

CSS

N°2 | 2025

# ET VOUS?

Discussion + réflexion  
sur la santé

Angela Haas

La présentatrice de la SRF et huit  
élèves d'école primaire discutent de  
grandes questions existentielles.

THÈME ACTUEL

## Enfants + pensées

Séance de bavardage à l'école primaire 04

A vélo avec toute la famille  
Conseils santé

21

Porte ouverte vers une vie saine  
Retour d'expérience

27

SOMMAIRE

# Enfants + pensées

## Thème actuel



### 04 Séance de bavardage

Huit enfants regardent vers l'avenir et rêvent d'un monde juste.

### 14 Interview

La présentatrice de «SRF Kids» Angela Haas explique pourquoi nous ne devrions jamais sous-estimer les enfants.

### 16 Inspiration

Les enfants se représentent l'avenir ainsi.

### 18 Coulisses

L'éducation à l'environnement mise en pratique: un jardin en guise de salle de classe, des séniors comme enseignant/es et des enfants qui apprennent de façon ludique.

# CSS Votre santé. Votre partenaire.

## Votre santé

### 21 Conseils santé

En pédalant avec vos enfants, vous créez des moments inoubliables pour toute la famille.

### 24

Ces astuces vous permettent de rendre les aliments sains appétissants pour les enfants.

### 25

Des recettes saines pour la récré.

## Votre partenaire

### 27 Retour d'expérience

Franz Brandl a découvert l'appli Manoa après un pontage coronarien.

### 30 Coulisses

Acheter local, sain et à prix réduit avec le CSS Coin.

### 32 Quoi d'autre?

Enigme, offres attrayantes et bien plus encore: participez!

*Quels sont les loisirs préférés des enfants en Suisse?*

THÈME ACTUEL

# 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 cette édition de «CSS et vous?», nous donnons la parole à des enfants de l'école de Dagmersellen. Nous souhaitons savoir ce qui leur tient à cœur et quel regard ils portent sur l'avenir. Huit enfants de 4<sup>e</sup> discutent ensemble, remettent en question nos croyances et nous font part de leurs pensées. Les questions existentielles du point de vue des plus jeunes: nous écoutons et apprécions leurs réponses honnêtes, qui nous incitent à porter un regard neuf sur la vie.

Ces huit enfants de 4<sup>e</sup> de l'école de Dagmersellen ont philosophé sur la vie avec la présentatrice de la SRF Angela Haas. Découvrez leur discussion aux pages suivantes.



Des en-cas sains et adaptés aux enfants pour la récré aux pages 25 et 26.



## Les activités de loisirs les plus populaires sont:

Filles

- 1 Jouer
- 2 Faire du sport
- 3 Peindre, dessiner, photographier
- 4 Passer du temps en famille
- 5 Lire
- 6 Voir des copains et copines
- 7 Regarder un film ou la TV
- 8 Bricoler, construire, fabriquer
- 9 S'occuper des animaux domestiques
- 10 Etre dehors dans la nature

Garçons

- 1 Jouer
- 2 Faire du sport
- 3 Jouer aux jeux vidéo
- 4 Voir des copains et copines
- 5 Regarder un film ou la TV
- 6 Passer du temps en famille
- 7 Etre dehors dans la nature
- 8 Lire
- 9 Utiliser son smartphone
- 10 Peindre, dessiner, photographier



En Suisse, le jeu, le sport et les contacts sociaux représentent l'essentiel des loisirs des élèves de primaire entre 6 et 13 ans. Malgré la progression du numérique, les activités de loisirs traditionnelles restent au premier plan. Les médias numériques occupent néanmoins une place prépondérante dans le quotidien des enfants. De manière générale, les jeux vidéo fascinent plus les garçons que les filles.



ANIC (10 ANS)

SANTINA (10 ANS)

FINN (11 ANS)

STELLA (10 ANS)

#### SÉANCE DE BAVARDAGE

# A propos de Dieu et du monde

Du handball aux robots en passant par la cause animale: huit enfants regardent vers l'avenir et rêvent d'un monde juste. Ils sont d'accord pour dire que l'amitié, les rêves et la paix sont ce qui compte vraiment. Découvrez quelles perspectives originales ces élèves de primaire nous invitent à adopter.

Texte: Evita Mauron-Winiger; photos: Franca Pedrazzetti

A l'occasion d'un échange animé, huit enfants de l'école de Dagmersellen parlent avec la présentatrice de la SRF Angela Haas de leurs loisirs, de leurs grands rêves pour l'avenir et de l'importance de la communauté. Ils



GIAN (10 ANS)

AMELIA (10 ANS)

TIM (11 ANS)

ANGELA (29 ANS)

LANA (10 ANS)

discutent de l'attrait des sports d'équipe, du souhait de protéger les animaux et de la question de savoir de quoi notre monde pourrait être fait dans cent ans. Au bout du compte, les choses sont claires: peu importe ce que l'avenir nous réserve. Ce qui compte, c'est de rester unis, de s'écouter et de résoudre les conflits de façon pacifique. Une séance de bavardage vivifiante avec petits et grands convives vous attend:

**AMELIA (10 ANS), ANIC (10 ANS), FINN (11 ANS), GIAN (10 ANS), LANA (10 ANS), SANTINA (10 ANS), STELLA (10 ANS) ET TIM (11 ANS)** font partie de deux classes de 4<sup>e</sup> à l'école de Dagmersellen.

En 2024, le canton de Lucerne a remis à cette école primaire le label «Ecole avec profil particulier: éducation à l'environnement». Ce label fait partie d'un programme de soutien cantonal. Les élèves apprennent à comprendre les mécanismes écologiques et à intégrer des aspects environnementaux dans leur quotidien.

**ANGELA HAAS (29 ANS)** présente l'émission télévisée «SRF Kids News» et les programmes de radio «Eins für d Familie» et «SRF Kids im Radio». Adolescente, elle a été journaliste auprès de DRS Pirando, autrice pour des magazines de jeunesse et stagiaire à SRF Zambo.

**ANGELA:** Prêts pour notre séance de bavardage? Ensemble, nous allons philosopher un peu sur la vie. Vous savez ce que cela signifie?

**GIAN:** Non, pas tout à fait.

**ANGELA:** Philosopher, c'est comme un grand jeu de devinettes. Tu poses des questions comme: pourquoi suis-je ici? Puis, tu réfléchis et tu en parles avec les autres. Il y a beaucoup de réponses, mais aucune n'est toute juste ou toute fausse. Le but du jeu, c'est de réfléchir ensemble. Vous êtes partants?

**ANIC:** Oui, bien sûr. Je suis partante.

**ANGELA:** Alors allons-y. Si vous pouviez être un animal, lequel seriez-vous et pourquoi?

**LANA:** Je serais un guépard pour me déplacer vite. J'aime beaucoup courir, alors mon animal doit être rapide.

**SANTINA:** Je serais un tatou parce que je préfère la tranquillité.

**GIAN:** Je voudrais être grand et puissant, comme un éléphant.

**ANGELA:** Moi, j'aimerais beaucoup être un dauphin parce que le monde sous-marin m'attire. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi nous, les êtres humains, sommes sur cette terre? Nous en arrivons à présent à cette fameuse philosophie, où il n'y a ni juste ni faux.

## Parler ensemble et s'écouter

**TIM:** Je pense que Dieu a d'abord créé les animaux, puis les humains. Ensuite, cela sonne peut être irréaliste, mais il a créé encore d'autres êtres vivants. Comme les aliens. C'est presque impossible qu'il n'ait créé que nous. Il a certainement créé d'autres êtres vivants.

**AMELIA:** Je pense aussi que Dieu a créé les animaux et les singes. Ensuite, les singes se sont transformés en hommes singes: mi-hommes, mi-singes. Puis, ils sont devenus des êtres humains. Et cela a continué ainsi.

**ANGELA:** Et à votre avis, pourquoi est-ce bien que les êtres humains existent? A quoi servons-nous?

**SANTINA:** Nous pouvons échanger entre nous. C'est intéressant d'apprendre des choses sur les autres et de connaître leur avis.

**ANGELA:** Nous apprenons les uns des autres. Et nous devrions profiter du temps que nous avons ici. Ou qu'en pensez-vous? Qu'est-ce que vous considérez être du temps perdu?

**FINN:** La guerre, c'est du temps perdu. Ce n'est pas bien pour l'être humain. La guerre tue beaucoup de monde et peut détruire tout un pays.

**ANGELA:** Que ressentez-vous quand vous entendez ou lisez quelque chose sur la guerre?

**FINN:** Je suis fâché contre ceux qui ont déclenché la guerre.



«Je voudrais être grand et puissant, comme un éléphant.»

Gian (10 ans)



«Je suis fâché contre ceux qui ont déclenché la guerre.»

Finn (11 ans)

**AMELIA:** Cela me rend triste. Je voudrais pouvoir me rendre là-bas et leur dire que la guerre n'est pas la solution. On peut aussi se parler.

**STELLA:** Une dispute qui éclate sans raison, c'est aussi du temps perdu.

**ANIC:** Ou les adultes qui sont beaucoup sur leur téléphone. Cela m'énerve quand ils ne nous écoutent pas du tout.

**ANGELA:** Je comprends. Parlons à présent d'un sujet plus positif. Avez-vous un grand rêve à réaliser?

## Rêves et grands modèles

**TIM:** Je veux devenir joueur de handball professionnel. Je ne sais pas si cela va fonctionner. Mais ce serait super. Je m'entraîne beaucoup et j'aimerais bien pouvoir un jour jouer dans une équipe de handball professionnelle.

**ANGELA:** Et pourquoi trouves-tu que cela serait super?

**TIM:** Parce qu'ainsi, je ne m'ennuierais plus jamais. A présent, je ne m'entraîne que quatre fois par semaine. Bon, «que» quatre fois ... Mais je m'ennuie souvent. Et alors, je me dis que si j'avais plus d'entraînements, je ne m'ennuierais plus autant.

**ANGELA:** Penses-tu que tu pourrais aussi être dégoûté du handball si tu t'entraînais toute la journée?

**TIM:** Non.

**LANA:** Je veux aussi devenir joueuse de handball professionnelle. Je serais super connue et rencontrerais de nouvelles coéquipières. En cas de défaite, on se soutiendrait mutuellement. Cela nous donnerait de la force et du courage.

**ANGELA:** C'est la cohésion d'équipe qui t'attire?

**LANA:** Oui, cela me plaît beaucoup.

**STELLA:** Mon rêve est de devenir enseignante. J'aime présenter des choses devant d'autres enfants ou un groupe. J'aime beaucoup ma maîtresse de classe. C'est pour cela que je voudrais un jour devenir enseignante, comme elle.

**SANTINA:** Mon rêve est de protéger les animaux. J'adore les animaux. Malheureusement, ils ne sont pas toujours bien traités. Beaucoup sont enfermés dans des cages toutes petites. J'aimerais que nous traitions les animaux avec plus de respect.



—  
«Les adultes qui sont  
beaucoup sur  
leur téléphone perdent  
leur temps.»

Anic (10 ans)

—

**ANGELA:** Quels animaux aimerais-tu protéger?

**SANTINA:** Il y a des animaux qui sont menacés d'extinction à cause des êtres humains. Ce sont eux, surtout, que j'aimerais protéger.

**ANGELA:** Quel animal as-tu évoqué tout à l'heure?

**SANTINA:** Le tatou.

**ANGELA:** Est-il aussi menacé d'extinction?

**SANTINA:** Non, mais par exemple le lion. Si l'abatage et le braconnage continuent, il disparaîtra dans quelques années.

## Notre monde dans cent ans

**ANGELA:** Regardons à présent un peu vers l'avenir. A vos yeux, comment sera notre monde dans cent ans?

**SANTINA:** Cela dépend de nous. Si nous commençons dès à présent à protéger les animaux et à réduire nos déchets, la nature pourra se rétablir. Mais si nous ne faisons rien maintenant, cela ne présage rien de bon.

**ANGELA:** Et à ton avis, comment se comportent les gens de nos jours? Et comment cela évoluera-t-il au cours des cent prochaines années?

**SANTINA:** Il y a des gens qui se moquent de tout et qui continuent simplement comme avant. Puis, il y a ceux qui reconnaissent qu'il faut agir. Il y a beaucoup d'organisations qui font tout pour protéger les animaux. Si ces personnes deviennent plus nombreuses que les autres, cela pourrait bien finir.

**ANGELA:** Et si nous pensons à nos ordinateurs, à nos téléphones et à nos montres, il peut se passer beaucoup de choses en cent ans. Où en seront nos descendantes et descendants?

**FINN:** Les voitures rouleront non plus à l'essence, mais à l'hydrogène. Elles seront toutes écologiques et hyper modernes. Et lorsqu'on demandera à nos téléphones de résoudre un calcul, ils nous donneront automatiquement la réponse.

**ANGELA:** Faudra-t-il alors encore aller à l'école?

**FINN:** Peut-être. Mais peut-être que les cours seront donnés par des robots.

**ANGELA:** Dans cent ans, les enseignantes et enseignants ne seront donc plus des êtres humains. Comment trouverais-tu cela?

**FINN:** Intéressant.

**ANGELA:** Pourquoi?

**FINN:** Les robots savent tout à la seconde près.

**ANGELA:** Ils sont donc plus intelligents que les humains?

**FINN:** Oui, ils ont une intelligence artificielle.

**STELLA:** Je pense aussi que dans cent ans, beaucoup de métiers seront remplacés par des robots. Mais j'aurais peur d'avoir un robot comme enseignant. J'apprécie ma maîtresse parce qu'elle est très gentille. Un robot ne pourrait pas l'être.

**TIM:** Je ne serais pas content non plus s'il n'y avait que des robots. Je préférerais que les choses restent comme elles sont. Il y a des appareils électroniques, mais pas trop. Car sinon, les robots prendront le dessus. Les humains resteraient assis chez eux et diraient aux robots de tout faire. Ils deviendraient tous paresseux et s'isoleraient.

## Faire la paix ensemble

**ANGELA:** Mieux vaut être ensemble qu'isolés. Qu'est-ce qu'il faut pour que les gens cohabitent bien?

**AMELIA:** Lorsqu'il y a des disputes à l'école, nous utilisons le pont de la paix.

**ANGELA:** Comment fonctionne ce pont de la paix?

**AMELIA:** C'est un tapis que nous déroulons par terre. Il y a différents points de couleur dessus, de rouge aux extrémités à vert au centre. D'abord,

les deux enfants qui se disputent se placent sur les deux points rouges à chaque extrémité. Un enfant raconte ce qu'il s'est passé, et l'autre écoute. Puis, c'est au tour de l'autre enfant de raconter. Tous deux se placent ensuite sur le point orange et expliquent ce qu'ils ont ressenti pendant la dispute. Arrivés au point jaune, ils expriment chacun un souhait. A la fin, ils arrivent ensemble sur le point vert au centre et trouvent un terrain d'entente.

**ANGELA:** C'est donc là qu'ils trouvent un compromis?

**AMELIA:** Oui, c'est là qu'ils font la paix.

**ANGELA:** Tu trouves que ce pont de la paix est une bonne idée?

**AMELIA:** Oui, mais parfois les compromis ne sont pas terribles. Il arrive qu'on ne parvienne pas à trouver un accord. Alors on prend une décision quelconque. Et personne n'est content.

**ANGELA:** A l'école, vous avez donc le pont de la paix. Et si vous pensez à la vie en général, par exemple en famille ou avec vos ami/es, que faut-il pour pouvoir vivre ensemble?

**STELLA:** Il faut accepter l'avis des autres et agir de façon respectueuse.



—  
«Lorsqu'il y a des disputes  
à l'école, nous utilisons  
le pont de la paix.»

Amelia (10 ans)

**SANTINA:** Je pense qu'il est important de pouvoir enterrer une dispute, c'est-à-dire de la laisser dans le passé. Car sinon, on se dispute éternellement. Et cela a aussi des répercussions sur les autres. Tout à coup, tout le monde est énervé. Alors qu'en fait, cela aurait dû rester entre nous.

**LANA:** En famille, la cohésion est importante. Et aussi d'être là les uns pour les autres.

**ANGELA:** D'où vient cette cohésion?

**LANA:** Je ne sais pas. C'est vrai que j'ai toujours aidé mon frère et mes parents. Et mes parents nous aident mon frère et moi. C'est ainsi que la cohésion se forme.

## Les meilleurs superpouvoirs

**ANGELA:** Y a-t-il des choses qui vous énervent chez les adultes?

**FINN:** Ils me donnent des surnoms stupides et me touchent les cheveux.

**ANGELA:** Qu'est-ce que cela te fait?

**FINN:** Je trouve que c'est bête, et cela m'énerve beaucoup.

**GIAN:** Cela m'énerve que les adultes disent toujours non lorsque j'ai envie de sucré.

**ANGELA:** Pourquoi penses-tu qu'ils te disent non?

**GIAN:** Pour que je mange aussi quelque chose de sain et pas que des sucreries. Sinon, je risque d'arrêter le sport et de devenir paresseux.

**ANGELA:** Dans ce cas, les adultes ont peut-être parfois un peu raison. Maintenant, faisons l'exercice inverse. Y a-t-il quelque chose que vous admirez chez une personne?

**LANA:** J'admire toute la patience qu'a ma maman. Mon frère et moi faisons beaucoup de bêtises. Lorsque nous nous amusons, nous oublions que nous ne sommes pas seuls. Mon papa râle parfois. Mais ma maman reste toujours zen. Je suis impressionnée qu'elle ait autant de patience. Moi, je n'en ai aucune.

**ANGELA:** Alors ta maman est une superhéroïne. Quel superpouvoir aimeriez-vous avoir, et qu'en feriez-vous?

**STELLA:** Mon superpouvoir, ce serait la téléportation. Ainsi, je ne devrais pas attendre pour me rendre quelque part. J'y serais directement.

**ANIC:** J'aimerais bien pouvoir voler et ne pas devoir autant marcher pour aller à l'école.

**AMELIA:** Je pense au superpouvoir de deviner ce qui va se passer ensuite ou de savoir s'il y a un intrus dans notre maison. Lorsque je suis seule à



«Je préférerais que les choses restent comme elles sont.»

Tim (11 ans)



—  
«Le monde ne nous  
apporte rien s'il n'est  
fait que de béton et  
de verre.»

Santina (10 ans)  
—

la maison, j'ai peur qu'un cambrioleur soit là. Alors je me cache dans ma chambre. Si je savais grâce à mon superpouvoir qu'un cambrioleur se trouve dans la maison, je sortirais immédiatement.

**ANGELA:** Oh, malheureusement j'ai encore cette peur aujourd'hui. Ce serait en effet bien pratique d'être capable de prémonitions.

**TIM:** J'aimerais avoir le superpouvoir de me faire aussi petit et aussi grand que je le veux. Mon problème au handball, c'est d'être vraiment petit en tant que gardien. Tout le monde, sans exception, me dit que je dois manger plus de soupe pour grandir.

**ANGELA:** C'est parfois énervant, non?

**TIM:** Oui, c'est pour cela que je trouverais cool de pouvoir me faire plus grand. Et lorsque je m'ennuie, je pourrais me faire petit et jouer des tours à tout le monde. Je pourrais courir partout comme une petite souris et faire peur aux gens qui ne me voient pas.

## La valeur de l'amitié

**LANA:** Je voudrais pouvoir regarder dans la tête des autres. Par exemple, lorsque mon frère est en colère, je fermais les yeux et penserais à cela. Puis, je verrais dans sa tête pourquoi il est en colère.

**ANGELA:** Tu aiderais ton frère comme le ferait une très bonne amie. Selon vous, qu'est-ce qui fait une amitié solide?

**TIM:** Je vois beaucoup mes deux meilleurs copains. C'est important à mes yeux qu'ils me soutiennent.

**ANIC:** Dans une amitié, il est important pour moi de ne pas jouer uniquement à l'intérieur, mais aussi à l'extérieur. A l'intérieur, on fait toujours un peu la même chose.

**ANGELA:** Et qu'apprécies-tu chez ton amie?

**ANIC:** Qu'elle soit comme moi. Que nous puissions nous voir. Parfois, ce n'est pas possible parce qu'elle habite ailleurs. Alors nous nous retrouvons une seule fois par semaine. Mais c'est comme si nous nous voyions tous les jours.



---

«Quand on est amis,  
on devrait pouvoir se faire  
confiance et ne pas parler  
des autres dans leur dos.»

Stella (10 ans)

---

**ANGELA:** Ça, c'est super. Vous avez l'impression de vous voir tous les jours tant vous vous connaissez bien.

**STELLA:** Quand on est amis, on devrait pouvoir se faire confiance et ne pas parler des autres dans leur dos.

**LANA:** Je trouve aussi important qu'on ne dise pas du mal des autres. Lorsqu'on n'aime pas les habits que quelqu'un porte, on ne devrait pas lui dire: «Oh, tu es mal sapé, je ne veux plus être amie avec toi.» Car ce n'est pas l'apparence qui compte.

## Prendre soin de la nature

**ANGELA:** Je trouve aussi. Rendons-nous à présent un peu dans la nature. Quel endroit dans la nature aimez-vous particulièrement?

**TIM:** J'aime bien la montagne et la neige. Ma montagne préférée, c'est le Cervin. Nous allons souvent à Riederalp. De là, on voit parfaitement le Cervin.

**ANGELA:** Comment te sens-tu lorsque tu vois une montagne aussi grande que le Cervin?

**TIM:** Je me sens bien. J'aime l'air frais en altitude, l'air de la montagne et la neige.

**LANA:** J'aime aussi passer du temps dans la nature. En été, je m'allonge dans un pré et me rafraîchis avec une glace. Mais j'apprécie aussi l'eau, par exemple la mer. Le monde sous-marin est un beau spectacle, qui me plaît. Il y a un monde complètement différent là-dessous.

**ANGELA:** As-tu un poisson préféré?

**LANA:** Je trouve les poissons Rayons X vraiment cool. Ils sont translucides, comme une radiographie. On ne voit que leurs os.

**AMELIA:** La plage est mon endroit préféré. Avec mes frères et sœurs, nous y construisons des châteaux de sable et faisons couler l'eau dans les douves.

**STELLA:** J'aime aussi beaucoup la plage. Je suis née en Croatie, et nous allions presque tous les jours à la plage lorsqu'il faisait assez chaud. J'aime beaucoup plonger et chercher des coquillages, des coraux et des poissons.

**ANGELA:** As-tu aussi un poisson préféré?

**STELLA:** Je trouve les poissons-globes très jolis. Je n'en ai jamais vu en vrai, mais ma sœur, si.

**ANGELA:** C'est drôle, j'en ai vu un justement il y a quelques semaines. Ils sont amusants lorsqu'ils sont tout gonflés.

**SANTINA:** En fait, j'aime tous les milieux naturels. Mais j'apprécie particulièrement la forêt. En été, il y fait bon frais, et il y a plus d'ombre qu'ailleurs.

**ANGELA:** Pourquoi est-ce important que nous, les êtres humains, prenions soin de la nature?

**FINN:** Parce que sinon, un jour, le monde ne sera plus qu'un dépotoir. Ce ne serait pas bon pour notre climat. Et nous risquerions d'asphyxier un jour.

**SANTINA:** Le monde ne nous apporte rien s'il n'est fait que de béton et de verre. Finn a raison. Sans la nature, il n'y aura un jour plus d'oxygène. Car ce sont les arbres qui apportent l'oxygène.

**ANGELA:** Que fais-tu personnellement pour la protection de la nature?

**SANTINA:** Je ramasse toujours mes déchets. Soit je les prends avec moi, soit je les mets à la poubelle. Et je fais partie d'une organisation de protection des animaux. Une fois, nous avons fait des tas de branches pour les hermines ou les belettes. Même si notre groupe est assez petit, nous faisons tout de même quelque chose pour la nature. Mais plus il y a de gens qui participent, plus la nature a de chances de s'en sortir.

**ANGELA:** Tu aides la nature et aussi les animaux. Si vous pouviez parler avec les animaux, que voudriez-vous savoir?

**STELLA:** Ce que sont leurs problèmes. S'ils se sentent opprimés par les êtres humains ou s'ils ont peur de nous.

**SANTINA:** Savoir comment se sentent les animaux serait un grand progrès pour la science. On peut

dire «assis» à un chien pour qu'il s'asseye. Mais on l'a tout simplement entraîné à obéir.

**LANA:** J'aimerais beaucoup parler avec un guépard. Je lui demanderais s'il peut m'emmener faire un tour. Ainsi, je pourrais voir à quel point ils peuvent courir vite.

**ANGELA:** Merci, j'ai eu beaucoup de plaisir à philosopher avec vous. Lorsque je vous écoute, j'envisage l'avenir de façon positive. Merci pour cette belle discussion. \_



---

«J'admire toute  
la patience qu'a  
ma maman.»

Lana (10 ans)

---

INTERVIEW

# «Les enfants posent des questions intelligentes»

Angela Haas, présentatrice de «SRF Kids», explique pourquoi nous ne devrions jamais sous-estimer les enfants et ce qui lui plaît dans son travail.

Texte: Manuela Specker; photo: Franca Pedrazzetti

**Enfant, tu étais déjà journaliste pour une émission pour enfants et, adolescente, tu rédigeais des chroniques. Comment as-tu su si tôt quel métier tu voulais exercer?**

Lorsque j'étais petite, j'étais déjà très curieuse et avais envie de raconter ce que je vivais. A 12 ans, je savais donc déjà que je voulais devenir journaliste. L'émission pour enfants à la télévision suisse alémanique a été un tremplin pour réaliser mon rêve.

**Tu es restée fidèle à ton public initial. Qu'est-ce qui est important pour toi lorsque tu interagis avec des enfants?**

De communiquer avec eux d'égal à égal et de les prendre au sérieux. Et d'aborder avec eux les thématiques dans un langage qu'ils comprennent. Ce n'est pas évident, car cela requiert de comprendre le fond des choses. On ne peut pas se cacher derrière des mots étrangers et des formulations floues.

**Y a-t-il quelque chose qui t'étonne toujours?**

Les enfants regardent encore le monde sans préjugé et posent des questions intelligentes. Ils nous font remettre en question nos points de vue. Une fillette de 10 ans m'a confié dernièrement qu'elle était amoureuse. Mais sa maîtresse lui a dit qu'avant la puberté, les enfants ne pouvaient pas vraiment tomber amoureux. Un podcast a d'ailleurs été enregistré sur cette thématique.

**Constates-tu quelque chose de récurrent dans ce qui préoccupe les enfants?**

S'agissant de ce qui se passe dans le monde, ils demandent souvent si cela pourrait arriver chez nous. Ils ressentent une certaine crainte et se sentent menacés, notamment par des présidents au regard sombre.

**Qu'est-ce qui t'impressionne le plus chez ton jeune public?**

A quel point ils sont déjà réfléchis à cet âge. Je me souviens d'une petite fille qui a raconté son expérience de harcèlement. Elle s'est manifestée de façon proactive et m'a laissé entendre qu'elle voulait raconter son expérience pour venir en aide à d'autres enfants concernés. Il ne faut jamais sous-estimer les enfants.

---

«Cela nous ferait du bien à toutes et tous d'avoir un peu plus de cette désinvolture que j'observe chez les enfants.»

Angela Haas,  
présentatrice SRF

---

**Dans quelle mesure les adultes peuvent-ils apprendre des enfants?**

Les enfants vivent le moment présent et dégagent énormément de joie de vivre. Ils se laissent simplement emporter et profitent de l'instant. Voilà une qualité dont nous pouvons nous inspirer. J'apprécie aussi qu'ils soient si honnêtes, directs et authentiques. Des qualités qui se perdent avec l'âge, car les adultes veulent donner une certaine image d'eux-mêmes. Cela nous ferait du bien à toutes et tous d'avoir un peu plus de cette désinvolture que j'observe chez les enfants.

### Comment parviens-tu à préserver l'enfant en toi?

Ne serait-ce qu'à cause de mon travail, je dois en effet faire de gros efforts. Avec mes nombreux rendez-vous et séances, je n'arrive pas toujours à profiter du moment présent sans penser à ce que je dois faire ensuite. Je prends consciemment des pauses, par exemple pour faire de l'aquarelle.

### Quels conseils donnes-tu aux enfants pour leur vie d'adulte?

Si quelque chose vous tourmente, il faut à tout prix en parler à une personne de confiance, que ce soit à vos parents, à votre enseignant/e ou à votre camarade de classe. Il est important de ne pas laisser vos soucis vous ronger de l'intérieur. Je l'ai fait quand j'étais jeune et j'ai réalisé vers 20 ans à quel point il était crucial d'échanger. Ne serait-ce que pour réaliser qu'on n'est pas seul/e avec ses problèmes. C'est une expérience délivrante.

### Pourquoi continueras-tu à animer des émissions pour enfants?

Les enfants sont un public exceptionnel: ils sont extrêmement réactifs et attentifs. Curieusement, les adultes me demandent régulièrement si je ne veux pas un jour rejoindre le journal télévisé au lieu d'animer des émissions pour enfants. Les émissions pour enfants n'ont à mes yeux pas moins de valeur. En fin de compte, les enfants sont notre avenir, et ils ont tout autant le droit qu'on leur explique le monde. A travers mon travail, je veux que les enfants sentent que leur parole compte, qu'ils sont importants et qu'ils sont entendus. \_



## Angela Haas

a grandi à Sitterdorf, dans le canton de Thurgovie. Elle a fait ses débuts tôt dans le journalisme. Adolescente, elle était chroniqueuse dans le magazine pour parents «Fritz und Fränzi», journaliste pour enfants auprès de DRS Pirando, autrice pour des magazines de jeunesse et stagiaire à SRF Zambo. En mars 2020, Angela Haas a obtenu son diplôme à l'école suisse des journalistes MAZ de Lucerne. Elle présente actuellement l'émission télévisée «SRF Kids News» et les programmes de radio «Eins für d Familie» et «SRF Kids im Radio».





Hausaufgaben-  
macher<sup>s</sup>



Roboter



mensch<sup>s</sup>



## Cherche et trouve

Cette petite créature grise du futur  
apparaît 7x dans cette image.  
Où se cache-t-elle?  
La solution se trouve en page 35.



COULISSES

# Apprendre pour la vie

Combien d'eau une vache boit-elle chaque jour? En quoi le purin est-il important pour un sol fertile? Quel est le goût du lait fraîchement tiré à la ferme? Les élèves de l'école primaire de Dagmersellen ont exploré tout cela en détail.

Texte et photos: Daniel Schriber

Le soleil est déjà haut dans le ciel lorsque les élèves de 4<sup>e</sup> de l'école primaire de Dagmersellen se rassemblent avec leur maîtresse à la ferme Wiggerhof. Par ce temps printanier, les vestes sont mises de côté. «Bienvenue dans notre ferme!», lance l'agriculteur Lukas Steiner à la vingtaine d'enfants réunis. Sont également de la partie Niklaus Steiner et trois autres séniors qui accompagnent les élèves de l'école primaire de Dagmersellen lors de différents projets d'éducation à l'environnement. Après une brève introduction, la troupe se rend à l'étable. Il flotte dans l'air une odeur de foin. Quelques vaches ruminent tranquillement tandis que d'autres lèvent la tête, curieuses.

Sont suspendues aux murs plusieurs affiches avec des photos et des graphiques expliquant de manière claire différents aspects de l'élevage des vaches laitières. «Savez-vous combien d'eau une vache boit chaque jour?», demande Lukas Steiner. Les réponses fusent: «10 litres?» – «Peut-être 50?» – «100?» L'agriculteur sourit. «Environ 80 litres, autrement dit deux boilles à lait remplies.» Les enfants sont impressionnés. Il explique ensuite que les vaches se nourrissent d'herbe, de foin et d'ensilage. Enfin, les enfants sont invités à donner eux-mêmes du foin aux animaux. «Ça chatouille les doigts», s'écrie une fille en riant lorsqu'une vache saisit prudemment le foin avec sa langue râpeuse. Tim, 11 ans, est



«Dès le début, l'idée était de faire expérimenter tout le processus aux élèves, de la graine jusqu'au produit prêt à la consommation.»

Niklaus Steiner,  
agronome retraité



fasciné par le racleur à lisier, un appareil utilisé dans les exploitations agricoles pour garder propres les étables et autres abris pour animaux. «C'est vraiment cool, je ne connaissais pas!», s'exclame l'écolier en regardant le racleur nettoyer automatiquement le sol de l'étable.

Tandis que les enfants découvrent les secrets de la production laitière à la ferme de la famille Steiner, ils étudient aussi la question de l'agriculture durable à l'école. Les élèves de l'école de Dagmersellen, qui s'est vu remettre le label «éducation à l'environnement» (voir information ci-dessous), apprennent à adopter une attitude proactive à l'égard des questions environnementales, à identifier les manières d'agir au quotidien et à tenir compte des aspects environnementaux dans leurs tâches et décisions.

Un jardin en guise de salle de classe, des seniors comme enseignant/es et des enfants qui apprennent de façon ludique comment l'herbe se transforme en lait: cette initiative, lancée à Dagmersellen en 2017, est plus qu'un «simple» projet scolaire. C'est un atelier d'apprentissage intergénérationnel, grâce auquel l'éducation à l'environnement prend vie. Niklaus Steiner, 75 ans, est l'un des initiateurs du projet. Agronome de formation, il a longtemps travaillé dans l'aide au développement à l'étranger, puis en tant que conseiller en agriculture biologique. Après la retraite, il a souhaité transmettre ses connaissances sur le terrain et non pas dans une salle de séminaire. Il s'est associé à d'autres seniors engagés pour développer un jardin scolaire dans lequel des élèves de 3<sup>e</sup> et de 4<sup>e</sup> cultivent leurs propres champs de céréales. «Dès le début, l'idée était de faire expérimenter tout le processus aux élèves, de la graine jusqu'au produit prêt à la consommation», explique Niklaus Steiner.



## L'éducation à l'environnement en pratique

En 2024, le canton de Lucerne a remis aux écoles primaires de Buchs, de Dagmersellen et d'Uffikon le label «Ecole avec profil particulier: éducation à l'environnement». Ce label fait partie d'un programme d'encouragement cantonal, qui offre aux écoles un soutien technique et financier pendant quatre ans. A travers différentes unités d'apprentissage, les élèves apprennent à comprendre les mécanismes écologiques et à intégrer certains aspects environnementaux dans leur quotidien. «La durabilité et l'éducation à l'environnement font partie du plan d'études 21, mais beaucoup de contenus sont en principe abordés uniquement sous un angle théorique», explique la directrice d'école Jacqueline Bättig. «A l'inverse, nous avons souhaité dédier des créneaux horaires et des projets spécifiques à ces thèmes pour qu'ils puissent être vécus de manière active et pratique.» Un autre exemple de projet est le «Znüni-Mäart» (marché de 10 heures) hebdomadaire, durant lequel les élèves vendent des en-cas sains à leurs camarades de classe dans la cour d'école.



\*Prendre soin de la nature et de l'environnement

Du blé à l'épeautre et au seigle en passant par les pommes de terre et le maïs: chaque culture doit pouvoir être enseignée de manière pratique et intéressante. «Pour les pommes de terre, on étudie toute la démarche <du tubercule aux röstis>, pour le maïs, <de la graine au pop-corn>», raconte cet agronome retraité. Et aujourd'hui: de l'herbe au lait.

---

«C'était tout nouveau pour moi. Maintenant, je sais exactement d'où vient notre lait.»

Nova,  
écolière

---

## Entre étable et salle de traite

Maintenant que les enfants savent ce que mangent les vaches et connaissent l'importance de leur alimentation et du vêlage régulier, autrement dit de la naissance d'un veau, pour la production de lait, ils se rendent à l'extérieur. Une odeur forte imprègne l'air. «Beurk, ça pue!», s'exclame un enfant en se pinçant le nez. «Oui,

c'est du purin», explique l'agriculteur Lukas Steiner en riant. «Sans lui, il ne pousse pas grand-chose dans les champs.» Les enfants apprennent que le purin contient des nutriments importants comme l'azote et le phosphate, qui assurent la fertilité du sol. Puis, à leur grande fascination, ils sont invités à entrer dans la salle de traite. Lukas Steiner montre comment traire une vache. Nova, 10 ans, est subjuguée: «C'était tout nouveau pour moi. Maintenant, je sais exactement d'où vient notre lait.» Pour finir, une dégustation de lait frais directement sorti de la boille a lieu dans la cour de la ferme. Certains enfants goûtent courageusement, d'autres restent sceptiques. Pour Tim, le clou de la visite est plutôt le lait au chocolat préparé pour la classe en guise de surprise. «J'en bois souvent à la maison.» Quant au lait frais? «Je préfère celui en brique.»

## Beaucoup de joie et d'engagement

Le projet scolaire à Dagmersellen illustre de manière exemplaire comment l'éducation peut être conçue de manière durable en combinant des approches pratiques, interactives et intergénérationnelles. «L'objectif est de créer des expériences d'apprentissage impactantes», souligne Niklaus Steiner. Son engagement dans le projet est pour lui une expérience «très belle et enrichissante». Il affirme avoir beaucoup appris ces dernières années. «Il faut sans cesse se montrer inventif pour occuper les enfants. Mais lorsqu'on voit la joie et l'engagement des différentes classes, ces efforts en valent la peine.» Peu avant midi, les élèves et leur maîtresse quittent la ferme Wiggerhof, la tête pleine de nouveaux souvenirs. Et qui sait, le prochain verre de lait aura peut-être une saveur différente. \_





CONSEILS SANTÉ

# Tôt à vélo



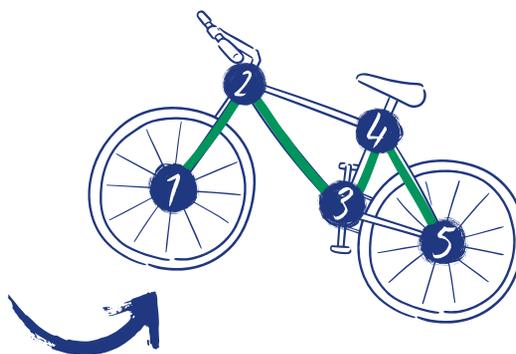
Le VTT améliore la forme physique des enfants tout en renforçant leur coordination et leur équilibre. C'est une activité idéale pour encourager les enfants à se familiariser de façon ludique avec la nature, à améliorer leurs capacités motrices et à renforcer leur confiance en eux. Avec la bonne planification et le bon équipement, vous créez des moments inoubliables pour toute la famille. Texte: Evita Mauron-Winiger

## Enfourcher son vélo ensemble

Le VTT n'est plus un sport réservé aux adultes depuis bien longtemps. Les enfants y trouvent eux aussi leur compte. Mais pour les jeunes cyclistes, notamment, la technique n'est pas le seul élément décisif. Il est aussi important de choisir le bon équipement et de s'entraîner de façon ciblée pour pédaler en famille en toute sécurité. Faites du VTT une activité commune durant laquelle l'expérience est au premier plan et non la compétition. Ainsi, le plaisir reste au rendez-vous, et les enfants développent une attitude positive à l'égard du sport.

## Régler le VTT correctement

Veillez à ce que le VTT de votre enfant soit bien entretenu et ait la bonne taille. Un vélo léger permet à votre enfant une meilleure prise en main et une conduite plus agréable. Une selle adaptée et un guidon ergonomique peuvent améliorer le confort. Contrôlez le vélo avant chaque sortie. **La vérification dite «en M» garantit que le vélo est prêt au départ** et que toutes ses parties sont bien réglées, notamment les roues, le guidon, les freins, les pédales et la selle.



*Conseils d'un expert*

Découvrez les conseils de Daniel Schefer, de la Swiss Bike School, qui évoque les points à garder à l'esprit lors de sorties à VTT avec des enfants.

La vidéo est disponible ici: 

## Se protéger de la tête aux pieds

Bien entendu, le casque est devenu un incontournable. Vérifiez en particulier que votre enfant porte son casque correctement et que les lanières du casque sont également bien fermées. N'oubliez pas les lunettes de soleil. Elles protègent les yeux non seulement du soleil mais aussi des branches et des rameaux dans la forêt. Lorsqu'on fait du VTT sur des racines, des pierres et des terrains difficiles, il est recommandé de porter des gants, mais aussi des genouillères et des coudières. Celles-ci fournissent une protection supplémentaire en cas de chute.

*Conseil: bike parks*

Il existe aujourd'hui en Suisse de nombreux bike parks accessibles, qui offrent une excellente possibilité de s'exercer de façon ludique avec des enfants.



## Entraîner l'équilibre

L'équilibre est la base d'une bonne technique à vélo aussi bien chez les adultes que chez les enfants. Il existe beaucoup d'exercices ludiques pour que les enfants améliorent leur équilibre et acquièrent un certain ressenti à vélo. Votre enfant appréciera peut-être l'exercice de la balle de tennis, qui apprend à faire du vélo d'une main tout en étant très amusant. L'enfant roule vers un cône sur lequel se trouve une balle de tennis. Il lâche le guidon d'une main et attrape la balle. Puis, il amène la balle jusqu'au cône suivant et la dépose sur celui-ci. Lors de ces exercices, il est important que le plaisir reste au premier plan. Plus l'entraînement est ludique, plus les enfants sont motivés.



## Peaufiner sa technique

Le meilleur lieu d'exercice est le terrain lui-même. Cependant, il est important que votre enfant connaisse les techniques de base à vélo avant sa première sortie dans la nature:

- **Exercer la position de base**  
Montrez à votre enfant la position dite du gorille, avec le poids du corps sur les pédales et les bras et les jambes fléchis. Cette position est essentielle pour contrôler le VTT sur le terrain.
- **Freiner et prendre les virages**  
Montrez à votre enfant comment freiner correctement et prendre les virages de manière sûre pour éviter les accidents.
- **Reconnaître les dangers**  
Apprenez à votre enfant à reconnaître suffisamment tôt les dangers tels que les racines, les pierres ou tout autre obstacle et à réagir en conséquence.

## Apprendre à évaluer les risques

Malgré toutes les précautions, le VTT peut aussi comporter des moments périlleux. Vous devez vous attendre à ce qu'une chute survienne de temps à autre, surtout avec des enfants. Les petites chutes ne sont pas nécessairement une mauvaise chose, car elles permettent aux enfants d'expérimenter les comportements à risques. Ils apprennent ainsi à connaître leurs limites ainsi que celles de leur vélo. Cependant, il est essentiel que les enfants portent toujours un équipement de protection pour prévenir les blessures graves.

## Planifier des itinéraires adaptés aux enfants

En choisissant vos sorties à VTT, il est important de planifier les itinéraires soigneusement et de façon adaptée aux enfants.

- **Choisir des parcours variés**  
Les enfants se désintéressent rapidement des itinéraires monotones. Optez donc pour des chemins avec un terrain varié, des choses intéressantes à voir et des possibilités de jouer de temps en temps.
- **Fixer des objectifs réalistes**  
Adaptez la longueur et la difficulté de votre itinéraire aux capacités et à l'endurance de votre enfant. N'exigez pas trop de votre enfant afin d'éviter la frustration.
- **Prévoir des pauses spontanées**  
Les enfants souhaitent parfois s'arrêter pour explorer les environs ou simplement pour faire une pause. Pensez donc à vous arrêter régulièrement. De plus, soyez flexibles pour répondre aux besoins de votre enfant. \_

📖 Découvrez ici d'autres points importants pour faire du VTT avec des enfants:  
[css.ch/vtt-enfants](https://css.ch/vtt-enfants)

## Kids Line en cas d'urgence

La Kids Line offre à toute heure un conseil médical simple et rapide par téléphone. L'équipe spécialisée en pédiatrie se compose de personnel infirmier expérimenté ainsi que de médecins, qui aident à évaluer les urgences et orientent au besoin les personnes assurées vers un service d'urgences. Pour les enfants qui sont assurés à la CSS pour l'assurance de base, la CSS prend en charge les frais de conseil. Selon l'opérateur de téléphonie mobile, un appel peut occasionner des coûts.

📞 Téléphone 0800 44 43 33  
[css.ch/kidsline](https://css.ch/kidsline)

CONSEIL

# Manger sainement

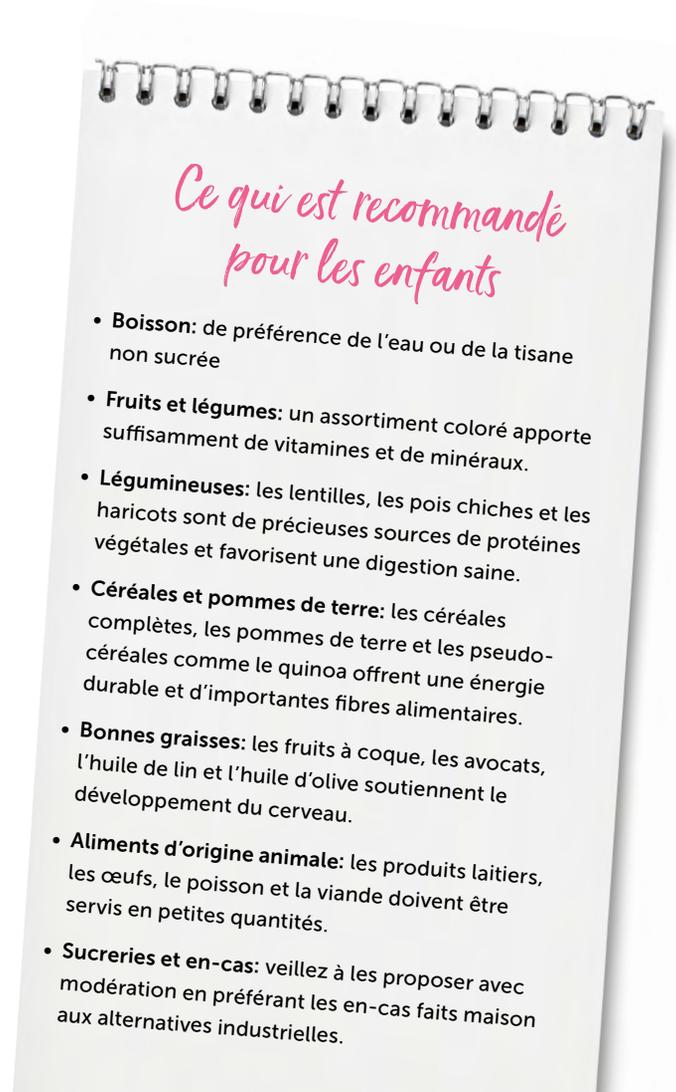
Ce que les enfants mangent influence leur santé tout au long de leur vie. Avec quelques astuces et une atmosphère détendue, il est possible de rendre les aliments sains appétissants pour les enfants. Texte: Evita Mauron-Winiger

Les aliments frais et riches en nutriments soutiennent le développement des enfants. Ils favorisent non seulement la croissance mais aussi le développement intellectuel et le système immunitaire. Beaucoup d'enfants passent par des phases durant lesquelles ils refusent certains aliments. Il peut alors être utile de proposer de nouveaux plats de façon ludique et sans pression, par exemple en créant des assiettes colorées ou en cuisinant ensemble.

## Cuisiner ensemble

Les habitudes alimentaires sont aussi importantes que le choix des aliments. Les parents et les personnes de référence sont des modèles: en mangeant sainement, ils influencent positivement les enfants. Les repas en commun sans contrainte créent une bonne attitude face à la nourriture. Par contre, l'agitation, la distraction des écrans et les repas forcés ont un impact négatif.

Lorsque les enfants aident à faire les courses, à cuisiner ou à mettre la table, ils découvrent souvent avec curiosité de nouveaux aliments. Les enfants doivent apprendre tôt à écouter leur sentiment de faim et de satiété. Ainsi, la nourriture ne devrait jamais être une récompense ou une consolation. \_



## Conseils sur la santé pour les familles

Etre parent est une grande responsabilité qui implique de nombreuses tâches. Lorsqu'on doit tout gérer, on peut se sentir au bord du surmenage. Les conseils sur la santé pour les familles aident à ne pas perdre pied. La première séance de conseil avec les coaches de santé est gratuite pour les personnes assurées à la CSS.

 Prendre rendez-vous ici:  
[css.ch/conseil-famille](https://css.ch/conseil-famille)

## Boîte à lunch

Commander la boîte à lunch de Sigg à prix réduit sur notre shop:

[enjoy365.ch](http://enjoy365.ch)

Milkshake à la fraise

Pain aux bananes

Crocodile en carotte

Barres de fruits

Vous trouvez les recettes à la page suivante.

## Pour le plein d'énergie à la récré

Les écolières et écoliers ont besoin d'une alimentation équilibrée pour rester concentrés et pleins d'énergie. Une boîte pour la pause garnie d'en-cas nutritifs procure une énergie durable tandis que les sucreries font rapidement fluctuer la glycémie. Grâce à ces recettes, les enfants restent en pleine forme tout au long de leur journée d'école.

### BARRES DE FRUITS

Idéales pour l'école ou en déplacement, les barres de céréales faites maison sont pratiques, riches en nutriments et vite faites. Elles se passent aisément de sucre ajouté grâce aux fruits séchés.

### PAIN AUX BANANES

Cet en-cas contient zéro sucre industriel, juste des bananes mûres et un peu de miel. Apportant de précieux nutriments, la farine d'épeautre complète est bien tolérée et riche en fibres. Ainsi, elle est nourrissante et favorise la digestion.

### CROCODILE EN CAROTTE

Les carottes contiennent du bêta-carotène important pour la santé des yeux. Riches en fibres alimentaires, elles stabilisent la glycémie. De manière générale, il faut manger des légumes à chaque repas.

### MILKSHAKE À LA FRAISE

Les fraises regorgent de vitamine C pour un système immunitaire fort. Cette boisson lactée est riche en protéines et en vitamines et soutient idéalement la croissance des enfants et des jeunes.



## Barres de fruits

### INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 100 g de fruits séchés (p. ex. raisins secs ou canneberges non sucrées)
- 35 g de beurre
- 2 à 4 cs de miel (selon préférence)
- 150 g de flocons d'avoine
- 1 cs de cannelle
- 1 gousse de vanille

### PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients secs et les fruits. Faire chauffer le miel, le beurre, la cannelle et la vanille à feu doux et laisser frémir quelques minutes. Tout mélanger et répartir la masse sur une plaque en l'aplatissant. Cuire au four à 170°C pendant 10 à 15 minutes. Découper en barres quand la pâte est encore chaude.

Plus d'informations sur la recette: [css.ch/barres](https://css.ch/barres)



## Pain aux bananes

### INGRÉDIENTS

- 80 g de beurre à température ambiante
- 2 œufs
- 50 g de miel liquide
- 1 pincée de sel
- 4 bananes mûres
- 100 g d'amandes moulues
- 100 g de carottes finement râpées
- 50 g d'amandes concassées
- 200 g de farine d'épeautre complète
- 2 cc de poudre à lever

### PRÉPARATION

Mettre le beurre, les œufs, le miel et le sel dans un bol et faire mousser le mélange. Réduire trois bananes en purée avec une fourchette et les ajouter au mélange beurre/œufs. Ajouter aussi les amandes et les carottes. Incorporer délicatement la farine et la poudre à lever. Verser la pâte dans un moule à cake. Couper une banane en deux dans la longueur et la poser sur le dessus, côté coupé vers le haut. Cuire le gâteau au milieu du four préchauffé à 160°C pendant 50 minutes.

Plus d'informations sur la recette: [css.ch/pain-bananes](https://css.ch/pain-bananes)



## Un goûter sain

Les recettes ont été préparées par «Kids am Tisch». Le magazine numérique propose de nombreuses recettes pour le quotidien avec des enfants.

kidsamtisch.ch (en allemand)

## Crocodile en carotte

### INGRÉDIENTS

- 1 grande carotte
- 2 clous de girofle

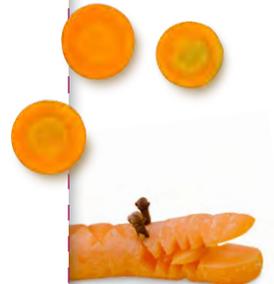
### PRÉPARATION

Laver soigneusement la carotte et couper l'extrémité fine.

Sculpter la gueule: entailler l'extrémité la plus épaisse de la carotte sur 4 cm dans la longueur, découper des petites pointes sur les bords pour les dents du crocodile.

Fixer les clous de girofle: graver deux petites croix avec la pointe d'un couteau et planter les clous de girofle dans les fentes.

Sculpter la peau du crocodile: graver des écailles dans la peau de la carotte avec un couteau.



## Milkshake à la fraise

### INGRÉDIENTS POUR 1 VERRE

- 150 g de fraises mûres
- 150 ml de lait entier

### PRÉPARATION

Laver et préparer les fraises. Verser les fraises dans un mixeur avec le lait. Passer le mélange au tamis avant de servir.





RETOUR D'EXPÉRIENCE

# Une porte ouverte vers une nouvelle vie saine

Franz Brandl, passionné de sport, souffrait d'un pouls beaucoup trop élevé. Son risque de crise cardiaque était donc accru. Après un pontage coronarien, le client de la CSS a découvert l'appli Manoa, qui l'a aidé à retrouver une vie saine.

Texte: Melanie Julia Schnider; photos: Matthias Jurt

Au meilleur de sa forme, Franz Brandl parcourait plus de 30 kilomètres à vélo jusqu'au travail ou pédalait jusqu'à l'Atlantique depuis la Suisse. Il n'y avait pas de distance trop longue pour ce Soleurois. On penserait qu'un homme aussi sportif ne peut pas développer de maladie cardiaque. «J'ai tout de même eu des problèmes de cœur, comme mon père et mon frère», raconte Franz Brandl. Il avait souvent des épisodes de forte tachycardie, un pouls très élevé de plus de 170 battements par minute. A cause de cela, il a dû se rendre aux urgences plusieurs fois au printemps 2023. Il s'en est suivi un triple pontage coronarien et un séjour en rééducation. «J'ai mis du temps à reprendre des forces. Un petit trajet à vélo électrique était déjà beaucoup trop fatigant pour moi», raconte-t-il. Il dit avoir eu du mal à l'accepter.

## La relaxation plutôt que la peur

Un matin, Franz Brandl a découvert un flyer de la CSS dans sa boîte aux lettres. Il s'agissait de l'appli Manoa, qui promettait un soutien en cas d'hypertension. Il a immédiatement installé l'appli sur son smartphone. «Je voulais tout faire pour réduire au minimum mon risque de crise cardiaque. Ce qui est arrivé à mon corps m'a fait peur», révèle le sexagénaire. Il s'est mis à mesurer sa tension artérielle tous les jours et à scanner l'écran de son appareil de mesure avec l'appli. Sur la base de ces données, l'appli Manoa établissait des rapports qu'il pouvait montrer à son cardiologue. «L'appli m'a en outre donné des conseils pour réguler ma tension artérielle grâce à l'activité physique, à des méthodes de relaxation et à une alimentation saine», explique Franz Brandl.

L'appli l'a rendu attentif au risque de développer du diabète à cause de l'hypertension et lui a fourni des idées de recettes. «J'ai commencé à manger végétarien et à m'inspirer de la cuisine méditerranéenne», raconte Franz Brandl. Ainsi, il a perdu 14 kilos. Il mange à présent régulièrement des légumineuses et a fait une croix sur les graisses animales, le sucre raffiné et les produits à base de farine blanche.

«Je voulais tout faire pour réduire au minimum mon risque de crise cardiaque.»

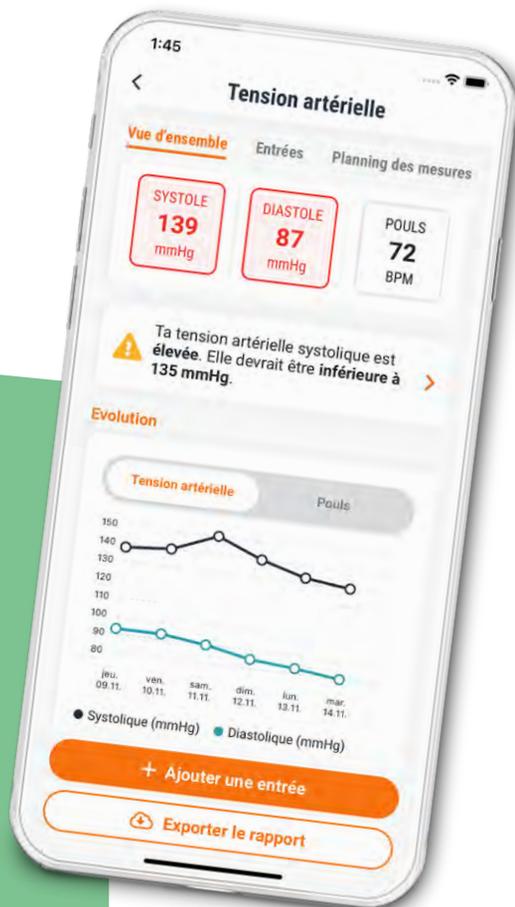
Franz Brandl,  
client de la CSS

«Chaque semaine, je fais moi-même un pain à la farine d'épeautre ou à la farine complète», révèle-t-il. Il cuisine aussi végétarien lorsqu'il invite des amis qui préfèrent la viande. «Ils apprécient de plus en plus mon tofu mariné», dit-il en souriant.

## L'appli Manoa à la rescousse en cas d'hypertension

L'appli Manoa vous aide à mesurer correctement votre tension artérielle. Sur cette base, vous recevez des conseils personnels en matière de relaxation, d'activité physique et d'alimentation. La thérapie en ligne vous aide à réduire votre risque de maladies cardiovasculaires et vous motive à mener un mode de vie sain. Les clientes et clients ayant une assurance complémentaire à la CSS profitent de cette offre gratuitement pendant six mois.

[css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)





## Retrouver le plaisir de bouger

L'appli Manoa l'a aussi motivé à intégrer à nouveau davantage d'activité physique dans son quotidien, même s'il lui a fallu un peu de courage pour se lancer. En tant qu'ingénieur, Franz Brandl passe beaucoup de temps assis. Il s'est donc mis à travailler de temps en temps debout à un bureau, dont il peut régler la hauteur. Durant sa pause de midi, il se rend au fitness pour faire du rameur. Et il s'est remis au vélo. Il n'a pas encore osé se lancer dans une randonnée alpine à vélo depuis les opérations. «J'aimerais me remettre en forme», souligne-t-il. «L'appli Manoa m'a aidé à me fixer de nouveaux objectifs.» Après son départ à la retraite, son grand rêve est de parcourir à vélo les 1200 kilomètres de la Pamir Highway, en Asie centrale.

Franz Brandl envisage à nouveau l'avenir d'un œil positif. «La structure didactique de l'appli m'a beaucoup aidé», note Franz Brandl. «Les thèmes sont présentés à petite dose.» Il a pu sauvegarder les conseils et les recettes au format PDF pour s'y référer ultérieurement. «Il y a certains domaines

## Bouger plus jour après jour

Parlez avec une ou un coach de santé de la CSS de vos habitudes en termes d'activité physique. Ensemble, vous cherchez des moyens d'intégrer davantage d'exercice dans votre quotidien. Les objectifs fixés vous aident à changer de comportement. Vous recevez en outre des conseils pour vous motiver. La première séance de conseil avec la ou le coach de santé de la CSS est gratuite pour les personnes assurées.

📄 Intéressé/e?

Prenez rendez-vous en ligne:  
[css.ch/activite-coaching](https://css.ch/activite-coaching)

que j'aurais aimé creuser davantage», relève-t-il. Il raconte donc avoir lu, en complément, des livres écrits par des spécialistes du cœur et des nutritionnistes. «L'appli Manoa a été comme un catalyseur, une porte ouverte vers une nouvelle vie saine», constate-t-il. Deux ans se sont à présent écoulés depuis ses opérations. Il n'a plus besoin de l'appli et a pu réduire ses médicaments pour le cœur de cinq à deux. Sa tension artérielle est désormais stable. «Je recommande l'appli Manoa à toutes les personnes qui présentent un risque de crise cardiaque», conclut Franz Brandl. \_

COULISSES

# Acheter local, sain et à prix réduit

Grâce au CSS Coin, la CSS donne à sa clientèle ayant assurance complémentaire la possibilité de profiter de nombreuses offres pour un mode de vie sain et actif, et ce, moyennant des rabais généreux. Texte: Roland Hügi; photo: Tom Huber

Le CSS Coin a été lancé en 2023 comme projet pilote dans quatre cantons. Aujourd'hui, il représente une offre établie à l'échelle de la Suisse et très sollicitée par les clientes et clients ayant une assurance complémentaire à la CSS. Le CSS Coin est un avoir sur lequel la CSS garantit un rabais allant jusqu'à 40% et qui peut être utilisé auprès de nombreuses entreprises partenaires dans toute la Suisse. A travers le CSS Coin, la CSS souligne son rôle de partenaire santé. Les CSS Coins peuvent être utilisés exclusivement pour des offres dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation, de la pleine conscience et du

bien-être. Les partenaires sont notamment des opticiens, des centres de fitness, des piscines, des remontées mécaniques ou encore des drogueries, des magasins de sport ou certains cabinets médicaux. Les partenaires reçoivent l'intégralité du montant correspondant à un CSS Coin tandis que les personnes assurées paient au maximum 70 centimes par CSS Coin.

## Allègement du budget familial

S'il y a bien une personne qui ne veut pas manquer le CSS Coin, c'est Ines Neubauer. Elle a découvert le projet pilote il y a déjà deux ans. «Aujourd'hui, je suis une utilisatrice convaincue de l'offre de la CSS», souligne cette cliente du canton de Lucerne. Pour elle, le CSS Coin montre bien que la CSS joint le geste à la parole en mettant sur le marché des offres utiles liées au thème de la santé et crée ainsi une réelle valeur ajoutée pour ses clientes et clients. «Le CSS Coin est conçu pour favoriser un mode de vie axé sur la santé et la pleine conscience et me permet de profiter des offres correspondantes tout en ménageant notre budget familial», affirme Ines Neubauer.



## Simple d'utilisation

Un coup d'œil sur le site [css-coin.ch](https://css-coin.ch) lui permet de découvrir de nouvelles offres intéressantes près de chez elle. «Nous utilisons très souvent les CSS Coins pour les entrées à la piscine», raconte Ines Neubauer. «En hiver, nous profitons aussi régulièrement de la patinoire, où mes deux enfants aiment s'amuser.» Elle utilise aussi les CSS Coins pour des achats à prix réduit à la droguerie naturelle ou au magasin de sports. La famille Neubauer est particulièrement demandeuse d'articles de vélos, «car nous faisons deux fois par année de longs tours à vélo en famille». Le fait que plusieurs magasins de vélos de sa région acceptent les CSS Coins la réjouit grandement. Et comme Ines Neubauer s'engage aussi dans le domaine de la pleine conscience et de la relaxation, elle est ravie de profiter de telles offres dans le cadre du programme CSS Coin. Elle apprécie non seulement les rabais importants mais aussi la simplicité avec laquelle elle peut acheter des CSS Coins pour un montant allant jusqu'à 500 francs dans l'appli CSS Coin et les utiliser aisément dans les magasins partenaires au moyen d'un QR-code.

---

**«Nous utilisons très souvent les CSS Coins pour les entrées à la piscine.»**

Ines Neubauer,  
cliente de la CSS

---

Ines Neubauer considère que le CSS Coin offre aux personnes assurées une solution abordable pour réfléchir davantage à leur santé et utiliser les offres correspondantes. A travers son travail en lien avec la pleine conscience et l'expérience de la nature, elle-même essaie de contribuer à ce que les gens développent des habitudes saines et puissent améliorer leur bien-être. «Le CSS Coin, tout comme d'autres offres numériques de la CSS, est un petit coup de pouce financier pour que nous achetions peut-être un abonnement à la piscine ou une paire de chaussures de course, que la CSS sponsorise en quelque sorte.»

## Toujours de nouveaux partenaires

Aujourd'hui, les CSS Coins sont acceptés par plus de 1000 partenaires dans toute la Suisse. En Suisse allemande, il existe actuellement plus de 600 partenaires, en Suisse romande et au Tessin environ 300. Et ce n'est pas terminé: la CSS ajoute régulièrement de nouveaux partenaires, car votre santé lui tient à cœur. \_

[🔗](https://css-coin.ch) Pour en savoir plus sur le CSS Coin:  
[css-coin.ch](https://css-coin.ch)



---

### Ines Neubauer

est économiste d'entreprise de formation. Depuis 2018, elle a suivi plusieurs formations dans les domaines de la pleine conscience, de la relaxation et de la gestion du stress et a également obtenu une certification de pédagogue en herboristerie. Elle habite avec sa famille dans le canton de Lucerne.

[🔗](https://gruenfink.ch) [gruenfink.ch](https://gruenfink.ch) (en allemand)

ENJOY365: SHOP SANTÉ

# Quand les jours rallongent

Visitez de nouveaux endroits et planifiez des excursions estivales dans la nature. Découvrez sur enjoy365 des produits qui rendent vos aventures inoubliables.

Photos: màd



 POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

15%

## Découvrez la diversité des auberges de jeunesse suisses

Offrez-vous une pause et obtenez un rabais de 15% sur une nuitée avec buffet de petit-déjeuner dans quelque 50 auberges de jeunesse suisses. Découvrez des hébergements uniques dans différentes régions de Suisse, des châteaux romantiques aux villas majestueuses en passant par des auberges au design moderne. Il y en a pour tous les goûts.

 Utilisez le code de réduction en ligne ou sur place. Trouvez votre prochaine destination sur: [enjoy365.ch/fr/shj](https://enjoy365.ch/fr/shj)



UTILISER LE CSS COIN DE FAÇON SIMPLE ET SÛRE

CSS.  
COIN

## Une vie saine là où tu nages

Préparez-vous aux journées chaudes. Grâce à votre assurance complémentaire, vous obtenez jusqu'à 40% de rabais dans différentes piscines de Suisse grâce au CSS Coin. Utilisez le CSS Coin dans plus de 30 piscines partenaires près de chez vous dans toute la Suisse.

En cas de mauvais temps, de formidables bains thermaux vous attendent.

 [css-coin.ch](https://css-coin.ch)

*Notre conseil*



50%

 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

## Par tous les temps

Vestes en softshell résistantes pour vos explorations quotidiennes par tous les temps. Tissu doux déperlant et antitache.

**Rosson Softshell Hood de Haglöfs  
Men & Women  
CHF 90 au lieu de 180**

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

40%



 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

## Soulage en cas de piqûres d'insectes

Remède miracle en cas de piqûres ou morsures d'insectes.

**Beurer: appareil soulageant  
les piqûres d'insectes BR90  
CHF 20.30 au lieu de 33.80**

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



50%

 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

## Protection pour toute la famille

Protection solaire pour les beaux jours.

**Protection solaire Sensolar SPF 50, 400 ml  
CHF 29.95 au lieu de 59.90**

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

# active 365



ACTIVE365: APPLI DE SANTÉ

## activePoints – plus que juste des points

L'appli de santé active365 offre un accompagnement quotidien pour un mode de vie sain. Vous pouvez collecter des activePoints grâce à des conseils et exercices variés.

Vous êtes libre de les utiliser comme vous le souhaitez. Vous pouvez les convertir en bons enjoy365, en faire don à des œuvres de bienfaisance ou encore les faire verser sur votre compte bancaire. Depuis une année, des offres saisonnières avec des réductions attrayantes sont également proposées. Dès que vous avez collecté suffisamment d'activePoints, vous pouvez les faire valoir directement sur active365 de la manière que vous souhaitez.

Augmentez votre bien-être en toute simplicité et profitez de la diversité des activePoints.

 Commencez dès maintenant et téléchargez active365!



## MOTS FLÉCHÉS

En aviron, rame en couple	↓	Poème lyrique en strophes	↓	Intervalle de temps	↓	Récitation chantée de textes révoltés	↓	Grande puissance (abrév.)	↓	Fleur d'automne décorative
Fruit du kolattier Cap. de la Hongrie	→		↓			Fatigué par le travail Naturel	→			
									7	Durée de séjour dans un hôtel
						Ville de Normandie Langage inform.	→		6	
Ville du nord-ouest de la Syrie		Poisson Divisible par deux	→					Filet d'eau Monnaie scandinave		
Port de Finlande	Privi- lège			A deux voix Assemblée politique	→					Ce qu'on ajoute à un ouvrage
						Rongeur nuisible Enthousiasmé	→			
Passereau jasseur noir et blanc			8			Poète grec Port du Chili	→		2	
								Etui de métal Massif allemand		
Bourg du Morbihan, menhirs		Partie d'un pont Fleuve d'Ecosse	→							Tonne d'équivalent charbon
Séduisant Dignitaire oriental					5					
										3
						Câble tendu où dansent les bateleurs	→			
	1									
Petit puma d'Amérique du Sud								Aire d'urbanisation à bref délai	9	
										2459629
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Solution des mots fléchés 1/2025: SCINTILLER  
Félicitations à la gagnante: Madeleine Wenger, Saillon

### Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 14 juillet 2025:

CSS, Mots fléchés du magazine clients,  
Tribtschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne

Ou soumettez-la en ligne: [css.ch/enigme](https://css.ch/enigme)

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



## Gagnez un bon des Swiss Historic Hotels d'une valeur de 1000 francs.

Du grand hôtel dans les montagnes à la simple auberge historique en passant par l'ancien monastère sur le lac, chaque Swiss Historic Hotel a sa propre histoire à raconter. Avec ce bon, vous êtes libre de décider lequel vous voulez découvrir.

## Swiss Historic Hotels

Les originaux historiques de l'hôtellerie suisse sont des témoins uniques de leur époque et offrent une richesse incomparable de récits, de traditions et d'expériences passionnantes. \_Photo: m&d

[swiss-historic-hotels.ch](https://swiss-historic-hotels.ch)

Offre exclusive «Pause avec une touche historique»

Avec le code «CSS2025», les clientes et clients de la CSS bénéficient d'une réduction de 5% à l'achat d'un bon pour les Swiss Historic Hotels. Les bons sont utilisables dans quelque 60 hôtels.

Offre valable du 10 juin au 10 juillet 2025.

Obtenez vos bons dès à présent sur [www.swiss-historic-hotels.ch](https://www.swiss-historic-hotels.ch): cliquez en haut à droite sur «Bons-cadeaux», renseignez votre code, et le tour est joué.

## 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, Tribtschenstrasse 21, case postale 2568,  
6002 Lucerne, [kundenmagazin@css.ch](mailto:kundenmagazin@css.ch)  
**RESPONSABLE DE LA RÉDACTION:**  
Evita Mauron-Winiger  
**CONCEPTION:** Minz, agence de  
communication visuelle, Lucerne, [minz.ch](https://minz.ch)

**COPYRIGHT:** reproduction uniquement  
avec indication de la source  
**PHOTOS:** sauf mention contraire, les photos  
proviennent de gettyimages: p. 3: kitamin,  
Roman Arbuzov, AnnaFrajtova, saenal78,  
mhatzapa; pp. 18–20: t\_kimura; p. 21: simonkr;  
p. 22: ourlifelooklikeballoon, Halfpoint;  
p. 23: Animaflora; p. 24: Paperkites; p. 26:  
Watcharapo\_Kun, filistimyanin; p. 28: loops7;  
p. 30: rustemgurler; p. 35: t\_kimura.

**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](https://staempfli.com)  
**PAPIER:** certifié FSC®

imprimé en  
suisse



[css.ch/magazine](https://css.ch/magazine)

PROCHAIN NUMÉRO

# Thème: santé + prix

Quelle valeur attribuez-vous à votre santé, et combien peut-elle coûter? Etre en bonne santé offre la meilleure base pour mener une vie épanouie. C'est pourquoi on dit souvent que la santé est le bien le plus précieux ou qu'elle n'a pas de prix. Il vaut donc la peine d'investir du temps et de l'énergie dans sa santé, par exemple avec assez d'activité physique, une alimentation équilibrée et suffisamment de sommeil. Mais faut-il vouloir «la santé à tout prix», et quel investissement cela implique-t-il? La question des coûts met néanmoins en évidence le conflit entre la valeur qu'on attribue personnellement à notre santé et les coûts effectifs du système de santé suisse. Ce décalage préoccupe également la CSS, qui s'engage pour un système de santé de haute qualité, efficace en termes de coûts et accessible à toutes et tous. Quel est votre avis à ce sujet?

Voici les sept cachettes de cette petite créature aux pages 16 et 17:



## Comment nous joindre?

### Questions concernant les produits

Les collaboratrices et collaborateurs présents dans les agences vous aident personnellement et sont également joignables par téléphone:

[css.ch/agence](https://css.ch/agence)

### 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](https://css.ch/questions) ou 0844 277 277 (tarif local fixe Suisse)

### 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](https://css.ch/adresse)

### Urgences et conseil médical 24 heures sur 24

La CSS est là pour vous en cas d'urgence et pour toute question médicale, 24h/24 et 7j/7:

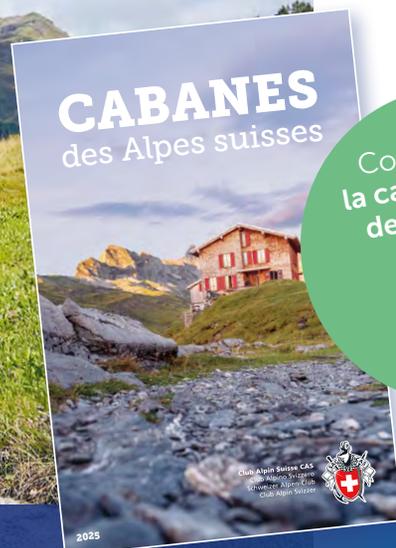
[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+41582777777)

### 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](https://css.ch/desabonner)

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



Commander  
la carte gratuite  
des cabanes.



Planifiez votre expérience en cabane avec la carte «Cabanés des Alpes suisses». Elle offre une vue d'ensemble des cabanes de montagne avec leurs coordonnées ainsi que des conseils pour votre randonnée et nuitée dans les Alpes.

📄 S'informer sur les offres de nuitées et commander la carte gratuite: [enjoy365.ch/fr/cas](https://enjoy365.ch/fr/cas)

# Randonnée et expérience en cabane.

Découvrez les montagnes suisses sous leur plus beau jour. Grâce à notre partenariat avec le CAS, les clientes et clients CSS peuvent séjourner dans 85 cabanes du CAS à un prix avantageux.

Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



Votre santé.  
Votre partenaire.

