j'étais aussi très stressée à l'époque. Mon mari avait un cancer. Je l'ai accompagné et soutenu. En fait, je ne faisais plus que fonctionner et je n'avais plus conscience de mon corps.

Mon état empirait de jour en jour. Rien que me rendre aux toilettes était un défi. Mon mari a appelé notre médecin de famille et lui a décrit la situation. Je n'en étais pas capable. Elle m'a prescrit des médicaments contre les vomissements – sans effet. Mon mari était très inquiet. Son impuissance était clairement perceptible. Mais j'ai toujours cru que tout passerait tout seul.

Cinq jours plus tard, ma fille est intervenue. Elle a senti que quelque chose n'allait pas et n'a pas voulu en démordre. Grâce à elle, je suis finalement allée à l'hôpital en ambulance. Cela m'a soulagée. Je n'aurais pas pu faire le trajet en voiture. J'ai fait l'objet d'un examen approfondi. Puis le diagnostic est tombé : infarctus du myocarde. Plusieurs vaisseaux coronaires étaient obstrués. Je ne m'y attendais pas. Je n'avais pas de douleurs dans la poitrine. Pour moi, les symptômes ne correspondaient pas au diagnostic.

J'ai reçu des anticoagulants et des hypocholestérolémiants. On m'a opérée pour me poser plusieurs stents. Ceux-ci maintiennent ouverts les vaisseaux sanguins rétrécis afin que le cœur soit à nouveau suffisamment approvisionné en sang et en oxygène. Ensuite, je me suis rapidement sentie mieux et j'ai pu rentrer à la maison.

L'infarctus du myocarde fait partie de mon histoire aujourd'hui, mais il ne détermine pas ma vie. Bien entendu, je continue de prendre des médicaments et je vais régulièrement chez mon cardiologue pour un contrôle. Ces rendez-vous fixes me rassurent. »



L'infarctus du myocarde chez les femmes

Les douleurs thoraciques ne sont pas les seuls signes d'un infarctus du myocarde. Les femmes souffrent souvent de détresse respiratoire, de nausées ou d'un épuisement important. C'est pourquoi il est important de connaître également ces signes avant-coureurs.

Plus d'informations :
helsana.ch/infarctus



Reconnaissante et satisfaite : Doris H. (77 ans), de la région de Berne, continue de mener une vie active et autonome après un infarctus du myocarde.



Question de santé ? On est là pour vous.

Maux de dos, stress au quotidien ou questions sur un diagnostic ? Nos conseils de santé vous apportent des conseils professionnels et pratiques. Ce service confidentiel et compétent est gratuit pour toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire.

Pour joindre nos conseils de santé

Par téléphone : 058 340 15 69
Du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00

Ou prenez rendez-vous en ligne. Nos conseillères et conseillers en santé se feront un plaisir de vous rappeler.
helsana.ch/conseils-de-sante

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

Helsana
Engagée pour la vie.