

CSS

N°3 | 2025

# ET VOUS?

Discussion + réflexion  
sur la santé

*Denise Biellmann*  
va encore sur la glace  
tous les jours.

THÈME ACTUEL

## Santé + prix

Une table ronde pour en parler 04

Précisément à la ménopause,  
chaque repas compte.

Conseils santé

19

Se déplacer d'un pas sûr grâce au  
conseil de prévention des chutes.

Retour d'expérience

25

SOMMAIRE

# Santé + prix

## Thème actuel



### 04 Table ronde

Comment rester en bonne santé tout en conservant un système de santé abordable?

### 12 Portrait

Pour la patineuse Denise Biellmann, un mode de vie sain n'est pas synonyme de renoncement.

### 14 Interview

La psychologue Christina Röcke raconte ce qu'elle pense de la tendance actuelle de longévité.

### 16 Le saviez-vous?

Les frais de santé dont vous devez tenir compte.

### 18 Coulisses

Conseils santé du biohacker Luca Hintermann.

# CSS Votre santé. Votre partenaire.

## Votre santé

### 19 Conseils santé

Voici pourquoi chaque repas compte à la ménopause.

### 22 Pourquoi les muscles se contractent-ils, et que faire pour y remédier?

### 23 La pomme, un fruit sain.

## Votre partenaire

### 25 Retour d'expérience

Grâce au conseil de prévention des chutes, la cliente de la CSS Beatrice Kern-Bockhorn sait qu'elle fait beaucoup de choses juste.

### 28 Coulisses

Découvrez les offres variées en faveur de votre santé.

### 30 Quoi d'autre?

Questions d'assurance, communications officielles et bien plus encore.

*Que fait la CSS pour réduire les primes pour les personnes assurées?*

# 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 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 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?



Découvrez à la page 23 le potentiel insoupçonné de la pomme. Vous trouvez des recettes saines à base de pomme à la page 24.

Lisez la discussion sur le thème santé + prix avec ces cinq convives.

## Voici comment la CSS économise:

**849 millions de francs**

d'économies grâce au contrôle des factures

En 2024, la CSS a économisé 849 millions de francs en faveur des personnes assurées en vérifiant près de 25 millions de factures entrantes.



**38 millions de francs**

d'économies grâce à la lutte contre la fraude

En 2024, la CSS a économisé 38 millions de francs en faveur des personnes assurées en détectant des cas de fraude à l'assurance.

**1,32 milliard de francs**

d'économies totales

Grâce à toutes les mesures d'optimisation des coûts et au contrôle systématique des factures, la CSS a économisé au total près de 1,32 milliard de francs en 2024 dans l'assurance de base et les assurances complémentaires.



**3,7%**

de frais administratifs

Dans l'assurance de base, la CSS a maintenu les frais administratifs à un taux bas de 3,7%.

—  
**BEATRICE MÜLLER**  
Animatrice de  
la table ronde

—  
**CHRISTINA RÖCKE**  
Experte du vieillissement  
en bonne santé

—  
**OLIVER WÄLTI**  
Chef Controlling des finances  
et du Groupe à la CSS

## TABLE RONDE

# La valeur de la santé

Dans le contexte de l'augmentation des coûts, une question se pose: comment rester en bonne santé tout en conservant un système de santé abordable? Un échange honnête sur la responsabilité et les possibilités liées à notre santé.

Texte: Evita Mauron-Winiger; photos: Franca Pedrazzetti

Qu'est-ce donc que la santé, et combien sommes-nous prêts à payer pour l'avoir? Notre discussion donne la parole à des spécialistes de la médecine, de la recherche, du sport et des assurances. De manière ouverte, personnelle et ancrée dans la réalité, ces convives parlent d'espoirs, de défis et de ce que la santé signifie pour nous toutes et tous.

**FREDERIK HAUBITZ**  
Directeur MEDIN  
Biel/Bienne

**LUCA HINTERMANN**  
Biohacker

**DENISE BIELLMANN**  
Championne du monde  
de patinage artistique



**DENISE BIELLMANN (62 ANS)** a marqué le patinage artistique avec sa fameuse pirouette Biellmann. Elle est multiple championne du monde et championne olympique du programme libre. Aujourd'hui encore, elle s'entraîne tous les jours, participe à des spectacles sur glace et entraîne la relève.

**FREDERIK HAUBITZ (31 ANS)** est économiste de la santé, directeur de MEDIN Biel/Bienne et membre du comité directeur du Centre hospitalier Bienne. Le centre de santé MEDIN réunit sous un même toit des médecins de famille, des spécialistes et différents thérapeutes pour une prise en charge ambulatoire complète et coordonnée.

**LUCA HINTERMANN (29 ANS)** est biohacker, infirmier, personal trainer, entraîneur de fitness, instructeur de la méthode Wim Hof et coach en respiration. Il se passionne pour le sport, l'alimentation, la régénération, la santé mentale et la respiration.

**CHRISTINA RÖCKE (48 ANS)** est psychologue et codirectrice du Healthy Longevity Center et du centre de gérontologie de l'Université de Zurich. Elle a rédigé nombre d'articles spécialisés sur le vieillissement en bonne santé.

**OLIVER WÄLTI (59 ANS)** est chef Controlling des finances et du Groupe à la CSS. Avec son équipe, il est responsable du calcul des primes d'assurance pour l'année à venir.

**BEATRICE MÜLLER (64 ANS)** anime la table ronde. Cette ancienne présentatrice du téléjournal allemande travaille aujourd'hui comme conseillère indépendante en communication.

**MEDIN**

signifie MÉDecine INTégrée et permet une collaboration à long terme entre la médecine d'urgence, la psychiatrie, la réhabilitation et les organisations sociales pour une meilleure prise en charge des patientes et patients.

 [medin-bielbienne.ch](http://medin-bielbienne.ch)

**BEATRICE MÜLLER:** Que faites-vous pour votre santé?

**FREDERIK HAUBITZ:** Je m'efforce d'intégrer la santé dans mon quotidien. Je vais au travail à vélo et j'amène mes enfants à la crèche à pied. Et je cours derrière mon fils de 3 ans et demi lorsqu'il enfourche son vélo.

**CHRISTINA RÖCKE:** Je fais des choses qui m'apportent du plaisir et me font du bien. Faire de l'exercice, lire, voir des amis. La santé est aussi liée au bien-être.

**OLIVER WÄLTI:** J'aime être à l'extérieur, faire du vélo, nager et faire du ski de fond l'hiver. Cela me fait plaisir. Pour moi, la santé est aussi synonyme de liberté. Car quand je suis en bonne santé, j'ai toutes les options à disposition et ne me sens aucunement limité.

**BEATRICE MÜLLER:** Luca Hintermann, vous voulez aussi rester en bonne santé le plus longtemps possible. Vous êtes biohacker. Qu'est-ce que cela signifie?

**LUCA HINTERMANN:** Pour moi, le biohacking est une auto-optimisation ciblée sur les plans physique et mental. Je m'intéresse au biohacking du mode de vie. Autrement dit aux choses faciles à faire chez soi et à intégrer dans le quotidien. Des petites choses qui ont néanmoins beaucoup d'impact.

**BEATRICE MÜLLER:** Quoi, par exemple?

**LUCA HINTERMANN:** Je prends tous les jours un bain glacé, durant lequel je me concentre et contrôle ma respiration. Le corps est brièvement stressé, mais il devient résilient à long terme. C'est le principe de l'hormèse. Le bain glacé est un stimulus de stress très efficace et, ainsi, un réel fortifiant.

**BEATRICE MÜLLER:** Un bain glacé? Où?

**LUCA HINTERMANN:** Dans mon jardin, j'ai un bassin rempli d'eau à trois degrés. Mais une douche froide a des effets similaires.

**DENISE BIELLMANN:** Je vais simplement à la patinoire, et c'est bon.



---

«Je suis convaincu que si on commence tôt à investir dans sa santé, nos efforts paient lorsqu'on vieillit.»

Luca Hintermann,  
biohacker

---

**BEATRICE MÜLLER:** C'est vrai, chez vous aussi la glace a un rôle déterminant. Vous sentez-vous en bonne santé?

**DENISE BIELLMANN:** Oui. Je me sens en très bonne santé. Je fais attention à mon corps, que je connais par cœur. Et je vis consciemment en bonne santé.

## Chercher l'équilibre

**BEATRICE MÜLLER:** L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social.

**CHRISTINA RÖCKE:** J'ai de la peine avec cette définition. Le mot «complet» est totalement irréaliste à mes yeux, surtout dans le contexte du vieillissement. Certaines limitations sont juste naturelles chez les personnes âgées. Avec cette définition, on leur dénie le bien-être. Il existe une définition plus récente du vieillissement en bonne santé, que je trouve beaucoup plus adaptée. Celle-ci parle de rester apte à réaliser les activités quotidiennes de façon autonome et à participer à la vie sociale. Il s'agit non pas uniquement d'éviter les maladies, mais de conserver son plaisir de vivre. Cette nouvelle vision du vieillissement en bonne santé met davantage l'accent sur ce qui est important pour une personne et sur le rôle de l'environnement de vie.

**FREDERIK HAUBITZ:** Je suis d'accord avec vous. Dans notre centre ambulatoire à Bienne, nous avons beaucoup de malades chroniques. Je vois combien d'entre eux parviennent à gérer leur maladie et le bonheur de vivre qui les caractérise. Je parle non pas de qualité de vie, mais bien de bonheur de vivre.

**CHRISTINA RÖCKE:** Exactement, car ces personnes ne se résument pas à leur diagnostic.

**DENISE BIELLMANN:** Mais ces malades chroniques ont-ils aussi des douleurs? Il s'agit d'un autre aspect, qui me paraît des plus importants.

**FREDERIK HAUBITZ:** Vous avez raison, les douleurs chroniques sont très éprouvantes. Chez MEDIN, nous avons des thérapies conçues spécialement pour cela. Mais si tout tourne toujours autour de la maladie, les gens se définissent à travers elle. C'est là que la composante sociale et psychique entre en jeu. Lorsqu'on parvient à un équilibre entre santé physique, santé mentale et



«Il s'agit non pas uniquement d'éviter les maladies, mais de conserver son plaisir de vivre.»

Christina Röcke,  
experte du vieillissement en bonne santé

santé sociale, on devient plus résilient. Lorsque l'une ou l'autre ou toutes les trois font défaut, la situation devient très difficile.

**CHRISTINA RÖCKE:** C'est juste, il y a des limites. On ne peut pas tout enjoliver autour de soi. Un environnement social sur lequel s'appuyer est aussi nécessaire, par exemple.



«Nous consacrons environ 3% de nos frais de santé à la prévention. On peut se demander si cela suffit.»

Frederik Haubitz,  
directeur MEDIN Biel/Bienne

## La santé gagne en valeur

**LUCA HINTERMANN:** Dans ce contexte, je me demande de quoi je souhaite encore être capable lorsque je serai vieux. Est-ce que je veux pouvoir jouer au football avec mes petits-enfants? Ou voyager? C'est à cela que je me prépare. Je suis convaincu que si on commence tôt à investir dans sa santé, nos efforts paient lorsqu'on vieillit.

**BEATRICE MÜLLER:** Comment investit-on dans sa santé?

**LUCA HINTERMANN:** En mangeant sainement, en faisant du sport et en veillant à sa régénération. La gestion du stress et la respiration sont aussi très importantes pour la santé mentale et pour un rythme sain de sommeil et d'éveil. Une bonne respiration permet aussi de faire beaucoup dans le domaine psychique.

**BEATRICE MÜLLER:** Revenons-en à vous, Denise Biellmann. Comment avez-vous géré votre santé durant votre carrière sportive?

**DENISE BIELLMANN:** Je vais toujours jusqu'à mes limites, ou même un peu au-delà. Ainsi, j'ai souvent dû me montrer capable de supporter la douleur. Cette transgression des limites physiques n'était certainement pas toujours saine.

**BEATRICE MÜLLER:** Avez-vous mis votre santé en péril pour des résultats sportifs?

**DENISE BIELLMANN:** J'ai du mal à renoncer à l'entraînement, même si je suis à moitié malade ou si je ne me sens pas bien. C'est encore le cas aujourd'hui. Ce n'est probablement pas recommandé, mais c'est peut-être aussi la clé de mon succès. Bien entendu, je ne transmets pas cela aux enfants que j'entraîne sur la glace.

**BEATRICE MÜLLER:** Christina Röcke, y a-t-il des indications que la valeur qu'on attribue à la santé évolue au cours de la vie?

**CHRISTINA RÖCKE:** Oui. Lorsqu'on présente aux gens une liste avec différents aspects de leur vie

en leur demandant de les classer dans l'ordre d'importance, la santé commence à faire partie des trois premiers aspects cités seulement après le milieu de l'âge adulte ou plus tard. Chez les enfants et les jeunes viennent d'abord toutes sortes d'autres thématiques possibles comme la formation ou encore les amitiés. Seules les personnes qui ont plus de 75 ans placent la santé en haut de leur liste.

**BEATRICE MÜLLER:** Question aux deux économistes présents: vous êtes à l'interface entre finances et santé. Votre métier a-t-il changé votre attitude par rapport à la santé?

**OLIVER WÄLTI:** En réalité, non. Je me suis plutôt consciemment mis à la recherche d'une activité porteuse de sens parce que c'était important pour moi. Je n'aurais par exemple pas pu m'identifier à une entreprise de tabac, même si le travail y avait été très intéressant.

**FREDERIK HAUBITZ:** J'ai grandi au contact des hôpitaux parce que mes parents étaient les deux médecins. Enfant, je passais déjà beaucoup de temps à l'hôpital après l'école. Mon quotidien actuel est bien entendu différent. Aujourd'hui, je vois la santé comme un processus beaucoup plus complexe qu'à l'époque.

**BEATRICE MÜLLER:** Voyez-vous une évolution dans le comportement en matière de santé?

**FREDERIK HAUBITZ:** Rien que la manière dont on en parle aujourd'hui montre que beaucoup de choses ont changé. La génération de mes grands-parents a souvent essayé de nier les maladies. On n'était pas malade, on n'allait pas chez le médecin et on ne parlait de cela à personne. Aujourd'hui, on est beaucoup plus ouvert à ce sujet.

## Au bout du compte

**BEATRICE MÜLLER:** Parlons à présent de la question du prix. Où sont les grands leviers?

**FREDERIK HAUBITZ:** Nous consacrons environ 3% de nos frais de santé à la prévention. On peut se demander si cela suffit.

**OLIVER WÄLTI:** En tant qu'assurance, nous sommes là pour atténuer les répercussions financières d'une maladie ou d'un accident. C'est pour cela que nous payons nos primes. L'augmentation continue des primes est le reflet des coûts, les primes suivant toujours la trajectoire de ceux-ci. Comment atténuer la progression constante des coûts? Il pourrait certainement être judicieux d'investir davantage dans la prévention. Mais qui assumera ces coûts? Devons-nous toutes et tous payer de façon solidaire? Et jusqu'où doit aller la solidarité?

**BEATRICE MÜLLER:** Les primes suivent les coûts. Mais quels sont ces coûts?



«Je vais toujours jusqu'à mes limites, ou même un peu au-delà.»

Denise Biellmann,  
championne du monde de patinage artistique

**OLIVER WÄLTI:** Il s'agit de tous les frais engendrés lorsque les personnes assurées sollicitent des prestations de santé auprès d'hôpitaux, de médecins, de thérapeutes, autrement dit de tous les acteurs du système de santé qui décomptent à la charge de l'assurance-maladie.

**BEATRICE MÜLLER:** Comment calculez-vous les primes de l'année à venir?

**OLIVER WÄLTI:** Nous analysons toutes les informations disponibles sur le marché: des augmentations tarifaires sont-elles prévues? Des thérapies plus coûteuses viendront-elles remplacer des thérapies existantes? Y a-t-il des interventions politiques en cours comme celle relative à l'augmentation de la franchise? Mais nous regardons aussi comment les coûts ont évolué par le passé et où des économies sont éventuellement possibles. Ces informations révèlent une tendance à

long terme sur la base de laquelle nous calculons une prime réaliste. Nous soumettons ensuite ce montant à l'Office fédéral de la santé publique, qui l'examine de manière approfondie, l'adapte le cas échéant et, enfin, l'approuve.

**BEATRICE MÜLLER:** Notre espérance de vie continue d'augmenter. Mais qui finance le vieillissement?

**CHRISTINA RÖCKE:** Une question plus importante d'après moi, c'est de savoir quel prix nous payons pour des images de la vieillesse irréalistes et surtout négatives. Lorsqu'une personne devient dépressive à 75 ans, on lui dit: je suis vraiment désolée, mais une psychothérapie chez vous, ça ne vaut plus le coup. En fin de compte, les maladies qui en découlent doivent tout de même être traitées et coûtent souvent plus cher au système de santé. Aux Etats-Unis, les coûts



—  
«En tant qu'assurance,  
nous sommes là pour atténuer  
les répercussions financières  
d'une maladie ou d'un accident.»

Oliver Wälti,  
chef Controlling des finances et du Groupe à la CSS

—

résultant de cette discrimination liée à l'âge dans le système de santé sont estimés à 63 milliards de dollars par année.

**OLIVER WÄLTI:** Exactement, c'est là que se situe le champ de tension. Si l'on se place à l'échelle de l'individu, cela ne fait aucun doute: on souhaite offrir à tout le monde le bon traitement. Je souhaiterais peut-être la même chose un jour lorsque je serai plus âgé ou malade. Mais à l'échelle de la société, il faut trouver un consensus pour savoir qui assume les coûts. Si l'on y réfléchit, un peu plus d'un quart de la population obtient aujourd'hui une réduction des primes et ne peut donc déjà plus se permettre notre système de santé. Il faut trouver une solution qui fonctionne sur le plan tant social que politique.

**LUCA HINTERMANN:** Nous en tant que société, mais peut-être aussi chacune et chacun d'entre nous. Les jeunes vivent plus sainement qu'avant. C'est une évolution positive. Mais cela pose de nouvelles questions: jusqu'à quand peut-on travailler? Il y a là un énorme potentiel si les gens restent intégrés le plus longtemps possible. Parce que quand on vit plus longtemps, tout dure davantage.

## Vivre plus sainement, mais comment?

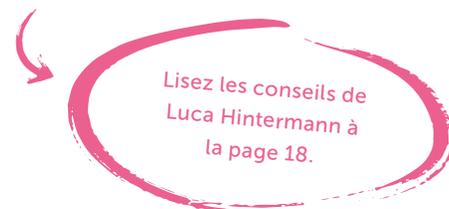
**BEATRICE MÜLLER:** Quel est le prix que nous payons pour la santé en plus des coûts effectifs?

**DENISE BIELLMANN:** Je vis et me nourris sainement. Pour moi, cela signifie toutefois non pas de renoncer au confort, mais de gagner en qualité de vie. Je ne m'acharne pas non plus. Tous les deux mois, je vais dans un club, je danse et je bois un cocktail, puis je retourne à ma vie saine. Simplement pour lâcher prise. Peut-être que j'en ai de moins en moins besoin avec les années. Mais maintenant, cela me convient.

**CHRISTINA RÖCKE:** C'est bien ainsi. Il serait absurde de vous interdire cela uniquement sous prétexte qu'il y a plus de bougies sur le gâteau. Il ne faut pas surinterpréter ce chiffre qu'est notre âge. L'âge chronologique n'est pas pertinent à bien des égards. Personne n'est en mesure de dire ce dont un enfant de 6 ans est capable. Tous les parents savent bien que les capacités à 6, 3 ou 2 ans varient fortement d'un enfant à l'autre. C'est exactement pareil pour les personnes âgées.

**BEATRICE MÜLLER:** Et enfin encore une question: si vous pouviez changer une chose pour vivre en meilleure santé, qu'est-ce que ce serait?

**LUCA HINTERMANN:** J'ai une fille de 8 mois qui contrôle actuellement mon rythme de sommeil. C'est donc le sommeil que je voudrais changer en ce moment. Heureusement, il y a quelques astuces pour bien démarrer le matin. La meilleure, c'est de sortir à la lumière du soleil directement après le lever.



**OLIVER WÄLTI:** J'aimerais avoir plus de temps. Je l'investirais dans ma santé, par exemple en cuisinant plus sainement, en faisant davantage de sport ou en voyant plus souvent des amis.

**CHRISTINA RÖCKE:** Je vous rejoins sur ce point. Je suis prise dans le rythme effréné typique de la vie. Une activité professionnelle à mille à l'heure, des enfants adolescents, les amitiés, j'habite à Zurich et ma mère, à Berlin. Il n'est pas toujours facile de tout concilier. Ma résolution est de dire non de façon plus ciblée et oui à des journées moins chargées. J'essaie de trouver un équilibre sain.

**DENISE BIELLMANN:** Je rends visite à ma maman tous les matins. Je vais chez elle de 9 heures à 11 heures. Nous prenons le petit-déjeuner ensemble. C'est ainsi que commence ma journée. Ensuite, je m'entraîne et j'enseigne. C'est très éprouvant. Quatre heures debout dans le froid de la patinoire. Peut-être qu'à l'avenir, il serait plus sain d'enseigner une heure de moins.

**FREDERIK HAUBITZ:** Je m'occupe de mes enfants un jour par semaine. Je mets un point d'honneur à profiter consciemment de ces moments de bonheur. Et je tiens à ce que cela reste ainsi. Il y a toujours des situations où je me dis: là, tu es heureux. Ce sont de petites choses. Par exemple lorsque je fais du repassage, que mon fils m'imité avec son petit fer à repasser en bois et que ma fille s'amuse sur le canapé. Je prends alors conscience que je vais bien. Pour moi, ce bonheur est une partie de la santé. \_

PORTRAIT

# «Je m'entraîne parce que je peux, pas parce que je dois»

Denise Biellmann reste en excellente forme physique et mentale après sa carrière de patineuse artistique. La patineuse suisse la plus titrée de l'histoire explique pourquoi un mode de vie sain n'est pas synonyme de renoncement à ses yeux.

Texte: Daniel Schriber; photo: Franca Pedrazzetti

Nous retrouvons Denise Biellmann un mercredi soir, dans un lobby d'hôtel à Zurich Oerlikon. Dans le «Hallenstadion» juste à côté, un événement fait vibrer la scène musicale suisse. Des invités tirés à quatre épingles vont et viennent: talons hauts, glamour et selfies. Au milieu de toute cette agitation: Denise Biellmann, habillée de manière décontractée, les cheveux attachés et affichant un sourire franc. Elle revient tout juste d'un entraînement de plusieurs heures avec ses élèves dans la patinoire d'à côté, mais a tout de même l'air en pleine forme et détendue. On ne cesse de la saluer: des célébrités, d'anciens camarades de route, des amis ou des connaissances. «Tu viens aussi?», lui demande-t-on. Elle fait signe que non. «Je ne suis pas du tout assez bien habillée pour ça», dit-elle en riant. «Je me réjouis d'un dîner et d'une soirée calme à la maison avec mon partenaire.» Non: Denise Biellmann n'a plus besoin d'être partout, et cela fait longtemps qu'elle n'a plus rien à prouver à personne.

## Le pouvoir d'attraction magique de la glace

L'histoire de la patineuse suisse la plus titrée commence en décembre 1962, l'hiver où le lac de Zurich a gelé. Denise a environ 4 ans lorsque sa maman l'amène pour la première fois à la patinoire près de l'hôtel Dolder Grand à Zurich. Pendant que sa maman s'entraîne, Denise commence à faire des tours avec ses patins à glace. D'abord hésitante, elle devient de plus en plus téméraire. «J'ai appris vite et commencé très tôt à exécuter des petites pirouettes, que j'observais chez les grands.» La petite fille sent que la glace et elle font bon ménage. «La passion était là dès le début», raconte-t-elle aujourd'hui. Et les mé-

dailles ne tardent pas non plus à arriver: à 8 ans, elle remporte sa première compétition internationale, à 11 ans, elle devient championne suisse junior et, à 14 ans, elle obtient l'argent au programme libre du championnat d'Europe. Elle est la première patineuse au monde à réaliser un triple lutz et décrochera onze fois le titre mondial professionnel, devenant ainsi une icône. Nommée en son honneur, la pirouette Biellmann est entrée dans l'histoire.

---

## «J'aime le sentiment d'être en forme.»

Denise Biellmann,  
championne du monde de patinage artistique

---

## Ecouter son corps

Denise Biellmann est non seulement très talentueuse, mais aussi dotée d'une santé de fer. Durant sa carrière professionnelle, elle a dans une large mesure évité les blessures graves. C'est certainement une question de chance, mais pas que. «Je ressens extrêmement bien mon corps», dit-elle. Si quelque chose ne va pas, elle fait une pause, à l'époque comme aujourd'hui. «Je suis une dure à cuire, mais je connais mes limites.» C'est cette conscience qu'elle essaie de transmettre à ses élèves. Aujourd'hui encore, elle fait du sport presque tous les jours. Elle entraîne la relève debout sur la glace et transpire dans sa salle de sport à la maison. «J'aime le sentiment d'être en forme.»



---

## Denise Biellmann

fait partie des patineuses les plus titrées au monde. Elle est championne du monde, onze fois championne du monde professionnelle et championne olympique du programme libre. Denise Biellmann a marqué le patinage avec une pirouette qui porte son nom. Aujourd'hui, elle entraîne de jeunes talents sur la glace. La sexagénaire vit avec son partenaire dans l'Oberland zurichois.

[denisebiellmann.com](https://denisebiellmann.com)  
(en allemand ou en anglais)

Pour Denise Biellmann, un mode de vie sain est synonyme non pas de privation, mais de qualité de vie. «Je m'entraîne parce que je peux, pas parce que je dois.» Elle tient le même discours sur l'alimentation: «Je mange volontiers des choses saines, car elles me font du bien.» Son partenaire, Colin, à ses côtés depuis plus de 40 ans, cuisine le soir. Au menu, beaucoup de légumes, de fruits et d'eau. «Mais je m'accorde presque tous les soirs un séré aux fruits et une branche de chocolat pour le dessert.» Et tous les deux ou trois mois, lorsqu'elle sort ou participe à un événement, elle savoure un cocktail. «Cela me suffit ensuite pour quelque temps.»

Denise Biellmann prend soin non seulement de son corps, mais aussi de son esprit. Elle médite et commence sa journée en pleine conscience et dans le calme. «Le matin, je me pose la question suivante: as-tu déjà vécu et ri aujourd'hui?» Cette attitude lui sert de boussole. Elle prend aussi au sérieux sa santé mentale. Elle tient par-

ticulièrement aux matinées avec sa maman de 94 ans, avec qui elle prend plusieurs fois par semaine le petit-déjeuner, se promène et va à la piscine quand il fait beau. «Ma maman est ténace. Elle aussi fait encore régulièrement de l'exercice. Je tiens d'elle la plupart des choses qui sont importantes pour moi aujourd'hui», souligne Biellmann.

A ce jour, la patinoire reste un endroit magique pour elle. «Quand je glisse sur la glace, le temps s'arrête. Je vis l'instant présent.» A 62 ans, elle se produit encore dans des spectacles avec la même légèreté. «Je ne peux et ne veux pas faire autrement», dit-elle. Elle compare son corps à un jardin: «Je plante tous les jours de bonnes graines. Et de ces bonnes graines naît quelque chose de bien.» \_

INTERVIEW

# Plus de sérénité au lieu d'une soif d'optimisation

En tant que chercheuse, Christina Röcke étudie la question de savoir comment vieillir en bonne santé. Elle raconte dans cet entretien ce qu'elle pense de la tendance actuelle de longévité et ce qui augmente réellement le bien-être.

Texte: Vanessa Buff; photo: Franca Pedrazzetti



**Votre thème de recherche de la longévité fait actuellement beaucoup parler de lui.**

**Cela vous fait-il plaisir?**

Je suis contente que nous nous intéressions au vieillissement et à ce que nous pouvons faire à titre individuel pour notre santé. Mais je porte aussi un regard critique sur cette tendance.

**Pourquoi?**

Parce qu'elle met des choses de côté ou les déforme. Ainsi, notre santé dépend parfois de notre porte-monnaie, de notre éducation et de notre accès à l'information. Or, ces éléments ne sont pas distribués équitablement dans notre société. La tendance actuelle menace de renforcer les inégalités, de nombreuses offres étant destinées aux hauts revenus. Le citoyen moyen n'est pas pris en considération. De plus, beaucoup de traitements pour la longévité ne reposent pas encore sur une base scientifique, ou du moins pas suffisamment.

---

## Christina Röcke

a étudié la psychologie à l'Université libre de Berlin, où elle a aussi obtenu son doctorat. Elle s'intéresse entre autres aux images de la vieillesse et à la santé émotionnelle à l'âge adulte moyen et avancé. Cette quadragénaire codirige le Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich.

 [hlc.uzh.ch](http://hlc.uzh.ch) (en allemand ou en anglais)

### **Que faut-il alors pour vieillir en bonne santé?**

L'activité physique a une influence positive incontestée. Elle entretient notre appareil locomoteur et notre système cardiovasculaire. Cela diminue le risque de chute et soutient la santé cérébrale, par exemple. Souvent, l'activité physique se pratique en société, ce qui joue aussi un rôle important pour le vieillissement en bonne santé.

---

**«Ainsi, notre santé dépend parfois de notre porte-monnaie, de notre éducation et de notre accès à l'information.»**

Christina Röcke,  
experte du vieillissement en bonne santé

---

### **Les contacts sociaux sont donc bons pour la santé?**

Oui, et les questions suivantes sont essentielles: les contacts que j'ai me suffisent-ils? Et ai-je les bons contacts pour des besoins spécifiques? On sait aussi à présent combien les relations plutôt superficielles sont importantes, par exemple avec la voisine qui salue toujours gentiment. Cela donne un sentiment d'appartenance. Une alimentation équilibrée, peu de stress et un bon sommeil sont néanmoins tout aussi importants.

### **Beaucoup de gens associent le sport ou l'alimentation à une optimisation permanente. Qu'en pensez-vous dans le contexte de la santé?**

Certaines personnes ont du plaisir à surveiller leurs calories et à suivre des plans d'entraînement rigoureux. Elles oublient cependant souvent qu'on peut aussi faire du sport juste pour le plaisir. C'est là qu'on arrive aussi à influencer durablement son comportement en matière de santé. Je dirais même que la soif actuelle d'optimisation est contreproductive par rapport au vieillissement.

### **Dans quelle mesure?**

Le vieillissement est une interaction de différents éléments qu'on perd, qu'on maintient et qu'on acquiert. Il faut apprendre à l'accepter. Je

me demande comment on gère les limitations et les pertes physiques lorsqu'on est toujours à la recherche de la perfection. En effet, même avec tous les traitements qui pourraient encore être développés, la maladie et la mort seront toujours là. Il reste possible de bien vieillir même en présence d'une maladie.

### **Comment les idées négatives sur l'âge ou la maladie se répercutent-elles sur la santé?**

Les stéréotypes sociaux s'installent chez les gens et influencent leur comportement et leur bien-être. Ainsi, les personnes âgées ayant une vision négative de la vieillesse ont une moins bonne mémoire et se soumettent plus rarement aux examens préventifs. Il arrive aussi qu'elles désapprennent leurs capacités en les sous-estimant continuellement, ce qui leur fait perdre de l'autonomie. Cette corrélation nous coûte beaucoup d'argent. On estime qu'aux Etats-Unis, ces représentations négatives et la discrimination liée à l'âge entraînent des coûts de santé à hauteur de 63 milliards de dollars par année.

### **Vous avez beaucoup parlé de ce que chacune ou chacun peut faire pour sa santé. Y a-t-il aussi des choses qui doivent changer à l'échelle de la société?**

Nous devons agir sur plusieurs fronts. La participation, l'apprentissage tout au long de la vie et les formes d'habitation mixtes et agréables à vivre sont la clé de nos efforts. Le départ à la retraite a aussi un rôle à jouer: d'un point de vue scientifique, un âge de retraite fixe pour toutes et tous n'a pas de sens.

### **En tant que chercheuse, parvenez-vous encore à porter un regard décontracté sur votre santé?**

De manière générale, je préfère penser aux possibilités qu'aux déficiences. Ainsi, j'arrive très bien à rester décontractée, même si je m'énerve de temps à autre de ne pas pouvoir aller au sport. \_

LE SAVIEZ-VOUS?

# Ce dont vous devez tenir compte

Lorsqu'on tombe malade, on ne pense pas aux frais de santé qui en découlent. C'est pourquoi il est bon de savoir au préalable ce que l'assurance-maladie paie et quels montants doivent être pris en charge personnellement.

Texte: Laura Brand; illustration: Nadja Baltensweiler

## Prime

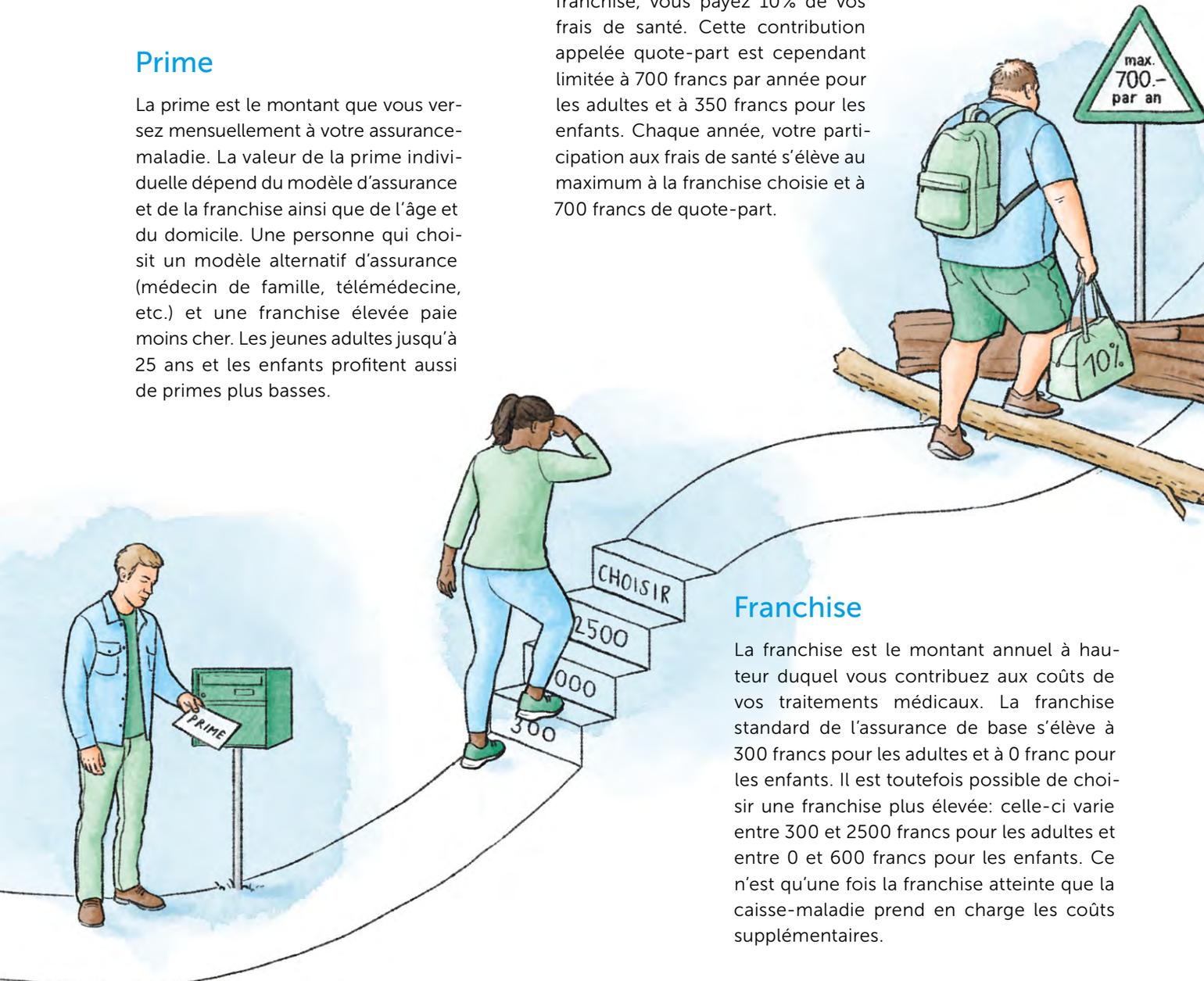
La prime est le montant que vous versez mensuellement à votre assurance-maladie. La valeur de la prime individuelle dépend du modèle d'assurance et de la franchise ainsi que de l'âge et du domicile. Une personne qui choisit un modèle alternatif d'assurance (médecin de famille, télémédecine, etc.) et une franchise élevée paie moins cher. Les jeunes adultes jusqu'à 25 ans et les enfants profitent aussi de primes plus basses.

## Quote-part

Une fois que vous avez atteint votre franchise, vous payez 10% de vos frais de santé. Cette contribution appelée quote-part est cependant limitée à 700 francs par année pour les adultes et à 350 francs pour les enfants. Chaque année, votre participation aux frais de santé s'élève au maximum à la franchise choisie et à 700 francs de quote-part.

## Franchise

La franchise est le montant annuel à hauteur duquel vous contribuez aux coûts de vos traitements médicaux. La franchise standard de l'assurance de base s'élève à 300 francs pour les adultes et à 0 franc pour les enfants. Il est toutefois possible de choisir une franchise plus élevée: celle-ci varie entre 300 et 2500 francs pour les adultes et entre 0 et 600 francs pour les enfants. Ce n'est qu'une fois la franchise atteinte que la caisse-maladie prend en charge les coûts supplémentaires.



## Contribution aux frais de séjour hospitalier

N'oubliez pas non plus qu'en cas de séjour à l'hôpital, vous participez aux frais d'hospitalisation à hauteur de 15 francs par jour. Les enfants, les jeunes adultes en formation et les femmes enceintes sont exonérés de cette participation. La contribution aux frais de séjour hospitalier n'est imputée ni à la franchise ni à la quote-part.



## Réduction de primes

Les personnes de condition économique modeste ne sont pas tenues de payer une prime d'assurance-maladie complète. Si le revenu de votre ménage se situe en dessous d'un certain seuil, vous avez droit à une réduction de primes. Prenez contact avec votre canton de domicile pour savoir où se situe ce seuil et déposer votre demande de réduction de primes.



## Conseil pour économiser

Si vous êtes en bonne santé, il est judicieux d'opter pour une franchise élevée. Vous économisez ainsi beaucoup d'argent sur vos primes mensuelles. A supposer que vous tombiez tout de même malade, il est conseillé d'avoir 3200 francs de côté: 2500 francs pour la franchise et jusqu'à 700 francs pour la quote-part.

## Voici comment vous participez

Franchise, quote-part et contribution aux frais de séjour hospitalier: vous participez ainsi aux frais médicaux.

 Apprenez-en davantage ici: [css.ch/participation-couts](https://css.ch/participation-couts)

COULISSES

# Le biohacking facile

Le biohacker Luca Hintermann utilise des astuces simples pour être en meilleure santé, plus en forme et plus alerte. Voici ses trois conseils.

Texte: Evita Mauron-Winiger; photo: Franca Pedrazzetti

## Respirer par le nez

La respiration par le nez est plus saine que la respiration par la bouche, et ce, non seulement au repos ou au sommeil, mais aussi lors d'une activité ou d'un sport. La respiration par le nez filtre, hydrate et réchauffe l'air et favorise l'absorption de l'oxygène.

**Le conseil de Luca:** respirez consciemment par le nez lorsque vous ne mangez et que vous ne parlez pas. A elle seule, cette petite habitude peut faire une grande différence.

## Commencer la journée à la lumière du soleil

La lumière du jour le matin signale au corps qu'il est l'heure de se réveiller. S'exposer à la lumière naturelle durant dix minutes juste après le lever permet de mettre en marche l'horloge interne (à condition de ne pas regarder le soleil directement). Cela aide à rester en forme la journée et à ressentir la fatigue au bon moment le soir.

**Le conseil de Luca:** s'il fait sombre ou couvert, une lampe à la lumière claire peut suffire pour aider le corps à démarrer.

## La santé en s'amusant

En se concentrant sur les bases, soit une activité physique suffisante, une alimentation saine, un sommeil réparateur et une bonne gestion du stress, on peut obtenir beaucoup avec peu d'efforts.

**Le conseil de Luca:** rester en bonne santé est plus facile lorsque cela procure du plaisir. Et on s'amuse souvent davantage à plusieurs. Alors pourquoi ne pas s'entraîner à deux? La dimension sociale est une motivation supplémentaire et renforce les liens.



## Comment et pourquoi nos frais de santé augmentent-ils?

1. En moyenne, combien ont coûté les prestations de santé par personne en 2021?

- (a) 2796 francs
- (b) 3975 francs
- (c) 4358 francs

2. Quel a été l'un des plus importants moteurs de l'augmentation des coûts de la santé?

- (a) Les prestations médicales et hospitalières en ambulatoire
- (b) Le vieillissement de la population
- (c) Les dépenses plus élevées dans les soins

3. Quels médicaments ont le plus contribué à la hausse des coûts?

- (a) Les génériques (substituts contenant la même substance active, mais non protégés par un brevet)
- (b) Les médicaments commercialisés avant 2012
- (c) Les médicaments commercialisés à partir de 2012

### Solution

Découvrez à la page 35 comment les coûts de la santé ont effectivement évolué.



CONSEILS SANTÉ

# Chaque repas compte à présent



La ménopause est plus qu'une simple phase de vie. Elle modifie fondamentalement le corps et le métabolisme. La bonne alimentation peut avoir une influence positive sur la ménopause et soulager les troubles en douceur. Texte: Irena Ristic

Soudain, on ne rentre plus dans ses jeans, on a tout juste assez d'énergie pour tenir jusqu'au soir et on se reconnaît à peine dans le miroir. C'est ce que vivent beaucoup de femmes durant la ménopause. Ce changement hormonal intervient vers 40 ans. Avec la baisse du taux d'œstrogènes, le corps change de manière perceptible. Le métabolisme ralentit, les besoins en énergie diminuent. Il faut en moyenne près de 400 calories de moins par jour aux femmes dès 50 ans. Parallèlement, la masse musculaire diminue. Résultat: chaque calorie en trop est stockée plus facilement, notamment sur le ventre.

 **Troubles de la ménopause?**  
Ces remèdes maison peuvent aider:  
[css.ch/troubles-menopause](https://css.ch/troubles-menopause)

## Fringale soudaine

La sensation de faim change aussi durant la ménopause. Beaucoup de femmes ressentent un appétit accru, notamment pour du sucré et des glucides. Ce changement est lié à la baisse du taux d'œstrogènes, qui chamboule l'interaction entre les hormones de la faim que sont l'insuline et la ghréline et l'hormone de la satiété, la leptine. A la ménopause, les régimes peuvent cependant dérégler encore davantage le métabolisme. On observe alors souvent le fameux effet yo-yo. On reprend du poids, souvent plus qu'avant.



## Frais, coloré et non transformé

Les nutritionnistes recommandent un régime méditerranéen surtout durant la ménopause. Frais, coloré et non transformé, celui-ci apporte au corps tout ce dont il a besoin durant cette période:

- **Tomates, épinards et brocolis**  
Riches en vitamines, en minéraux et en antioxydants, renforcent le système immunitaire et ont un effet anti-inflammatoire.
- **Légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)**  
Regorgent de protéines végétales et de fibres, qui rassasient et stabilisent la glycémie.
- **Blé complet au lieu de farine blanche**  
Favorise la digestion avec de la vitamine B et apporte du magnésium pour des os sains.
- **Huile d'olive, noix, avocats**  
Graisses de qualité bonnes pour le cœur, qui protègent les cellules et ont un effet anti-inflammatoire.
- **Poissons gras comme le saumon**  
Contiennent des acides gras oméga 3 et de la vitamine D, qui renforcent les articulations, le cerveau et la substance osseuse.
- **Peu de viande, plus de tofu et de soja**  
Protéines végétales avec phyto-œstrogènes (isoflavones): antioxydantes et anti-inflammatoires, elles participent à la régulation hormonale. Excellentes pour les os, le cœur et le système cardiovasculaire.

### La ménopause, des montagnes russes?

Le changement hormonal peut être compliqué. Nous vous aidons dans cette phase de vie particulière. Inscrivez-vous à un conseil personnel ou au cours sur la santé des femmes auprès de nos coaches de santé:

 [css.ch/sante-femmes](https://css.ch/sante-femmes)  
[css.ch/cours](https://css.ch/cours)



## Superaliments et acides gras oméga 3

Les raideurs articulaires matinales et les douleurs au genou ne sont pas une fatalité. La réponse: les superaliments, des aliments particulièrement riches en nutriments comme les baies, les graines de lin, les légumes à feuilles et le curcuma, qui soulagent les douleurs grâce à leurs propriétés antioxydantes. Les acides gras oméga 3 dans l'huile de lin ou les poissons gras comme le saumon sont aussi recommandés. Plusieurs études montrent en outre que les acides gras oméga 3 peuvent atténuer les symptômes dépressifs.

## Substances amères utiles

Particulièrement sollicité durant la ménopause, le foie a aussi besoin de soutien. Il filtre l'excès d'œstrogènes à éliminer. Les substances amères comme la roquette, la chicorée et les artichauts favorisent la digestion et la fonction hépatique.

## Remèdes en cas de symptômes typiques

Les œstrogènes ne contrôlent pas uniquement le cycle. Ils protègent la peau, les muqueuses et les os et influencent l'humeur et le sommeil. Le ralentissement de la production hormonale à la ménopause s'accompagne de symptômes typiques comme des bouffées de chaleur, une transpiration excessive, des troubles du sommeil et une sécheresse cutanée. Similaires aux œstrogènes produits par le corps, les phytoestrogènes dans le soja et les graines de lin compensent en douceur. La sauge, par exemple en infusion, est un bon remède maison en cas de bouffées de chaleur ou de transpiration excessive.



## Régulateurs d'humeur

La ménopause s'accompagne aussi typiquement d'un moral en berne pour de nombreuses femmes. Le tryptophane, un acide aminé que renferment les flocons d'avoine, les légumineuses, les bananes et le chocolat noir, aide le corps à sécréter l'hormone du bonheur qu'est la sérotonine.

## Plaisir conscient et équilibré

A la ménopause, le corps est plus sensible au sucre et à la farine blanche, qui font augmenter la glycémie et l'insuline et favorisent les fluctuations hormonales. L'alcool surmène encore plus le foie. Par ailleurs, les aliments transformés contiennent des additifs, des graisses trans et des sucres cachés, qui favorisent l'inflammation et perturbent l'équilibre hormonal. La restauration rapide réunit tout cela: trop de sel, de sucre et de graisse et trop peu de nutriments. Il est donc plus judicieux d'opter pour beaucoup d'eau plate et de thé non sucré et de se faire plaisir de manière consciente et équilibrée.

 [Autres conseils d'alimentation pour la ménopause: css.ch/alimentation-menopause](https://css.ch/alimentation-menopause)

## Ménopause précoce

Dans le podcast de la CSS «Hallo Gesundheit», des personnes partagent leurs histoires personnelles sur le thème de la santé.

- **36 ans et ménopausée:** Karin prévoyait de devenir mère lorsqu'elle a appris qu'il était peut-être trop tard. Ecoutez son histoire (en allemand): 
- **Ménopause précoce, que faire?** La Dre Susanna Weidlinger, gynécologue et endocrinologue renommée, explique comment les femmes peuvent rester en bonne santé et réaliser tout de même leur désir d'enfants. Ecoutez le podcast (en allemand): 

 [Voici comment reconnaître une ménopause précoce: css.ch/menopause-precoc](https://css.ch/menopause-precoc)

CONSEIL

# De vraies tensions

Pourquoi les muscles se contractent-ils? Découvrez les raisons ci-dessous et ce qui peut vous soulager. Texte: Gian Beeli

Les contractures musculaires apparaissent lorsque certaines fibres musculaires se contractent durablement et ne reviennent pas au repos. Il en résulte un durcissement douloureux des muscles. Même si elles peuvent toucher n'importe quel muscle, les contractures se situent souvent au niveau des épaules et du dos. On ne sait pas encore vraiment pourquoi elles apparaissent. Elles peuvent être liées au surmenage, à une mauvaise posture, au froid ou à des facteurs psychiques comme le stress.

## Bouger au lieu de se ménager

Le mieux est de ne pas laisser les contractures survenir. Ce n'est malheureusement pas si simple, car elles apparaissent subrepticement et ne se font ressentir que lorsque les muscles sont déjà tendus. Le meilleur remède est plutôt contre-intuitif: le mouvement. La contraction des muscles compresse les vaisseaux sanguins, ce qui limite la circulation sanguine. Ainsi, l'apport en oxygène et en nutriments diminue. Cela stimule les récepteurs de la douleur et renforce la contracture. Le mouvement active la circulation sanguine. En restant immobile, on entre dans un cercle vicieux.

## Une chaleur relaxante

La chaleur est un remède maison éprouvé contre les contractures musculaires. Il suffit de chauffer une bouillotte ou un coussin et de l'appliquer sur le muscle concerné. Un bain chaud peut aussi être salvateur. Il existe des patchs chauffants bien pratiques pour les déplacements. La chaleur stimule la circulation et peut soulager les douleurs. Attention toutefois: lorsqu'on ne sait pas s'il s'agit d'une contracture ou de quelque chose de plus sérieux, il vaut mieux consulter une ou un spécialiste. En cas de claquage, on recommande en effet d'abord de mettre du froid sur la blessure. \_

 Vous trouvez ici des exercices particulièrement efficaces en cas de tensions au niveau du cou: [css.ch/tensions](https://css.ch/tensions)



## Thérapie en ligne en cas de douleurs

L'appli medicalmotion vous aide à soulager les douleurs et les tensions. Vous recevez un plan thérapeutique avec des exercices qui est régulièrement adapté à vos besoins.

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

# La pomme: l'aliment à tout faire



La pomme recèle un potentiel en partie inconnu, qu'on l'utilise comme remède maison en cas de troubles digestifs ou comme substitut végétane de l'œuf.

Découvrez ici des possibilités de l'utiliser sainement. Texte: Evita Mauron-Winiger

La peau de la pomme contient de la pectine, qui fait partie des polysaccharides. Ces fibres alimentaires ont plus d'une corde à leur arc. Elles ont la capacité d'une part de retenir l'eau et, d'autre part, de solidifier les fluides.

## Régule la digestion

En cas de constipation, mangez une pomme fraîche et buvez suffisamment d'eau. Les fibres alimentaires que renferme la pomme associées à l'eau gonflent dans le système digestif et stimulent le transit. Un verre de jus de pomme non filtré peut aussi aider. Privilégiez le jus non filtré, car il contient davantage de substances végétales secondaires importantes que le jus de pomme filtré. En cas de diarrhée, râpez une pomme avec la peau et laissez-la reposer pendant quinze minutes. Lors de la consommation, la pectine contenue dans cette purée de pomme retient l'excès d'eau et les toxines dans l'intestin et régule ainsi la digestion.



*Saines et délicieuses:  
testez les recettes à base  
de pomme à  
la page suivante.*



## Remplace l'œuf

En pâtisserie, la compote de pommes est une alternative végétane aux œufs. Elle permet aux gâteaux, muffins ou crêpes de rester moelleux. Pour cela, remplacez un œuf par 60 à 80 g de compote de pommes. Le goût de pomme disparaît presque complètement à la cuisson. Pour obtenir un résultat moelleux et aéré, ajoutez une demi-cuillère à café de poudre à lever ou de bicarbonate de soude. Méfiez-vous de la compote de pommes qu'on achète, car elle contient souvent du sucre ajouté. Il est recommandé de vérifier sa composition ou de la préparer soi-même.

## Sert de gélifiant végétane

La pectine contenue dans la pomme est une alternative végétale à la gélatine traditionnelle. Grâce à sa propriété liante, on peut préparer à merveille des confitures ou des puddings. On peut acheter ce gélifiant naturel dans les magasins diététiques ou dans la plupart des supermarchés.

 Vous trouvez ici d'autres informations sur la pomme:  
[css.ch/pomme-saine](https://css.ch/pomme-saine)



*Tour d'horizon des  
croyances: vinaigre de pomme*

*Le vinaigre de pomme est présenté comme un produit miracle. Parmi les effets supposés, lesquels sont vraiment exacts?*

 Nous avons mené l'enquête. Lisez ici:  
[css.ch/vinaigre-pomme](https://css.ch/vinaigre-pomme)



## Crumble à la pomme avec crème Raffaello

### INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 VERRES

- 3 à 4 pommes acidulées de saison
- 1 cs de jus de citron
- 1 cc de cannelle
- Un peu d'huile de coco (pour graisser le moule)
- 100 g de farine d'épeautre
- 80 g de sucre de bouleau
- 50 g d'amandes moulues
- 1 pincée de sel
- 80 g de beurre
- Amandes effilées pour la décoration

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C à chaleur voûte et sole. Graisser un moule avec un peu de graisse de coco. Couper les pommes en deux, les épépiner et les couper en petits morceaux. Ajouter le jus de citron et la cannelle, bien mélanger. Pour le crumble, mettre la farine dans un saladier et ajouter le reste des ingrédients. Travailler le mélange avec les mains pour en faire du crumble. Répartir le crumble sur les pommes. Cuire au milieu du four préchauffé à 200°C pendant env. 25 minutes. Sortir du four et laisser refroidir un peu (préparer la crème entre-temps).

### INGRÉDIENTS POUR LA CRÈME RAFFAELLO

- 200 g de yogourt de soja
- 200 g de yogourt coco
- 2 cs de sirop d'érable
- 2 cs de noix de coco râpée

### PRÉPARATION

Verser dans l'ordre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger avec un fouet pour obtenir une crème lisse.

### DRESSAGE:

Répartir la crème dans des verrines. Ajouter le crumble aux pommes par-dessus et décorer avec des amandes effilées.

 Vite préparé et joliment présenté – regardez la recette en vidéo:



## Cinq portions de fruits et légumes par jour?

Grâce aux smoothies verts, vous y parvenez facilement. Ceux-ci contiennent des légumes verts à feuilles et un peu de fruits, ce qui les rend délicieux et riches en nutriments.

 [css.ch/smoothies-verts](https://css.ch/smoothies-verts)

## Smoothie à la pomme

### INGRÉDIENTS POUR ENV. 700 ML

- 2 pommes avec la peau (1x douce, 1x acidulée)
- Env. 40 g d'épinards en branches, frais ou surgelés
- 1 cs de purée d'amandes ou de noix de cajou (disponible en supermarché)
- 2,5 à 3 dl de jus de pomme 100% non filtré sans sucre ajouté (ou à moitié dilué avec de l'eau)
- ½ cc de vinaigre de pomme non filtré

### PRÉPARATION

Couper les pommes en deux, les épépiner et les couper en morceaux. Les mettre dans le mixeur avec les épinards et la purée d'amandes ou de noix de cajou. Ajouter la quantité souhaitée de jus de pomme et de vinaigre de pomme. Bien mixer le tout jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.





RETOUR D'EXPÉRIENCE

# Tenir bon

Après quatre opérations du dos, la cliente de la CSS de 81 ans Beatrice Kern-Bockhorn sait combien une chute peut être dévastatrice. Le conseil de prévention des chutes de la CSS a confirmé ses bonnes habitudes à la maison.

Texte: Fabian Rottmeier; photos: Matthias Jurt

Beatrice Kern-Bockhorn avance dans la vie armée de ses bâtons de nordic walking et de beaucoup de prudence. Son dos l'y oblige: il a fallu quatre opérations et seize vis pour stabiliser ses vertèbres poreuses. Cette octogénaire ne se laisse abattre ni par son ostéoporose ni par la fracture du bassin qu'elle a subie sur du verglas il y a deux hivers. Mais elle sait bien qu'une chute peut être fatale.

«Je me limite à ce que je peux encore faire», dit-elle. Elle se promène tous les jours, donne un coup de main au musée local et cuisine pour son mari et ses petits-enfants, qui habitent dans la même rue. Son plus fidèle assistant: un cuiseur-vapeur installé à bonne hauteur. C'est l'un des détails auxquels le couple a pensé en transformant son intérieur en vue de ses vieux jours. La maison familiale de Ruedi Kern se situe dans un quartier familial en périphérie de Zurich.

## Ecarter les inquiétudes ensemble

Transformation ou non? La date du conseil de prévention des chutes de la CSS et de la Ligue suisse contre le rhumatisme (LSR) approchant, Beatrice Kern-Bockhorn est un peu nerveuse. «Je pensais que j'allais devoir transformer la moitié de la maison», se rappelle-t-elle.

Daniela Vigano est consciente de ce genre d'inquiétudes. La physiothérapeute de la LSR a déjà conseillé beaucoup de personnes retraitées, dont Madame Kern-Bockhorn. Lors de ses visites à domicile, elle essaie tout d'abord de créer un climat de discussion agréable. Et elle insiste sur le fait que chaque personne est libre de décider si elle peut et souhaite mettre en œuvre les recommandations. «Le conseil vise à clarifier les choses, à sensibiliser et à identifier les risques de chute.» Un coup d'œil aux statistiques démontre

### 10 conseils utiles

Vous trouvez ici des conseils utiles pour prévenir les chutes:

 [css.ch/eviter-chutes](https://css.ch/eviter-chutes)

tout l'intérêt de ce conseil: plus d'un quart des plus de 65 ans en Suisse chute au moins une fois par année.

Lors d'une visite d'une heure, Daniela Vigano clarifie des questions de santé et se fait une idée précise de la situation d'habitation. Elle montre comment écarter les risques de trébucher chez soi. Grâce à trois tests de mouvement, la physiothérapeute évalue le risque individuel de chute et recommande des exercices de force et d'équilibre adaptés. Elle consigne les recommandations par écrit pour que la cliente ou le client puisse s'y référer par la suite.



*S'inscrire*  
Prenez contact directement avec la Ligue suisse contre le rhumatisme pour bénéficier du conseil de prévention des chutes.  
 Tél. 044 487 40 00  
 E-mail: [rheumaliga@hin.ch](mailto:rheumaliga@hin.ch)



## Diminuez votre risque de chute

Résultant d'une collaboration avec la Ligue suisse contre le rhumatisme, le conseil de prévention des chutes s'adresse aux personnes âgées vivant en autonomie. Une ou un physiothérapeute ou ergothérapeute conseille la cliente ou le client à domicile, lui montre où elle ou il pourrait trébucher, lui propose des solutions et des exercices et envoie son rapport final à la personne et à sa ou son médecin. Avec l'assurance complémentaire pour frais de guérison de la CSS, l'offre est gratuite.

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

### Un bon sentiment après le conseil

Le conseil a confirmé que le domicile de Beatrice Kern-Bockhorn était adapté à sa situation de vie: l'ascenseur et l'appartement sont accessibles en chaise roulante, les escaliers sont équipés d'une main courante, la douche et les WC d'une poignée, et le lave-vaisselle est à hauteur de hanches. Daniela Vigano a juste recommandé de faire ressortir le bord des marches menant au sous-sol grâce à un marquage clair. Elle souligne que des couleurs peu contrastées, un éclairage insuffisant et des chaussures ouvertes sont des

risques de chute sous-estimés. Le tapis du salon n'est pas idéal, mais elle a constaté qu'il était tout de même bien fixé, ce qui réjouit la retraitée zurichoise: ce tapis a une valeur sentimentale et protège ses petits-enfants du froid lorsqu'ils jouent par terre.

«L'évaluation de Madame Vigano m'a rassurée», raconte Beatrice Kern-Bockhorn. Elle juge important d'identifier tous les risques d'accident dans son lieu de vie pour y rester le plus longtemps possible. «C'est mon vœu le plus cher.» \_

COULISSES

# Etre et rester en bonne santé

Qu'il s'agisse de prévention, de coaching personnel ou de services de santé numériques, la CSS vous soutient globalement dans votre parcours vers plus de bien-être. Découvrez nos offres variées en faveur de votre santé. Nous vous accompagnons de façon individuelle, pratique et compétente. Texte: Irene Hug

## Soulager les douleurs

L'appli medicalmotion vous aide à soulager vos douleurs efficacement à l'aide d'un plan thérapeutique personnalisé. Vous recevez chaque jour un entraînement en ligne de quinze minutes régulièrement adapté à vos progrès.

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

## Lutter contre l'hypertension

L'appli «manoa» vous motive à mesurer régulièrement votre tension artérielle et vous explique comment procéder correctement. Vous recevez des conseils personnels sur l'alimentation, l'activité physique et la relaxation ainsi qu'un rapport sur la tension artérielle pour votre prochaine visite médicale.

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

## Améliorer la respiration

Améliorez votre respiration avec l'accompagnement en ligne de «Breathment». L'appli thérapeutique en cas de BPCO ou d'asthme, deux maladies des voies respiratoires, s'adapte à vos besoins individuels. Faites vos exercices confortablement à la maison et observez vos progrès ainsi que l'amélioration de vos symptômes.

[css.ch/maladie-respiratoires](https://css.ch/maladie-respiratoires)

*Santé physique*



## Renforcer la santé féminine

La ménopause, des montagnes russes? Le changement hormonal peut être compliqué. Nous vous aidons dans cette phase de vie. Avec votre coach de santé CSS, vous discutez de votre situation actuelle et clarifiez vos questions. Vous recevez des conseils et des stratégies pour gérer les troubles.

[css.ch/sante-femmes](https://css.ch/sante-femmes)

*Autres offres de santé*

Vous trouvez ici toutes les offres de santé de la CSS et les informations utiles à ce sujet:

[css.ch/offres-sante](https://css.ch/offres-sante)



## Santé mentale

### Surmonter ses peurs

La thérapie en ligne «velibra» vous aide à mieux gérer vos angoisses. Elle vous propose des exercices et des techniques pour diminuer vos peurs. Ainsi, vous trouvez des moyens de vous détendre même dans des situations difficiles.

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

### Aborder la dépression

La thérapie psychologique en ligne «deprexis» vous soutient en cas de symptômes dépressifs. Vous obtenez des conseils utiles pour gérer votre quotidien et vous motiver ainsi que des exercices audio et de visualisation. Vous tenez aussi un journal de bord afin de consigner vos progrès en termes d'humeur.

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

### Remédier aux troubles du sommeil

La thérapie du sommeil en ligne «Sonoa» ou le coaching du sommeil personnel par les coaches de santé de la CSS vous permet de retrouver un sommeil réparateur ainsi que d'apprendre à mieux vous endormir et à dormir d'une traite.

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

### Faire face au cancer

Un diagnostic de cancer est un énorme défi psychologique. L'appli «Living Well Plus» vous aide à mieux le gérer avec des exercices, des vidéos, des retours d'expérience et des connaissances spécialisées. Un télécoaching vous offre en outre un accompagnement individuel.

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

### Réduire le stress

Etes-vous en situation de stress ou de surmenage? Avec le coaching anti-stress, vous apprenez à mieux gérer les contraintes et à venir plus simplement à bout des défis qui se présentent. Avec votre coach de santé, vous discutez de votre situation actuelle. Vous identifiez vos sources de stress et cherchez des moyens de le réduire.

[css.ch/anti-stress](https://css.ch/anti-stress)

### Promouvoir la santé familiale

Etre parent est une grande responsabilité qui implique de nombreuses tâches. Lorsqu'on doit tout gérer, on peut se sentir au bord du surmenage. Le conseil sur la santé pour les familles offre un soutien pour mieux gérer le quotidien.

[css.ch/conseil-famille](https://css.ch/conseil-famille)

## Cours sur la santé de la CSS: lancez-vous et passez à l'action

Les cours sur la santé de la CSS vous soutiennent pour intégrer des habitudes saines dans votre quotidien. Que vous souhaitiez faire davantage d'exercice, mieux manger ou réduire votre stress, nos coaches de santé vous accompagnent avec des connaissances pratiques et un conseil personnalisé.

[Consultez l'offre de cours variée ici:  
css.ch/cours](https://css.ch/cours)

# *Nous clarifions les questions d'assurance*

## Comment puis-je économiser sur mes primes?

Les conseils suivants vous permettent de réduire vos primes au minimum l'année prochaine:

### **Conseil 1: augmentez votre franchise.**

Si vous vous rendez rarement chez la ou le médecin, augmenter votre franchise s'avère rentable. La franchise la plus élevée (2500 francs) représente un potentiel d'économie de 1540 francs par année.

### **Conseil 2: optez pour un modèle alternatif d'assurance.**

En plus de l'assurance de base ordinaire, vous avez le choix entre différents modèles d'assurance (Multimed, modèle du médecin de famille, assurance Cabinets de santé ou Telmed). Ces quatre modèles vous offrent un généreux rabais sur les primes. Le modèle Multimed propose en outre une quote-part maximale à seulement 400 francs au lieu de 700 francs.

### **Conseil 3: excluez la couverture accidents.**

Vous travaillez au moins huit heures par semaine dans une entreprise? Alors vous pouvez supprimer la couverture accidents de l'assurance de base. Ainsi, vous économisez 7% de votre prime.

### **Conseil 4: vérifiez si vous pouvez demander une réduction individuelle de primes.**

Les personnes de condition économique modeste ne sont pas tenues de payer une prime d'assurance-maladie complète. Si le revenu de leur ménage se situe en dessous d'un certain seuil, elles ont droit à une réduction individuelle de primes. Prenez contact avec votre canton de domicile pour savoir où se situe ce seuil et déposer votre demande de réduction de primes.

*Grâce aux taxes environnementales, vous payez 67.80 francs de primes d'assurance-maladie en moins.*

La Confédération encourage la gestion économe des ressources. Grâce aux taxes d'incitation sur les COV et le CO<sub>2</sub>, des fonds sont reversés à la population via l'assurance obligatoire des soins. Le remboursement pour l'année 2025 sera déduit de la prime dans l'assurance obligatoire des soins et indiqué séparément sur la police.

[css.ch/taxes-environnementales](https://css.ch/taxes-environnementales)

### **Conseil 5: suspendez votre assurance pendant le service militaire, la protection civile ou le service civil.**

Si la durée de votre service dépasse soixante jours consécutifs, vous bénéficiez déjà d'une couverture avec l'assurance militaire et pouvez demander la suspension de votre assurance de base durant la période concernée. Vous économisez ainsi les primes durant vos jours de service. — Texte: Evita Mauron-Winiger

Qu'il s'agisse de modifier la franchise, d'exclure la couverture accidents ou de changer de modèle, vous pouvez le faire simplement en ligne:

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

## Philomena Colatrella quitte son poste de CEO de la CSS

Notre CEO Philomena Colatrella quittera la CSS fin 2025. Depuis 2016, elle a dirigé et développé la CSS avec beaucoup d'engagement en mettant un point d'honneur à accorder la priorité aux besoins des personnes assurées. Sous sa houlette, la CSS est devenue une partenaire santé de premier plan et une précurseuse en termes de numérisation et de qualité de services. Le conseil d'administration a entamé les recherches pour organiser sa succession. \_ Photo: Meinrad Schade



## Election de remplacement des délégué/es des membres de la CSS Association

Une déléguée ou un délégué de la CSS Association doit être nommé/e pour le canton de Schaffhouse. Dans l'édition 1/25 du «CSS et vous?», nous avons annoncé que le délégué Marcel Montanari s'était retiré au 31 décembre 2024 et appelions les membres de l'association intéressés du canton de Schaffhouse à poser leur candidature.

Entre-temps, la commission électorale a examiné les candidatures et propose de nommer Ute Schelker (1969), de Beringen, pour lui succéder. Madame Schelker est juriste au département de la construction du canton de Schaffhouse.



Les membres de l'association ont la possibilité de proposer d'autres noms jusqu'à début novembre 2025. D'une part, la personne doit être membre de la CSS Association. D'autre part, pour que la candidature puisse être déposée, il faut recueillir 86 signatures de membres de l'association résidant dans le canton de Schaffhouse. Utilisez le formulaire officiel pour les propositions de candidatures, que vous pouvez commander à l'adresse [vr.sekretariat@css.ch](mailto:vr.sekretariat@css.ch). Si aucune autre candidature ne nous parvient, la candidate Ute Schelker sera élue tacitement. \_Photo: màd

### Qu'est-ce que la CSS Association?

Depuis sa création en 1899, la CSS a une structure associative. La représentation de cette association est assurée par l'assemblée des déléguées et délégués, composée de 40 personnes. Chaque canton a droit à un siège au moins.

ENJOY365: SHOP SANTÉ

# Une aventure automnale pour toute la famille

Profitez d'une vue spectaculaire, de l'air frais de la montagne et de paysages automnaux multicolores pour des excursions inoubliables. Pour cela, découvrez des produits adaptés pour toute la famille sur enjoy365. Photo: mäd



 POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

25%

## Visite au musée en plein air de Ballenberg

Offrez-vous une pause au musée en plein air de Ballenberg et profitez d'un rabais de 25% sur votre entrée en tant que cliente ou client de la CSS. Découvrez plus de 100 demeures originales datant de plusieurs siècles issues de toutes les régions de Suisse, 200 animaux de ferme et des présentations captivantes de l'artisanat traditionnel. Plongez dans la vie rurale de l'époque.

 Présentez votre carte d'assurance CSS à la caisse et bénéficiez d'un rabais de 25% sur le prix d'entrée normal. Plus d'informations sur: [enjoy365.ch/fr/ballenberg](https://enjoy365.ch/fr/ballenberg)



UTILISER LE CSS COIN DE FAÇON SIMPLE ET SÛRE

## Economisez sur les remontées mécaniques avec le CSS Coin

La magie de l'automne vous attend dans les montagnes. Grâce à votre assurance complémentaire, vous obtenez jusqu'à 40% de rabais auprès de différentes remontées mécaniques de Suisse avec le CSS Coin. Utilisez le CSS Coin auprès des remontées mécaniques près de chez vous dans toute la Suisse.

 Plus de détails sous: [css-coin.ch](https://css-coin.ch)

Notre conseil 

40%



🔒 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

### Pour allier sport et quotidien

La Google Pixel Watch 3 convainc par son grand écran, ses fonctions de mesure intelligentes et son boîtier robuste idéaux pour le sport, le quotidien et le repos.

**Pixel Watch 3 de Google**  
CHF 199.20 au lieu de 332

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



40%

🔒 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

### Léger et résistant au vent

Le parfait compagnon pour les jours de randonnée plus frais

**ACROSS LITE VEST pour hommes et femmes de La Sportiva**  
CHF 96 au lieu de 160

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

50%



🔒 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

### A la fois durable et de haute qualité

Un plaisir de jeu durable pour les enfants

**Système de circuits à billes de Cuboro**  
CHF 145 au lieu de 290

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

# active 365



ACTIVE365: APPLI DE SANTÉ

## Testez vos connaissances en nutrition

active365 vous invite à participer en septembre au quiz sur la pyramide alimentaire. Celle-ci a été remaniée visuellement et modernisée en 2024 afin que son contenu réponde aux recommandations scientifiques actuelles. Dans quelle mesure connaissez-vous le sujet? Testez vos connaissances et collectez 20 activePoints.

🔗 Pour de plus amples informations:



*activePoints pour l'environnement*

Vous pouvez désormais utiliser vos activePoints en faveur de la durabilité. Faites un don à l'Aide suisse à la montagne ou au Réseau des parcs suisses ou faites planter votre propre arbre et contribuez ainsi à la sauvegarde de l'environnement et à la société.

## MOTS FLÉCHÉS

Métal blanc très malléable		Massif montagneux du Maroc	Peuple somali de l'Afrique orientale		Bloc de pierre dur et solide	Support de voûte		Pianiste canadien † (Glenn)
Trois musiciens					Les vôtres			
Rayons lumineux					Arme blanche			
				5				Ville et port de l'Angola
					Tricot de laine			
		2			Policier			
Cheveux, langage familial		Belle balle				Ut		
		Canapé rembourré				17e lettre grecque		
Chaussures portées l'hiver	Jeanne d'Arc la dévra des Anglais		Métron parisien				Partie des poumons	
			Danse			8		
					Tension	Mal-aimé, détesté		
Un ancien pays de la CE					Condi-ment	Partie du tailleur		
		3					Non doublé au cinéma	
							Bouffarde	
Mince et haut de taille		Ville du Canada						Rejeté comme faux
		Titre de noblesse			6			
Choix légal								
Organisation pour la paix							4	
			Retraite volontaire d'un corps de troupes					
						1		
Outil du menuisier						Zone de libre-échange en Europe		
		7						2478036
1	2	3	4	5	6	7	8	

Solution des mots fléchés 2/2025: GÉNÉRATION  
Félicitations à la gagnante, Madeleine Joly, La Chaux-de-Fonds.

### Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 16 octobre 2025:  
CSS, Mots fléchés du magazine clients, Tribschenstrasse 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 deux nuitées pour deux personnes à l'hôtel Eden à Spiez d'une valeur de 1000 francs.

Profitez d'une pause plaisir et bien-être en duo à l'hôtel Eden au bord du lac de Thoune. Votre partenaire de voyage et vous passerez deux nuits dans une chambre double avec vue sur le lac. Le prix inclut le petit-déjeuner et un repas du soir à quatre plats. Pour des excursions dans la région du lac de Thoune, vous recevez la Panoramacard offerte. Elle vous permet de prendre gratuitement les transports publics et de bénéficier d'un rabais allant jusqu'à 50% sur de nombreuses activités.

## Hôtel Eden Spiez

Bien-être et plaisir avec une superbe vue panoramique sur le château de Spiez, le lac de Thoune et les Alpes de l'Oberland bernois. L'hôtel Eden saura vous émerveiller par son accueil chaleureux, sa cuisine excellente et son parc invitant à la détente: une oasis de bien-être panoramique et des chambres élégantes offrant un superbe confort pour bien dormir. \_ Photo: màd

[eden-spiez.ch/fr](https://eden-spiez.ch/fr)

## Impressum

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

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

**COPYRIGHT:** reproduction uniquement  
avec indication de la source  
**PHOTOS:** sauf mention contraire, les photos  
proviennent de gettyimages:  
p. 3: AnastasiaNurullina, Tolga TEZCAN, Anastasiia  
Hevko; p. 18: loops7; p. 19: Yaroslav Astakhov;  
p. 20: karandaev; p. 20 + p. 21: dulezidar; p. 22:  
Lordn; p. 23: AnastasiaNurullina; p. 24: Pichai  
Puntong, Oksana Ermak; p. 28 + p. 29: amtitus;  
p. 30: Roman Valiev; p. 33: Rudzhan Nagiev;  
p. 35: loops7.

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

imprimé en  
suisse



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

PROCHAIN NUMÉRO

# Thème: s'élaner + s'évader

Une nouvelle année se profile, et avec elle une question: que voudrais-je faire autrement? Où aimerais-je vraiment aller? Quelles idées ne me lâchent plus? C'est le moment de clarifier ses objectifs. Certains sont clairs et grands: le rêve d'avoir sa propre ferme, de déménager dans une autre ville ou de faire une reconversion professionnelle. D'autres sont plus discrets, mais pas moins importants: avoir plus de temps pour soi, clarifier une situation avec un membre de l'entourage ou apprendre à dire non.

Le changement d'année invite au renouveau, et nous regardons vers l'avenir avec nos convives. Le début d'année est non seulement un nouveau départ, mais aussi une invitation à prendre au sérieux sa propre vision. C'est peut-être le moment de franchir le pas. Qu'en pensez-vous?

## 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:+4158277777)

## Solutions de la page 18

### Comment et pourquoi nos frais de santé augmentent-ils?

Le CSS Institut étudie le système de santé suisse et, ainsi, l'évolution des coûts de la santé. L'année dernière, il a publié une étude sur les coûts annuels de l'assurance de base entre 2012 et 2021. L'étude porte sur les prestations de santé perçues par les personnes assurées à la CSS dans le cadre de l'assurance de base.

[css-institut.ch/kostenbericht2021](https://css-institut.ch/kostenbericht2021) (en allemand)

Avez-vous répondu au quiz à la page 18?  
Vous trouvez les solutions ici: **1b, 2a, 3c**



Selon l'étude «Most Trusted Brand», la CSS est à nouveau la marque la plus digne de confiance dans la catégorie «caisse-maladie».

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

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



Récompense  
jusqu'à  
CHF 200.

# Recommander la CSS.

🔗 Détails et formulaire de recommandation sur [css.ch/recommander](https://css.ch/recommander)



Pour chaque nouvelle cliente ou nouveau client que nous acquérons grâce à votre recommandation, vous recevez une récompense.

Votre santé.  
Votre partenaire.

