

Et vous?



Perception + confiance

Trois histoires de vie poignantes sur le corps, cette merveille qui fait de nous ce que nous sommes.

Page 9

Les avantages pour vous

Depuis cinq ans, l'initiative santé de la CSS favorise votre santé grâce à active365, à enjoy365 et au CSS Coin.

Page 25

A gagner:



Séjour pour deux personnes à l'hôtel Miros The Mansard

Découvrez le charme de Gstaad et séjournez à l'hôtel Miros The Mansard, un havre de paix dans la région de Gstaad Saanenland. Avec ses chambres modernes, son restaurant et sa terrasse sur le toit – la seule de Gstaad! –, The Mansard mêle plaisir, style et ambiance alpine.

Inclus dans le prix: deux nuitées pour deux personnes en suite junior avec un délicieux dîner à quatre plats au restaurant The Mansard d'une valeur de 1200 francs. Utilisable jusqu'au 31 mai 2027.

Offre spéciale

Profitez de 10% de réduction sur toutes les nuitées à l'hôtel The Mansard. Valable jusqu'au 1^{er} novembre 2026.

Réservez maintenant avec le code «CSS2026»: reservation@the-mansard.ch

mirohotels.com/the-mansard

Impressum

Sociétés du Groupe CSS:
CSS Assurance-maladie SA,
CSS Assurance SA, CSS Assurance-vie SA

Adresse de la rédaction:
CSS, Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne

Responsable de la rédaction:
Evita Mauron-Winiger

Conception: Weissgrund AG, Zurich

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.

Copyright: reproduction uniquement avec indication de la source

Photos: sauf mention contraire, les photos proviennent de Getty Images: p. 17 FreshSplash, p. 20 Halfpoint Images, p. 23 bojanstory, p. 25 Milo Zanechchia/Ascent Xmedia, p. 29 Hinterhaus Productions; photos mises à disposition par des fournisseurs: p. 2, p. 27, p. 30, p. 31.

Impression: Stämpfli AG, Berne, staempfli.com

Papier: G-Matt, couché mat, certifié FSC Mix 115 g/m², sans bois

Tirage: 820 000 exemplaires

| | | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|
| Austérité, rigueur | Pelle pour vider l'eau d'un bateau | Paysan libre au Moyen Age | ▼ | Monnaie Meuble pour radios | Table d'exposition dans un marché | ▼ | Décharge électrique par temps d'orage |
| ▶ | | | | | | | |
| Divinité hindoue | ▶ | | 4 | | Actinium | ▶ | |
| Ville belge | | | | | Arrose Berne | ▼ | |
| ▶ | | 8 | Appel informatique Réseau européen | ▶ | | 7 | |
| Manteau de sport imperméable | ▶ | | | | | | Vallée menant vers l'Espagne |
| ▶ | | | | | Lueur Poésie orale | ▶ | |
| Exprime la surprise | Ville de Serbie Refuge d'animal | ▶ | 6 | | Strontium Patate douce | ▶ | |
| Habille bien | | Culotte | ▶ | | | | Rivière du Brésil, affluent de l'Amazone |
| ▶ | | Astuce | | | | | ▼ |
| | | | 2 | Pointe de la langue Visions chymériques | | | |
| En premier lieu | ▶ | | | | 1 | | Haut magistrat grec |
| ▶ | | | | | | | ▼ |
| | | | | | île de la mer d'Irlande | ▶ | |
| Vitesse de modulation | | | | | | | |
| Glace flottante | ▶ | | | | | 9 | |
| Dos d'un feuillet par opposition à recto | | Machine qui servait à filer le lin | ▼ | | Ancêtre de l'euro Terme d'économie | ▶ | |
| ▶ | | | | | | | Canne de golf à tête d'acier |
| Dispositif de commande d'un avion | Cri d'encouragement espagnol | ▼ | | Pièce du jeu de dames Panorama | ▶ | | |
| ▶ | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Monnaie de Roumanie | ▶ | 5 | | | Hormis, à la réserve de | ▶ | |
| Sans début ni fin | ▶ | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 17 juillet 2026: 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.

Solution des mots fléchés 1/2026: Maladie
Félicitations à la gagnante:
Myrtha Amacker, Tägerwilten.



Parcourir le magazine en ligne: css.ch/magazine

printed in
switzerland



myclimate
Notre impact, Durable
Imprime
myclimate.org/01-26-555691



6

«La conscience de mon corps est meilleure que quand j'étais jeune.»

Masha Dimitri, artiste

Perception + confiance

Que se passe-t-il lorsque le corps ne fonctionne plus comme d'habitude? Trois personnes racontent comment elles ont appris à le réapprivoiser et à se refaire confiance. Une discussion sur la perte, la perception et la force intérieure. Poursuivez la lecture à la page 9.



9

Giuliano Carnovali, Pirmin Loetscher et Masha Dimitri (d. g. à d.) expliquent comment la perception du corps et la confiance en soi ont marqué leur vie.

Focus

- 4 Un grave accident chamboule tout: Giuliano Carnovali apprend à comprendre à nouveau son corps.
- 6 Masha Dimitri parle de l'importance de la confiance en soi dans sa carrière.
- 8 Comment vivre l'instant présent? Trois conseils du coach de pleine conscience Pirmin Loetscher.
- 9 Une discussion sur le corps, les limites et la confiance.

Santé

- 17 Sortir du mode de performance continue grâce au coaching de santé de la CSS.
- 20 Vivre en pleine conscience au quotidien.
- 23 Alimentation intuitive: instinct plutôt que stress des régimes.
- 24 Recette: le taboulé de quinoa qui donne envie de nourriture nutritive.



24

L'alimentation intuitive: à table, écoutez votre corps et essayez cette recette de taboulé riche en nutriments.

Bon à savoir

- 25 Initiative santé de la CSS: à vos côtés au quotidien depuis cinq ans.
- 28 Vacances: que paie l'assurance-maladie en cas d'urgence à l'étranger?
- 30 enjoy365, CSS Coin et active365: vos avantages.

Giuliano Carnovali

est né en 1998, vit à Zurich, étudie l'économie d'entreprise et le management du sport et travaille à temps partiel pour une caisse de pension. Joueur professionnel de tennis en fauteuil roulant, il vise les Jeux paralympiques 2028. Il est aussi ambassadeur pour des marques, compte plus de 400 000 abonné/es sur les réseaux sociaux et s'engage en tant qu'intervenant en faveur de l'inclusion et d'un changement de perspective.

giulianocarnovali.ch (en allemand)



Persévérer malgré les obstacles

Giuliano Carnovali glisse sous un train dans la nuit du Nouvel An 2018. Depuis, il s'est battu pour revenir à la vie, mais aussi pour réapprivoiser son corps.

Texte: Ismail Osman | Photo: Romina Amato

Giuliano Carnovali est souvent invité à revenir sur son histoire, sur le traumatisme, les blessures et le long chemin pour revenir à la vie. Lorsqu'on le rencontre, on voit pourtant vite que ce jeune de 27 ans ne vit pas dans le passé. Il vit l'instant présent, le regard résolument tourné vers l'avenir, et n'hésite cependant pas à raconter son parcours. Parce qu'il sait que son histoire peut aider d'autres personnes. «Je suis le dernier à dire que tout est facile. Mais il est important d'entendre que cela s'améliore un jour.»

Rétrospective: dans la nuit du Nouvel An 2018, le jeune Zurichois trébuche sur le marchepied en sortant d'un train et tombe entre le train et le quai. Le train démarre, infligeant à Giuliano Carnovali de lourdes blessures à la colonne vertébrale, au haut du corps et à l'avant-bras droit.

Pas de retour en arrière

Après l'accident, Giuliano Carnovali entame une phase de lutte. Il veut comprendre, reprendre le contrôle et trouver des solutions. Mais les douleurs, les malpositions et les surcharges ne cessent de le mettre en échec. «Chaque nouveau problème est comme un coup de poing dans le visage», dit-il. Au début, la panique et le doute le saisissent à chaque revers.

«Un jour, j'ai compris qu'il n'y avait simplement pas de solution facile et que je ne pouvais pas revenir en arrière.» Cette réalisation a été à la fois douloureuse et libératrice. Au lieu de lutter contre les symptômes, il a commencé à les catégoriser. «Je devais apprendre à écouter correctement mon corps.» La perception du corps est devenue plus importante que le contrôle.

Vision nouvelle et conséquences

Ce changement de perspective décisif lui a ouvert de nouvelles portes mentalement et physiquement. Après six mois, il a ressenti pour la première fois un tressaillement dans une jambe. Puis sa musculature a commencé à revenir. Aujourd'hui, il peut à nouveau se tenir debout et faire quelques pas. Ces progrès lui montrent que le corps réagit. Il n'est pas simplement «fichu».

C'est à cette période qu'il découvre le tennis en fauteuil roulant. Sur le court, les progrès sont tangibles. L'entraînement mène à la performance, la performance au succès. Chaque set gagné et chaque tournoi lui donnent confiance en ses propres capacités. «La vie est chaotique», dit-il. «Ma plus grande force, c'est de comprendre que je ne peux pas tout contrôler, mais que je peux influencer beaucoup de choses.»

Le fait de disputer des tournois internationaux, représenter des marques et prendre la parole en public lui donne de la visibilité. Dans l'échange avec la CSS, il tient cependant à faire passer un message plus fondamental: montrer que le développement physique reste possible. Et qu'un événement radical peut ouvrir de nouvelles voies.

Méditation au lieu de répétition

Masha Dimitri est née dans une célèbre famille d'artistes et a commencé à pratiquer le funambulisme à titre professionnel pendant son adolescence. Elle raconte ce qu'elle ferait différemment aujourd'hui et le rôle qu'a eu la confiance en soi dans sa carrière.

Texte: Vanessa Buff | Photo: Romina Amato

Qu'avez-vous appris sur votre corps durant votre carrière d'artiste et d'acrobate?

Nous autres artistes plaisantons souvent en disant qu'on gagne avec son corps l'argent dont on aura besoin plus tard pour le remettre en forme. Moi aussi, je suis montée sur scène malgré la douleur et j'ai omis de prendre soin de moi. Je procéderaï différemment aujourd'hui. Et je conseillerais aux jeunes acrobates de faire de même.

Qu'est-ce qui vous a manqué?

Avant, on misait beaucoup sur le fait de répéter les choses sans relâche. On ne voulait pas entendre parler d'exercices ciblés d'étirement, de yoga ou de méditation. Si mes enseignants de l'époque m'avaient dit que je profiterais de ces choses plus tard, j'aurais été très reconnaissante. Parfois, je ris presque en me rappelant que la jeune femme que j'étais pen-

sait pouvoir exiger n'importe quoi de son corps. Et se croyait au-dessus de ses propres besoins.

Où en êtes-vous aujourd'hui?

Je réagis beaucoup plus vite quand je ne vais pas bien. La conscience de mon corps est meilleure que quand j'étais jeune. Cela ne veut pas dire que j'annule un spectacle dès que je ne me sens pas bien, mais le fait de développer une conscience à cet égard me permet de mieux gérer la situation et de me réguler. Je crois aussi qu'aujourd'hui, on tient davantage compte de l'équilibre corporel dans la formation des artistes.

En tant qu'acrobate, comment avez-vous trouvé une harmonie entre le corps et l'esprit?

Grâce à des années d'entraînement. L'acrobatie est logée à la même enseigne qu'un sport ou un instrument de musique. Pour moi, les deux choses allaient de pair: l'entraînement physique me permettait d'exercer mon mental.

Aviez-vous des rituels pour vous concentrer avant une représentation?

Cela me suffisait de m'échauffer et de passer en revue tous les mouvements que je devais exécuter durant un numéro. Mais j'ai aussi essayé de me défaire de cette routine avec le temps.

Pourquoi?

Je ne voulais pas avoir le sentiment que je ne réussirais ma prestation que si je répétais tout au préalable. Alors j'ai dû me dire: «Je l'ai fait durant des années, j'en suis capable.» Cela relevait en effet d'un exercice mental.

Chez vous, cela paraît si simple.

Je ne parle pas de marteler simplement «oui, oui, ça va aller». Il s'agit plutôt de visualiser ce que j'ai appris et entraîné durant des années. Les gens sont parfois surpris de la rémunération perçue par les artistes. Cela leur paraît peut-être beaucoup pour

Masha Dimitri

est née en 1964 et a commencé à 15 ans sa formation à l'école de cirque de Budapest. Plus tard, elle a rejoint la Scuola Teatro Dimitri au Tessin, fondée par son père le célèbre clown Dimitri et son épouse Gunda. Elle s'est ensuite produite pour le Cirque du Soleil notamment, a joué ses propres programmes et mis en scène des spectacles.

mashadimitri.ch

Y a-t-il des moments dans votre carrière où vous avez perdu confiance dans votre corps?

Pour moi, il y a deux choses différentes: d'une part, la conviction de maîtriser ce que j'ai appris au fil des ans comme le vélo. Et, d'autre part, la prise de conscience que quelque chose ne va plus et ne me fait plus aucun bien. Je n'ai par exemple travaillé que six ans dans un cirque, puis j'ai réalisé que l'acrobatie à un tel niveau était trop exigeante pour moi. J'ai alors décidé de pratiquer mon art sur la scène théâtrale, ce qui me donnait davantage de flexibilité. Cela m'a aussi aidée à mieux écouter mon corps.

une prestation d'une demi-heure. Mais cette demi-heure cache des mois, voire des années d'entraînement. Cela vaut d'ailleurs pour tous les métiers dans lesquels on devient maître de sa discipline. J'essaie aujourd'hui d'avoir davantage conscience de cela.

Qu'entendez-vous par là?

Je voudrais être plus attentive à ce que font les gens: pourquoi la jardinière coupe-t-elle l'arbre comme elle le fait? Comment le soudeur sait-il avec quel angle il doit fixer une pièce? Je trouve cela fascinant et j'aimerais y être plus attentive.

Conseils de l'artiste Masha Dimitri:



S'entraîner, s'entraîner, s'entraîner. Et lorsqu'on échoue, se relever immédiatement et réessayer.



Prendre des pauses et trouver un équilibre vis-à-vis des exigences envers soi-même.



Supporter l'ennui: ce n'est qu'en répétant toujours les mêmes gestes qu'on progresse.

Comment vivre en pleine conscience?

Avoir confiance en soi et être plus à l'écoute de son corps sont deux choses qui s'apprennent, affirme le coach de pleine conscience Pirmin Loetscher. Trois conseils de pro.

Texte: Vanessa Buff

1 Réalisation

Le changement commence par la prise de conscience. Lorsqu'on souhaite améliorer sa confiance en soi et sa perception du corps, on doit d'abord se connecter à soi: quels défis se posent à moi, quels sont mes facteurs de stress quotidiens et où

sont mes ressources? Le fait de se ménager des pauses régulières permet d'appréhender ces questions. Il peut être utile de prendre cinq minutes chaque soir pour écrire dans un journal. Ou de méditer, ou encore de s'accorder une demi-heure pour boire une tasse de thé sur son balcon, c'est très personnel.

Pirmin Loetscher

est né à Lucerne en 1978 et a longtemps travaillé dans la culture et l'événementiel. A la suite d'une longue maladie, il a commencé à s'intéresser à l'entraînement mental et autogène en 2002. Il travaille aujourd'hui dans son entreprise LIV fondée en 2014 en tant que coach de vie, business coach et coach de pleine conscience. Il a en outre été désigné auteur à succès de plusieurs livres par le magazine DER SPIEGEL. Son manuel «Achte auf dich» et «Achtsam im Alltag – 3 einfache Schritte zu weniger Stress und mehr Gelassenheit» sont parus dernièrement.

liv.ch (en allemand)

2 Apprentissage au quotidien

Lorsqu'on veut se qualifier pour les Jeux olympiques dans quatre ans, on ne place pas d'emblée la barre au niveau olympique. Il en va de même pour les questions de confiance en soi et de perception: les petites étapes faciles à intégrer au quotidien permettent d'atteindre un objectif. Par exemple préparer et savourer un repas au lieu d'avaler un sandwich devant son ordinateur. Ou se concentrer sur ses pieds lorsqu'on attend le bus au lieu de rester comme d'habitude dans ses pensées. Le fait de mettre délibérément son téléphone de côté peut aussi être utile, car ce lien constant mais fugace avec le monde extérieur nous empêche de nous connecter à nous-mêmes.

3 Amour de soi

Le changement peut être difficile, voire douloureux. Il est important de ne pas être dans le jugement et d'adopter une attitude positive par rapport à ses faiblesses en sachant qu'elles ne sont pas immuables. Il faut parfois une aide extérieure, par exemple celle d'un coach, pour prendre conscience de ses points forts. Ou une personne proche qui nous motive à persévérer au quotidien. Pour apprendre à utiliser son téléphone portable de manière plus réfléchie, on peut en faire un défi avec son ou sa partenaire.

Une discussion sur le thème

perception + confiance

dans la serre «aff» à
Affoltern am Albis.



Lorsque le corps met des limites, une nouvelle relation commence avec nous-mêmes. L'artiste Masha Dimitri, le joueur de tennis en fauteuil roulant Giuliano Carnovali et le coach de pleine conscience Pirmin Loetscher (d. g. à d.) parlent de perception du corps et de nouvelle confiance en soi.

Lorsque le corps parle

Notre corps est une merveille. Mais souvent, on ne s'en rend compte que lorsqu'il nous montre ses limites. Trois personnes racontent comment elles apprennent à réapprivoiser leur corps et à gagner ainsi confiance en elles.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photos: Romina Amato

Giuliano Carnovali: Avant mon accident, j'étais à peine conscient de mon corps. Il fonctionnait, point. Le mouvement allait de soi, à la fois au quotidien et dans le sport. Lorsque je me suis réveillé à l'hôpital sans aucune sensation à partir du ventre, j'ai compris que la moitié de mon corps n'était plus là. C'est là que j'ai pris conscience de ce que j'avais avant.

Pirmin Loetscher: A 23 ans, j'ai attrapé la mononucléose. Un matin, plus rien n'allait. Aucune énergie, incapable de faire dix pas sans être épuisé. Je n'ai pour ainsi dire rien pu faire pendant plus de deux ans. Ma confiance n'est revenue que lorsque j'ai arrêté de courir après l'ancien Pirmin. J'ai accepté le nouveau Pirmin. Et c'est sur lui que je mise.

Giuliano Carnovali: On peut être arraché à sa routine en un instant. La

tête veut revenir en arrière. Ce n'est qu'après avoir tourné la page que j'ai réalisé que j'étais toujours le même. Cette constatation rend la situation plus légère.

Pirmin Loetscher: On reste fidèle à soi-même, une personne à part entière, quel que soit l'état physique. L'essentiel, c'est de vivre l'instant présent et de tirer le meilleur parti de ce que l'on a.

Croire en sa force intérieure

Masha Dimitri: Je n'ai pas vécu d'événement aussi radical. Mon parcours a été marqué par la performance: j'ai rejoint un cirque directement après ma formation et tenais à exploiter pleinement mon potentiel. Je savais que cela ne durerait pas toujours. La question de savoir qui je serai après n'est venue que plus tard. Et elle s'est posée insidieusement, à force de malmener mon corps.

Pirmin Loetscher: Pendant combien de temps as-tu pu réaliser ces performances extrêmes au cirque?

Masha Dimitri: A 20 ans déjà, les médecins me conseillaient d'arrêter. Je pensais juste: comment osent-ils? J'ai longtemps encaissé les douleurs. A 12 ans, j'ai commencé à ressentir des blocages physiques, au point que je pouvais à peine marcher. Sur scène, je m'obligeais tout de même à continuer.

Giuliano Carnovali: Comment as-tu appris à gérer les douleurs?

Masha Dimitri: J'ai vécu longtemps dans la peur que ces blocages reviennent. Je m'en suis défait avec le temps. Aujourd'hui, je perçois ces situations, j'anticipe les conséquences et je sais y réagir. Le passage du cirque au théâtre m'a aussi aidée: lorsqu'un numéro ne fonctionne pas, je trouve d'autres solutions.

Giuliano Carnovali: Pendant des années, j'ai eu des douleurs neuropathiques liées à ma paralysie incomplète. Les nerfs envoient de faux signaux. J'ai beaucoup bataillé avec cela. Je suis resté éveillé des nuits durant. Je ressentais comme des chocs électriques toutes les quelques secondes. Un jour, j'ai réalisé que la douleur n'était pas dans les jambes, mais dans la tête. Comment est-ce que je perçois la douleur? Comme

une menace ou comme un sentiment désagréable que je peux observer? J'ai appris à modifier ma perception. La douleur était déplaisante, certes, mais elle ne me terrassait pas. Cela montre à quel point l'esprit influence les sensations.

Masha Dimitri: Je me suis moins servie de ma tête. Pour moi, c'était plus une question de ressenti: qu'est-ce qui va encore, qu'est-ce qui ne va plus? Le corps le montre très clairement si on est disposé à l'écouter.

Pirmin Loetscher: En ayant conscience de cela, on peut trouver activement des solutions.



**Pirmin
Loetscher**

Coach mental et de pleine conscience à Lucerne. Après une grave maladie, il a découvert l'entraînement autogène. Il offre aujourd'hui un accompagnement pour plus de clarté, de résilience et d'équilibre intérieur et écrit des livres à ce sujet.

**Giuliano
Carnovali**

Etudiant zurichois en économie et joueur de tennis en fauteuil roulant. Après un accident en 2018, il a trouvé de nouvelles perspectives dans le sport et rêve des Jeux paralympiques. Il s'engage sur les réseaux sociaux en faveur de l'inclusion et d'un changement de perspective.

**Masha
Dimitri**

Artiste et comédienne tessinoise. Après sa formation à Budapest et à la Scuola Teatro Dimitri, elle a embrassé une carrière internationale dans le cirque. Aujourd'hui, elle présente sur scène un numéro de clown et allie mouvement et pleine conscience.

Masha Dimitri: Exactement, c'est ainsi que j'ai réduit peu à peu l'acrobatie au sol, puis le flip flap. Pas par volonté, mais parce que ce n'était plus possible. Je l'ai décidé en toute conscience. Je ne regrette donc pas ce que je pouvais faire avant.

Pirmin Loetscher: Il est primordial de ne pas regretter le passé. Enfant, on est fier de tout ce qu'on apprend. Puis vient le jour où on ne progresse plus. La société nous fait croire qu'aller de l'avant est positif et reculer négatif. C'est pourtant un phénomène naturel: à 80 ans, un arbre a moins de feuilles qu'à 40 ans, c'est tout à fait normal. Ces cycles naturels nous confèrent une nouvelle énergie.

Continuer à tout prix

Giuliano Carnovali: Lorsque je me suis réveillé après l'accident, je me suis fait trois réflexions. La première: le monde continue de tourner, même sans moi. Si j'étais mort, le soleil se serait tout de même levé le lendemain. Cela m'a reconnecté à la nature, à quelque chose de très essentiel.

Masha Dimitri: Je connais cela. La connexion à la nature quand tout devient soudainement silencieux. Que reste-t-il à cet instant?

Giuliano Carnovali: Travail, sport... tout a brusquement disparu: je ne pouvais plus m'identifier à cela. Il ne me restait que ma famille. Cela m'amène à ma deuxième réflexion: les membres de ma famille sont les seules personnes à mon chevet. J'ai compris ce qu'ils avaient traversé. Cela m'a fait mal et j'ai culpabilisé.

Pirmin Loetscher: Comment as-tu géré cela?

Giuliano Carnovali: Je voulais simplement mettre tout cela de côté et continuer comme avant. Mais c'est impossible. Lorsqu'on ne comprend pas ses pensées, on retombe toujours dans le schéma de vouloir revenir en arrière. Et c'est justement ce qui rend les choses si difficiles.



« Au quotidien, il n'est pas toujours simple d'écouter les signaux de son corps. »

Giuliano Carnovali



Masha Dimitri: Qu'est-ce qui t'a aidé?

Giuliano Carnovali: Au début, de me battre. Je ne voulais pas être «le gars en fauteuil roulant». Cette image m'a permis d'aller de l'avant. Mais un jour, cela n'a plus suffi. Il faut apprendre à écouter son corps. J'ai développé une profonde confiance en moi. Aujourd'hui, je sais qui je suis. Quelle que soit la façon dont les autres me voient. Je connais ma valeur. C'est cette énergie intérieure qui me porte. Ma troisième réflexion était la suivante: je savais que j'en étais capable.

Masha Dimitri: Tu soulèves un point important: ce que les autres pensent de nous. Je me suis longtemps efforcée de ne pas vivre selon le regard des autres, mais de devenir celle que je suis vraiment. Cela fait une énorme différence.

Pirmin Loetscher: La conscience naît lorsqu'on se connecte à soi-même et pas seulement au monde extérieur. Aujourd'hui, c'est souvent l'inverse: on vit connecté en permanence, mais rarement à soi. Et c'est cette connexion qui renforce la confiance en soi. Prendre conscience de soi-même nous fait grandir.

Contrôler ses pensées

Masha Dimitri: Je suis entièrement d'accord. Comment avez-vous réussi à rétablir cette connexion avec vous-même?

Pirmin Loetscher: Cela commence par la perception de soi et de ses limites. Il ne faut pas être bon en tout. La confiance en soi ne naît pas de la comparaison, mais de la conscience de soi-même.

Masha Dimitri: Pour moi, la confiance en soi est quelque chose de serein. C'est plus une certitude qu'un sentiment spécial: mon corps sait ce qu'il fait. Et je peux lui faire confiance. Malheureusement, dans notre société, cela n'a souvent pas la même valeur que la performance.

Pirmin Loetscher: Oui. Et là, le repos et la récupération sont tout aussi naturels. On perd sa confiance en soi lorsqu'on est pris dans un rythme effréné sans espace personnel. Il est important de s'octroyer des moments avec soi-même, comme nous le montre la nature.



« Je ne
regrette donc pas
ce que je pouvais
faire avant. »»

Masha Dimitri

La gestion de crise comme matière scolaire

Giuliano Carnovali: Que ce soit après un accident ou au quotidien, beaucoup de choses changent lorsqu'on comprend que nos pensées nous guident. Nous restons trop souvent prisonniers du passé et de l'avenir au lieu de prendre conscience de nos pensées et de les laisser s'en aller. Pour moi, cette réalisation a marqué un tournant. Parfois, on arrive à lâcher prise en un instant. Et même si les sentiments négatifs refont surface, on les repère plus vite.

Masha Dimitri: L'idéal serait de ne pas devoir traverser des crises pour se rendre compte de cela, mais d'apprendre ces choses à l'école.

Pirmin Loetscher: En Angleterre, la pleine conscience est déjà enseignée. Là-bas, on encourage délibérément la perception de soi, contrairement à chez nous.

Giuliano Carnovali: Beaucoup associent la pleine conscience à la méditation. Il s'agit en fait de quelque

Giuliano Carnovali: Après l'accident, je tombais souvent dans des spirales de pensées. De petits détails du quotidien me faisaient réagir. Il suffisait que quelqu'un croise mon chemin sans me sourire comme avant pour que je me sente blessé. J'ai fini par me demander qui pouvait résoudre ce problème. J'ai compris que cela dépendait de moi.

Pirmin Loetscher: Comment t'es-tu sorti de ces spirales de pensées?

Giuliano Carnovali: J'ai commencé

à observer mes pensées: que se passe-t-il en réalité dans ma tête? Quel impact mes pensées ont-elles sur moi? C'est là que j'ai réalisé à quel point elles me tiraient vers le bas.

Pirmin Loetscher: Je connais ça. Chez moi, cela a provoqué des crises de panique.

Prends soin de toi

chose de simple: écouter, percevoir, prêter attention.

Pirmin Loetscher: Nous venons au monde en pleine conscience. Il s'agit de retrouver cet état, qui consiste à percevoir ce qui se passe à l'extérieur et à ressentir ce que cela provoque en soi. Nous ignorons beaucoup de signaux: des conflits au travail, un mal-être au quotidien. Nous continuons de fonctionner jusqu'à ce que le corps réagisse. Nous suivons les attentes extérieures et perdons la connexion avec nous-mêmes.

Giuliano Carnovali: Au quotidien, il n'est évidemment pas toujours simple d'écouter les signaux de son corps.

Pirmin Loetscher: Non, mais le premier pas compte. Il faut avancer pas à pas avec constance. Beaucoup procrastinent: «Après les vacances, je change tout» et retombent ensuite dans leurs vieux schémas. Il est utile de mener une réflexion consciente, par exemple dans un journal: écrire ses pensées, identifier les schémas récurrents, travailler, lâcher prise. C'est une façon d'investir dans sa vie, pas

Le manuel «Achte auf dich» (Prends soin de toi) de Pirmin Loetscher favorise la pleine conscience, la prise de conscience et la sérénité. Il est disponible en allemand sur:

enjoy365.ch

seulement dans une maison ou une voiture. Beaucoup sont tellement tournés vers l'extérieur qu'ils ne réalisent même plus ce qui se passe en eux. S'ouvrir à nouveau est difficile, mais nécessaire.

Masha Dimitri: Lorsque quelqu'un s'adresse à toi pour un coaching, comment procèdes-tu?

Pirmin Loetscher: Je commence toujours par les valeurs: quelles sont tes valeurs et les vis-tu au quotidien? Avec les gens qui t'entourent, au travail, dans ta famille ou y a-t-il des résistances?

Masha Dimitri: Qu'entends-tu exactement par valeurs?

« Le calme peut aussi naître d'une activité comme le sport, la randonnée ou le travail créatif. »

Pirmin Loetscher



Opinion

De nombreuses campagnes publicitaires ont pour but d'amener les gens à s'améliorer. La nouvelle campagne publicitaire de la CSS emprunte une autre voie et évoque l'être humain comme une force de la nature.

Quel est l'objectif de la campagne de la CSS?



Reto Schertenleib,
chef Brand & Marketing
Communication de la CSS

Nous avons voulu nous éloigner d'une vision axée sur ce qui fait défaut. Aujourd'hui, les gens s'entendent constamment dire ce qui leur manque et comment s'améliorer. Cela peut générer de la pression. Notre campagne propose la démarche inverse: elle invite à faire une pause et à identifier ce qui est déjà là. Le corps fait des prouesses chaque jour, souvent sans qu'on le remarque. Cette réalisation change notre regard et favorise l'estime de soi au lieu de l'autocritique. Et c'est de là que peut naître une nouvelle confiance en soi. Pour la CSS, cet aspect est primordial. Nous ne voulons pas dire aux gens ce qu'ils devraient améliorer, mais les aider à avoir à nouveau plus confiance en eux.



Vers la campagne:
css.ch/crois-en-toi

Moins de perfection, plus d'acceptation

Pirmin Loetscher: Lorsque tu veux aider les autres mais que tu travailles dans un environnement qui exploite les gens, cela va à l'encontre de tes valeurs. Idem si tu as besoin d'harmonie, mais que tu es constamment en conflit. Le corps réagit à cela. Parfois, je reviens à l'enfance: qu'est-ce qui t'a procuré de la joie? Beaucoup perdent ces sources d'inspiration. Il s'agit de les retrouver. Adolescent, je pouvais passer des heures à bricoler mon vélomoteur. Cela me comblait. J'ai redécouvert cela à 28 ans et me suis à nouveau laissé aller à la créativité.

Masha Dimitri: C'est beau de se plonger dans quelque chose sans pression, simplement parce qu'on en ressent le besoin.

Pirmin Loetscher: Oui, pas besoin de méditer pour trouver la tranquillité. Le calme peut aussi naître d'une activité comme le sport, la randonnée ou le travail créatif. D'une démarche éprouvante pour le corps, mais apaisante pour l'esprit, qui permet à la fois de réfléchir et d'assimiler les choses.

Masha Dimitri: Je me dis aujourd'hui que je fais du mieux que je peux. Même si ce n'est pas parfait. Cela m'apporte de la sérénité.

Pirmin Loetscher: Chaque situation est nouvelle. Il n'y a pas besoin de perfection. A cet instant, avec ce que tu sais, tu fais de ton mieux. Demain, tu en sauras davantage. Mais c'est l'instant présent qui compte. Les erreurs font partie du jeu.

Giuliano Carnovali: Cela m'aide d'accepter que les choses n'aillent pas dans mon sens. Nous avons l'impression de toujours devoir réussir. Mais est-ce possible? La vie est chaotique. Pour moi, l'acceptation implique d'être disposé à supporter une situation difficile même si celle-ci persiste durant toute la vie. Je ne recherche pas uniquement le positif et accepte qu'il y ait parfois des moments difficiles.

Pirmin Loetscher: Tout à fait. Sans bas, pas de hauts. La vieillesse en fait partie, avec tous les changements qu'elle implique. La quête de la jeunesse éternelle ne fait que compliquer les choses. Dans ce contexte aussi, l'acceptation est décisive.

Masha Dimitri: Pour moi, lâcher prise n'est pas synonyme de perte. Cela fait de la place pour autre chose, qui est parfois mieux que ce qu'on avait auparavant.

Bilan

Cette discussion montre que la véritable force naît lorsqu'on cesse de lutter contre soi-même et qu'on commence à écouter les signaux de son corps, ses besoins et ses limites.

A photograph of a woman with blonde hair lying in bed, wearing a blue patterned hospital gown. She has her hands covering her eyes, suggesting she is overwhelmed or trying to block out light. The background is a white bedsheet.

Respirer profondément et ralentir

Épuisement, agitation intérieure et le sentiment d'être constamment à la limite: lorsque Sandra Arnold s'est trouvée confrontée à ces problèmes à la quarantaine, elle n'a tout d'abord pas compris ce qui lui arrivait. Elle a trouvé du soutien auprès des coaches de santé de la CSS pour mieux comprendre cette phase de vie.

Texte: Ismail Osman

Photos: Getty Images, Romina Amato

Sandra Arnold* s'est longtemps décrite comme le «lapin Duracell», une personne toujours débordante d'énergie. Travail, famille, ménage: elle menait tout de front et les pauses étaient rares. «Je me contentais de fonctionner», dit-elle a posteriori. Longtemps, ce rythme lui a semblé naturel. Cette mère de trois enfants se levait tôt, organisait le quotidien familial, travaillait, faisait les courses et planifiait déjà les tâches suivantes.

Mais il y a près d'un an et demi, quelque chose a changé. Tout à coup, l'énergie habituelle avait disparu. «Au début, j'ai continué, mais il arrive un moment où on est à bout de force», dit cette femme âgée aujourd'hui de 46 ans. Outre les problèmes physiques, un sentiment croissant de fatigue, d'agitation intérieure et d'anxiété s'est manifesté. «J'ai ressenti un déséquilibre psychique et, un jour, j'ai compris que je n'arrivais plus à gérer le quotidien que je m'étais imposé.»

Traiter les causes plutôt que les symptômes

Sandra Arnold prend conseil auprès de son médecin de famille. Celui-ci lui propose un traitement à base d'antidépresseurs. Cependant, la cliente de la CSS a le sentiment profond que cette solution n'est pas la bonne et qu'il faudrait d'abord trouver les causes de l'épuisement au lieu de traiter uniquement les symptômes. «Je ne voulais pas simplement prendre des calmants. Et puis j'avais l'impression que cela n'expliquait pas vraiment ce qui m'arrivait.» A ce moment, elle ne se sent ni comprise, ni vraiment prise au sérieux. «J'ai ensuite essayé de garder la tête hors de l'eau comme je le pouvais et de m'informer.»

Ses recherches l'ont amenée à se pencher sur la question de la ménopause et des changements hormonaux qu'elle provoque. Une discussion avec la gynécologue confirme l'idée qu'il pourrait y avoir un lien avec ses symptômes physiques. Elle commence une hormonothérapie substitutive, mais le sentiment de ne traiter que les symptômes subsiste. Sur proposition de la gynécologue et après avoir fait ses propres recherches, Sandra Arnold s'intéresse finalement aux offres de coaching de la CSS, et plus précisément aux conseils sur la santé des femmes (voir encadré à la page 19).

Anna Walbersdorf

est coach de santé à la CSS. Lors d'un coaching, elle a aidé la cliente de la CSS à redécouvrir ses propres ressources et à retrouver confiance en son corps.

En parler pour aller mieux

Après un premier entretien téléphonique, elle décide de continuer à profiter de l'offre. «Cela me fait du bien de parler avec une ou un spécialiste neutre», dit-elle. «Quelqu'un qui écoute, pose des questions et aide à faire le point.»





« Cela correspond bien à l'image du lapin Duracell. Mais il faut parfois aussi un bouton stop pour que la pile dure plus longtemps. »

Anna Walbersdorf

La coach de santé CSS Anna Walbersdorf vit souvent ce genre de situations. De nombreuses femmes se plaignent de troubles du sommeil, de fatigue ou de sautes d'humeur, souvent accompagnés d'un sentiment difficile à définir que quelque chose ne tourne pas rond. «Beaucoup sentent un changement sans savoir ce qui se cache derrière.»

Chez Sandra Arnold aussi, la souffrance était grande au début. Le premier entretien était surtout l'occasion

de tout raconter, se souvient Anna Walbersdorf. Les entretiens suivants ont permis de se focaliser davantage sur le quotidien ainsi que d'examiner ensemble les facteurs qui influencent le bien-être comme le stress, le sommeil, l'activité physique ou l'alimentation. «Souvent, on constate que plusieurs aspects interagissent», indique Anna Walbersdorf. Le but est d'identifier les petits changements possibles.

Sortir du mode de performance continue

La coach de santé explique qu'il s'agit notamment de savoir comment gérer ses forces. Beaucoup de femmes se sont habituées à fonctionner sans ménager leurs efforts au fil des ans. «Cela correspond bien à l'image du lapin Duracell», dit-elle. «Mais il faut parfois aussi un bouton stop pour que la pile dure plus longtemps.»

Le coaching n'est pas encore terminé pour Sandra Arnold. Mais elle a commencé à cerner autrement sa situation. «Aujourd'hui, je peux le dire: une grande partie de ce que j'ai vécu appartient à cette phase de vie. Cela m'a aidée à comprendre qu'il n'y a pas de «problème» chez moi.» Elle aménage son quotidien de façon plus consciente qu'avant. Elle planifie des phases de récupération, fait plus attention à ses besoins et essaie de prendre au sérieux les signaux de son corps. Sandra Arnold considère que le coaching de la CSS est un soutien important dans cette démarche. «Pour moi, c'est une étape importante pour avoir davantage confiance en moi et en mon corps.»

Conseils sur la santé des femmes

Les coaches de santé de la CSS conseillent les assurées en matière de santé féminine et répondent entre autres aux questions sur la ménopause, les problèmes de sommeil, la fatigue et les changements hormonaux. Un téléphone ou un appel vidéo permet de discuter de la situation et de trouver ensemble des solutions concernant le mode de vie, le stress, l'activité physique ou l'alimentation. Le premier entretien, qui dure en principe 30 à 60 minutes, est gratuit pour les personnes assurées à la CSS. D'autres mesures sont mises en place au cas par cas.



Vers les conseils:

css.ch/sante-femmes

S'aérer la tête, trier ses pensées

Rendez-vous, messages, listes de choses à faire: souvent, nous sommes déjà mentalement à l'étape suivante au lieu de vivre l'instant présent. La pleine conscience peut aider à trouver la sérénité. De petits exercices simples peuvent facilement être intégrés au quotidien.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photo: Getty Images

La matinée commence, smartphone en main. Les notifications s'affichent, la journée s'accélère. Les pensées vagabondent vers la prochaine chose à faire, vers le travail ou vers l'un des points d'une to-do list beaucoup trop longue.

C'est là qu'intervient la pleine conscience, qui implique de focaliser dé-

libérément son attention sur le moment présent, autrement dit sur ce qui est en train de se passer. Cela peut passer par la respiration, une discussion, une promenade ou une action du quotidien comme arroser ses fleurs ou prendre son repas.

De petites pauses aux grands effets

Des études montrent que des exercices de pleine conscience réguliers peuvent aider à réduire le stress et améliorer la concentration. En apprenant à orienter sciemment son attention, on prend plus rapidement conscience des tensions et on peut aussi y réagir de façon ciblée. Beaucoup de gens racontent en outre que ces exercices leur permettent de se sentir plus équilibrés et de faire face aux défis avec plus de sérénité.

Il ne s'agit pas de bloquer complètement ses pensées. La pleine conscience aide surtout à identifier ses pensées et ses sentiments sans se laisser immédiatement emporter par eux. Cela peut être très précieux dans le tumulte du quotidien, par exemple en cas de stress au travail ou lorsque différentes impressions nous assaillent en même temps.



Quand la détente ne suffit plus

Le coaching anti-stress vous aide à mieux gérer les contraintes et à maîtriser plus facilement les défis à relever. Avec votre coach de santé, vous discutez de votre situation actuelle. Voici comment identifier vos facteurs de stress et trouver des possibilités de les atténuer.



Vers le coaching:
css.ch/anti-stress

Plus de calme et de sérénité

Découvrez gratuitement des exercices de pleine conscience sur:

active365.ch

La bonne nouvelle, c'est que la pleine conscience ne nécessite aucune longue méditation ou cours particulier. Quelques minutes par jour peuvent déjà avoir un effet positif. La régularité importe plus que la durée. En s'accordant régulièrement des instants d'attention au quotidien, on se crée des petits moments de répit. Ces pauses aident à se vider la tête et à faire le plein d'énergie.

Vivre l'instant présent

Lorsqu'on pratique la pleine conscience, il ne s'agit pas de tout faire parfaitement. La clé est de s'offrir régulièrement des petits moments d'attention consciente. Deux ou trois minutes par jour peuvent déjà être un bon début.

Avec le temps, ces instants deviennent des rituels dans le quotidien. Ils aident à prendre des pauses, à respirer et à discerner à nouveau ce qui compte dans l'instant présent. C'est là toute la force de la pleine conscience: elle nous rappelle que chaque moment mérite de l'attention.



Plus d'informations:

css.ch/pleine-conscience

Quatre exercices de pleine conscience simples à faire chez soi

1 Respirer consciemment deux minutes

Asseyez-vous confortablement et concentrez-vous pendant deux minutes sur votre respiration. Sentez l'air entrer et sortir. Lorsque des pensées surgissent, laissez-les s'en aller et revenez consciemment à votre respiration.

2 Manger ou boire consciemment

Essayez de savourer pleinement un repas ou une tasse de thé. Prêtez attention au parfum, au goût et à la température. Prenez le temps de déguster chaque bouchée ou gorgée sans regarder votre smartphone. (Plus de détails sur les repas en pleine conscience aux pages 23 et 24.)

3 Prendre une pause d'une minute

Lorsque le quotidien devient stressant, il est utile de s'interrompre brièvement. Prenez un instant de pause, respirez profondément quelques fois et écoutez votre corps. Vos épaules et votre mâchoire sont-elles crispées? Essayez de les détendre consciemment.

4 Marcher en pleine conscience

Lors de votre prochaine promenade, portez votre attention sur le mouvement: comment vos pieds se posent-ils sur le sol? Quels bruits entendez-vous? Comment ressentez-vous l'air? Cette perception consciente permet à la tête de revenir à l'instant présent.

Testez votre force mentale

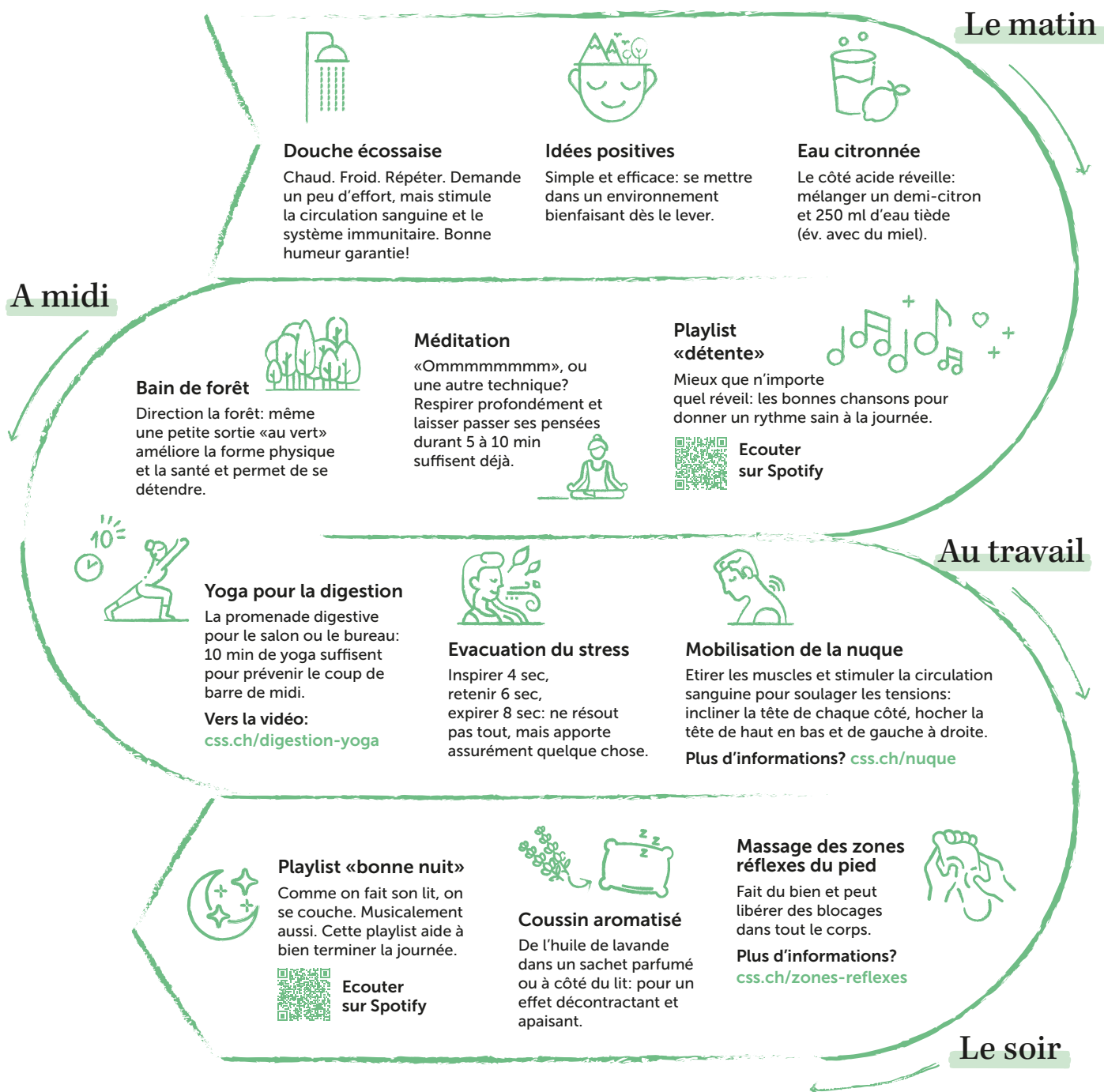
Mesurez votre niveau de résilience au quotidien et découvrez des conseils pratiques pour augmenter encore votre force mentale.



Vers le test de résilience:
css.ch/test-resilience

De la détente jour après jour

Moins de stress, plus d'énergie: deux ou trois de ces routines simples vous permettent déjà de retrouver de l'énergie au quotidien. Essayez vous aussi.



Autres conseils:
css.ch/relaxation

Suivre son intuition

S'alimenter en écoutant son corps et s'offrir ce dont on a envie. Lorsqu'on se libère des vieux schémas, on découvre une nouvelle liberté dans l'assiette pour dire adieu à l'effet yo-yo.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photo: Getty Images

L'alimentation intuitive implique de faire confiance à son instinct et à ses signaux corporels au lieu de suivre des régimes stricts. L'idée de base est la suivante: chaque personne a un rythme d'alimentation qui lui est propre et peut apprendre à percevoir à nouveau la faim et la satiété. Dans l'abondance qui caractérise notre société, beaucoup mangent par ennui ou frustration. On mange souvent sans y faire attention, et la sensation de satiété passe à la trappe. L'alimentation intuitive nécessite de se libérer des vieux schémas et de renforcer les perceptions de son corps.

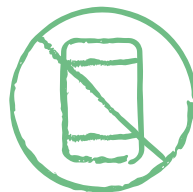
Profiter sans regrets

Il est essentiel de manger une nourriture variée et savoureuse sans mauvaise conscience, interdits ou stress. Il n'y a pas de mal à se servir un morceau de gâteau quand on en a envie. Ce qui compte, c'est surtout la quantité et la fréquence de ces envies. Manger en pleine conscience aide à percevoir la faim et la satiété. Il faudrait aussi s'orienter vers les produits frais et naturels, les plats préparés et la restauration rapide offrant peu de diversité. Les recommandations comme celles de la pyramide alimentaire sont indicatives et ne représentent pas une règle ferme.



Manger en pleine conscience

La Société Suisse de Nutrition (SSN) recommande de manger en pleine conscience et de surveiller ses signaux de faim et de satiété. Pour mieux ressentir la satiété, la SSN recommande les habitudes suivantes:



Eviter les distractions lors des repas (pas de télévision ou de téléphone).



Prendre le temps de manger lentement.



Savourer ses repas consciemment et bien mâcher les aliments.

Frais, coloré et délicieux

Ce taboulé de quinoa rassasie, rafraîchit et donne envie de savourer un plat riche en nutriments.

Ce n'est pas si difficile. Pour manger de façon intuitive, il suffit de s'inspirer de ces principes simples:

- Manger uniquement lorsqu'on a faim et pas par frustration ou pour d'autres raisons émotionnelles.
- Savourer ce qui nous fait envie et ce qui nous fait du bien.
- Ecouter son corps après avoir mangé: ai-je fait le plein d'énergie ou suis-je fatigué/e?
- Se laisser le temps de redécouvrir les signaux de son corps.
- Renoncer aux tableaux de calories ou à la pesée des aliments.
- Se laisser inspirer par de nouvelles saveurs.

Finis les régimes frustrants

L'alimentation intuitive n'est pas un programme diététique. Elle peut aider à contrôler son poids, mais le but est d'atteindre son poids de forme. Des études suggèrent que les personnes pratiquant l'alimentation intuitive souffrent moins de l'effet yo-yo parce qu'elles ne font pas de régime restrictif et que leur comportement alimentaire est stable à long terme.



Plus de détails sur
l'alimentation intuitive:

css.ch/alimentation-intuitive



Taboulé de quinoa

Ingrédients pour 4 portions

Taboulé de quinoa

120 g de quinoa
85 g de lentilles brunes
1 bouquet de persil plat
1 grenade
½ concombre
1 oignon nouveau
1 citron pressé
4 cs d'huile de colza
Sel et poivre

Feta au sésame

250 g de feta
4 cs de farine
1 œuf
4 cs de graines de sésame
Un peu d'huile pour faire revenir

Préparation

Faire cuire le quinoa et les lentilles séparément dans de l'eau légèrement salée en suivant les instructions sur l'emballage. Les égoutter et laisser refroidir complètement. Hacher finement le persil. Couper la grenade en deux et détacher les graines. Couper le concombre en petits dés et l'oignon nouveau en rondelles. Mettre le quinoa et les lentilles dans un grand saladier et mélanger avec le persil, la grenade, le concombre et l'oignon nouveau. Ajouter le jus de citron et l'huile de colza, bien mélanger. Saler et poivrer, selon les goûts.

Couper la feta en 8 à 12 triangles (selon la taille souhaitée). Mettre la farine sur une assiette. Battre l'œuf avec une fourchette dans une deuxième assiette. Verser le sésame dans une troisième assiette. Rouler d'abord les triangles de feta dans la farine et tapoter pour retirer l'excédent. Les plonger ensuite dans l'œuf, puis les enrober de sésame. Presser légèrement les graines de sésame. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen. Placer les morceaux de feta dans la poêle chaude et les faire dorer à feu moyen.

Dresser le taboulé de quinoa sur les assiettes et servir la feta au sésame chaude au-dessus ou à côté.



Vers la recette:
css.ch/taboule

L'initiative santé de la CSS

Les personnes malades ne savent que trop bien à quel point la santé est précieuse. Lorsqu'on est en bonne santé, on oublie parfois de veiller à ce que cela reste ainsi. C'est pourquoi la CSS vous soutient depuis cinq ans avec son initiative santé. Celle-ci englobe trois plateformes: active365, enjoy365 et CSS Coin.

Texte: Luca Arnold, Evita Mauron-Winiger
Photos: Getty Images, mada

L'initiative santé de la CSS est née des besoins de nos clientes et clients: beaucoup souhaitent plus de motivation et de petites incitations pour mener une vie saine, comme en propose active365. Par ailleurs, les produits qui favorisent la santé sont souvent chers. Grâce à enjoy365 et au CSS Coin, ils sont accessibles à toutes et tous. Nos plateformes numériques sont simples d'utilisation et allient offres pratiques et produits régionaux pour que la santé s'intègre facilement au quotidien, où que l'on se trouve.

Cinq ans de motivation, d'avantages et d'impulsions pour la santé

L'initiative santé de la CSS

L'initiative santé de la CSS aide les personnes assurées à promouvoir activement leur santé au quotidien. Englobant active365, enjoy365 et le CSS Coin, elle propose des offres simples et motivantes qui favorisent le mouvement, la pleine conscience et une alimentation attentive. L'initiative allie services numériques et avantages concrets pour votre quotidien.

active365

Des routines saines

active365 est l'appli pour intégrer des routines saines au quotidien. Elle motive à l'aide d'objectifs et de récompenses concrètes et rend les progrès visibles. La récompense est à la mesure de l'activité pratiquée et peut atteindre 400 francs par an. Les points récoltés peuvent faire l'objet d'un don ou être convertis en argent ou encore en bons pour enjoy365.



active365.ch



9930

C'est le nombre d'années qu'une personne passerait à s'entraîner seule si elle effectuait le même nombre de minutes d'entraînement que les utilisatrices et utilisateurs d'active365 depuis le lancement de l'appli. Au total, 5 219 189 737 minutes d'entraînement ont été cumulées.



961

C'est le nombre d'allers-retours qu'on pourrait faire jusqu'à la lune avec le nombre de pas que les utilisatrices et utilisateurs d'active365 ont accumulés au cours des cinq dernières années. Au total, ceux-ci ont fait 1 043 642 003 065 pas.

« De multiples petits gestes quotidiens font la différence. C'est en persévérant qu'on trouve la motivation et qu'on réalise que les routines saines peuvent être simples. »

Dominic Reinle,
coach de santé CSS



Les offres favorites



Bon pour un abonnement de ski



Bon du CAS



Noix Stoli

enjoy365

Vivre en bonne santé

Quels produits sont adaptés à moi si je souhaite vivre en meilleure santé? Comment puis-je les trouver rapidement? enjoy365 a la réponse: il s'agit d'un shop en ligne proposant une gamme soigneusement sélectionnée en lien avec l'activité physique, l'alimentation et la pleine conscience. Les thèmes et les offres saisonnières facilitent votre choix.



enjoy365.ch



Ferme bio Fluofeld, à Oberarth

La ferme bio avec son magasin compte parmi les premiers partenaires à avoir cru au CSS Coin en 2023. L'initiative porte ses fruits: plus de 500 clientes et clients ont acheté des légumes, des fruits, des œufs, de la viande et d'autres spécialités à côté de chez eux en payant avec le CSS Coin, et en ménageant ainsi leur porte-monnaie.

CSS Coin

Faire des achats sains dans votre région

Les meilleurs produits s'achètent à l'épicerie du coin. Avec le CSS Coin, nous encourageons de façon ciblée les offres saines et régionales. Les personnes disposant d'une assurance complémentaire bénéficient de prix réduits auprès d'environ 1500 partenaires dans toute la Suisse. Elles peuvent obtenir simplement des CSS Coins dans l'appli et les utiliser pour payer sur place.



css-coin.ch

A qui s'adresse l'offre?

L'appli active365 et les offres partenaires sur enjoy365.ch/fr/partenaire sont disponibles pour toutes les personnes assurées à la CSS. Les personnes disposant d'une assurance complémentaire ou de choses à la CSS reçoivent des avantages supplémentaires et peuvent utiliser pleinement les trois plateformes.

Comment les offres sont-elles financées?

L'initiative santé est financée à partir des fonds du Groupe CSS. Les offres proposant des avantages particuliers sont rendues possibles par le domaine de l'assurance complémentaire et ne sont donc accessibles qu'aux personnes disposant d'une telle assurance.

Que paie l'assurance-maladie à l'étranger?

Une urgence médicale à l'étranger peut vite coûter cher. L'assurance de base suisse ne prend en charge qu'une partie des frais à l'étranger, et ce généralement en cas d'urgence uniquement. Pour une protection optimale, il est conseillé de vérifier sa couverture d'assurance.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photos: Getty Images, Peter Maurer

1 Assurance de base: une protection limitée

L'assurance de base obligatoire ne prend en charge les frais à l'étranger qu'en cas d'urgence, par exemple lorsqu'on tombe soudainement malade ou qu'on se blesse et qu'un retour en Suisse n'est pas possible. Les traitements planifiés à l'étranger ne sont pas couverts. Sont pris en charge les traitements d'urgence dans les hôpitaux publics et les cabinets médicaux. L'assurance couvre au maximum le double du montant que le traitement aurait coûté en Suisse. Si les coûts sont plus élevés, la différence est à la charge de la personne assurée.

2 Assurances complémentaires: votre plus en matière de sécurité

Dans les pays où les coûts de la santé sont élevés comme les Etats-Unis, l'Australie ou le Japon, l'assurance de base ne suffit souvent pas. Pour une protection complète, il existe plusieurs assurances complémentaires:

Attention

Les prestations ne sont généralement prises en charge qu'avec une garantie de paiement préalable.

Assurance ambulatoire myFlex

Couverture dans le monde entier pour les traitements d'urgence ambulatoires et stationnaires, prestations d'assistance et rapatriements.



Plus d'informations:
css.ch/myflex-ambulatoire

Assurance d'hospitalisation myFlex Premium

Accès à des cliniques de premier ordre dans le monde entier et prise en charge des traitements planifiés stationnaires à l'étranger.



Plus d'informations:
css.ch/hopital

3 Assurance voyages: un indispensable en déplacement

L'assurance voyages de la CSS offre une protection notamment en cas d'urgence, de perte de bagages ou d'annulation. Elle permet d'obtenir une aide simple et rapide ainsi qu'une protection financière. Composez votre assurance voyages comme vous le souhaitez et choisissez seulement les prestations dont vous avez vraiment besoin pour un seul voyage ou pour toute une année. En cas d'urgence, l'assurance voyages complète idéalement l'assurance de base. Sa conclusion est simple et peut même avoir lieu le jour du départ.



Plus d'informations:
css.ch/voyages

Demander un entretien-conseil

Nos assurances complémentaires et l'assurance voyages présentent des avantages spécifiques. Informez-vous pour savoir quelle solution correspond le mieux à vos projets de voyage. Convenez d'un entretien-conseil:

css.ch/conseil

Opinion

Une assurance complémentaire pour les voyages est-elle utile?



Joachim Flickinger
Chef Développement de l'offre

Une urgence médicale peut constituer un véritable défi, en particulier à l'étranger. Imaginez qu'une appendicite se déclare soudainement en vacances et qu'il faille agir vite: que faire? C'est dans ce genre de cas qu'on réalise à quel point une assurance voyages ou une assurance complémentaire avec couverture à l'étranger est précieuse. Ces assurances permettent de combler des lacunes importantes et de couvrir des coûts qui ne sont pris en charge que partiellement par l'assurance de base, voire pas du tout. Nos solutions d'assurance fournissent une protection contre les risques financiers en cas d'urgence médicale. Elles vous permettent de vous concentrer sur ce qui compte réellement, même à l'étranger: votre santé.

Documents d'assurance importants pour les déplacements

En Europe, il est important de se munir de sa carte d'assurance suisse physique. Elle contient la carte européenne d'assurance-maladie à montrer sur place. Dans certains pays (p. ex. Cuba, la Russie, l'Iran), une attestation d'assurance est également nécessaire. Des informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès du Département fédéral des affaires étrangères (DFAE) ou de l'organisateur du voyage. Au besoin, la CSS peut établir une attestation.



Plus d'informations:
css.ch/etranger

Offres pour vous



Pour toutes les personnes assurées

Dormir en altitude



Saviez-vous qu'avec votre carte d'assurance CSS, vous pouvez passer la nuit dans l'une des 87 cabanes du CAS à des conditions préférentielles? En tant que cliente ou client de la CSS, vous payez le même prix que les membres du CAS. Planifiez votre prochaine expérience en cabane avec la carte gratuite «Cabane des Alpes suisses», la publication commune de la CSS et du Club Alpin Suisse (CAS).



Pour obtenir plus d'informations et commander la carte: enjoy365.ch/fr/sac



Profiter dès maintenant: enjoy365.ch



50%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Bâtons de trekking réglables de Black Diamond

CHF 47.50*

Prix du marché CHF 95
Jusqu'à épuisement des stocks



50%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Wagon Deluxe Pro de Micro

CHF 106.50*

Prix du marché CHF 213
Jusqu'à épuisement des stocks



40%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Pansements contre les piqûres d'insectes de Moskinto

CHF 13.20*

Prix du marché CHF 22
Jusqu'à épuisement des stocks

* Prix TVA incluse

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Piquer une tête pour se détendre

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 50 piscines partenaires dans toute la Suisse. En cas de mauvais temps, de formidables bains thermaux vous attendent.

 Télécharger l'appli CSS Coin et en profiter dès à présent. Plus d'informations: css-coin.ch



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

active365 atteint un chiffre record de dons

La communauté d'active365 est parvenue à établir un nouveau record de dons. Entre le 1^{er} août 2025 et le 31 janvier 2026, un montant exceptionnel de 82 445 francs a été récolté pour la Ligue suisse contre le cancer. C'est le chiffre le plus élevé que nous ayons enregistré depuis la création de la plateforme il y a cinq ans.

La Ligue suisse contre le cancer soutient les personnes qui doivent vivre avec le diagnostic du cancer et offre un soutien, un conseil et une aide concrète, par exemple pour les déplacements liés à la thérapie ou pour la réinsertion professionnelle. Grâce aux dons, les personnes concernées et leurs familles peuvent bénéficier d'un soutien à la fois dans les moments difficiles et au-delà.

Nous remercions vivement toutes les personnes qui ont fait don de leurs activePoints! Ensemble, nous accomplissons de grandes choses et montrons toute la solidarité de notre communauté.



css.ch/crois-en-toi

Ton œil capte dix millions
d'informations par seconde.

Mais parfois, il faut fermer
les yeux pour y voir clair.

Crois en toi. Tu es

incroyable.

CSS