

Et vous?



Soutien + indépendance

Trois points de vue sur la manière dont le soutien renforce les personnes. Mirjam Bamberger, CEO (photo), place le sujet dans son contexte.

Pages 9 et 17

Des services de santé pour vous

De l'accompagnement
personnalisé à la
formation en ligne

Page 28

CSS

A gagner:



Deux nuitées au Wellness Hotel Stoos

Dans le village de montagne de Stoos, interdit aux voitures, un lieu de calme et de bien-être vous attend. Le Wellness Hotel Stoos allie nature alpine et hospitalité. Il est doté d'un espace wellness de 1100 m² avec spa. L'hôtel fait partie des «Responsible Hotels of Switzerland», qui encouragent un tourisme écologique et socialement durable.

Inclus dans le prix: deux nuitées pour deux personnes en chambre double Superior avec petit-déjeuner, un repas du soir à quatre plats, un menu dégustation à six plats, un apéritif de bienvenue et l'accès à l'espace wellness, d'une valeur d'environ 1500 francs. Utilisable jusqu'au 31 juillet 2027.

Offre spéciale

Profitez de 15% de réduction à partir d'une nuitée en chambre simple ou double, comprenant le petit-déjeuner, un repas du soir à quatre plats, une bouteille de Prosecco, un soin par nuitée ainsi que l'accès à l'espace wellness et au spa. Valable jusqu'au 20 décembre 2026, dans la limite des disponibilités.

Réservez maintenant avec le code «RHSCSS26»:
wellnesshotel@stoos-hotels.ch ou par tél. au 041 817 44 44

wellnesshotel-stoos.ch/css-2026

Impressum

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

Adresse de la rédaction:
CSS, Tribtschenstrasse 21

Case postale 2568
6002 Lucerne
kundenmagazin@css.ch

Responsable de la rédaction:

Evita Mauron-Winiger

Conception: Weissgrund AG, Zurich

Remarque: en ce qui concerne les articles sur des produits d'assurance, sont exclusive-

ment valables les conditions générales d'assurance (CGA). Seuls les textes indiqués comme étant des communications officielles sont contraignants sur le plan juridique.

Copyright: réimpression avec mention des sources

Photos: sauf mention contraire, les photos proviennent de Getty Images: p. 22 jeffbergen, p. 25 miniseries; photos mises à disposition par des fournisseurs: p. 2, 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

Rapace à aigrettes	↓	Ville de Campanie	↓	Lésion buccale	Craintive	Voisin du cypres	Fougère aquatique
A part soi, dans son for intérieur	➤		3		↓	↓	↓
Marque l'étonnement	➤			Initiales de Jésus	➤	6	
Etat idéal	➤						
⚡				Ville du Nigeria	➤		
Mille-pattes	Epreuve de ski		Coiffure à la mode des années 20	Utilisateur	↓		
⚡	↓		↓		8	Acquit	
Torchon belge		Volume de bois	➤			↓	1
⚡			4		Fromage		Couleur
Fille du roi d'Argos		Mammifère primate		Ecrivain (Umberto)	➤		↓
Pipe-line	➤	↓					
⚡	2			Langue balto-finnoise		Institution de l'ONU	
Liqueur	Cratère de volcan		Touchée, agitée	➤	↓	↓	
	↓		Revenu annuel	↓			
Remparts	➤				Affluent du Danube		Cinéaste britan.
Pièce de charpente	➤			5	↓		↓
Priorité d'âge	➤	7					
⚡				Belle balle	➤		®
Borde une combe	Personnage de la Bible	➤					franz0818-1
1	2	3	4	5	6	7	8

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 16 octobre 2026:
CSS, Mots fléchés du magazine clients,
Tribtschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne



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

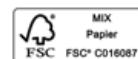
Un tirage au sort aura lieu pour déterminer la gagnante ou le gagnant. La voie de droit est exclue.

Solution des mots fléchés 2/2026:
Merveille Félicitations à la gagnante:
Rosa Forrer, Küsnacht (ZH).



Parcourir le magazine en ligne:
css.ch/magazine

printed in
switzerland



myclimate
Notre impact. Durable
Imprime
myclimate.org/01-26-545422



4

«Il n'y a pas de journée type.»

Rebekka Frieden,
ambulancière chez
Air Zermatt



9

Karin Gasser, Rebekka Frieden et Ana Rosca
(de g. à dr.) expliquent pourquoi tout le
monde peut avoir besoin de soutien.



19

Grâce à un accompa-
gnement personnalisé
et à une nouvelle appli,
Pamela De Cagna est
parvenue à changer
ses habitudes alimen-
taires.

Soutien + indépendance

Dans la vie quotidienne, lorsqu'il est question de santé, nous nous demandons souvent: à quel moment ai-je besoin d'aide, dans quelle mesure, et qu'est-ce qui me rend moins autonome? Trois femmes racontent ce que cela signifie d'apporter du soutien dans le cadre professionnel et d'admettre ses propres faiblesses. Poursuivez la lecture à la page 9.

Focus

- 4 Comment Rebekka Frieden concilie sa passion et son métier.
- 6 L'éthique au cœur du quotidien trépidant d'un hôpital.
- 8 Comment réussir son entrée dans la vie professionnelle. Trois conseils de Karin Gasser, organisatrice de projets pour les jeunes.
- 9 Une discussion sur l'entraide, l'empathie et la confiance.
- 17 Entretien avec Mirjam Bamberger, CEO, sur la valeur de la santé.

Santé

- 19 Manger sainement tout en s'amusant.
- 22 Comment se développent les inflammations chroniques.
- 23 Alimentation anti-inflammatoire.
- 24 Recette: pudding de chia aux myrtilles, délicieux et anti-inflammatoire.

Bon à savoir

- 25 Déconstruire les mythes afin de réduire vos primes.
- 28 Des services de santé adaptés à vos besoins.
- 30 enjoy365, CSS Coin et active365: vos avantages.

Le calme au milieu du bruit des rotors

Rebekka Frieden a toujours été attirée par la montagne. Aujourd'hui, lors des interventions de sauvetage d'Air Zermatt, elle est au cœur de l'action lorsque des personnes ont besoin d'aide en haute montagne. Elle explique pourquoi, dans les situations extrêmes, le calme et la confiance sont au moins aussi importants que le savoir-faire médical.

Lorsque Rebekka Frieden se rend au travail le matin, elle ne sait jamais exactement ce que la journée lui réserve: un skieur victime d'un accident sur les pistes, un sauvetage complexe en haute montagne, quelques heures de travail administratif pour

Texte: Daniel Schriber | Photos: Air Zermatt, Christian Pfammatter

Focus



rattraper le retard accumulé? «C'est ce que j'aime dans mon métier», explique cette femme de 34 ans. «Il n'y a pas de journée type.»

Un rêve devenu réalité

Travailler aujourd'hui comme ambulancière chez Air Zermatt est pour Rebekka Frieden la concrétisation d'un rêve de petite fille. C'est aussi le fruit d'un parcours au cours duquel elle a dû s'imposer pas à pas. Dès sa formation d'assistante médicale, elle a su qu'elle voulait travailler dans les services de secours. «Mon premier objectif a toujours été de concilier mon métier et ma passion pour la montagne.» Pour réaliser son rêve, Rebekka Frieden a consacré beaucoup de temps à se former et à se perfectionner. Elle a suivi une formation d'ambulancière ES, puis a obtenu un master en Mountain Emergency Medicine. «Au fil des années, j'ai acquis une grande expérience», explique-t-elle.

Aujourd'hui, elle est la première femme ambulancière à avoir rejoint l'équipe d'Air Zermatt. Le chemin pour y parvenir a été tout sauf facile. «J'ai dû me battre pour y arriver», se souvient-elle. Aujourd'hui, d'autres ambulancières travaillent à ses côtés chez Air Zermatt. Ainsi, Rebekka Frieden est un modèle pour d'autres femmes qui souhaitent se tailler une place dans des domaines professionnels jusqu'ici dominés par les hommes. Pour elle, une chose est claire: «C'est non pas le sexe qui compte, mais la qualité du travail.»



Rebekka Frieden

est ambulancière chez Air Zermatt et la première femme à occuper ce poste au sein de cette entreprise de secours valaisanne. Cette trentenaire s'engage également en tant qu'instructrice et animatrice de formations pour les sauveteuses et sauveteurs en montagne du monde entier.

air-zermatt.ch

Rester calme malgré l'agitation

Lors d'un sauvetage en montagne, par exemple, outre les compétences médicales, la capacité d'inspirer le calme est cruciale. Les personnes qui doivent être secourues sont souvent dépassées par les événements. «Elles se retrouvent soudainement suspendues à un treuil transporté par hélicoptère. Tout est bruyant et inhabituel.» On a rarement le temps d'expliquer la situation en détail. «Notre priorité est de sortir les personnes de cette situation de la ma-

nière la plus rapide et la plus sûre possible.» Ce n'est souvent qu'une fois dans l'hélicoptère que le calme s'installe. Il s'agit toujours de transmettre aux personnes un sentiment de sécurité et d'autonomie malgré toute l'agitation qui règne. «L'essentiel est d'aller chercher les personnes et de leur faire sentir qu'elles sont entre de bonnes mains avec nous.» Pour Rebekka Frieden, la boucle est ainsi bouclée: sa passion pour la montagne s'est transformée en un métier qui lui permet de secourir des personnes en situation d'urgence.

Questions éthiques

De quoi les patientes et patients ont-ils besoin pour prendre des décisions éclairées? Et que se passe-t-il lorsque les points de vue au sein de l'équipe soignante divergent? C'est là qu'interviennent les éthiciennes cliniques comme Ana Rosca.

Texte: Vanessa Buff | Photo: Eveline Beerkircher

Qu'entend-on par «éthique clinique»?

Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous entendez ce terme?

Je pense à une série télévisée se déroulant dans un hôpital. Il est question de vie ou de mort, et l'équipe soignante ne parvient pas à se mettre d'accord. Elle fait donc appel au comité d'éthique, qui doit trancher.

C'est exact à un détail près: c'est non pas le comité d'éthique qui décide, mais les médecins. En tant qu'éthicienne clinique, je joue un rôle de facilitatrice: j'écoute, je pose des questions et j'aborde également des sujets tabous. L'objectif est de parvenir ensemble à une décision que tout le monde pourra défendre.

Pouvez-vous donner un exemple concret?

Imaginons que nous ayons une patiente souffrant d'anorexie et qu'on s'interroge sur la nécessité de la nourrir de force. Vous y êtes favorable, car cela permettrait de prolonger la vie de cette femme. Cependant, votre collègue s'y oppose, car il trouve cette intervention traumatisante. Je pense que votre collègue et vous parviendrez à approuver la décision finale si vous disposez de suffisamment d'informations pour bien comprendre les enjeux, et ce, sans pour autant que la

décision corresponde en tous points à vos convictions.

Qu'en est-il des souhaits de la patiente ou du patient?

Imaginons une jeune femme émanicipée et intelligente appelée Daniela. Daniela sait ce qu'elle veut et a reçu toutes les informations nécessaires. Dans ce cas, sa décision fait absolument autorité. La situation se complique lorsque Daniela n'est plus en état de discernement, par exemple parce qu'elle souffre d'une psychose et refuse des traitements qui pourraient lui sauver la vie. Nous pouvons alors nous demander ce que voudrait Daniela si elle n'était pas en proie à cette psychose. Souhaiterait-elle bénéficier de soins, même si cela implique de recourir à une mesure de contrainte?

Même lorsqu'une personne est capable de discernement, les procédures médicales sont souvent complexes et difficiles à comprendre. Comment est-il possible de prendre des décisions éclairées dans ce contexte?

Pendant longtemps, les personnes malades se rendaient chez une ou un médecin qui leur disait ce qu'elles devaient faire. Il s'agit d'une forme de médecine paternaliste, certes dans

l'intérêt des personnes, mais sans que celles-ci soient impliquées. Puis, on a observé un retour du balancier: les personnes malades ou blessées sont désormais appelées à choisir entre différentes options thérapeutiques.

Ce qui est difficile à faire sans avoir de connaissances spécialisées.

Tout à fait. Par conséquent, la solution est non pas d'inonder les personnes d'informations techniques pour ensuite leur demander de faire un choix, mais plutôt de leur poser les questions suivantes: quels sont leurs symptômes? Quelles fonctions de leur corps sont importantes pour eux? Et quels sont leurs projets pour l'avenir? Reprenons l'exemple de Daniela: peut-être que Daniela souhaite fonder une famille. Peut-être que son pire cauchemar est de souffrir d'un déficit cognitif. Si nous savons cela, nous pourrions présenter à Daniela toutes les options adaptées à ses objectifs, avec leurs avantages et leurs inconvénients, et ainsi l'aider à prendre sa décision.

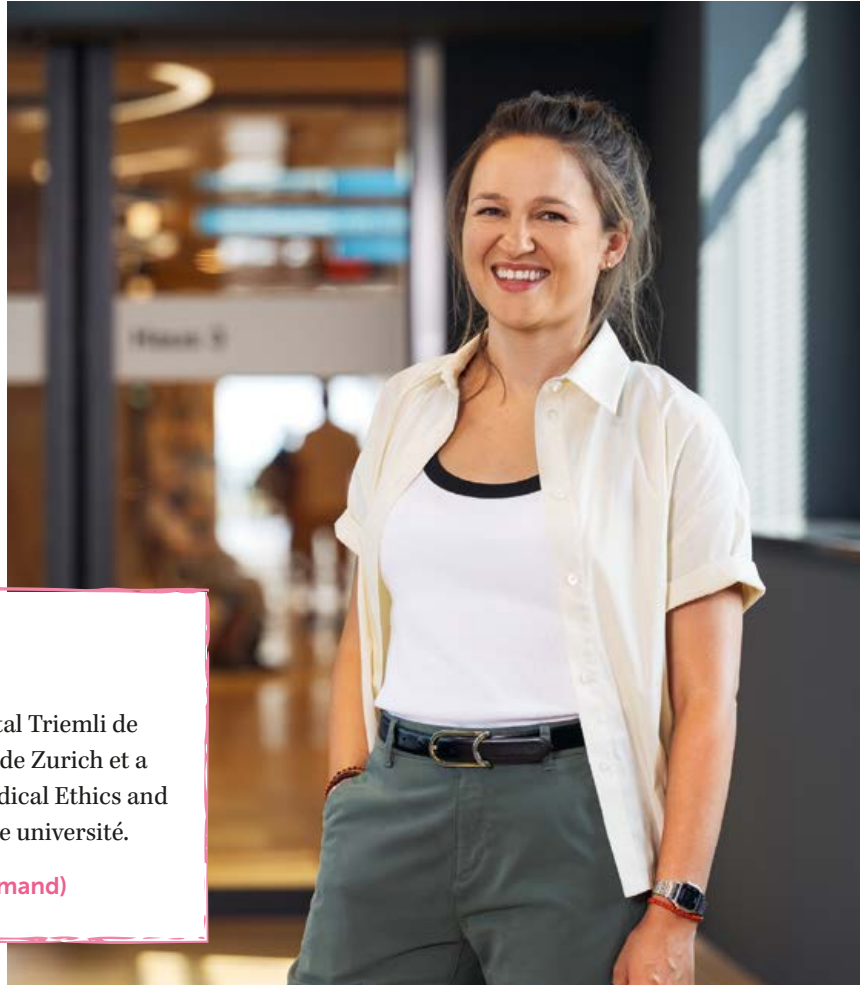
Y a-t-il des limites à l'autonomie des patientes et patients?

De manière générale, l'autonomie est aujourd'hui beaucoup plus valorisée qu'auparavant. Il y a des limites lorsqu'un traitement n'est pas médicalement nécessaire, ou lorsqu'il cause du tort (voir infographie). Vous ne pouvez pas, par exemple, exiger que votre main soit amputée si elle est ne présente aucun problème. Il y a cependant matière à débattre lorsqu'une personne gravement malade souhaite suivre un traitement dont le personnel médical estime qu'il

n'apportera pas grand-chose. Face à un tel dilemme, nous devons nous demander ce qu'il faut privilégier: l'espoir de la personne malade ou l'inefficacité, voire les dommages causés par le traitement souhaité.

Tout cela semble très exigeant. Cette responsabilité vous pèse-t-elle parfois?

C'est exigeant, c'est vrai, mais je ne peux m'imaginer de travail qui ait plus de sens. C'est un privilège d'accompagner des personnes en situation de crise médicale.



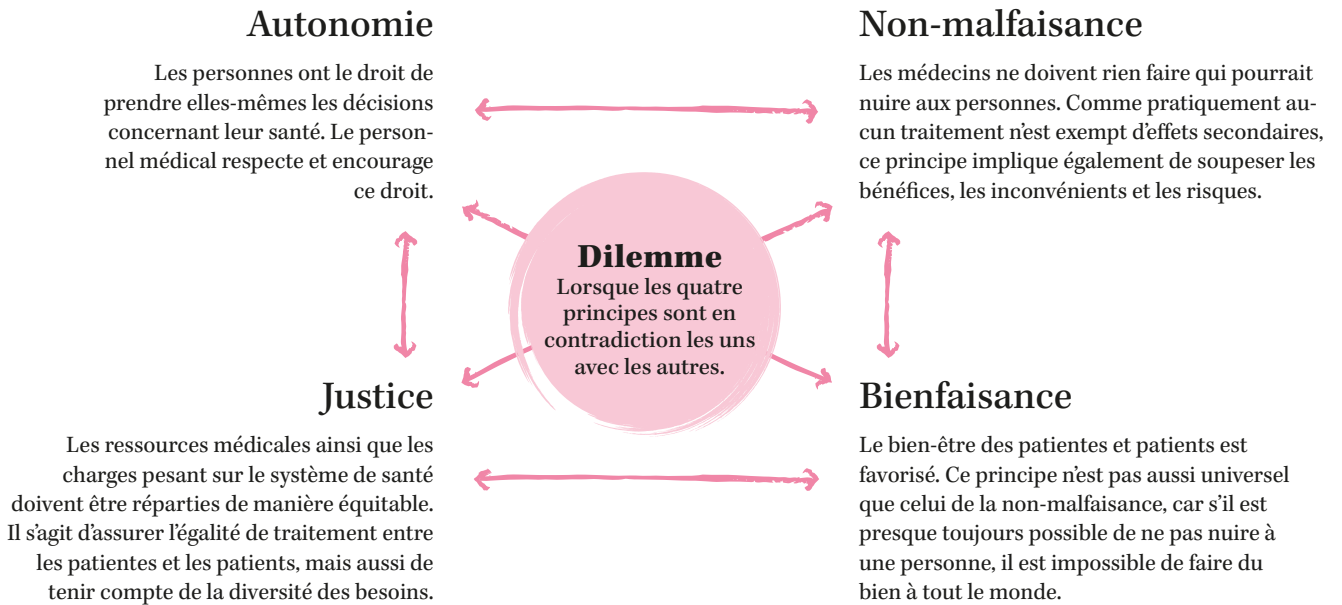
Ana Rosca

est spécialiste en éthique clinique à l'hôpital Triemli de Zurich. Elle a fait ses études à l'Université de Zurich et a obtenu son doctorat à l'Institute of Biomedical Ethics and History of Medicine, au sein de cette même université.

stadt-zuerich.ch/stadtspital (site en allemand)

Les quatre principes de l'éthique clinique

selon Tom Beauchamp et James Childress



Un accompagnement pour choisir un métier

La fin de la scolarité obligatoire est suivie d'un défi de taille: le passage dans le monde du travail. Karin Gasser accompagne les parents qui souhaitent aider leurs jeunes à traverser cette période charnière.

Texte: Vanessa Buff

1 Favoriser l'auto-efficacité

Les jeunes veulent sentir qu'ils peuvent faire les choses par eux-mêmes, et ils ont surtout besoin qu'on leur en donne l'occasion. Les activités pratiques, sous forme de jobs d'été ou de stages hebdomadaires, s'y prêtent particulièrement bien. Les jeunes peuvent également s'engager au sein

d'associations. Les parents peuvent les encourager à saisir ces opportunités, sans pour autant retirer tous les obstacles qui se dressent devant eux. Si, par exemple, un jeune hésite à téléphoner à une entreprise pour s'inscrire à une journée de découverte, les parents peuvent s'entraîner avec lui à passer cet appel ou voir s'il existe d'autres solutions que de décrocher le combiné.

Karin Gasser

est co-directrice du projet LIFT, un programme à l'échelle nationale qui accompagne les jeunes dans leur transition vers le monde du travail. Grâce à LIFT, les jeunes acquièrent une expérience pratique dans le cadre de stages hebdomadaires au sein d'entreprises locales. Ces stages leur permettent de développer leur confiance en eux et leurs compétences sociales, en plus d'améliorer leurs perspectives professionnelles.

projet-lift.ch

2 Témoigner de l'intérêt

Il est important que les parents abordent le sujet du choix professionnel, qu'ils s'informent sur ce qui se fait déjà à l'école et qu'ils racontent comment ils ont eux-mêmes vécu cette période. En même temps, il est important de ne pas exercer de pression excessive. Une place d'apprentissage n'est pas nécessairement un emploi de rêve. Il s'agit davantage d'un premier pas dans le passage de l'école obligatoire au monde du travail. Le système éducatif est tellement perméable que des changements restent possibles même à un stade ultérieur. C'est ce que les parents peuvent expliquer à leurs jeunes.

3 Demander de l'aide

Que faire lorsque le sujet est difficile à aborder ou lorsque la relation est si tendue que toute discussion constructive devient impossible? Dans ce cas, il peut être utile de s'en remettre à l'école ou de faire appel à d'autres spécialistes, comme les conseillères et conseillers du Centre d'information professionnelle (CIP). Peut-être qu'un parrain ou une tante peut apporter son soutien? Il faut comprendre que l'entrée dans le monde professionnel est très exigeante pour les jeunes et qu'il est illusoire de penser qu'ils y parviendront sans accompagnement.

Une discussion sur le thème

Soutien + indépendance

à la Maison de la culture des
jeunes Treibhaus à Lucerne



Tout le monde peut avoir besoin d'aide. Ana Rosca, spécialiste en éthique, Rebekka Frieden, ambulancière, et Karin Gasser, organisatrice de projets pour les jeunes (de g. à dr.), expliquent comment elles viennent en aide aux autres dans le cadre de leur travail et quelles sont leurs limites.

Accepter la main tendue

Accepter de l'aide peut être un grand soulagement, mais cela ne va pas de soi. Trois femmes dont le métier consiste à venir en aide aux autres expliquent pourquoi un bon réseau est essentiel et comment elles trouvent du soutien.

Texte: Roland Hügi | Photos: Eveline Beerkircher

Karin Gasser: Il y a près de vingt ans, j'ai vécu une situation très difficile lors de la naissance de ma fille, qui a eu besoin de soins intensifs. Quand je repense aujourd'hui à cette période de crise, je me rends compte à quel point j'avais besoin de soutien et comment j'ai été épaulée de façon exemplaire par ma famille et mes amis. L'aide professionnelle offerte par l'hôpital était également formidable. Je me suis sentie soutenue de tous les côtés. Tout le monde était présent, sans pour autant s'imposer.

Rebekka Frieden: Dans mon métier au sein des services de secours, la question de savoir quand et comment demander de l'aide est récurrente. Après une intervention difficile, par exemple, je me tourne plutôt vers des personnes qui sont très proches de moi. Elles ne doivent pas s'imposer.

ser. C'est un exercice d'équilibre. Si elles me posent trop de questions, cela pourrait aggraver la situation.

Ana Rosca: Les relations personnelles sont sans doute la plus grande richesse que nous avons en tant qu'êtres humains. Il m'est très important de savoir que mon entourage sera là pour moi si j'ai besoin d'aide.

Karin Gasser: Un tel réseau ne se construit pas tout seul. Il faut chercher activement à établir des contacts et les entretenir du mieux que l'on peut.

Ana Rosca: Oui, c'est clair! Je suis originaire de Moldavie. Quand je suis arrivée en Suisse à l'âge de 23 ans, j'ai dû tout reconstruire. C'est peut-être pour cette raison que je mesure l'importance d'avoir un filet social sur lequel je peux compter. Au travail, au sein de la famille, dans ma vie personnelle, à tous les niveaux.

Le soutien favorise-t-il l'autonomie?

Karin Gasser: Pour moi, l'accompagnement est efficace lorsqu'il favorise l'autonomie. Cela peut paraître contradictoire, mais ça ne l'est pas du tout. Et cela vaut aussi bien avec les jeunes que de manière plus générale. Lorsque l'accompagnement rend dépendant, la situation se corse.

Ana Rosca: C'est ce que je pense aussi. Un soutien qui rend dépendant peut être dangereux. En revanche, un soutien adapté renforce l'autonomie et le libre arbitre.

Karin Gasser: C'est exactement ce que nous constatons dans le cadre du projet LIFT, grâce auquel nous accompagnons des jeunes dans leur transition vers l'autonomie et la vie professionnelle. Le niveau de soutien dont un jeune a besoin est très individuel. Certains sont très timides. Ils sont capables de tourner des vidéos

sur TikTok, mais ont plus de mal à passer un coup de fil. Le passage de l'école au monde du travail peut représenter un énorme défi. Nous devons les accompagner dans cette transition.

Ana Rosca: Il faut faire preuve de beaucoup de tact. Au fond, pour être autonome, tu dois bénéficier d'un bon soutien. Si tu peux faire ce que tu fais aujourd'hui, c'est parce que tu es la somme de nombreuses expériences et de personnes qui t'ont apporté du soutien. Nous devrions parler davantage des liens entre soutien et indépendance.



Rebekka Frieden

Ambulancière diplômée, réside dans le canton du Valais. Après avoir travaillé comme assistante médicale, elle a suivi une formation d'ambulancière. Elle travaille aujourd'hui chez Air Zermatt en Valais.

Ana Rosca

Ethicienne, réside dans le canton de Zurich. Cette psychologue de formation est experte en éthique clinique au Stadtspital de Zurich. Elle aide des spécialistes confrontés à des situations difficiles à trouver des solutions.

Karin Gasser

Organisatrice d'un projet destiné aux jeunes, réside dans le canton de Berne. Cette sociologue de formation et mentor en entreprise est codirectrice du projet LIFT, qui accompagne les jeunes dans leur transition vers le monde du travail.

Les vertus de la confiance

Karin Gasser: Pour découvrir qui a besoin de quoi, il faut s'appuyer sur du solide, trouver un terrain commun. Cela demande beaucoup de travail. Avec les jeunes, il ne suffit pas de se concentrer sur leurs résultats scolaires. En s'intéressant à eux dans leur globalité, on parvient à instaurer un climat de confiance. Ils peuvent alors s'exprimer librement et accepter d'être aidés.

Rebekka Frieden: Dans les services de secours, cette confiance est absolument essentielle. Nous avons peu de temps pour entrer en relation. Il est donc important d'arriver à percevoir rapidement si la personne est prête à accepter du soutien et si oui, de quel type.

Karin Gasser: Mais tu dois tout de même entrer en relation avec les personnes qui sont conscientes, non?

Rebekka Frieden: Absolument. Mais lorsqu'il s'agit d'une question de vie ou de mort, nous devons accomplir notre mission sur le terrain et accepter que certaines personnes ne veulent pas entrer en relation avec nous à ce moment-là.

Ana Rosca: Etablir une relation de confiance en si peu de temps est extrêmement difficile.

Rebekka Frieden: Si je dois sortir quelqu'un d'une crevasse, je dois gagner sa confiance en quelques minutes. En montagne, généralement, les gens collaborent très bien: ils sont blessés, ils ont froid et ils sont heureux de recevoir de l'aide. J'essaie quand même de rendre ce premier contact aussi agréable que possible. C'est pourquoi je me présente toujours uniquement par mon prénom. Cela permet de lever immédiatement une barrière.

Suivre le fil conducteur

Ana Rosca: A l'hôpital, le processus de prise de décision est tout à fait différent. Mon rôle en tant qu'éthicienne clinique est d'accompagner les équipes dans leurs décisions difficiles.

Karin Gasser: Cela montre à quel point nos domaines professionnels sont différents. Nous accompagnons les jeunes dans une étape particulière de leur vie, tandis que vous gérez des situations de vie ou de mort. Comment fonctionne l'accompagnement dans un contexte aussi tendu?



« Nous avons
toutes et tous la res-
ponsabilité de nous
traiter les uns les
autres avec empathie
et bienveillance. »

Ana Rosca

Ana Rosca: L'équipe soignante poursuit la discussion jusqu'à ce que toutes les personnes concernées puissent dire: «D'accord, c'est difficile pour moi, mais je comprends cette décision et je l'accepte.» Mon rôle consiste à animer cette discussion. La volonté des patientes et patients constitue toujours le fil conducteur. Lorsqu'une personne est capable de discernement, c'est elle qui décide de la marche à suivre, même si, par exemple, elle refuse un traitement qui serait médicalement nécessaire.

Rebekka Frieden: Sur le terrain, nous essayons bien sûr toujours de respecter la volonté de la personne. Mais la réalité est souvent chaotique: il arrive parfois que les directives anticipées contredisent les proches, ou que ces derniers ne soient pas d'accord entre eux. Dans ce cas, il peut arriver que nous nous limitions aux mesures qui sont strictement nécessaires afin de laisser à l'hôpital le soin de trancher.

Karin Gasser: Ce n'est sans doute pas facile. En même temps, la distance apporte un certain soulagement. Je constate que les décisions sont meilleures lorsque plusieurs personnes y participent. Lorsque le réseau tout entier réfléchit et apporte son soutien.

Rebekka Frieden: Après des missions complexes, je me pose toujours les questions suivantes: ai-je fait ce qu'il fallait? Ai-je pris la bonne décision? La prochaine fois, est-ce que je ferai pareil ou non? Il est important pour moi de pouvoir en discuter avec des amis et des pairs.

Ana Rosca: Je suis tout à fait d'accord. Pour bien gérer cette charge décisionnelle, il faut s'appuyer sur plusieurs personnes. Dans le domaine de la santé en particulier, on se sent souvent livré à soi-même et on a besoin du soutien d'une équipe pour pouvoir continuer à exercer son métier.





« Pour de nombreuses personnes, demander de l'aide revient à faire preuve de faiblesse. »

Rebekka Frieden

Je suis désormais convaincue que c'est bien davantage la souffrance. Tout le monde comprend immédiatement la souffrance, et c'est l'empathie qui nous rapproche alors les uns des autres.

Karin Gasser: Le problème, c'est que nous sommes très doués pour refouler la souffrance. Dans notre société axée sur la performance, les personnes qui ne fonctionnent pas parfaitement sont vite perçues comme un fardeau. Et tout le monde ne dispose pas d'un réseau en cas de besoin.

Rebekka Frieden: Autrefois, on demandait conseil à sa grand-mère. Aujourd'hui, on tape ses symptômes sur Google et on reçoit immédiatement le pire diagnostic possible. Cela cause énormément d'inquiétude.

Souffrance et empathie

Karin Gasser: C'est impressionnant de voir à quel point cette notion de réseau est importante. Dans notre travail, nous rencontrons des personnes qui ont besoin d'accompagnements très variés. Il faut toujours un réseau de personnes pour les soutenir et, parfois, pour prendre des décisions à leur place.

Rebekka Frieden: Oui, exactement. Je suis ravie d'avoir reçu le soutien de ma famille, de mes amis et de mes collègues, ce qui m'a permis de suivre ma voie en toute indépendance. Je trouve important de faire un exercice d'introspection et de m'interroger sur ce que je peux redonner à la société.

Ana Rosca: Je partage ton point de vue. Nous avons toutes et tous la responsabilité de nous traiter les uns les autres avec empathie et bienveillance. Il existe un proverbe qui dit que l'amour est un langage universel.

Encourager les gens à chercher de l'aide

Ana Rosca: C'est essentiel!

Rebekka Frieden: Je transfère souvent des patientes et patients et leur demande s'ils savent ce qui les attend. La plupart du temps, ils n'en ont aucune idée, car ils n'ont pas compris le jargon médical. Je profite alors du trajet en ambulance pour leur expliquer les choses calmement et simplement.

Ana Rosca: Dans ce contexte, je trouverais bien que les assurances prennent également en charge les coûts liés à des entretiens plus approfondis entre les médecins et leur patientèle.

Rebekka Frieden: Le manque de temps est un problème récurrent dans le domaine de la santé.

Ana Rosca: C'est ce que je pense aussi. Les médecins doivent parfois discuter de maladies qui boule-

versent la vie des gens ainsi que des décisions qui en découlent. S'ils disposaient de plus de temps rémunéré pour cela, des décisions importantes pourraient être prises à un stade précoce, ce qui permettrait d'économiser à long terme. Les médecins pourraient alors aider les gens à rester maîtres de leur vie.

Karin Gasser: Je souhaite également que nos jeunes rencontrent des adultes qui les accompagnent, sans les juger, dans leur quête d'identité

et d'autonomie. Les jeunes doivent avoir le droit de faire des erreurs dans leur cheminement. Pour moi, avoir le courage de demander de l'aide lorsqu'on a atteint nos limites est une compétence extrêmement importante, qui sera utile tout au long de la vie.

« Les jeunes doivent avoir le droit de faire des erreurs dans leur cheminement. »

Karin Gasser



S'entraîner chaque jour

Rebekka Frieden: Malheureusement, pour de nombreuses personnes, demander de l'aide revient à faire preuve de faiblesse.

Ana Rosca: J'ai aussi remarqué que la plupart des Suissesses et des Suisses avaient du mal à demander de l'aide.

Une de mes amies a subi une lourde opération du genou. Elle a eu beaucoup de mal à me demander de préparer le repas de midi pour nous deux. En Suisse, beaucoup de gens préfèrent payer pour un service plutôt que de demander de l'aide à leurs proches. Pourquoi? Les gens ne veulent pas déranger?

Karin Gasser: J'ai l'impression qu'ils craignent d'être un fardeau, qu'ils estiment que les autres ont déjà suffisamment de problèmes.

Ana Rosca: Et si nous ne demandons d'aide à personne, se pourrait-il que personne ne nous en demande?

Rebekka Frieden: Oui, c'est probable. Nous restons convaincus que demander de l'aide est un signe de faiblesse.

Karin Gasser: C'est précisément pour cela que je pense qu'oser demander de l'aide est en réalité une compétence essentielle. Je parle aussi de demander une aide professionnelle.

Rebekka Frieden: Il faut simplement être à l'écoute des uns et des autres: remarquer quand quelqu'un a besoin de soutien, mais aussi savoir quand il vaut mieux prendre ses distances.

Ana Rosca: Nous ne devrions probablement pas demander «Puis-je t'aider?», mais plutôt «Comment puis-je t'aider?». Et s'entraîner chaque jour à dire «Peux-tu m'aider, s'il te plaît?»



Bilan

Cette discussion montre que le soutien est particulièrement utile lorsqu'il instaure la confiance, favorise l'autonomie et permet d'accepter de l'aide tout en étant disponible pour les autres.

«La santé ne doit pas devenir un luxe»

Mirjam Bamberger dirige la CSS depuis février. Dans cette interview, elle revient sur ses premiers mois en tant que CEO et sur ses projets en faveur des personnes assurées.

Texte: Dominik Studer, Christina Wettstein
Photo: Eveline Beerkircher

Mirjam, tu occupes la fonction de CEO de la CSS depuis sept mois. Qu'est-ce qui t'a particulièrement marquée au cours de ces premiers mois?

J'ai mené de nombreux entretiens, rendu visite à plusieurs agences dans toute la Suisse et passé du temps au Centre de service-clientèle. J'ai échangé avec des collaborateurs, clients, délégués et partenaires de différents domaines. J'ai découvert que la CSS était une entreprise solide, dotée de collaboratrices et collaborateurs engagés, qui donnent chaque jour le meilleur d'eux-mêmes pour nos clientes et clients. J'ai été particulièrement impressionnée par l'esprit d'équipe qui y règne.

Qu'est-ce qui t'a séduite dans ce poste à la CSS?

La santé concerne tout le monde. Elle n'a pas de prix. Freiner la hausse des coûts de la santé est une tâche herculéenne pour les assureurs-maladie. Cette mission me tient particulièrement à cœur, car la santé ne doit pas devenir un luxe. Je me demande comment parvenir à concilier les be-

soins individuels avec le principe de solidarité de notre système de santé. Nous bénéficions certes de soins de meilleure qualité et recourons davantage aux prestations de santé, mais c'est précisément ce qui fait grimper les coûts. Il faut davantage faire appel à la responsabilité individuelle, en plus des mesures de dépistage précoce et de prévention ciblée. Mon objectif est clair: les soins de santé de qualité doivent rester accessibles et abordables pour notre clientèle.



**Mirjam
Bamberger**

a quitté le groupe AXA pour rejoindre la CSS. Elle a 25 ans d'expérience de direction à l'international, en particulier dans la branche de l'assurance et de la finance. Mirjam Bamberger vit en Suisse depuis 20 ans et se sent chez elle à Lucerne et à Zurich.

css.ch/ceo

Que souhaitez-vous mettre en œuvre pour aider les personnes assurées?

À la CSS, la relation avec la clientèle a toujours été au cœur de nos préoccupations. Nous avons une centaine d'agences, qui entretiennent des contacts quotidiens avec la clientèle. Cette proximité amène de nombreuses personnes assurées à nous renouveler leur confiance, année après année. Nos assurées et assurés doivent sentir que la CSS comprend leurs situations de vie, aussi diverses soient-elles. La santé n'est pas un bien de consommation comme les autres. Elle repose sur la solidarité, la responsabilité et une utilisation raisonnable des ressources. C'est pourquoi nous lançons cette année d'autres prestations de santé innovantes destinées à aider les personnes assurées à rester en bonne santé, à guérir ou à vivre avec une maladie. Parallèlement, nous réfléchissons activement à l'utilisation des nouvelles technologies à bon escient. Pour beaucoup, le système de santé est devenu trop complexe. C'est pourquoi nous souhaitons offrir à nos clientes et clients un accompagnement simple, personnalisé et numérique, afin qu'ils naviguent aisément dans le système de santé.

Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Nous comptons investir davantage dans la numérisation et la technologie. Cela nous permettra de simplifier nos processus et de continuer à développer nos offres. Souvent, notre clientèle bénéficie directement de ces innovations, par exemple en utilisant de nouvelles fonctions dans l'appli myCSS ou en obtenant plus rapidement un remboursement ou une réponse à une demande. De

« La santé est trop précieuse pour devenir inabordable. »

Mirjam Bamberger

nombreuses personnes assurées souhaitent gérer leurs assurances de manière autonome et en ligne. D'autres apprécient le contact personnel à l'agence ou au téléphone. Pour nous, il est essentiel que nos clientes et clients puissent choisir le type d'accompagnement qu'ils souhaitent. Les besoins évoluent. Les personnes jeunes et en bonne santé souhaitent généralement être autonomes alors que les personnes qui tombent soudainement malades ont parfois besoin de plus d'accompagnement. Au cours de notre vie, nous avons toutes et tous besoin de soutien, à des degrés divers. Nous nous devons d'être là pour les personnes assurées, quelles que soient les circonstances. C'est la clé de notre orientation sur la clientèle.

Les primes pour l'année prochaine seront bientôt annoncées, ce qui inquiète de nombreuses personnes. Comment vois-tu l'évolution?

Je m'inquiète du fait que les primes soient devenues un fardeau pour beaucoup de gens, en particulier pour les familles. La médecine a fait des progrès, ce qui, en soi, est une bonne nouvelle. Cependant, l'accès facilité à des prestations et des traitements innovants fait augmenter les coûts de la santé. Les personnes assurées, quel que soit leur âge, utilisent de plus en plus ces nouvelles possibilités, ce qui pose des défis majeurs pour la prise en charge et le financement des soins. Notre mission consiste à considérer à nouveau la santé davantage comme

un bien commun que comme une offre de produits que l'on peut consommer sans limite.

Il appartient à l'ensemble des acteurs du secteur de la santé de maîtriser les coûts. Que fait la CSS?

Nous apportons une contribution essentielle en vérifiant les factures reçues de manière rigoureuse. Chaque double paiement évité et chaque facture corrigée permettent de réduire les primes, au bénéfice de l'ensemble des personnes assurées. Les réseaux de santé régionaux constituent un autre levier. Dans ces réseaux, les médecins de famille, les hôpitaux ainsi que d'autres spécialistes travaillent en étroite collaboration. Cela permet de maîtriser les coûts tout en améliorant la qualité des soins. Les personnes assurées bénéficient ainsi d'un accès plus rapide à des soins de meilleure qualité. La CSS fait un véritable travail de pionnier dans ce domaine.

À quoi peut s'attendre la clientèle de la CSS dans les mois à venir?

Il ne faut pas se leurrer: les primes d'assurance-maladie vont encore augmenter cet automne. Notre rôle est d'accompagner les personnes assurées en leur présentant les différentes options, en leur expliquant les coûts et en gérant l'argent des primes de manière responsable. Notre clientèle doit sentir que la CSS considère sa santé comme un bien précieux.

Et soudain, les fringales ont disparu

Qui ne connaît pas ça: on veut juste goûter un petit bout de ce délicieux chocolat, et en fin de compte, on mange toute la tablette. Un accompagnement personnalisé et une nouvelle application ont aidé Pamela De Cagna à prendre conscience de ses mauvaises habitudes alimentaires et à s'en débarrasser.

Texte: Roland Hügi

Photos: Romina Amato

«Finies les mauvaises habitudes alimentaires et l'effet yo-yo permanent.» Telle est la résolution que Pamela De Cagna a prise pour la nouvelle année. «Je voulais réapprendre à m'alimenter correctement et de manière équilibrée, car cela me pesait mentalement lorsque je mangeais une fois de plus trop et de manière malsaine, et mon bien-être général en pâtissait également.» Elle s'est donc mise en quête d'une solution sérieuse et surtout durable. Elle a trouvé son bonheur à la CSS, plus précisément auprès de Gabrielle Vuille,



Gabrielle Vuille

travaille à la CSS en tant que coach de santé en mettant l'accent sur le conseil nutritionnel et l'activité physique. Elle aide Pamela De Cagna à changer ses habitudes alimentaires à long terme et à prévenir les fringales.

qui travaille comme coach de santé spécialisée dans les domaines de l'alimentation et du mouvement.

Définition des objectifs

Après une première mise au point au cours de laquelle les difficultés ont été discutées et les objectifs possibles définis, des échanges mensuels ont eu lieu entre Pamela De Cagna et sa coach. Gabrielle Vuille souligne que le coaching n'est pas une thérapie. «Il permet plutôt à la personne coachée – en l'occurrence Pamela De Cagna – de prendre conscience de ses comportements et, en fin de compte, de trouver les ressources nécessaires pour dépasser ses mauvaises habitudes et intégrer durablement les principes d'une alimentation saine.» Entre chaque entretien par téléphone, Pamela De Cagna devait mettre en place un plan d'action destiné à contribuer à la réalisation de l'objectif défini. «Cela pouvait par exemple consister

à reprendre un petit-déjeuner équilibré ou à faire davantage de sport», explique Pamela De Cagna. Elle a trouvé très précieux non seulement l'échange personnel avec Gabrielle Vuille, mais aussi l'application Bewe, développée à l'Université de Fribourg. Gabrielle Vuille commente: «Le coaching a lui aussi ses limites. C'est pourquoi, avec l'application Bewe, que nous avons d'abord testée dans le cadre d'un projet pilote et que nous utilisons maintenant régulièrement,

nous disposons d'un outil supplémentaire pour aider les personnes coachées à contrôler de manière ludique leurs fringales de certains aliments.» Cette approche porte ses fruits. «Le mélange entre le conseil personnalisé et l'accompagnement numérique ludique m'a aidée à me débarrasser rapidement de mes mauvaises habitudes alimentaires», explique Pamela De Cagna.

Seulement cinq minutes par jour

«J'ai particulièrement apprécié la simplicité d'utilisation de Bewe, le choix entre différentes catégories et le fait qu'une séance d'entraînement ne dure que cinq minutes.» Pamela De Cagna a commencé par la catégorie «Chocolat». Chaque jour, elle prenait cinq minutes pour se débarrasser de ses envies de chocolat grâce à l'application. «Mais au début, c'était exactement le contraire», dit-elle en souriant. «Chaque fois que j'utilisais l'application, mon envie de chocolat augmentait.» Pratiquement du jour au lendemain, son cerveau s'est adapté, et ça a fait «tilt». Comme par magie, Pamela De Cagna n'a

Conseil personnalisé

La CSS propose à ses assurées et assurés un conseil personnalisé dispensé par des spécialistes dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique, de la santé mentale, des soins et de la santé familiale. Les objectifs et les mesures à prendre sont définis ensemble, dans une approche pratique. La première consultation téléphonique avec les coaches de santé est gratuite pour les personnes assurées à la CSS. Le nombre de rendez-vous dépend des besoins personnels.



Vers les coachings:
css.ch/coach-sante

Profiter maintenant

Envie de réduire vos fringales et d'avoir de meilleures habitudes alimentaires? Profitez d'un rabais pour Bewe sur:

enjoy365.ch/fr/bewe

soudainement plus eu de fringales. Gabrielle Vuille explique que «le fait d'utiliser Bewe permet de recalibrer le cerveau de manière ludique et de modifier le circuit de la récompense. On apprend ainsi à moins réagir à la vue de certains aliments, au point que certaines personnes m'ont confié pouvoir passer devant le rayon chocolat au supermarché sans ressentir de véritable envie.»

Conserver de bonnes habitudes

Aujourd'hui, Pamela De Cagna n'utilise plus l'application tous les jours. «Mais je m'y connecte encore régulièrement et je passe en revue différentes catégories, surtout le chocolat, mais aussi les boissons sucrées

et la pâtisserie. Cela m'aide à conserver mes bonnes habitudes.» Le coaching personnalisé de la CSS et l'application ludique Bewe lui ont permis de tenir ses bonnes résolutions. «Aujourd'hui, non seulement je me nourris de manière plus consciente et plus saine, mais je me sens aussi beaucoup mieux qu'au début de l'année, tant physiquement que mentalement. C'est une sensation merveilleuse.» Elle a d'ailleurs déjà recom-

mandé le coaching et l'application à son entourage, car «toutes les expériences vécues et les précieux conseils ont été très utiles et durables.» Gabrielle Vuille souligne elle aussi cette durabilité: «Grâce au coaching et à l'application, Pamela De Cagna gère ses habitudes. Elle peut désormais poursuivre dans cette voie sans craindre une rechute brutale. Et si une situation délicate se présente, elle sait vers quelles ressources se tourner et parviendra à retrouver son équilibre.»

Lutter contre les fringales de manière ludique

La start-up Bewe est coachée et soutenue par un réseau d'expertes et experts dans le cadre du Future of Health Grant (FOHG), un programme de solutions de santé numériques de la CSS et de l'EPFL Innovation Park. Développée à l'Université de Fribourg, l'application Bewe s'appuie sur des approches neuroscientifiques pour atténuer les fringales. L'intervention ludique est validée scientifiquement, et des études attestent que l'application peut réduire d'environ un cinquième les envies d'aliments malsains.



Vers l'application Bewe
(site en anglais):
bewe.com



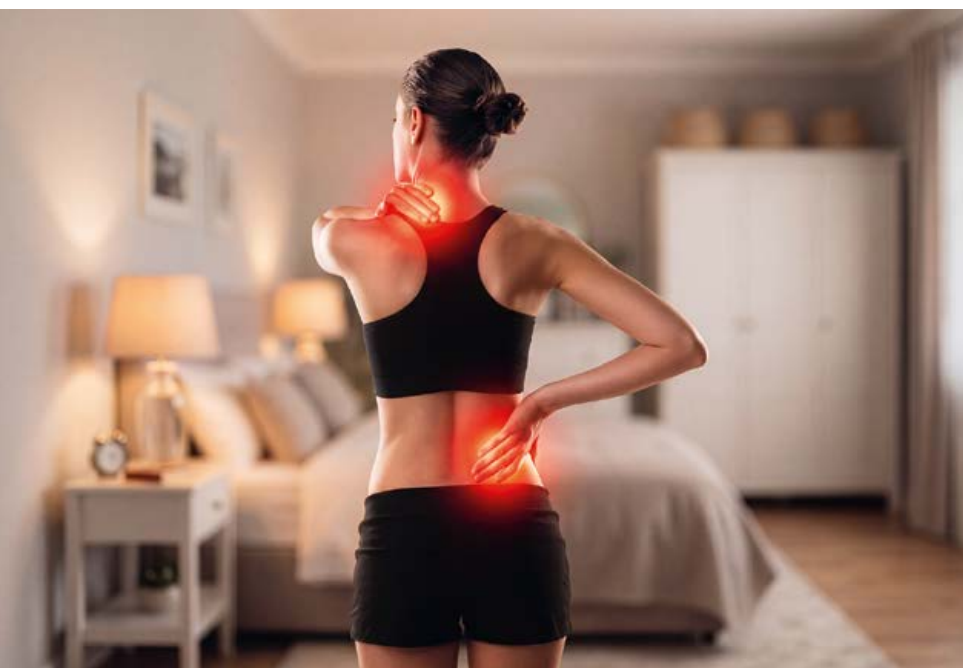
Future of Health Grant:
css.ch/health-grant



Quand le corps surréagit

Les inflammations font partie du système de protection naturel de notre corps, mais si cette réaction immunitaire reste active sur le long terme, cela devient problématique. Voici pourquoi les inflammations chroniques se développent et en quoi notre mode de vie les influence.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photo: Getty Images



Quand on parle d'inflammation, on pense souvent à quelque chose de négatif, alors qu'elle est très utile puisqu'elle protège naturellement notre corps. Chaque fois que nous nous blessons, que des virus ou des bactéries pénètrent dans notre corps ou que des tissus sont irrités, le système immunitaire sonne l'alerte. Le corps réagit par une inflammation, essayant ainsi de réparer les dommages.

De manière typique, la zone concernée devient rouge, chaude, enflée ou douloureuse. Cela peut par exemple arriver en cas de coupure, de rhume ou d'entorse du pied. Ces inflammations aiguës sont la plupart du temps bénignes et disparaissent dès que le corps a résolu le problème. La situation devient délicate si ce système d'alarme interne reste actif en permanence.

Un système immunitaire sous pression

Les inflammations chroniques se développent souvent insidieusement et passent inaperçues. Les spécialistes parlent donc aussi d'inflammations silencieuses. Contrairement à une inflammation aiguë, il n'y a souvent pas de symptômes clairs tels que des douleurs ou de la fièvre. Pourtant, une réaction de défense se déclenche durablement dans le corps. Les spécialistes pensent aujourd'hui que les inflammations chroniques jouent un rôle dans plusieurs maladies très répandues, comme les problèmes cardiaques, le diabète de type 2 ou les rhumatismes.

Un signal d'avertissement caché

Le corps envoie souvent de petits indices bien avant qu'une maladie ne se déclare: une fatigue constante, des problèmes de concentration, des troubles du sommeil ou des douleurs diffuses peuvent être le signe d'une sollicitation permanente de l'organisme.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir soi-même pour soulager son corps. En plus d'une activité physique régulière, de repos et de sommeil, l'alimentation joue un rôle important. Certains aliments peuvent favoriser des processus inflammatoires, tandis que d'autres aident le corps à retrouver son équilibre.

Une alimentation qui soigne

Ce que nous mangeons au quotidien peut causer des inflammations. Voici comment l'alimentation anti-inflammatoire peut favoriser la guérison.

Texte: Evita Mauron-Winiger

Les chercheuses et chercheurs estiment qu'une alimentation équilibrée peut contribuer à réduire les inflammations chroniques et à améliorer le bien-être général. Il ne s'agit pas de suivre un régime strict ni des règles compliquées. Adopter une alimentation anti-inflammatoire consiste avant tout à manger des aliments aussi frais, variés et naturels que possible.

Ce qui fait du bien à l'organisme

Certains aliments contiennent des substances capables de protéger l'organisme et de réguler les processus inflammatoires. Parmi ceux-ci figurent les vitamines, les fibres alimentaires, les antioxydants et les acides gras sains. La cuisine méditerranéenne, qui est particulièrement riche en légumes, en huile d'olive, en poisson, en légumineuses et en fruits à coque, est considérée comme un modèle à suivre.

Aliments anti-inflammatoires



Baies

Les myrtilles, les framboises et les fraises sont riches en antioxydants. Ces derniers protègent les cellules de l'organisme et contribuent à réduire les processus inflammatoires.



Légumes verts

Le brocoli, les épinards et le chou frisé apportent des vitamines, des minéraux et des composés phytochimiques qui renforcent le système immunitaire.



Poissons gras

Le saumon, le hareng ou le maquereau contiennent des acides gras oméga-3, qui peuvent réguler les processus inflammatoires dans l'organisme.



Fruits à coque et graines

Les noix, les graines de lin et les graines de chia apportent des graisses saines et des fibres alimentaires qui favorisent la santé du cœur, des vaisseaux sanguins et de la flore intestinale.



Produits à base de céréales complètes

Les flocons d'avoine, le pain complet et le quinoa aident à réguler le taux de glycémie et favorisent la digestion.



Huile d'olive

L'huile d'olive vierge contient de précieux acides gras insaturés et des composés végétaux aux propriétés anti-inflammatoires.



Epices telles que le curcuma et le gingembre

Ces stimulants naturels contiennent des composés végétaux qui ont un effet antioxydant et aident l'organisme à réduire l'inflammation.



Thé vert

Il contient ce que l'on appelle des polyphénols, soit des substances végétales naturelles capables de protéger les cellules.

Adopter une alimentation anti-inflammatoire

Essayez cette délicieuse recette au petit-déjeuner.

Parallèlement, il est judicieux de limiter la consommation d'aliments susceptibles de favoriser les inflammations. On compte parmi ceux-ci les plats préparés et la restauration rapide, les boissons et les en-cas très sucrés, les produits à base de farine blanche, les produits carnés hautement transformés ou encore l'alcool. Mais tous ces aliments ne sont pas interdits d'emblée. Ce qui compte, c'est la quantité et la fréquence de consommation.

Les petits pas font la différence

Il ne s'agit pas de changer complètement son alimentation du jour au lendemain. Même de petits changements peuvent être bénéfiques pour l'organisme: cuisiner plus souvent avec des produits frais, manger davantage de légumes, privilégier les fruits à coque ou les légumineuses et boire de l'eau plutôt que des sodas. Le poisson, ainsi que les herbes aromatiques et les épices fraîches, peuvent également apporter un équilibre sain aux repas.

La régularité importe plus que la perfection. En effet, l'alimentation anti-inflammatoire n'est pas un régime à court terme, mais une habitude à long terme qui peut contribuer au bien-être.



Plus sur l'alimentation anti-inflammatoire:
css.ch/anti-inflammatoire



Pudding de chia aux myrtilles

Ce pudding de chia aux myrtilles fournit de précieux antioxydants, des acides gras oméga-3 et des fibres. Un petit-déjeuner simple et anti-inflammatoire, parfait pour démarrer la journée avec de bons nutriments.

Recette et photo: food4life

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de myrtilles (fraîches ou surgelées)
40 g de purée de noix (p. ex. purée d'amandes ou de noix de cajou)
2 dattes molles dénoyautées
3 dl de boisson végétale (p. ex. boisson à l'avoine)
100 g de flocons d'avoine fins
50 g de graines de chia
400 g de kéfir
60 g de noix

En option:
1 cc de miel
1/4 cc de cannelle

Préparation

Réduire en purée très fine les myrtilles, la purée de noix, les dattes et la boisson végétale.

Mélanger ce smoothie aux myrtilles avec les flocons d'avoine et les graines de chia dans un grand bol et laisser gonfler pendant 10 minutes.

Répartir le pudding de chia aux myrtilles dans quatre verres ou bols. Répartir le kéfir par-dessus. On peut aussi le garder au réfrigérateur pendant une nuit.

Hacher grossièrement les noix et les faire torréfier dans une poêle sans huile pendant 4 à 5 minutes. Retirer du feu et ajouter du miel et de la cannelle. Laisser refroidir. Servir avec des noix.



Recette avec vidéo:
css.ch/pudding-chia

Mythes et faits concernant les économies sur les primes

Vous croyez que réduire vos primes est compliqué ou exige de faire de grandes concessions? Nous déconstruisons certains mythes et vous montrons comment vous pouvez réellement épargner.

Texte: Evita Mauron-Winiger
Photo: Getty Images

Les assurances complémentaires sont toujours chères et rapportent peu.

Au contraire: les assurances complémentaires vous permettent de combler les lacunes de l'assurance de base et de choisir des prestations qui correspondent parfaitement à vos besoins individuels. Il vous suffit de choisir une offre adaptée à votre budget.

La réduction de primes est réservée aux familles avec enfants.

La réduction de primes est accessible à toutes les personnes qui ont un revenu modeste, qu'il s'agisse de célibataires, de couples ou de familles. Vérifiez auprès de votre canton de domicile si vous y avez droit et si oui, faites une demande. La démarche est simple et pourrait valoir la peine.

Seuls les jeunes ont avantage à choisir une franchise élevée.

En fait, une franchise élevée peut être judicieuse pour les personnes qui consultent rarement leur médecin, quel que soit leur âge. Les personnes qui sont en bonne santé et qui perçoivent peu de prestations peuvent économiser jusqu'à 1540 francs par année avec la franchise maximale de 2500 francs.

Les modèles alternatifs d'assurance sont complexes et peu avantageux.

C'est faux: les modèles alternatifs tels que l'assurance du médecin de famille, Telmed ou Multimed sont simples puisqu'ils n'impliquent qu'un seul point de contact, en plus d'offrir des rabais intéressants. Dans le modèle Multimed, la quote-part est limitée à 400 francs au lieu de 700 francs, ce qui vous permet d'économiser encore davantage.

Redistribution des taxes environnementales

La Confédération redistribue les taxes environnementales à la population. Vous paierez ainsi 57 francs de moins sur vos primes l'année prochaine. Le montant est déduit automatiquement et indiqué sur votre police.

css.ch/taxes-environnementales

Il est impossible de modifier une franchise ou un modèle d'assurance après coup.

C'est en fait très simple: vous pouvez même modifier votre franchise et votre modèle d'assurance en ligne. Les changements de modèle et les réductions de franchise sont acceptés jusqu'à fin novembre, tandis que les augmentations de franchise sont acceptées jusqu'à fin décembre. Vous pouvez aussi en profiter pour optimiser votre couverture d'assurance.

Réduire ses primes, c'est renoncer à des prestations importantes.

En réalité, grâce à des adaptations judicieuses, comme l'augmentation de la franchise ou le changement de modèle, vous économisez sur vos primes sans renoncer aux prestations garanties légalement dans l'assurance de base. La qualité reste la même, mais vous payez moins.

Optimiser pour économiser

Réduire ses primes est plus simple qu'on ne le pense. De petits changements peuvent avoir un grand impact. Examinez les options qui s'offrent à vous et profitez-en! Nos expertes et experts répondent volontiers à vos questions:

css.ch/optimiser

La couverture accidents doit toujours être incluse dans l'assurance de base.

Toute personne salariée qui travaille au moins huit heures par semaine est assurée contre les accidents par l'intermédiaire de son employeur. Dans ce cas, il est possible d'exclure la couverture accidents de l'assurance de base. Vous économisez ainsi 7% sur les primes.

Pendant le service militaire, la protection civile ou le service civil, l'assurance-maladie doit rester en vigueur.

C'est faux: toute personne effectuant plus de 60 jours de service consécutifs est couverte par l'assurance militaire. L'assurance de base peut être suspendue pendant cette période. Vous économisez ainsi les primes durant vos jours de service.



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

3,5% de frais administratifs

Dans l'assurance de base, la CSS consacre seulement 3,5 centimes par franc de prime aux charges internes. Elle demeure ainsi, depuis des années, la plus efficiente des grandes assurances-maladie de Suisse.

872 millions de francs d'économies grâce au contrôle des factures

En 2025, la vérification de 25 millions de factures entrantes a permis à la CSS de faire des économies de 872 millions de francs au bénéfice des personnes assurées.

38 millions de francs d'économies grâce à la lutte contre la fraude

En 2025, la CSS a économisé 38 millions de francs en faveur des personnes assurées en détectant des cas de fraude à l'assurance.

1,3 milliard de francs d'économies totales

Grâce à toutes les mesures d'optimisation des coûts et au système de contrôle des factures, la CSS a économisé au total près de 1,3 milliard de francs en 2025 dans l'assurance de base et les assurances complémentaires.

Nouveaux membres à la direction

Elias Frühauf et Pascal Perritaz viendront apporter leur contribution au développement de la CSS dès l'automne.

Texte: Christina Wettstein | Photos: mäd

Elias Frühauf

Le 1^{er} septembre 2026, Elias Frühauf a pris la direction de la division Clients & Marché de la CSS. Agé de 44 ans, il dispose d'une longue expérience de direction dans l'assurance-maladie et allie une solide expertise de la vente à de grandes compétences technologiques. Avec cette nomination, la CSS marque le début de la prochaine période stratégique visant à développer de manière ciblée l'expérience-client, le conseil personnalisé et le suivi sur tous les canaux.



Pascal Perritaz

Pascal Perritaz deviendra CFO de la CSS et membre de la direction générale au 1^{er} octobre 2026. Agé de 54 ans, il dispose d'une trentaine d'années d'expérience en gestion financière et en gestion des risques. Avec cette nomination, la CSS renforce sa volonté de mettre en œuvre une politique financière et de primes durable ainsi que de renforcer sa position de leader sur le marché.



Services de santé

Nous avons toutes et tous nos propres idées sur la manière dont nous souhaitons préserver ou renforcer notre santé. Dans certains cas, nous souhaitons un accompagnement personnalisé alors que dans d'autres, nous préférons recourir à un outil numérique. La CSS propose des offres de santé adaptées à chaque situation.

Texte: Evita Mauron-Winiger

Soutien et accompagnement: Coaching santé

Votre coach de santé personnel vous accompagne dans votre quête pour accroître votre bien-être. Vous élaborez ensemble des solutions adaptées à vos besoins, qu'il s'agisse d'alimentation, d'activité physique ou de santé mentale.
css.ch/coach-sante

Coaching anti-stress

Vous vivez du stress ou du surmenage? Grâce à un accompagnement personnalisé, vous trouverez, avec l'aide de votre coach de santé, des moyens de réduire votre stress et de retrouver de l'énergie.
css.ch/anti-stress

Coaching du sommeil

Troubles du sommeil? Votre coach de santé vous aide à identifier les causes de votre trouble pour que vous puissiez retrouver rapidement un sommeil réparateur.
css.ch/coaching-sommeil

Cours en lien avec la santé

Dans les cours animés par les coaches de santé, vous recevrez des conseils pratiques pour faire plus d'activité physique, mieux vous alimenter et réduire votre stress au quotidien. Vous pourrez également échanger avec d'autres participantes et participants.
css.ch/cours

Conseils de santé pour les femmes

Qu'il s'agisse de la ménopause ou d'autres défis: votre coach de santé vous donne des conseils personnalisés pour améliorer votre bien-être.
css.ch/sante-femmes

Conseils de santé pour les familles

Etre parent est une grande responsabilité qui implique de nombreuses tâches. Les coaches de santé vous apportent leur soutien pour vous aider à mieux gérer votre quotidien en famille.
css.ch/conseil-famille

Conseil Age et soins

Les coaches de santé de la CSS vous accompagnent pour toute question liée au fait de prendre de l'âge, du maintien de la forme physique à la prévention de la solitude, en passant par l'aide en cas de maladie. Vous restez ainsi actifs et bien pris en charge lorsque vous avancez en âge.
css.ch/vieillesse



Autonomie et indépendance:

Applis pour l'entraînement en ligne

Nos offres numériques vous permettent de prendre soin de vous en toute autonomie, quand et où vous le souhaitez. Vous recevez des conseils, des exercices et de l'aide directement sur votre smartphone.



Thérapie en ligne en cas d'angoisse

Grâce à la formation en ligne «velibra», vous apprenez des techniques pour surmonter vos angoisses et retrouver votre calme dans les situations de crise.

css.ch/angoisse

Thérapie en ligne en cas de douleurs

L'appli «medicalmotion» vous propose un programme thérapeutique personnalisé que vous pouvez suivre de manière autonome, pour gagner en mobilité et soulager vos douleurs.

css.ch/douleurs

Accompagnement en ligne pour les maladies respiratoires

Avec «Breathment», vous entraînez votre respiration et suivez vos progrès confortablement depuis chez vous. L'appli s'adapte à vos symptômes spécifiques liés à la BPCO, à l'asthme ou au cancer du poumon et vous aide à améliorer votre qualité de vie.

css.ch/maladies-respiratoires

Thérapie du sommeil en ligne

Le programme de sommeil en ligne «Sonoa» vous aide à mieux dormir grâce à des conseils et des exercices que vous pouvez réaliser de manière autonome et au moment qui vous convient.

css.ch/dormir

Thérapie en ligne en cas d'hypertension

L'appli «manoa» vous aide à surveiller vous-même votre tension artérielle et à la réguler grâce à des conseils en ligne.

css.ch/hypertension

Accompagnement psychologique en ligne en cas de cancer

Les personnes atteintes d'un cancer luttent aussi fortement sur le plan mental. Grâce à l'appli «Living Well Plus», vous bénéficiez à tout moment et où que vous soyez d'un accompagnement pour surmonter vos difficultés psychologiques.

css.ch/cancer

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

Offres pour vous



Pour toutes les personnes assurées

Divertissement au Circus Monti

Découvrez un spectacle magique, avec des acrobaties à couper le souffle, des numéros qui allient l'illusion, l'absurde et le grotesque, ainsi que des histoires d'amour anciennes et nouvelles. En tant que cliente ou client CSS, vous bénéficiez d'un rabais de 20% sur le prix d'entrée régulier pendant toutes les représentations du soir du jeudi et vendredi.



Toutes les informations sur enjoy365.ch/fr/circus-monti



En profiter maintenant: enjoy365.ch



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Veste shell imperméable de Haglöfs

CHF 174.50*

Prix du marché: CHF 349 jusqu'à épuisement des stocks

50%



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Montre connectée avec GPS vivo-active® 6 de Garmin

CHF 154.80*

Prix du marché: CHF 258 jusqu'à épuisement des stocks

50%



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Duo de brosses à dents électriques de Philips

CHF 129.50*

Prix du marché: CHF 259 jusqu'à épuisement des stocks

50%

* Prix TVA incluse

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

csc
coin

Une vie saine à haute altitude

Profitez des belles journées d'automne dans les montagnes et économisez jusqu'à 40% sur vos trajets en remontées mécaniques grâce au CSS Coin. Dans toute la Suisse, 25 remontées mécaniques font déjà partie du réseau qui vous permet de payer facilement avec vos CSS Coins.



**Téléchargez l'appli CSS Coin
dès maintenant pour en profiter**
Plus d'informations: css-coin.ch



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

active
365
csc

Agir pour un avenir durable avec active365

Avec active365, vous pouvez non seulement améliorer votre santé, mais aussi agir en faveur du développement durable. Grâce à votre don via l'appli, vous contribuez à planter les arbres de demain, à préserver les montagnes suisses ou à préserver la nature et la biodiversité dans les parcs suisses.

En avril, active365 a planté 2500 sapins de Douglas en collaboration avec Swiss Trees, et la prochaine campagne de plantation aura lieu en octobre. Lorsque les dons sont généreux, l'équipe CSS d'active365 s'engage même personnellement et participe à la plantation. Des projets ont également été lancés ou sont en cours de planification avec l'Aide suisse à la montagne et le Réseau des parcs suisses.

Découvrez comment faire une bonne action et contribuer à la protection de la nature grâce à vos activePoints, étape par étape.



**Scanner le QR-code et accéder directement
à active365.**



CONCERT

20 novembre 2026

DE

BIEN FAI SANCE

Luzerner Sinfonieorchester
Martin Rajna, direction
Alice Sara Ott, piano

KKL Luzern, salle de concert

CSS



Vivez une soirée d'exception au KKL Luzern: lors du concert de bienfaisance CSS avec la pianiste de renommée internationale Alice Sara Ott et le Luzerner Sinfonieorchester, l'excellence musicale se met au service de l'engagement social.

Réservez dès maintenant vos billets à partir de 25 francs. En assistant à ce concert, vous encouragez la culture et la solidarité. Une partie des recettes de cette soirée permettra d'aider des familles dans le besoin en Suisse centrale.

En collaboration avec Caritas Zentralschweiz, la CSS s'engage depuis plus de 30 ans en faveur des familles touchées par la précarité. Grâce à des activités de bienfaisance communes, plus de deux millions de francs ont déjà pu être récoltés.



Informations et billets
[sinfonieorchester.ch/
benefizkonzert](https://sinfonieorchester.ch/benefizkonzert)