N°1 | 2025

ET VOUS?

Discussion + réflexion sur la santé

Greis

Son titre le plus connu a déjà seize ans, mais il pourrait dater d'hier.

THÈME ACTUEL

Art + influence

Une table ronde pour en parler 04

Stratégies efficaces pour la santé
Conseils santé
21

Reprendre courage grâce à un second avis
Retour d'expérience
25

SOMMAIRE

Art + influence

Thème actuel

04 Table ronde
L'art a-t-il un effet bénéfique sur la santé? Nos convives se penchent sur cette question.

13 Interview
L'historien de l'art Marcel Henry explique comment l'art favorise notre santé physique et psychique.

16 Portrait
L'artiste Greis s'engage en faveur de la santé psychique et des causes des minorités.

18 Inspiration
La création artistique est un processus interactif qui renforce de l'intérieur. Une illustration de Nando von Arb.

20 Coulisses
L'art-thérapeute Christoph Braendle explique comment le processus de création aide à identifier et à nommer des conflits intérieurs.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

21 Conseils santé
Il existe d'innombrables stratégies en matière de santé. Lesquelles produisent réellement un effet?

24 Reconnaître le burn-out et y remédier.

Votre partenaire

25 Retour d'expérience
Un second avis médical a permis à Beat Bösiger de vivre sans douleurs.

28 Coulisses
La CSS lance à Morges un modèle de soins révolutionnaire.

30 Quoi d'autre?
Questions d'assurance, communications officielles et bien plus encore.

Combien de pas devrions-nous faire par jour?

THÈME ACTUEL

Art + influence

L'art est présent sous de multiples formes et enrichit notre vie. Il nous touche par son esthétique. Mais pas seulement. Différentes études montrent que l'art peut aussi promouvoir notre santé, notamment en réduisant le stress et en améliorant notre humeur. On lui prête même un pouvoir de guérison: en thérapie artistique, des activités telles que la peinture, l'écriture ou la musique aident les gens à exprimer leurs sentiments, atténuent les douleurs et favorisent la mémoire de même que la motricité fine. Néanmoins, les critiques se demandent si les effets curatifs proviennent bien de l'art en soi ou de l'échange interpersonnel qui en découle. Nous voulons donc découvrir ensemble quel impact l'art a sur nous au travers de la thématique «art + influence» de cette édition de «CSS et vous?». Qu'en pensez-vous?

Liste des convives

Christoph Braendle
Art-thérapeute

Marcel Henry
Historien de l'art et curateur

Kerstin Ott
Médecin-conseil de la CSS

Nando von Arb
Auteur et illustrateur

Grégoire Vuilleumier alias Greis
Rappeur et musicien

Le saviez-vous?

Durant sa vie, un être humain effectue en moyenne **50 millions de pas**, ce qui équivaut à faire une fois le tour du globe terrestre.

Marcher vers une vie saine

10 000 pas quotidiens correspondent environ aux 150 minutes d'exercice recommandées par semaine.

7500 pas quotidiens ont un effet positif comparable à 10 000 pas, selon des études récentes de la Harvard Medical School.

L'activité physique et un nombre de pas suffisant diminuent le risque de mortalité, préviennent les maladies cardiovasculaires et renforcent la musculature des pieds, des jambes et du tronc. La promenade a par ailleurs un effet positif sur notre psychisme: la combinaison entre un mouvement modéré et constant et la nature réduit le stress. Même si l'on n'atteint pas encore 7500 pas par jour au début, il est important d'augmenter progressivement son nombre de pas quotidiens et de le maintenir.

Exercice dans la nature

Le supplément spécial détachable au milieu du magazine vous inspire à vous dépenser davantage dans la nature. En plus de conseils pour augmenter le nombre de pas quotidiens, vous y trouvez des conseils pour la randonnée, des idées d'en-cas sains à emporter ainsi qu'un guide pour l'entraînement à la course à pied. Laissez-vous gagner par la motivation.

TABLE RONDE

Quelle est l'influence de l'art?

Plus qu'une simple activité manuelle ou d'expression, l'art peut aussi avoir un objectif thérapeutique. Quelle influence a-t-il sur notre santé? Cinq convives d'horizons différents partagent leurs avis sur la question.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

L'art possède de nombreuses facettes: pour certains convives, c'est une activité manuelle appréciable, mais à laquelle tout le monde n'accorde pas la même importance. Pour d'autres, il s'agit d'un exutoire pour gérer les émotions. Certaines personnes le voient comme une étape de la guérison, d'autres soulignent son caractère préventif et didactique. Tandis que beaucoup s'accordent à dire que l'art est incomplet sans public, d'autres martèlent qu'il peut aussi provenir d'une pulsion intérieure sans avoir pour but d'être vu ou compris. Lisez l'échange passionnant entre ces personnes:

CHRISTOPH BRAENDLE (62 ANS) est enseignant d'art diplômé et a suivi une formation pour devenir art-thérapeute à l'académie des beaux-arts de Munich. Il dirige le domaine art-thérapie de Psychiatrie Baselland.

MARCEL HENRY (47 ANS) est docteur en histoire de l'art, directeur du musée Hermann Hesse à Montagnola, près de Lugano, et membre du comité d'ICOM Suisse, le comité national du Conseil international des musées.

KERSTIN OTT (57 ANS) est spécialiste en chirurgie et cheffe de section au service du médecin-conseil de la CSS. Elle est en outre enseignante à l'Ecole d'homéopathie et intervenante auprès du Forum de formation continue en médecine.

NANDO VON ARB (32 ANS) est illustrateur et auteur. En 2018, il a terminé ses études en illustration et fiction à la Haute école de Lucerne. Il s'est ensuite rendu en Belgique pour un master de beaux-arts en illustration à la LUCA School of Arts. Sa première bande dessinée «3 papas» est parue en 2019, et sa deuxième «Fürchten lernen» (apprendre à avoir peur) en 2023.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER ALIAS GREIS (47 ANS) est l'un des rappeurs les plus influents de Suisse. Les nouveaux tubes de ses groupes Noti Wümié et Chlyklass résonnent de Payerne à Pékin. En plus de cela, il gère avec sa femme Mariko le magasin de seconde main The New New Bern et le shop en ligne French Part of Sweden.

BEATRICE MÜLLER (64 ANS) anime la discussion avec nos personnes invitées. Cette ancienne présentatrice du téléjournal alémanique rédige aujourd'hui des ouvrages spécialisés et travaille comme conseillère indépendante en communication.

BEATRICE MÜLLER: Que signifie l'art pour vous?

MARCEL HENRY: Pour moi, l'art rend la vie digne d'être vécue. Il reflète la capacité de création de l'être humain. J'essaie de voir le plus possible d'expositions, car les musées sont de merveilleux lieux de découverte. Ils sont non seulement un espace dédié à l'art et à la culture, mais aussi un lieu où la mise en scène et la diffusion de l'art est source d'échanges.

KERSTIN OTT: A vrai dire, je ne comprends pas toujours ce qu'on considère comme de l'art. Pour moi, l'art est en réalité le reflet d'une aptitude. Il se caractérise par un talent particulier pour créer une œuvre que tout le monde ne pourrait pas réaliser. L'art doit aussi m'attirer.

CHRISTOPH BRAENDLE: «Attirer», c'est le mot. En effet, l'art a toujours besoin d'un récepteur. L'art est un dialogue entre une personne qui fait quelque chose et une autre qui la reçoit et la perçoit. C'est la raison pour laquelle l'artiste Markus Raetz me fascine, par exemple. Ses œuvres jouent sur le point de vue. Selon l'angle qu'on adopte, elles changent.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Je ne connais pas Raetz. Qui est-ce?

CHRISTOPH BRAENDLE: Etait. Il est décédé il y a cinq ans. Malheureusement. C'était un artiste suisse. Il a notamment créé cette sculpture en fil de fer: lorsqu'on la regarde d'un côté, on peut voir le mot «oui» sur un socle. Si on fait le tour de la sculpture, le «oui» se transforme en «non».

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Waouh, c'est incroyable. Il faut que je voie cela. J'aime l'art lorsqu'il présente différents niveaux et une chronologie. Comme un processus que l'on parcourt.

—

«Je me vois plutôt comme une personne qui se sert de ses mains. Qui sait par exemple poser du carrelage ou faire des sandwiches.»

Grégoire Vuilleumier alias Greis,
rappeur et musicien

—

L'art comme exutoire

BEATRICE MÜLLER: Grégoire Vuilleumier, vous considérez-vous comme un artiste?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Non, plutôt comme une personne qui se sert de ses mains. Qui sait par exemple poser du carrelage ou faire des sandwiches. C'est ainsi que je considère l'art. Pour moi, un petit bateau d'endive comme celui-ci sur mon assiette peut aussi être une œuvre d'art. Ou une peinture, qu'elle soit dans un musée ou dans la rue.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce qui vous inspire?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Je fonctionne comme une intelligence artificielle. Mon inspiration s'alimente de toutes les données qui lui sont fournies. La différence avec une intelligence artificielle réside dans mon jugement totalement subjectif.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, vous considérez-vous comme un artiste?

NANDO VON ARB: Cela dépend de qui demande (rires). Mais je me considère aussi comme un fournisseur de services. En tant qu'illustrateur, je travaille beaucoup sur mandat.

BEATRICE MÜLLER: Vous avez publié plusieurs livres en tant qu'auteur et illustrateur. Vos deux bandes dessinées «Fürchten lernen» (apprendre à avoir peur) et «3 papas», qui vous ont valu des prix, ont un caractère autobiographique. Comment vous est venue l'idée de ces BD?

NANDO VON ARB: Pour moi, l'art est une forme d'expression, comme une langue. Quand j'étais enfant, j'ai développé des troubles anxieux dont je n'ai pas parlé. Ce n'est que par le dessin que j'ai pu m'ouvrir à ce sujet. Pour moi, l'art est un exutoire.

BEATRICE MÜLLER: Comment cette peur s'est-elle manifestée?

NANDO VON ARB: C'est difficile à expliquer. J'essaie de rendre cela compréhensible dans «Fürchten lernen».

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Je connais ces deux livres. Je suis dans le jury de Delémont'BD, un festival de la bande dessinée. Lorsqu'ils y ont été présentés, ces livres étaient mes favoris. «Fürchten lernen», surtout, m'a beaucoup marqué, ne serait-ce que par le format particulier du livre.

«Pour moi, l'art se caractérise par un talent particulier pour créer une œuvre que tout le monde ne pourrait pas réaliser.»

Kerstin Ott,
médecin-conseil de la CSS

NANDO VON ARB: C'est un petit pavé.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Je n'ai pas pu le lire en une fois parce que c'était trop intense pour moi. Quand le livre est ouvert, les illustrations semblent démesurées. C'est sans fin, on n'en sort pas. Le format et les différents épisodes font qu'on plonge sans peine dans l'histoire. J'ai presque été gagné par l'anxiété moi-même.

S'exprimer autrement

BEATRICE MÜLLER: Nous en venons à votre domaine, Christoph Braendle. Vous travaillez depuis longtemps en psychiatrie, et plus précisément en art-thérapie et thérapie expressive. Que fait un art-thérapeute?

CHRISTOPH BRAENDLE: Il utilise l'expression pour engager le dialogue avec quelqu'un. Il y a, d'une part, la thérapie par le dialogue et, d'autre part, l'art-thérapie, qui regroupe, en plus du dialogue, d'autres formes d'expression, dont le théâtre, la danse, le mouvement, la musique ou la création artistique. Puis il y a le produit: une œuvre d'art, une sculpture ou un dessin. La création permet souvent de révéler des événements refoulés dans l'inconscient ou le passé. Nous l'utilisons pour parler de ce qui s'est passé. Elle fait émerger quelque chose qui doit être traité.

NANDO VON ARB: Je trouve justement que l'art dans le contexte de la psychiatrie est très parlant, parce qu'il provient d'une pulsion intérieure et non de l'envie d'exposer quelque chose pour en tirer de l'argent. Il s'agit juste d'extérioriser quelque chose. C'est pour cela que je fais parfois aussi des choses uniquement pour moi. J'essaie d'ignorer le fait que sinon, je gagne ma vie grâce à l'art.

BEATRICE MÜLLER: Votre art reflète-t-il votre processus de guérison?

«Je suis directement impliqué dans ce processus et je réalise qu'il peut avoir un effet salutaire.»

Christoph Braendle, art-thérapeute

NANDO VON ARB: J'extériorise effectivement des événements pénibles par l'intermédiaire du dessin ou de l'écriture.

BEATRICE MÜLLER: Et cela semble fonctionner. Kerstin Ott, voyez-vous aussi la chose ainsi? En tant que médecin-conseil, vous déterminez si une art-thérapie peut être soutenue financièrement.

KERSTIN OTT: Nous avons des règles claires dans le domaine de l'assurance obligatoire des soins. A ce titre, la forme de psychothérapie reconnue est surtout celle par le dialogue. La thérapie artistique comme unique forme de thérapie n'est actuellement pas dans le catalogue des prestations. Cela signifie que l'art-thérapie ne peut pas être remboursée au titre de l'assurance de base.

CHRISTOPH BRAENDLE: On peut demander à être inscrit dans le Registre de Médecine Empirique en tant qu'art-thérapeute qualifié. Ainsi, la thérapie peut être prise en charge au titre de l'assurance complémentaire.

KERSTIN OTT: C'est exact.

Un effet mesurable?

BEATRICE MÜLLER: Comment peut-on mesurer l'effet d'une forme de thérapie? Madame Ott, comment pouvez-vous évaluer le processus de guérison d'une personne?

KERSTIN OTT: Il m'est bien sûr impossible de le mesurer. Je ne peux réellement évaluer que ce que la personne me soumet. Ainsi, je vois le chemin parcouru par celle-ci entre son état initial et son état actuel. C'est la seule unité de mesure dont je dispose pour l'évaluation individuelle. Mais il existe aussi des études qui mettent en avant les résultats de l'art-thérapie.

CHRISTOPH BRAENDLE: Je suis directement impliqué dans ce processus et vois les résultats. En thérapie, j'ai une personne devant moi qui peint, crée quelque chose, bouge ou réagit. Soudain, je remarque qu'un changement se produit en elle. Peut-être que cette personne est gagnée par la tristesse. Alors je demande ce qu'il en est, et nous accueillons cette tristesse. Cela peut aller au-delà du processus créatif. C'est une démarche libératrice ou clarificatrice. J'y participe directement et je réalise qu'elle peut avoir un effet salutaire.

BEATRICE MÜLLER: En tant qu'historien de l'art et curateur, que dites-vous de cela, Marcel Henry?

MARCEL HENRY: Cette esthétique intuitive est ce qu'on appelle «art brut» ou, aujourd'hui aussi, «art outsider». Elle occupe une place bien déterminée dans l'histoire de l'art. L'art ne naît pas forcément d'une pathologie. Il naît aussi d'une motivation intrinsèque et de l'attrait du jeu et de la recherche pour l'être humain. Ainsi, il a peut-être aussi un effet préventif sur la santé.

BEATRICE MÜLLER: Y a-t-il des œuvres d'art qui ont marqué votre vie? Des œuvres qui ont remué quelque chose en vous?

MARCEL HENRY: Par exemple l'emballage du Reichstag à Berlin par Christo en 1995. Cette action m'a touché et marqué, car elle associe à la

fois le passé au présent et l'art à la vie. J'essaie aussi de créer une telle symbiose dans mon quotidien au musée Hesse à Montagnola. L'an dernier, nous avons par exemple permis aux gens d'entrer en contact avec la poésie et des photos de Hermann Hesse sur des bancs le long de la rive du lac à Lugano.

Entre bonheur et pression de performance

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce qui fait pour vous une bonne exposition artistique?

MARCEL HENRY: Une bonne exposition élargit mes horizons et m'apprend quelque chose. Comme la dernière Biennale de Venise. Au début, je n'étais pas particulièrement séduit par les nombreuses œuvres de créatrices et créateurs indigènes exposées. Mais, après une demi-journée, j'étais plus ouvert et j'ai beaucoup appris sur ces œuvres qu'on omet souvent en histoire de l'art. Mon monde a donc été élargi par cette exposition, qui m'a aussi inspiré du respect pour des formes et types d'expression inconnus.

BEATRICE MÜLLER: L'art modifie donc aussi notre perception et notre compréhension du monde.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Cela dépend aussi de combien je suis réceptif à l'art. En 1995, je me suis rendu à la plus grande exposition de Monet à l'Art Institute of Chicago. Cela m'a donné de l'énergie et une bonne dose de dopamine pour toute l'année. J'ai revu les mêmes œuvres quelques années plus tard, et elles m'ont laissé complètement de marbre. Il faut vraiment être réceptif sur le moment.

BEATRICE MÜLLER: Nous avons à cette table plusieurs personnes qui créent de l'art. Christoph Braendle, vous peignez aussi. Qu'est-ce que cela vous fait?

CHRISTOPH BRAENDLE: Exactement, je dessine et peins dans la nature. Cela me permet de méditer, de plonger dans mon monde et de me recueillir pour gérer mes sentiments et mes émotions.

NANDO VON ARB: Pour moi, la création artistique est une sorte d'autohypnose qui me fait entrer dans un état de transe. Puis le temps passe simplement, et je ressors de cette bulle temporelle en ayant créé quelque chose. J'y trouve mon équilibre.

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Le bonheur que je ressens lorsque je produis quelque chose d'artistique qui me transporte moi-même … Cette gratification est énorme et éclipse tout le reste. Chez moi, cela a même entraîné une dépendance. Je voulais toujours revivre ce sentiment. A un moment donné, cela m'a complètement bloqué.

BEATRICE MÜLLER: Nando von Arb, connaissez-vous aussi cette pression?

NANDO VON ARB: Oui. L'inspiration ne vient pas toujours. Parfois, rien ne va. Et on ne peut rien créer. Il faut l'accepter.

L'être humain comme créateur

BEATRICE MÜLLER: Pourquoi a-t-on en fait besoin de l'art?

GRÉGOIRE VUILLEUMIER: Je ne sais pas si l'art est indispensable. Certaines personnes n'en ont pas

«J'extériorise effectivement des événements pénibles par l'intermédiaire du dessin ou de l'écriture.»

Nando von Arb,
auteur et illustrateur

besoin. Cela va aussi. Mais l'art est en tout cas toujours un témoin du temps et le reflet d'une époque.

KERSTIN OTT: C'est vrai. Il est aussi le miroir de la société, qui récupère toujours quelque chose en retour.

MARCEL HENRY: Exactement, l'art est nécessaire pour élargir les horizons de notre société et parfois aussi pour briser des conventions. L'activité artistique est un laboratoire expérimental ou une scène qui rend beaucoup de choses possibles. L'art peut et doit aussi parfois échouer, comme cela a été le cas des impressionnistes, qui se sont longtemps battus pour leur reconnaissance.

NANDO VON ARB: Je pense que tout être humain a besoin de l'art. Certains n'en ont peut-être pas conscience, car ils ne le perçoivent pas comme de l'art.

CHRISTOPH BRAENDLE: Nous créons toutes et tous, quel que soit le domaine de la vie ou du travail. A commencer par notre habillement. L'être humain est aussi un créateur de vie. Il façonne sa vie dans ce qu'il exprime.

MARCEL HENRY: J'ai besoin de l'art parce qu'il me fait plonger dans des pensées et des images étrangères. Lorsque je découvre à quelle petite ou grande découverte une ou un artiste a abouti en produisant son œuvre, il se crée un dialogue entre nous. Entre les personnes, les époques et les mondes.

CHRISTOPH BRAENDLE: Pour clore cette discussion, j'exprime le souhait que l'art-thérapie soit aussi considérée comme un élément important et efficace du processus médical. Bien entendu, la thérapie par le dialogue ou les médicaments jouent aussi un rôle clé. Mais l'art-thérapie est une pièce importante dans toute cette structure.

KERSTIN OTT: Nous devrions un jour inviter la personne responsable de l'Office fédéral de la santé publique à cette table, peut-être que l'art-thérapie sera alors aussi admise dans l'assurance de base.

BEATRICE MÜLLER: Nous pouvons prévoir une suite à cette discussion, et peut-être que la conseillère fédérale Elisabeth Baume-Schneider se joindra même à nous. _

«L'art est nécessaire pour élargir les horizons de notre société et parfois aussi pour briser des conventions.»

Marcel Henry,
historien de l'art et curateur

Un régal haut en couleur

Nos recettes de printemps ont de l'effet. Elles sont placées sous le signe de la régénération de la flore intestinale. Les ingrédients riches en fibres et en probiotiques ainsi que les substances amères soutiennent la digestion et l'intestin. On allie goût et santé pour entamer le printemps en toute vitalité.

MOCKTAIL PAMPLEMOUSSE
Le pamplemousse, le gingembre et la vanille se marient dans une boisson rafraîchissante qui stimule la digestion grâce à son amertume. Le pamplemousse regorge en outre de vitamine C, qui renforce le système immunitaire et protège les muqueuses irritées. Avec le gingembre, qui soutient l'activité intestinale, cette boisson favorise la régénération de la flore intestinale.

CRACKERS AUX GRAINES DE LIN
Ces crackers aux graines de lin croustillants sont riches en fibres stimulant la digestion et en acides gras oméga-3, qui protègent l'intestin des inflammations. Ils contiennent aussi de l'huile de sésame, grâce à laquelle les vitamines importantes pour l'équilibre de la flore intestinale sont mieux absorbées.

PETITS BATEAUX D'ENDIVE
Ces petits bateaux n'ont pas uniquement un attrait visuel, ils sont aussi un excellent choix pour la flore intestinale. L'endive et les carottes sont riches en fibres et en bonnes graisses, et les canneberges séchées soulagent les inflammations intestinales grâce à de précieux antioxydants.

PUDDING DE CHIA À LA POIRE
Le yogourt grec regorge de probiotiques, et les poires apportent de précieux prébiotiques. Cette association favorise la croissance des bonnes bactéries dans l'intestin. Avec son sirop d'érable et ses amandes effilées, ce dessert nourrissant et savoureux tient au ventre et soutient activement la régénération de la flore intestinale.

Mocktail pamplemousse

INGRÉDIENTS POUR 4 VERRINES

- 4 pamplemousses
- 2 cm de gingembre pelé
- 2 cc d'extrait de vanille
- 8 cl de sirop de baies ou de grenadine
- Glaçons

PRÉPARATION

Peler les pamplemousses, les couper en quartiers et les épépiner. Mixer à puissance maximale durant une minute avec le gingembre et l'extrait de vanille. Répartir les glaçons dans les verres, verser 2 cl de sirop sur la glace, remplir les verres avec le jus de pamplemousse et servir immédiatement.

Consulter la recette en ligne:
css.ch/mocktail-pamplemousse

Crackers aux graines de lin

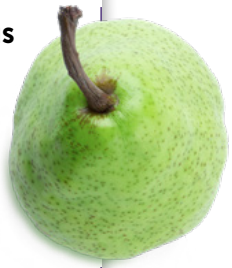
INGRÉDIENTS POUR UNE PLAQUE

- 100 g de graines de lin concassées
- 25 g de graines de sésame claires
- 1 cc de mélange d'épices harissa sec
- 50 g de parmesan râpé
- 1 pincée de sel
- 150 ml d'eau

PRÉPARATION

Mélanger dans un bol les graines de lin, le sésame, la harissa, le parmesan et le sel. Ajouter l'eau et remuer jusqu'à obtenir une masse homogène. Laisser gonfler brièvement. Préchauffer le four à 180°C et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Etaler la masse sur la plaque en couche fine et uniforme. Enfourner à 180°C, baisser la température à 160°C et cuire durant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le sésame soit doré. Laisser refroidir et casser en morceaux.

Pudding de chia



INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 500 ml de lait au choix
- 6 cs de graines de chia
- 2 cc d'extrait de vanille
- 2 cc de sirop d'érable
- 4 poires
- 4 cs de jus de citron
- 400 g de yogourt grec
- 4 cs d'amandes effilées

PRÉPARATION

Mélanger le lait, les graines de chia, l'extrait de vanille et le sirop d'érable. Laisser gonfler à couvert au moins deux heures ou, idéalement, toute la nuit. Couper les poires en dés et les mélanger avec le jus de citron. Torréfier les amandes effilées dans une poêle sans matière grasse. Répartir le mélange à base de graines de chia, le yogourt et les dés de poire dans des verres et décorer avec les amandes effilées.

Consulter la recette en ligne:
css.ch/pudding-chia

Petits bateaux d'endive

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 350 g de carottes
- 35 g de canneberges séchées grossièrement hachées
- 40 g de noix de cajou concassées
- 3 cs d'huile de sésame
- 3 cs de jus de citron
- ½ cc de sel
- 1 cc de miel liquide
- 2 endives
- Canneberges, noix de cajou et pousses ou cresson pour la décoration

PRÉPARATION

Peler les carottes, retirer les extrémités et les râper finement. Chauffer légèrement l'huile de sésame, le jus de citron, le sel et le miel jusqu'à ce que le miel fonde. Ajouter la sauce aux carottes, aux canneberges et aux noix de cajou et laisser reposer à couvert au moins deux heures ou une nuit au réfrigérateur. Détacher les feuilles d'endive, les farcir avec la masse aux carottes et décorer avec les canneberges, les noix de cajou et les pousses ou le cresson.

Les recettes viennent de foodprojekte.ch (en allemand).

INTERVIEW

«L'art nous fait voir, penser et ressentir plus précisément»

L'art influence non seulement notre perception, mais aussi notre bien-être. Marcel Henry, historien de l'art, explique comment l'art favorise notre santé physique et psychique et pourquoi il stimule notre développement.

Texte: Ismail Osman, photo: Franca Pedrazzetti

Marcel Henry, avez-vous une ou un artiste de prédilection?
C'est une question intéressante mais difficile pour un historien de l'art (rires). Je visite chaque année plus de 100 expositions. Les artistes que j'apprécie beaucoup sont nombreux.

Qui vous vient à l'esprit en premier?
Paul Klee est un artiste vers lequel je reviens toujours. Et ce n'est pas uniquement parce que j'ai grandi à Münchenbuchsee, où il est né. J'aime en particulier ses dessins tout simples avec des lignes. Mais je pourrais en nommer beaucoup d'autres.

Marcel Henry

est docteur en histoire de l'art, directeur du musée Hermann Hesse à Montagnola, près de Lugano, et membre du comité d'ICOM Suisse, le comité national du Conseil international des musées.

hessemontagnola.ch
(en allemand, italien et anglais)

Par exemple Sophie Taeuber-Arp, Roman Signer, Miriam Cahn ou Steiner Lenzlinger, pour ne citer que quelques noms suisses.

Passons à présent des artistes à l'art à proprement parler. Quelle fonction a-t-il dans notre monde actuel?
Dans une société axée sur l'efficacité, l'art est peut-être le dernier bastion nécessitant une liberté maximale. Liberté qui lui est d'ailleurs concédée. L'art a tous les droits mais n'a aucune obligation, pas même celle de plaire. Cette marge de manœuvre permet aux artistes d'agir de façon imprévisible et expérimentale sans avoir à respecter des contraintes. Ainsi, l'art est une forme de recherche et un mode d'expression uniques. Et c'est peut-être aussi pour cela que, quand on le contemple, on ne doit pas forcément avoir d'opinion arrêtée à son sujet.

> «L'œuvre d'art n'a que faire de ce que nous pensons d'elle. Il nous appartient en tant qu'observatrices et observateurs de nous ménager un accès vers elle.»
>
> Marcel Henry,
> historien de l'art et curateur

Expliquez-nous cela.
L'art est comme une pierre à aiguiser, qui affine notre perception du monde qui nous entoure. Il nous interpelle en tant qu'individus. Mais ensuite, nous sommes livrés à nous-mêmes. L'œuvre d'art n'a que faire de ce que nous pensons d'elle. Il nous appartient en tant qu'observatrices et observateurs de nous ménager un accès vers elle. Certaines œuvres nous facilitent la tâche, d'autres demandent davantage de patience et d'endurance.

Comment l'importance de l'art a-t-elle évolué dans notre société actuelle?
Dans le contexte de la croissance démographique, l'art au sens large est presque devenu un mode de vie, comme le montre l'offre importante d'expositions, de biennales et de foires artistiques. Malgré cela, l'art contemporain a du mal à trouver de la reconnaissance auprès du tout grand public. C'est le propre de l'art de toujours se réinventer et de s'opposer aux règles du jeu. Ce qui, aujourd'hui, paraît absurde et incompréhensible pourra être considéré comme une étape déterminante demain.

Pouvez-vous donner un exemple?
Prenons la légendaire artiste conceptuelle et performeuse Marina Abramović. Il y a trente ans, son œuvre était à peine connue du grand public ici. Sa récente rétrospective à Zurich a définitivement changé la donne. Aujourd'hui, plus personne ne doute de son rôle dans l'histoire de l'art.

La douleur occupe une place déterminante dans l'œuvre d'Abramović. Comment le thème de la santé est-il abordé dans l'art?
Il y a bien longtemps, à l'époque de l'Antiquité et de la Renaissance, le corps athlétique et sain était la mesure de toutes choses. Aujourd'hui, le corps sain tout comme le corps malade peuvent être le point de départ d'un travail artistique. Certaines œuvres représentent des expériences personnelles avec la maladie et la guérison tandis que d'autres mettent en lumière des aspects politiques et sociétaux. L'art peut permettre à la fois à l'artiste et à son public de gérer des émotions et des expériences difficiles.

L'art a donc même un pouvoir de guérison?
Bien sûr! On pourrait aussi citer l'exemple de Hermann Hesse, auquel je suis confronté tous les jours. Sur les conseils de son psychiatre, il s'est mis à peindre dans sa maison de cure de Sonnmatt à Lucerne en 1916, alors qu'il traversait une crise existentielle. L'aquarelle et le dessin ont continué de lui procurer de la joie même lorsqu'il allait mieux. Enfin, l'art est une exploration ludique du contenu et de la forme, qui a un impact positif sur le corps et l'esprit. Il est capable de créer des moments durant lesquels nous percevons le monde d'une façon très particulière.

De toute évidence, l'art possède une grande force. Quel est donc son secret?
Dans un monde où tout va si vite, l'art nous apprend à marquer un temps d'arrêt et à contempler. Il nous fait voir, penser et ressentir plus pré-

Le coloriage détend

Essayez vous aussi. Utilisez des couleurs vives pour colorier ce mandala.

cisément. Enfin, il procure du plaisir à ses adeptes en les faisant voyager et en leur faisant connaître des perspectives, des cultures et des personnes nouvelles. Cela profite sans aucun doute aussi à notre santé physique et psychique. _

Rendez-vous à la page 35 pour connaître les effets positifs du coloriage de mandalas sur votre bien-être.

PORTRAIT

Une partie de la solution

L'artiste Greis s'engage en faveur de la santé psychique et des causes des minorités. C'est néanmoins en tant que père au foyer que ce musicien bernois dit avoir le plus d'influence. Texte: Vanessa Buff, photo: Franca Pedrazzetti

Le titre le plus connu de Greis a déjà seize ans, mais il pourrait dater d'hier. Dénonçant des fléaux sociaux qui n'ont en rien perdu de leur actualité, son œuvre déborde de traits d'humour et de jeux de mots. Greis aborde aussi le doute de soi et les démons intérieurs, qui l'accompagnent encore aujourd'hui. «I bi scho fasch am Zieu, der einzig Find wo no blibt ufem Wäg bini säuber» (Je touche au but, le seul ennemi qu'il me reste à vaincre, c'est moi-même): ces paroles du refrain de «Teil vo dr Lösig» (Une partie de la solution) sont à l'image de sa vie.

«Je suis quelqu'un de profondément incertain», concède Greis, Grégoire Vuilleumier de son vrai nom, né à Lausanne en 1978. «C'est pourquoi j'ai tendance à m'autosaboter. J'ai un besoin constant de validation.» Qu'il trouve en premier lieu dans la musique: Greis fait figure de pionnier sur la scène du rap suisse, qui a commencé à se développer à la fin des années 1990. Il a sorti plusieurs albums et s'est hissé au sommet des classements en 2015 avec son groupe de hip-hop «Chlyklass».

Cependant, le succès a amené avec lui la dépendance: à des substances enivrantes, d'une part, et aux réactions positives de ses semblables, d'autre part. Il a basculé dans la dépression. Greis dit avoir été sauvé principalement par la thérapie et les médicaments. Aujourd'hui, il ne consomme plus aucune drogue et ne boit même plus d'alcool. Il a en outre mis des années à prendre conscience que son art n'est qu'une partie de lui-même et que le succès ne le définit pas. «Mes proches ne se préoccupent pas de ce que je fais comme musique», relève Greis. «Je crois que mes parents n'ont encore jamais écouté une de mes chansons jusqu'au bout. Ce qui est bien sûr d'un grand secours!» C'est le genre d'affirmations par lesquelles Greis prend son interlocuteur de court. Avec une pointe d'ironie, il explique que son entourage a d'autres valeurs et que cela lui permet de garder les pieds sur terre.

Influence limitée

Greis est conscient de l'impact de ses mots. Il les utilisait à l'époque contre les néonazis et l'ordre établi. Aujourd'hui, il s'en sert pour parler de santé psychique et dénoncer les violences sexuelles. Il est parfois presque un peu trop réfléchi, notamment quand il parle d'appropriation culturelle ou affirme être privilégié en tant qu'homme blanc. Il explique que c'est aussi lié à son incertitude. «Par excès de complaisance, j'anticipe des choses pour lesquelles on pourrait me critiquer.» C'est une sorte de mécanisme de protection, qu'il aborde aussi dans sa chanson «Teil vo dr Lösig» (Une partie de la solution): «Obwohl i oft gäg mini eigne Prinzipie verstosse, obwohl i mängisch d Wält nid gseh i Momänt wos mi hätti brucht» (Même si je transgresse souvent mes propres principes, même si parfois je ne vois pas le monde alors qu'il aurait besoin de moi). Le message: il n'y a pas besoin d'être parfait pour contribuer à une solution.

Greis aimerait beaucoup rendre le monde meilleur. Mais il a conscience que son influence est limitée. «S'engager toute une vie sans être sûr de pouvoir faire la moindre différence, voilà comment les choses fonctionnent.» En attendant, il est d'avis qu'en s'occupant de son fils et en faisant le ménage et la cuisine, il a plus d'impact qu'avec des textes de critique sociale, du moins dans l'immédiat. «Et je ne veux pourtant renoncer ni à l'un ni à l'autre.»

La passion comme privilège

Actuellement, Greis ne se produit presque plus en solo. Il fait surtout de la musique avec d'autres artistes comme le guitariste bâlois Benjamin Noti, avec lequel il forme le duo Noti Wümié. Père et époux, Greis exploite aussi un magasin de seconde main à Berne avec sa femme Mariko et une amie à elle. Il déclare attribuer la même

valeur à toutes ces activités. Changer des couches avec passion, comment fait-on cela? Greis donne une des réponses déconcertantes dont il a le secret: «En dépassant le privilège de pouvoir faire quelque chose sans passion.» Puis il réfléchit brièvement et ajoute: «Et en admettant que tout travail a le droit de nous taper sur les nerfs à 50%.» _

Grégoire Vuilleumier alias Greis

est l'un des rappeurs les plus influents de Suisse. Il a connu la notoriété au début des années 2000 avec le groupe bernois PVP, qui fait partie du Crew Chlyklass. Son premier album en solo a vu le jour en 2003. Il a été suivi de cinq autres albums ainsi que de disques avec d'autres artistes. Greis est marié et vit avec sa famille à Berne.

instagram.com/greiseis

INSPIRATION

Une créativité bénéfique

Comme un dialogue muet avec nous-même, la production artistique défait des nœuds en nous et libère des émotions enfouies. Les couleurs, les formes et les rythmes animent notre esprit et l'entraînent dans d'autres directions pendant que le corps plonge dans le flux de la créativité et s'apaise.

Texte: Evita Mauron-Winiger, illustration: Nando von Arb

Cette double page a été illustrée par Nando von Arb. L'auteur et illustrateur a participé à la discussion sur le thème «art + influence».

nandovonarb.ch (en anglais)

COULISSES

Quand les mots manquent

L'art-thérapie offre une manière créative d'atteindre un profond niveau émotionnel. Christoph Braendle, spécialiste en art-thérapie et thérapie expressive, explique comment le processus de création aide à identifier et à nommer des conflits intérieurs. Texte: Ismail Osman, photo: Franca Pedrazzetti

Christoph Braendle connaît le pouvoir curatif de l'art. Il travaille depuis plus de 25 ans comme spécialiste de l'art-thérapie et de la thérapie expressive auprès de Psychiatrie Baselland. Il commence directement par déconstruire une idée reçue: «L'art-thérapie n'est ni un cours de peinture ni de l'ergothérapie.» Il s'agit surtout d'utiliser le processus créatif pour accéder au subconscient.

Christoph Braendle

est enseignant d'art diplômé et a suivi une formation pour devenir art-thérapeute à l'académie des beaux-arts de Munich. Il dirige le domaine art-thérapie de Psychiatrie Baselland.

pbl.ch (en allemand)

Les œuvres font ensuite l'objet d'une discussion avec une ou un thérapeute afin de comprendre ce qui a été produit. «Souvent, ce processus fait prendre conscience de l'inconscient.»

Mais comment fonctionne l'art-thérapie en pratique? «En règle générale, on donne à la patiente ou au patient une impulsion créative», explique Christoph Braendle. «On lui demande par exemple comment elle ou il va et de représenter cela dans un paysage. Les images qui en résultent reflètent souvent des émotions et peuvent aider à mettre des mots sur celles-ci.»

S'impliquer dans le processus

Au cours de sa carrière, Christoph Braendle a vu toutes sortes de pathologies. Il est convaincu que l'art-thérapie peut avoir un effet positif dans pratiquement tous les cas. «La seule condition est qu'il faut s'impliquer dans le processus.» Les questions abordées lors de ses séances sont aussi diverses que les personnes qui viennent en thérapie; elles vont de la perte et de l'angoisse à la tristesse et aux blessures en passant par les problèmes relationnels.

«En fin de compte, l'art-thérapie intervient là où les mots manquent», explique Christoph Braendle. Par exemple en cas de situations de vie douloureuses et refoulées. «Parfois, il n'y a pas de mots pour décrire ce qui est arrivé. L'activité artistique permet de libérer des émotions refoulées ou de manifester sa colère dans un contexte protégé.» L'art-thérapie agit non seulement sur le psychisme, mais aussi sur le physique, car le travail avec les couleurs et les formes est une expérience holistique qui réveille des émotions et des souvenirs. «L'objectif est d'être à l'écoute de soi-même durant un processus artistique et de s'acheminer ainsi vers la guérison.» _

CONSEILS SANTÉ

Les piliers de notre santé

Il existe d'innombrables conseils et stratégies en matière de santé. Lesquels portent vraiment leurs fruits? Les piliers de notre santé sont l'activité physique, le sommeil et l'alimentation. Lisez les prochaines pages pour savoir pourquoi ces trois éléments sont essentiels pour notre santé psychique et physique et quel impact ils ont sur notre bien-être. Texte: Gian Beeli

Plus qu'une vie juste saine

Le biohacker Luca explique dans un podcast pourquoi le biohacking ne se limite pas à la mise en œuvre de simples conseils de santé.

Ecouter le podcast (en allemand):

Vivre sainement, mais comment?

Notre santé n'est pas une mince affaire. De nombreux facteurs agissent sur notre corps et notre esprit. Pour que tous deux fonctionnent bien, nous devons adopter un mode de vie sain. Mais qu'est-ce que cela signifie de vivre sainement? Compte tenu de l'abondance actuelle d'informations, il est souvent difficile de savoir quelles mesures, quelles stratégies ou quels régimes sont effectivement sains. Il est donc d'autant plus important de comprendre les principales habitudes à adopter pour notre santé ainsi que leurs effets sur le corps et l'esprit.

Les habitudes saines soutiennent notre santé. Lisez l'article sur le biohacking pour savoir pourquoi l'auto-optimisation peut cependant aussi comporter des risques:
css.ch/biohacking

Renforcer le corps et l'esprit

Un corps sain se reconnaît avant tout à un système immunitaire solide, une capacité de guérison rapide, un système cardiovasculaire performant, des organes fonctionnels et suffisamment d'endurance pour le quotidien. Un mental équilibré est aussi déterminant pour être en bonne santé. La santé psychique se caractérise surtout par la stabilité émotionnelle, la résilience mentale, la capacité de performance cognitive et le sentiment de bien-être. Dans ce contexte, le corps et l'esprit sont en constante interaction. Le stress chronique peut affaiblir notre système immunitaire, tandis qu'une activité physique régulière renforce notre bien-être mental.

Continuer de bouger

Une activité corporelle suffisante favorise notre bien-être et préserve globalement notre santé physique et psychique. Les études scientifiques confirment qu'au moins 150 minutes de sport modéré par semaine renforcent considérablement notre système cardiovasculaire et influencent positivement notre mental. L'activité physique favorise en outre la libération d'hormones du bonheur, qui contribuent à réduire le stress et à augmenter notre satisfaction. Les personnes qui ont du mal à rester actives peuvent faire de l'exercice à plusieurs ou intégrer un groupe de sport. La motivation sociale aide à faire de l'exercice régulièrement et rend le sport plus agréable. La visualisation d'un entraînement réussi et la perception consciente du bon sentiment qui s'ensuit aident aussi à ne rien lâcher.

Apprenez ici pourquoi l'activité physique est l'une des mesures les plus efficaces: css.ch/sport-agit

Bien dormir

Pour avoir assez d'énergie pour des activités sportives, il faut dormir suffisamment. Le sommeil est une mesure en faveur de la santé qui a beaucoup d'impact. Si nous dormons suffisamment longtemps et d'un sommeil de qualité, nous avons plus d'énergie, et notre système immunitaire ainsi que notre mental sont plus forts. Le sommeil est essentiel pour la régénération de notre corps tout entier et ne devrait donc jamais être négligé. Pour un meilleur sommeil, nous devrions dormir à heures régulières et renoncer aux appareils numériques au moins une heure avant d'aller au lit. La lumière bleue de ceux-ci freine la production de l'hormone du sommeil et nous tient par conséquent en éveil.

Découvrez quelles sont les différentes phases du sommeil et pourquoi elles sont cruciales pour bien se reposer: css.ch/phases-sommeil

Pour une longue vie

La psychologue Christina Röcke explique dans un podcast quels éléments sont importants pour une vie longue et saine et dans quelle mesure notre santé peut être optimisée.

Ecouter le podcast (en allemand):

Manger varié

Une alimentation équilibrée est aussi essentielle qu'un sommeil de qualité. Le dicton qui dit qu'on est ce que l'on mange n'est pas tombé du ciel. Une alimentation saine est l'un des facteurs déterminants sur lequel nous avons le plus de prise pour améliorer notre santé et prévenir les maladies. Des études montrent en outre que certaines parties de notre appareil digestif sont en relation avec notre psychisme. Ainsi, une flore intestinale saine améliore par exemple notre humeur et nos fonctions cognitives. Une alimentation équilibrée doit être riche en nutriments, en fibres et en bonnes graisses. Il faut en outre veiller à boire suffisamment d'eau, autrement dit entre 1,5 et 2 litres par jour. Boire un ou deux verres d'eau au réveil permet de commencer la journée idéalement. Nous devrions par ailleurs nous assurer d'avoir des repas colorés: plus les aliments sont variés et multicolores, plus nous ingérons de nutriments et plus il est agréable de manger.

Apprenez ici comment adopter une alimentation saine et ce qui compte vraiment: css.ch/alimentation-saine

Une diversité saine à petit prix

Découvrir ici: enjoy365.ch/alimentation

CONSEIL

Eviter le burn-out

Le stress chronique a un impact négatif sur notre santé et peut mener au burn-out. Apprenez ce qui conduit à un burn-out et pourquoi davantage de liberté au travail ne permet pas toujours de l'éviter. Texte: Gian Beeli

Nous connaissons toutes et tous le stress, surtout en Suisse. Selon les chiffres actuels du Job Stress Index, plus de 30% de la population active suisse dit se sentir émotionnellement épuisée. Mais quand le stress mène-t-il au burn-out? Le stress débouche sur un burn-out lorsqu'il ne peut plus être géré correctement et qu'il s'ensuit un état d'épuisement émotionnel.

Reconnaître les signes précurseurs

Le burn-out est non pas une maladie mais un syndrome. En d'autres termes, il regroupe différents symptômes et troubles. Il peut donc se manifester de différentes manières selon les cas. Les personnes concernées font souvent état d'un sentiment persistant d'épuisement émotionnel, d'une attitude cynique, d'une distanciation émotionnelle, d'une performance réduite et d'une sensibilité accrue au stress.

Trouver un équilibre entre travail et loisirs

Vous est-il difficile de concilier vie professionnelle et vie privée? Vos loisirs ne vous permettent plus de vous décontracter? Le cours en ligne «Equilibre entre vie professionnelle & vie privée» de nos coaches de santé vous fournit des conseils précieux et des techniques concrètes pour parvenir à un équilibre sain.

S'inscrire ici:
css.ch/cours-equilibre

Revenir

Une experte du burn-out et une personne concernée parlent dans le podcast des signaux d'alarme et de la manière de revenir à une vie équilibrée.

Ecouter le podcast (en allemand):

Créer un équilibre

Aujourd'hui, beaucoup d'employeurs font davantage attention à la santé de leur personnel. Les horaires flexibles, le télétravail et les offres de santé de l'entreprise visent à créer un équilibre sain. Des études montrent tout de même que le burn-out est de plus en plus perçu comme un problème pour la santé psychique. Cela vient certainement du fait que, les facteurs de risque d'un burn-out étant très divers, l'efficacité des mesures de prévention reste limitée.

Fixer des limites

Par ailleurs, le télétravail et les horaires flexibles ne conviennent pas à tout le monde. En raison de la liberté accrue, les frontières entre travail et loisirs se gomment de plus en plus. Il devient donc difficile de compartimenter les deux, ce qui peut créer un stress chronique selon certaines études. Ainsi, le risque de burn-out augmente. Il est donc important de définir clairement ses disponibilités et de se fixer des limites. Par ailleurs, il est judicieux de se ménager des moments de détente et de gérer ses propres ressources avec précaution. _

D'autres conseils sur le burn-out:
css.ch/burn-out

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Reprendre courage grâce à un second avis

Beat Bösiger doutait d'un diagnostic et était en proie à des peurs existentielles. Un second avis médical lui a permis de vivre sans douleurs, mais aussi de développer une nouvelle conscience de son corps. Texte: Melanie Julia Schnider, photos: Matthias Jurt

Beat Bösiger a toujours été un modèle de dynamisme. Il gérait sa propre exploitation agricole avec sa femme et son fils. Le soir et le week-end, il poursuivait en outre la construction de sa nouvelle maison familiale. La force créatrice de Beat Bösiger semblait inépuisable jusqu'au jour où il a commencé à avoir très mal au dos. «Un matin, il m'a fallu plus de quinze minutes pour mettre mes chaussettes», raconte Beat Bösiger.

Son médecin lui a prescrit de la physiothérapie. Mais cela n'a fait qu'aggraver les choses. Alors que le physiothérapeute tirait sur sa jambe gauche, il a ressenti de fortes douleurs au genou. «J'ai essayé de les maîtriser durant trois ans avec des bandages et de la crème», raconte le sexagénaire. Les douleurs dorsales ont donc été complètement reléguées au second plan. Il n'était pas question pour lui de retourner chez le médecin. «Je savais que je ne pouvais pas m'absenter de la ferme à cette période. Notre nouvelle maison n'était pas terminée, et mon fils était en train d'achever sa formation agricole.»

Un diagnostic accablant

Beat Bösiger s'est rendu chez son médecin début 2023, une fois que son fils avait repris l'exploitation. Il a été envoyé directement à l'hôpital. Le diagnostic: gonarthrose médiale, arthrose dans la partie interne du genou causée par un effort physique soutenu. Vu l'usure de l'articulation, les médecins ne voyaient d'autre solution qu'une prothèse. «J'étais sous le choc», raconte Beat Bösiger. Il n'aurait jamais pensé que cela pouvait être aussi grave. «Je croyais qu'il s'agissait d'un simple problème de ménisque.» Il était tiraillé par des doutes sur le diagnostic et par des questions existentielles: et si des complications survenaient durant l'opération? Qu'adviendrait-il de la ferme? Qui soutiendrait son fils? Beat Bösiger se refusait à fixer une date d'opération. Après quelques mois de résignation, il a fini par demander conseil à son médecin. Celui-ci lui a recommandé de demander un second avis médical. L'agriculteur a pris contact avec les coaches de santé de la CSS. «J'ai été surpris et reconnaissant de recevoir une réponse aussi rapidement», raconte-t-il. Il s'est finalement adressé à une clinique orthopédique.

Cependant, Beat Bösiger n'a cessé d'aller mieux en attendant son rendez-vous. Son fils ayant repris la ferme, la charge de travail n'était plus aussi lourde, et les douleurs au genou diminuaient de façon perceptible. Le chirurgien orthopédique lui a finalement déconseillé la prothèse. Au lieu de cela, il lui a suggéré une arthroscopie du genou, une opération du ménisque.

Ecouter son corps

«J'étais infiniment soulagé», déclare Beat Bösiger. D'ici le deuxième rendez-vous chez l'orthopédiste, il allait encore mieux, si bien que l'opération du ménisque n'était plus nécessaire. «Le médecin disait que si c'était son genou, il renoncerait à l'opération», explique Beat Bösiger. Il a beaucoup apprécié l'oreille attentive du médecin et la façon dont celui-ci l'a pris en charge. «Ce second avis médical m'a redonné courage»,

Combattre activement les douleurs

Que vous ressentiez des douleurs au dos, à la nuque ou aux genoux: l'appli d'entraînement de medicalmotion propose un traitement individuel. Chaque séance thérapeutique ne dure que quinze minutes et s'intègre donc parfaitement dans votre journée. Vous recevez des exercices sur mesure, apprenez des techniques de respiration et avez un accès direct à des physiothérapeutes via la fonction de tchat. Pour les personnes âgées de 18 ans et plus qui ont au moins une assurance complémentaire à la CSS, l'utilisation de l'appli est gratuite pendant six mois.

css.ch/douleurs

Demander un second avis médical

Doutez-vous d'une opération prévue? Un second avis d'une ou d'un spécialiste peut vous aider à prendre une décision et vous fournit une sécurité. En tant que cliente ou client de la CSS, vous pouvez demander un second avis médical en ligne ou, en accord avec la CSS, auprès de la ou du spécialiste de votre choix. Les coaches de santé de la CSS (058 277 46 00) vous conseillent en détail à ce sujet et répondent à vos questions.

css.ch/secondavis

souligne-t-il. «J'ai appris à percevoir consciemment les signaux de mon corps et à en tenir compte aussi au travail. Je suis reconnaissant de pouvoir à nouveau mettre la main à la pâte à la ferme sans douleurs.» Aujourd'hui, Beat Bösiger porte par exemple toujours un bandage pour couper du bois. «Je demande aussi plus souvent de l'aide à mon fils. Auparavant, j'aurais trimé tout seul.»

Il s'est à présent écoulé un peu plus d'un an depuis le second avis médical. Grâce à celui-ci, il dit avoir pris la bonne décision. «J'ai récemment fait une randonnée en montagne avec ma femme sans ressentir aucune douleur», déclare fièrement Beat Bösiger. Il recommande à quiconque est tiraillé par le doute de demander un second avis médical. «Car en tant que patient, on est ignorant.» _

COULISSES

Une collaboration au caractère novateur

La CSS s'engage depuis des années en faveur des soins intégrés. Elle a désormais lancé, en collaboration avec l'Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) à Morges, un modèle de soins d'un nouveau genre. Anne Durrer, directrice des soins de l'EHC, explique les avantages de ce modèle. Texte: Roland Hügi, photo: Tom Huber

Pour Anne Durrer, directrice des soins de l'EHC, il ne fait aucun doute: la collaboration étroite lancée en 2024 avec la CSS aura une valeur ajoutée considérable surtout pour les patientes et patients. «Précisément dans les cas médicaux complexes, par exemple lors d'un grave accident, il est crucial que toutes les étapes des soins soient coordonnées afin qu'elles s'enchaînent au mieux.» Anne Durrer explique qu'après de longues recherches, l'EHC a trouvé en la CSS une partenaire qui partage la même vision «et avec laquelle il sera possible de chercher des solutions».

L'objectif est une mise en réseau intersectorielle de tous les fournisseurs de prestations tout au long du parcours thérapeutique, aussi bien en amont qu'en aval. Un accompagnement personnalisé, un dossier numérique du patient et de nouvelles offres de prévention doivent améliorer le parcours thérapeutique, garantir une qualité élevée et réduire les coûts. L'EHC offre un cadre optimal pour le projet, car le réseau regroupe 40 spécialités et comprend, outre l'hôpital pour soins aigus de Morges, diverses offres telles que les EMS, les permanences médicales et de nombreux centres médicaux comptant une soixantaine de médecins généralistes.

Le partenariat entre l'EHC et la CSS comporte trois grands avantages pour les patientes et patients:

Traitement continu

Comme tous les acteurs du réseau utilisent un dossier électronique du patient, les données de la patientèle sont archivées de manière centralisée. «Grâce à ce dossier, l'ensemble des spécialistes de la santé de l'EHC ont une vue globale et continue des traitements en cours et accès à l'historique médical complet», souligne Anne Durrer.

Accompagnement personnalisé

Des soignantes et soignants spécialement formés accompagnent les personnes assurées se trouvant dans des situations personnelles complexes ou atteintes de maladies chroniques. Cela permet de coordonner les soins individuels et de soutenir les patientes et patients dans leur traitement. Anne Durrer: «Dans le cadre de leur partenariat, la CSS et l'EHC ont créé un nouveau type d'accompagnement afin de mieux et plus efficacement prendre en charge les personnes se trouvant dans des situations difficiles.»

Programmes de prévention innovants

Cette offre commune accorde davantage d'importance à la prévention. Une approche déterminante en ce qui concerne l'avenir aussi, selon Anne Durrer: «Notre système de santé doit s'écarter de son but premier, qui consiste à traiter des maladies. Au lieu de cela, il faut mettre l'accent sur la prévention. Nous devons mettre des offres de prévention à la disposition de la population afin de l'aider à préserver sa santé et prévenir les maladies.»

Que sont les soins intégrés?

Le but des soins intégrés est d'instaurer une coordination consciente et plus efficace de toutes les prestations de santé. Les différents prestataires, dont les médecins, les thérapeutes, les pharmacies ou les hôpitaux, doivent mieux collaborer et tirer à la même corde dans l'intérêt de leurs patientes et patients. Il faut que tous les rouages d'un traitement s'imbriquent parfaitement pour qu'une patiente ou un patient se rétablisse complètement.

Une étape importante en Suisse romande

Ce modèle de soins en Suisse romande est la première initiative de cette envergure en Suisse et constitue aussi une étape importante pour la CSS. En tant que partenaire de santé pour ses personnes assurées et actrice du système de santé, la CSS s'engage depuis des années pour des structures de soins efficaces. Depuis le 1er janvier 2025, les personnes assurées à la CSS dans la région de Morges ayant un modèle d'assurance adéquat peuvent bénéficier des avantages de la collaboration entre l'EHC et la CSS. Elles ont entre autres la possibilité de recevoir un conseil gratuit en matière de santé. Ainsi, les nombreuses offres de l'EHC sont destinées non pas uniquement aux personnes assurées malades, mais aussi à celles en bonne santé. Anne Durrer est convaincue que cette collaboration innovante servira de modèle pour d'autres projets de soins intégrés en Suisse. Ce n'est que le début. «Nous sommes certains que ce projet fera vite ses preuves en générant une véritable valeur ajoutée pour les patientes et patients ainsi que pour le personnel médical.» _

Anne Durrer

est directrice des soins communautaires à l'Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) à Morges. Après un diplôme d'infirmière, elle a suivi différentes formations cliniques supplémentaires et un cursus de management.

ehc-vd.ch

L'avis de la clientèle compte

Le modèle de soins lancé conjointement avec l'EHC à Morges répond aux besoins de nos personnes assurées. Lors d'ateliers, la CSS a abordé avec ses clientes et clients la question de la valeur ajoutée de la nouvelle répartition des rôles ainsi que celle de l'attrait du nouveau modèle de soins. Elle a ainsi pu recueillir des avis précieux.

COMMUNICATION OFFICIELLE

Déléguées et délégués de la CSS Association: on recherche un/e candidat/e pour Schaffhouse

La CSS a la structure d'une association, qui est représentée par une assemblée des déléguées et délégués de 40 membres. Chaque canton a droit à un siège au moins. Etant donné que le délégué du canton de Schaffhouse, Marcel Montanari, s'est retiré au 31 décembre 2024, une élection de remplacement a lieu en 2025.

Vous habitez dans le canton de Schaffhouse et souhaitez représenter votre canton en tant que déléguée ou délégué au sein de la CSS Association? Alors envoyez-nous votre CV et votre lettre de motivation d'ici le 31 mars 2025 par e-mail à: **vr.sekretariat@css.ch**

Vous trouvez en ligne les détails sur le poste à pourvoir ainsi que davantage d'informations sur la procédure d'élection et les statuts de la CSS Association sous les téléchargements: css.ch/delegues

Nous clarifions les questions d'assurance

Comment déduire les frais de santé des impôts?

Les frais de santé que vous payez vous-même comme les factures de médecins ou les traitements thérapeutiques sont déductibles dans presque tous les cantons à condition qu'ils dépassent 5% du revenu. Vérifiez si cela s'applique à votre situation et à votre canton de domicile. Les coûts des primes, par contre, ne peuvent pas être déduits des impôts même s'ils représentent généralement la part la plus importante des frais de santé.

Conseils pour la déclaration d'impôts

- Attestation fiscale:
  Nous vous envoyons chaque année votre attestation fiscale fin janvier. Elle comprend toutes les primes et tous les frais encourus l'année précédente. Envoyez cette attestation avec votre déclaration d'impôts.
- Certificat médical:
  Pour autant que les les coûts n'aient pas été pris en charge par l'assurance-maladie, joignez une ordonnance ou un certificat médical pour toute session de physiothérapie, de massage, de logopédie ou d'une autre thérapie.
- Justificatifs et quittances:
  Réunissez les justificatifs de tous les paiements que vous avez effectués durant l'année pour les joindre à votre déclaration d'impôts. C'est fastidieux mais cela peut en valoir la peine. N'oubliez pas d'indiquer également les frais de dentiste, les coûts des lunettes ou des lentilles et les dépenses pour les enfants en présentant les justificatifs concernés.

_Texte: Evita Mauron-Winiger

Vous trouvez ici une vue d'ensemble des frais de santé déductibles des impôts: css.ch/impots

Notre recommandation

Sur myCSS, vous recevez votre attestation fiscale automatiquement et sans devoir la commander: css.ch/mycss

CONSEIL PARTENAIRE

L'assistant numérique Medi+

Prendre les bons médicaments au bon moment est déterminant pour le succès d'un traitement. Une personne qui prend des médicaments régulièrement sait à quel point cette démarche peut être difficile. Faites-vous aider par le gestionnaire de médicaments numérique Medi+. Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: màd

Le gestionnaire de médicaments numérique Medi+ de Zur Rose vous soutient dans la prise correcte de vos médicaments. Si vous avez votre assurance de base à la CSS, vous pouvez dès à présent profiter gratuitement de ces services numériques.

Les nombreux avantages de Medi+

- Gardez la vue d'ensemble de vos médicaments et ordonnances.
- Etablissez un plan de médication et activez la fonction utile de rappel.
- Commandez à nouveau vos médicaments sur ordonnance simplement et en tout temps.
- Faites renouveler vos ordonnances échues directement auprès du cabinet médical concerné.
- Calculez combien vous pourriez économiser en optant pour des génériques.
- Profitez des services de Zur Rose et de Medi+ encore plus simplement avec l'appli Zur Rose. _

Plus d'informations sur Medi+

Découvrez comment activer ces services utiles: css.ch/mediplus

ENJOY365: SHOP SANTÉ

Bientôt le printemps: l'heure d'un souffle d'air frais

Découvrez sur enjoy365 des idées inspirantes et des offres formidables pour bien démarrer la nouvelle saison. Jetez-y un coup d'œil dès à présent! Photos: màd

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

50%

Découvrez la diversité de la Suisse

Découvrez les multiples offres de loisirs de Swiss Activities et profitez de 50% de rabais sur toutes les offres. Offrez-vous un bon maintenant et utilisez-le pour plus de 1300 activités de loisirs dans toute la Suisse. L'offre comprend des musées, des excursions en train, des croisières, des visites guidées, des expériences uniques et bien plus encore. Vous pouvez réserver vos billets en ligne et les annuler de manière flexible.

Commander un bon:
enjoy365.ch/fr/swissactivities

UTILISER LE CSS COIN DE FAÇON SIMPLE ET SÛRE

Vivre sainement et économiser avec le CSS Coin

Grâce à votre assurance complémentaire, vous profitez avec le CSS Coin de diverses offres pour la santé. Economisez 30% et utilisez le CSS Coin dans toute la Suisse auprès de plus de 800 partenaires locaux: drogueries, opticiens, bains thermaux, remontées mécaniques, etc., il y en a pour tous les goûts. Il suffit de paramétrer l'appli, d'acheter des CSS Coins et de les utiliser pour payer auprès du partenaire de votre choix.

En tant que membre de la CSS Association, vous bénéficiez de 10% de rabais supplémentaires.

css-coin.ch

Notre conseil

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Idéal pour chaque ménage

Fermez vos emballages sans peine et hermétiquement. Idéal pour les réfrigérateurs, les placards ou les congélateurs et désormais aussi pour les liquides dans des sachets sous vide.

Boîte cadeau set de fermeture hermétique
CHF 24.50 au lieu de 49

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

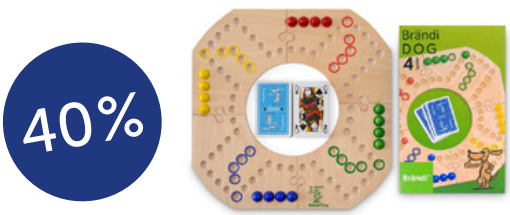
UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Ecologique et efficace

Economique en eau et simple d'utilisation.

Set de nettoyage Washo avec éponge
CHF 24 au lieu de 40

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Du plaisir pour tous

Stratégie et jeu, deux-en-un.

Brändi Dog version de base pour 4
CHF 47.40 au lieu de 79

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

active 365

ACTIVE365: APPLI DE SANTÉ

Faire le bien avec des activePoints

Grâce au soutien des utilisatrices et utilisateurs d'active365, 838 000 activePoints au total ont été donnés en 2024. Cela a permis à la CSS de faire don de 83 800 francs à deux institutions d'intérêt général en Suisse au nom de la communauté d'active365.

La Fondation Table Suisse lutte contre le gaspillage alimentaire dans tout le pays, et la Ligue suisse contre le rhumatisme aide les personnes atteintes de maladies rhumatismales. Ainsi, la communauté d'active365 a contribué à l'amélioration de la qualité de vie de nombreuses personnes.

Nous remercions les donatrices et donateurs pour leur solidarité et leur engagement. Ensemble, nous avons fait le bien et influencé positivement la vie de nombreuses personnes. Cette année aussi, il est possible de collecter des activePoints et d'en faire don.

Télécharger active365 maintenant!

MOTS FLÉCHÉS

Dépourvu de bon sens		Capitale de la dynastie des Tokugawa	Terrain recouvert de tentes		Mouvement exécuté par un danseur	Une des Cyclades		Barre de fraction
Préfixe / Passe à Hendaye					Pronom, après vous / Thaïlande		8	
	3							Démarche d'un animal
				Peuple de Djibouti / Train		1		
Objectif à distance focale variable		Ex-monnaie espagnole / Résonance				100 l (symbole) / Creuset de labo		7
Société gérant des porte-feuilles	Auteur de «la Cantatrice chauve»		Temps moyen / Cap. de la Jordanie				Mauvaise condition physique du sportif	
		2			Touché, agité / Pluie soudaine			
Unité de mesure de résistance				Retirer / Sac en peau de bouc		5		
	4					Fer / Fleur		
Cadran solaire primitif		Perceptible par l'oreille / Alphabet						Côté de l'horizon où le soleil se lève
Révolutionnaire / Sigle informatique							10	
			Les rois de France y furent sacrés			6		
Sigle d'une organisation économique européenne				9	La manche d'un match de tennis		2458369	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Solution des mots fléchés 4/2024: INTENTION
Nous félicitons le gagnant, Toni Häfliger, Dierikon.

Avez-vous la solution?
Envoyez-la par la poste avant le **14 avril 2025:**
CSS, Mots fléchés du magazine clients,
Tribschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne

Ou soumettez-la en ligne: css.ch/enigme

Un tirage au sort aura lieu pour déterminer la gagnante ou le gagnant. La voie de droit est exclue.

Gagnez un séjour de rêve à deux au See & Park Hotel Feldbach d'une valeur de 1000 francs.

Trois nuitées avec demi-pension et carte Oskar, qui vous donne accès gratuitement à plus de 60 expériences de vacances en Suisse orientale.

A faire valoir d'ici le 31.12.2026 (excepté en juillet et août).

See & Park Hotel Feldbach

Situé sur les magnifiques rives du lac de Constance, le See & Park Hotel Feldbach allie atmosphère historique et confort moderne. Le vaste parc, le jardin des roses, la promenade au bord de l'eau et le port de plaisance posent un décor idyllique pour un week-end romantique et une parenthèse inoubliable. _Photo: mad

hotel-feldbach.ch

Offre «PUR plaisir» pour vous

Une nuitée en chambre double avec vue sur le lac et buffet de petit-déjeuner, prosecco de bienvenue, menu du soir à quatre plats et verre de fin de soirée au prix préférentiel de 340 au lieu de 400 francs.

Valable de mai à septembre 2025.

Réserver dès maintenant en mentionnant «offre CSS»: info@hotel-feldbach.ch ou 052 762 21 21

Impressum

«CSS et vous?» est le magazine clients du Groupe CSS pour les personnes assurées à la CSS. Il paraît quatre fois par année en allemand, français et italien.

SOCIÉTÉS DU GROUPE CSS:
CSS Assurance-maladie SA, CSS Assurance SA
ADRESSE DE LA RÉDACTION:
CSS, Tribschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne, kundenmagazin@css.ch
RESPONSABLE DE LA RÉDACTION:
Evita Mauron-Winiger
CONCEPTION: Minz, agence de communication visuelle, Lucerne, minz.ch

COPYRIGHT: reproduction uniquement avec indication de la source
PHOTOS: sauf mention contraire, les photos proviennent de gettyimages: p. 3: sirichai_asawalapsakul, TanyaSid, hanibaram; p. 12: baibaz, Liudmila Chernetska, sirichai_asawalapsakul, TanyaSid; p. 15: galbiati, LiliGraphie; p. 21 + p. 22: AleksandarGeorgiev; p. 23: Prostock-Studio; p. 28: da-vooda, Giorgi Gogitidze; p. 30: Nastco; p. 32: Obradovic; p. 35: LiliGraphie.

REMARQUE: en ce qui concerne les articles sur des produits d'assurance, sont exclusivement valables les conditions générales d'assurance (CGA). Seuls les textes indiqués comme étant des communications officielles sont contraignants sur le plan juridique.
TIRAGE: 820 000 exemplaires
IMPRESSION: Stämpfli AG, Berne, staempfli.com
PAPIER: certifié FSC®

imprimé en suisse

MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C016087

myclimate Notre impact.Durable Imprimé myclimate.org/01-25-910814

css.ch/magazine

PROCHAIN NUMÉRO

Thème: enfants + pensées

La santé, l'activité physique, la vie en communauté, l'environnement et l'avenir sont des thèmes qui nous concernent toutes et tous. Mais qu'en pensent les plus jeunes? Dans la prochaine édition de «CSS et vous?», nous donnons la parole aux enfants. Nous souhaitons savoir ce qui leur tient à cœur et quel regard ils portent sur l'avenir. Les enfants doivent avoir leur mot à dire, remettre en question nos valeurs et nous faire part de leurs pensées. Les questions existentielles du point de vue des tout-petits. Nous les écoutons et avons hâte de leurs réponses, qui sont souvent d'une sincérité rafraîchissante et nous incitent à porter un regard neuf sur la vie. Vous réjouissez-vous aussi de cette table ronde spontanée et des grandes réponses que nous donneront ces petites personnes?

Avez-vous colorié le mandala à la page 15?

Peut-être que cela vous a permis de vous détendre. Pourquoi est-ce efficace?

Avec leurs formes symétriques et harmonieuses, les mandalas peuvent être un moyen efficace de réduire le stress. Lorsque nous colorions, nous nous concentrons complètement sur les couleurs et les formes. Cela nous distrait des pensées désagréables. La structure en forme de cercle et les motifs répétitifs des mandalas ont un effet apaisant sur notre cerveau. Ils favorisent la concentration et permettent de calmer le tumulte d'idées dans notre tête.

Comment nous joindre?

Questions concernant les produits

Les collaboratrices et collaborateurs présents dans les agences vous aident personnellement et sont joignables par téléphone tous les jours entre 8 et 18 heures.

css.ch/agence

Changer d'adresse

Les changements d'adresse peuvent être annoncés au Centre de Service-clientèle de la CSS via le site Internet:

css.ch/adresse

Se désabonner

Vous recevez plusieurs exemplaires du magazine (p. ex. au sein d'une même famille) et souhaitez n'en recevoir plus qu'un seul dans votre boîte aux lettres? Faites-le-nous savoir:

css.ch/desabonner

Questions concernant les prestations et les factures

Le Centre de Service-clientèle vous répond du lundi au vendredi, de 8 à 18 heures.

css.ch/questions ou 0844 277 277 (tarif local fixe Suisse)

Urgences et conseil médical 24 heures sur 24

La CSS est là pour vous en cas d'urgence et pour toute question médicale, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7:

+41 (0)58 277 77 77

AZB
CH-6002 Lucerne
P.P. / Journal
Poste CH SA

S'inscrire **maintenant.**

CSS Family Weekend 2025.

Pour de petites explorations et de grandes aventures. Passez en famille un week-end riche en apprentissages et en découvertes, en harmonie avec la nature.

20–21 septembre Charmey

Plus d'informations et inscription sur
css.ch/family-weekends

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS