

ET VOUS?

Discussion + réflexion
sur la santé



THÈME ACTUEL

S'élancer + s'évader

Une table ronde pour en parler 04

Quand le stress
s'en mêle
Conseils santé

19

De retour à la vie grâce
au coaching de santé
Retour d'expérience

23

SOMMAIRE

S'élancer + s'évader

CSS
Votre santé.
Votre partenaire.

Thème actuel



04 Table ronde

Une discussion sur le fait de s'élancer, de s'évader et sur comment aborder la nouveauté.

12 Inspiration

Voici comment s'élancer vers de nouvelles habitudes.

14 Interview

Le psychologue Mathias Allemand donne la recette d'un nouveau départ réussi.

16 Portrait

Nicolas Egger a souvent quitté les chemins qu'il connaissait pour en découvrir de nouveaux.

18 Interview

La CEO de la CSS, Philomena Colatrella, regarde en arrière et vers l'avenir.

Votre santé

19 Conseils santé

Que faire quand le stress modifie l'appétit?

22 Recette

Les boulettes de tofu sont une bonne nourriture pour les nerfs.

Votre partenaire

23 Retour d'expérience

De retour à la vie grâce au coaching de santé.

26 Coulisses

La fondation IdéeSport fait bouger les enfants.

28 Coulisses

La «WG Kunterbunt» de la Fondation Joël Kinderspitex est l'une des cinq offres récompensées par la Fondation CSS.

30 Quoi d'autre?

Communications officielles, offres et bien plus encore.

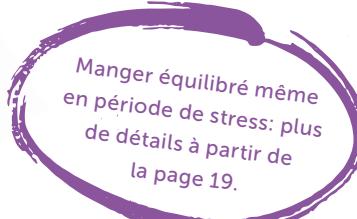
Ressentez-vous de la pression pour mener une vie saine?



Lisez la discussion sur le thème s'élancer + s'évader avec ces cinq convives.

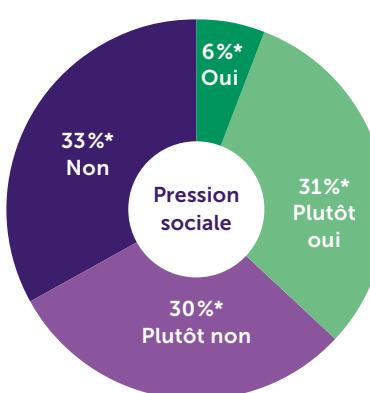
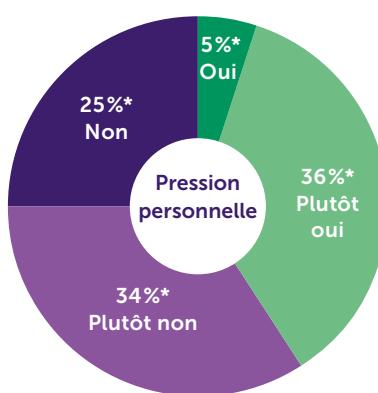
S'élancer + s'évader

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?



Manger équilibré même en période de stress: plus de détails à partir de la page 19.

D'où vient la pression de mener une vie saine?



Le mode de vie individuel influence directement notre santé et notre performance. Pour être en bonne santé, il est important d'avoir une activité physique suffisante, de dormir assez et d'adopter une alimentation saine. Ces dernières années, la société est devenue plus sensible à ces aspects. Le revers de la médaille: 37% de la population ressent une pression sociale pour mener un mode de vie sain tandis que, pour 41% des personnes, il s'agit plutôt d'une pression personnelle.

* Pourcentage des personnes interrogées qui ont donné cette réponse dans l'étude sur la santé CSS.

Liste des convives

Mathias Allemand

Professeur titulaire à l'Université de Zurich

Philomena Colatrella

CEO de la CSS

Nicolas Egger

CEO et fondateur d'Aepsy

Mariska Praktiek

Enseignante certifiée de pleine conscience pour les personnes concernées par le TDAH ou le burn-out

Pietro Zanolí

Chevrier et gardien de refuge

Etude de la CSS

L'étude sur la santé CSS cherche à savoir chaque année comment va la population suisse. La sixième édition 2025 confirme la tendance négative de ces dernières années: seulement une personne sur dix se sent en très bonne santé, soit la moitié moins qu'il y a cinq ans. L'enquête de cette année accorde une importance particulière aux innovations dans le domaine de la santé: l'intelligence artificielle rend sceptique, mais, dans le même temps, on s'en sert pour s'autodiagnostiquer.

 Pour en savoir plus:
css.ch/etude

MARISKA PRAKTIK

Enseignante certifiée de pleine conscience pour les personnes concernées par le TDAH ou le burn-out

PIETRO ZANOLI

Chevrier et gardien de refuge

BEATRICE MÜLLER
Animatrice de la table ronde

TABLE RONDE

Vers de nouveaux horizons

Notre vie est rythmée par de nouvelles expériences et décisions. Une discussion sur le fait de s'élancer, de s'évader et sur comment laisser le passé derrière soi. Texte: Roland Hügi; photos: Franca Pedrazzetti

Un nouveau départ nous permet-il réellement de laisser le passé derrière nous? Et faut-il un mal-être pour que nous entreprenions du nouveau? Notre table ronde invite cinq personnes à parler de leurs expériences professionnelles marquantes, de la façon dont elles ont pu se renouveler et de ce qu'il faut pour cela.

MATHIAS ALLEMAND (51 ANS) est professeur titulaire à l'Université de Zurich et senior researcher à la Haute école pédagogique de Schaffhouse. Il a obtenu son doctorat en psychologie du développement durant la vie et étudie la psychologie de la personnalité, du développement et de la santé en abordant des questions liées à l'attachement, au pardon et au lâcher-prise.

NICOLAS EGGER
CEO et fondateur d'Aepsy

PHILOMENA COLATRELLA
CEO de la CSS

MATHIAS ALLEMAND
Professeur titulaire à
l'Université de Zurich



PHILOMENA COLATRELLA (57 ANS) travaille à la CSS depuis 26 ans. Depuis 2016, elle dirige les affaires opérationnelles de l'entreprise et fait avancer la transformation de l'assurance-maladie pour que celle-ci devienne une partenaire santé. Elle quitte son poste de CEO de la CSS à la fin de l'année.

NICOLAS EGGER (35 ANS) a abandonné sa carrière dans la finance pour voyager sac au dos à travers l'Asie. Il y a cinq ans, il a fondé sa deuxième entreprise, Aepsy. Cette plateforme numérique permet de trouver en un clic des psychologues qualifiés et adaptés ayant des disponibilités et, ainsi, d'obtenir rapidement une aide compétente.

MARISKA PRAKTIK (53 ANS) a mené une carrière internationale fructueuse dans la communication d'entreprise, a souffert d'un burn-out et s'est vu

diagnostiquer un TDAH. Elle aide aujourd'hui les gens et les organisations à briser les vieux schémas. Pour cela, elle recourt à des programmes de formation fondés sur la pleine conscience afin d'ouvrir de nouveaux horizons.

PIETRO ZANOLI (58 ANS) a quitté le monde bancaire suisse en 1999 après y avoir travaillé pendant de longues années. Depuis, il est gardien de refuge et chevrier à l'Alpe Nimi, dans la vallée de la Maggia. Il travaille occasionnellement en tant que pompier de montagne et instructeur de la protection civile.

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



«J'ai appris à apprécier également le passé, il fait partie de moi et enrichit aujourd'hui mon travail en tant qu'enseignante de pleine conscience.»

Mariska Praktiek,
enseignante certifiée de pleine conscience pour
les personnes concernées par le TDAH ou le burn-out

BEATRICE MÜLLER: «S'élanter» et «s'évader», deux mots qui ont la même signification?

MATHIAS ALLEMAND: S'élanter a une connotation positive pour moi. Faire de nouvelles expériences, quitter sa zone de confort, vivre quelque chose de nouveau.

PIETRO ZANOLI: Sortir de sa zone de confort requiert parfois aussi une certaine brutalité, qui s'apparente plutôt à une évasion.

MARISKA PRAKTIK: Si on voit les choses ainsi, c'est que la zone de confort est très inconfortable.

NICOLAS EGGER: Pas forcément. Parfois, le quotidien commence à s'entortiller autour de nous comme une plante grimpante. Il faut alors un tour de force pour se libérer de toutes nos habitudes.

BEATRICE MÜLLER: Après 26 ans, la CEO de la CSS va elle aussi prendre un nouveau départ. Comment te sens-tu?

PHILOMENA COLATRELLA: Partagée. Partir, pour moi, c'est oser lâcher le rôle qui me plaît le plus et aborder avec espoir de nouveaux horizons et de nouvelles voies. Je porte donc un regard curieux et plein de joie sur l'avenir. Je sens que suis intérieurement prête.

BEATRICE MÜLLER: Il y a aussi des situations où l'on est presque forcé de s'évader.

Briser les vieux schémas

MARISKA PRAKTIK: C'est ce qui m'est arrivé lors de mon burn-out à 45 ans et de mon diagnostic de TDAH. Pour moi, cela a marqué la fin de ma carrière d'alors. Mais il s'agissait plus d'un effondrement que d'une évasion. Avant mon burn-out, je me contentais de fonctionner et ne vivais plus que dans ma tête. Je sens aujourd'hui quand il faut appuyer sur «stop».

BEATRICE MÜLLER: Le banquier de l'époque avait-il aussi un bouton «stop»?

PIETRO ZANOLI: N'exagérons rien. Il paraît qu'à 6 ans, je disais déjà à ma mère que je voulais devenir un chevrier socialiste. Mais comme souvent, on fait d'abord quelque chose de sérieux, par exemple un apprentissage de banquier. Mon enfant intérieur était juste endormi. Jusqu'à ce que je développe mon «rustico» et retrouve mes racines.

BEATRICE MÜLLER: Et comment cela s'est-il passé pour l'autre banquier à cette table?

NICOLAS EGGER: Moi, c'est plutôt le roman de Hermann Hesse «Siddhartha» qui m'a ouvert les yeux. J'ai réalisé à 20 ans que, dans le milieu bancaire, beaucoup ont tout mais ne sont pas heureux. Après une longue soirée et deux verres de whisky, un ami proche et moi-même avons scellé notre évasion commune par une poignée de main. Et nous sommes partis pour l'Asie.

BEATRICE MÜLLER: Comment le psychologue explique-t-il la dynamique du changement?

MATHIAS ALLEMAND: L'ouverture face au changement est un trait de personnalité déterminant de l'être humain dont l'origine est la curiosité. Mais il y a des gens qui, contrairement au groupe ici présent, ont besoin d'un bon coup de pouce pour affronter une nouvelle situation. Alors que les uns s'enthousiasment rapidement pour une nouvelle idée, les autres ont besoin de plus de temps. Mais tout le monde peut apprendre l'ouverture d'esprit, même si cela prend du temps et de l'énergie. En effet, on n'acquiert pas des comportements ou traits de personnalité du jour au lendemain. Les nouveaux comportements doivent être entraînés, et il faut aussi y réfléchir et en tirer des conclusions. C'est la seule manière de faire évoluer la personnalité.

MARISKA PRAKTIK: Je trouve aussi important d'identifier ses propres schémas et d'apprendre à déterminer s'ils nous font du bien ou non. Ce n'est qu'ainsi qu'on sort de la routine, qu'on laisse le passé derrière soi et qu'on évolue personnellement.

PHILOMENA COLATRELLA: Cette évolution a été un facteur clé durant toute ma vie professionnelle. Je ne suis néanmoins pas du genre à tout chambouler du jour au lendemain. J'ai toujours réfléchi à ma personne et à mon travail en mettant à profit mon ouverture d'esprit et ma curiosité. Ainsi, j'ai continuellement progressé dans ma carrière. C'est un cheminement intérieur que j'ai ajusté en permanence aux circonstances extérieures. A présent, j'ai le sentiment et la conviction qu'il est temps de commencer un nouveau chapitre.

PIETRO ZANOLI: Je me suis aussi toujours montré ouvert et curieux. C'était plutôt atypique dans mon cercle familial où un parcours professionnel bien ordonné comptait plus que le fait d'avancer dans la vie avec l'esprit ouvert. J'ai aussi commencé un travail «sérieux», puis ai fait quelques détours avant de me retrouver il y a plus d'un quart de siècle à 1718 mètres d'altitude à l'Alpe Nimi. Aujourd'hui, je veille sur 70 chèvres et accueille des touristes venus des quatre coins du monde.

—
«L'ouverture face au changement est un trait de personnalité déterminant de l'être humain.»

Mathias Allemand,
professeur titulaire à l'Université de Zurich





«Sortir de sa zone de confort requiert parfois aussi une certaine brutalité.»

Pietro Zanolí,
chevrier et gardien de refuge

L'heure de tourner la page

BEATRICE MÜLLER: J'aimerais que nous abordions la question du mal-être. Est-il déterminant pour entreprendre quelque chose de nouveau?

NICOLAS EGGER: Chez moi, le mal-être aide effectivement parfois à faire le premier pas. Je peux alors consacrer toute mon énergie à quelque chose de nouveau, comme la plateforme de santé Aepsy, qui vient aujourd'hui en aide à de nombreuses personnes en difficulté.

PHILOMENA COLATRELLA: Pour moi, il est réducteur d'établir un tel lien de causalité. On dirait qu'on doit d'abord avoir peur pour qu'il puisse y avoir un changement. J'ai toujours pu aborder la nouveauté sans devoir souffrir avant.

NICOLAS EGGER: Je ne voulais pas le dire de façon aussi radicale. Sinon, il faudrait dire à toutes les personnes qui veulent du changement de rechercher la souffrance ...

MARISKA PRAKTIK: Ce ne serait pas très judicieux. Peut-être que nous devrions simplement utiliser un autre terme. Que pensez-vous de «crise»? Il ne s'agit pas de glorifier la souffrance. Au contraire, la souffrance fait partie de la vie humaine. La pleine conscience nous apprend à ne pas l'éviter ni la refouler, mais à la percevoir et à la gérer de manière constructive.

NICOLAS EGGER: Peu importe comment on l'appelle. A mon avis, le fait est que la vie nous amène généralement à ce moment précis où nous trouvons la force de dire «stop», d'emprunter de nouvelles voies et de nous retrouver.

MARISKA PRAKTIK: Comme on le dit souvent, «Never waste a good crisis» ou l'art de lâcher prise et de puiser une énergie nouvelle dans une crise.

PIETRO ZANOLI: Le lâcher-prise est la notion à retenir. Perché sur ma montagne, j'ai beaucoup de temps pour réfléchir. J'ai ainsi mis au point ma théorie des sept minutes pour ne pas ressasser tout le temps les mêmes problèmes. Peu importe le sujet, je m'énerve et cogite pendant sept minutes. Ensuite, l'affaire est classée. Point. Tout le reste est du temps perdu.

MATHIAS ALLEMAND: A première vue, cette approche paraît judicieuse. Mais il faut parfois des années pour tourner la page. En particulier lorsqu'il s'agit de pardonner. Des études montrent qu'après 40 ans, certaines personnes repensent encore régulièrement à une offense qu'elles ont subie. De ce point de vue, ces sept minutes sont bien courtes. Mais il est sans nul doute utile de clarifier immédiatement certaines situations pour éviter de ruminer toute la vie.

PIETRO ZANOLI: Ce qui m'importe, c'est surtout de ne pas avancer dans la vie avec un gros sac à dos rempli de problèmes.

Lâcher prise efficacement

BEATRICE MÜLLER: Pour vider ce sac, il faut rompre avec le passé, laisser les choses derrière soi et savoir dire adieu. Nos convives approuvent-ils cette approche?

NICOLAS EGGER: J'ai en réalité l'impression que, dans ces situations, j'ai dû laisser mourir ou du moins partir une partie de ma personnalité. Cela a toujours été la seule manière pour moi de franchir le pas et de me lancer dans un nouveau projet. On peut donc tout à fait parler d'une rupture.

PHILOMENA COLATRELLA: C'est même une sorte de processus de deuil à mes yeux. Dans mon cas, il a commencé au moment exact où j'ai décidé de partir. Il s'agit en fin de compte d'un tournant important caractérisé par le lâcher-prise, d'une part, et la construction d'un nouveau profil et d'une nouvelle identité, d'autre part.



—
«Parfois, le quotidien commence à s'entortiller autour de nous comme une plante grimpante.»

Nicolas Egger,
CEO et fondateur d'Aepsy

MARISKA PRAKTIK: Ce sont des adieux classiques. Pour moi, il est cependant aussi important de ne pas simplement laisser le passé derrière soi, mais de le valoriser. Ma carrière internationale a été marquée par tout ce que j'ai pu vivre, mais aussi par les difficultés particulières que j'ai éprouvées en tant que personne atteinte de TDAH non diagnostiquée. Enseignante de pleine conscience pour les personnes concernées par le TDAH ou le burn-out, je profite aujourd'hui pleinement de ces expériences, qui font partie de ma personne. Parfois, un trait de ma personnalité ressort, parfois un autre. Mais ce qui compte, c'est d'intégrer ce bagage dans mon épanouissement personnel.

MATHIAS ALLEMAND: Les adieux sont essentiels. Lorsqu'on passe d'un emploi à l'autre sans réfléchir, on risque d'emporter avec nous les vieux problèmes, autrement dit un sac à dos bien rempli.

PHILOMENA COLATRELLA: Comme si l'on changeait uniquement la salle des machines sur un bateau et que tout le reste subsistait.

BEATRICE MÜLLER: Une dernière question pour terminer: que souhaitez-vous pour votre avenir? Si vous pouviez changer quelque chose en un claquement de doigts, que feriez-vous?

Les possibilités présentes

PIETRO ZANOLI: Je souhaite rester aussi libre qu'aujourd'hui. J'ai trouvé ma voie et je suis mon propre chef. Quand je fais une bêtise, je ne peux m'en prendre qu'à moi-même. Mais quand tout va bien, je peux m'applaudir moi-même ainsi que ma super équipe, qui contribue en fin de compte aussi à mon bonheur.

NICOLAS EGGER: Les choses me vont bien ainsi. Je souhaite conserver la liberté et le courage de pouvoir plonger sans cesse dans de nouveaux





«Je porte un regard curieux et plein de joie sur l'avenir.»

Philomena Colatrella,
CEO de la CSS

univers. Qui sait où me mènera ce parcours? Chez moi, cette question est en lien avec un dialogue intérieur permanent qui me permet de déterminer où je me trouve et où je pourrais me rendre à l'avenir.

PHILOMENA COLATRELLA: J'ai le sentiment qu'après mon départ de la CSS, je pourrai entreprendre des projets captivants et qu'une progression intéressante m'attend. Ce qui me plaît, c'est de pouvoir toujours choisir librement la manière dont j'organise ma vie. Mais je me réjouis avant tout d'avoir enfin à nouveau du temps pour moi et de pouvoir vivre l'instant présent.

MARISKA PRAKTIK: Je souhaite vivre ma vie en conscience et réaliser qu'elle se déroule ici et maintenant. Ce serait dommage de la manquer. Je n'ai pas besoin de me mettre longtemps en retrait pour cela. Il suffit souvent d'une minute ou de quelques respirations conscientes pour

sentir comment je vais et comment vont les personnes qui m'entourent. Et pour moi, c'est là toute la beauté: ces instants ouvrent des possibilités et des horizons nouveaux.

MATHIAS ALLEMAND: Les vœux ne viennent-ils pas plutôt en début d'année, quand toute la planète se demande ce qu'elle souhaite changer au cours des 365 jours à venir? S'il le faut, je fais le vœu de rester ouvert et de vivre l'instant présent. C'est souvent ainsi que se présentent des possibilités inattendues d'entreprendre quelque chose de nouveau. Parfois, on ne réalise qu'après coup qu'il s'agissait d'un nouveau départ, une fois que le chemin est déjà entamé. [_](#)

INSPIRATION

Vers de nouvelles habitudes

La nouvelle année approche à grands pas, et les bonnes résolutions sont de rigueur. Profitez de l'occasion et réfléchissez à ce que vous souhaitez mettre en place l'année prochaine pour votre bien-être.

Texte: Laura Brand; illustration: Nadja Baltensweiler

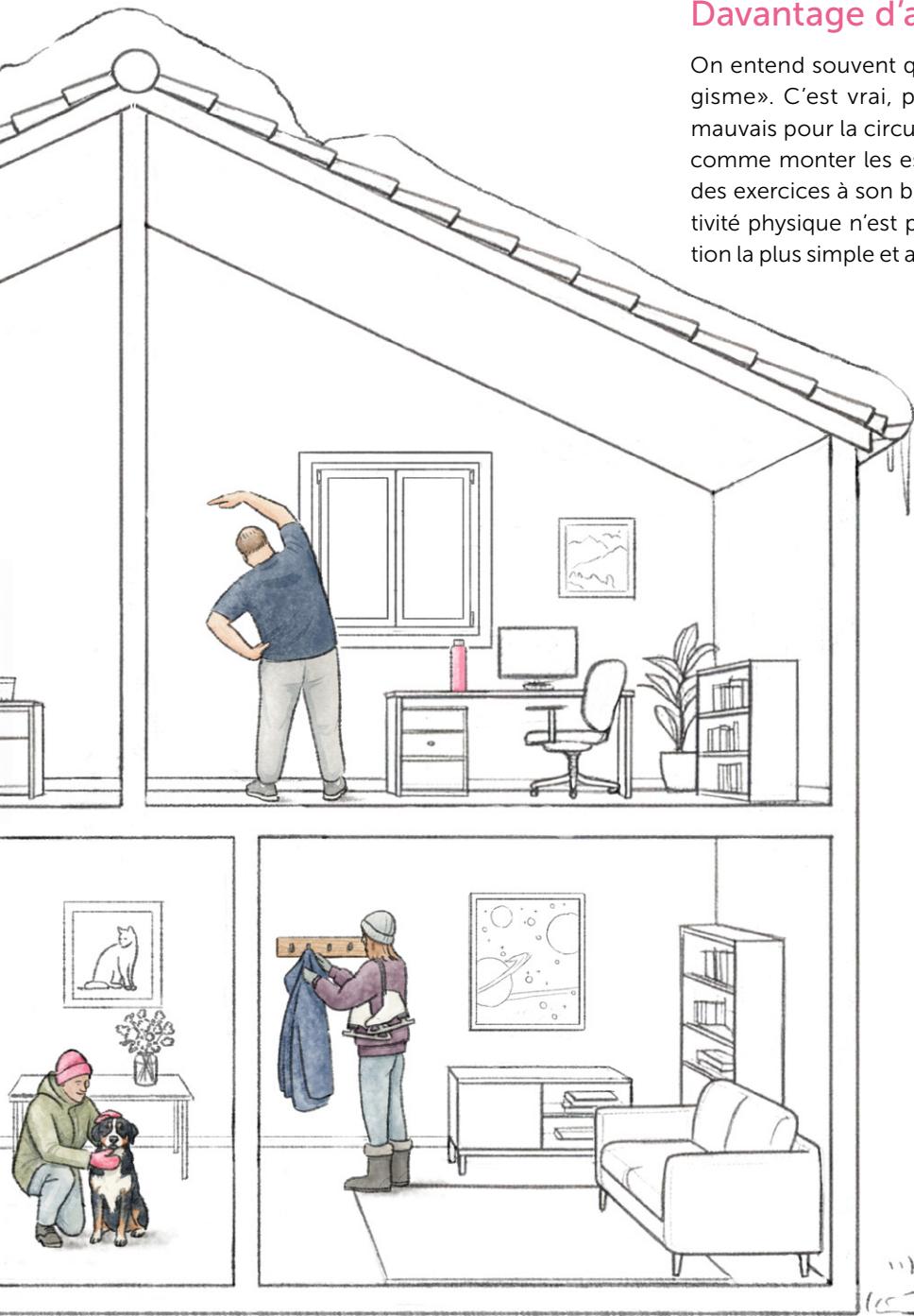
Poser le smartphone

Cette prétendue disponibilité permanente nous distrait, fatigue notre cerveau et augmente le risque de burn-out. Prévoir consciemment du temps hors ligne permet de réduire l'hormone du stress et de mieux dormir. Rien qu'un week-end sans smartphone fait des miracles. Des pauses régulières d'écran ont un effet positif sur le bien-être psychique.



Briser les vieux schémas

Les régimes radicaux échouent souvent parce qu'ils sont source de privation et de pression. A l'inverse, des habitudes alimentaires saines compétent: manger plus de légumes, de fruits et de céréales complètes, cuisiner à l'avance des repas frais et boire le café sans sucre. C'est en faisant de petits changements qu'on brise durablement les vieux schémas.



Davantage d'activité physique

On entend souvent que «rester assis est le nouveau tabagisme». C'est vrai, passer des heures à son bureau est mauvais pour la circulation et le dos. Des activités légères comme monter les escaliers, se promener à midi ou faire des exercices à son bureau ont déjà un impact positif. L'activité physique n'est pas un luxe; c'est la forme de prévention la plus simple et abordable dans le domaine de la santé.

Essayer de nouvelles choses

Pour vivre plus sainement, il faut souvent prendre des décisions qui nous coûtent: essayer un nouveau sport, chercher de l'aide en cas de problème physique ou psychique ou remettre en question de mauvaises habitudes. En essayant de nouvelles choses, on pose les bases d'une vie plus active et plus autonome. La balle est dans votre camp.

Ménager son système immunitaire

Vous étiez souvent malade et avez ressenti de la fatigue physique ces derniers mois? Cela pourrait être le signe d'un système immunitaire affaibli. Il faut à présent le renforcer en mettant en place des habitudes saines, par exemple dormir suffisamment, se rendre au travail à vélo, se promener à l'extérieur par tous les temps ou boire davantage d'eau. Il est crucial de prendre au sérieux les signaux d'alerte du corps.

Petits pas, grands effets

Il n'est pas toujours facile de se motiver à opérer un changement et de s'y tenir. Dans un cours en trois parties, nos coaches de santé donnent de nouvelles impulsions en matière d'activité physique et d'alimentation.

Consultez les dates du cours ici et inscrivez-vous dès maintenant:
css.ch/habitudes

INTERVIEW

L'ouverture d'esprit s'apprend

L'être humain peut évoluer jusqu'à un âge avancé. La question de savoir s'il le fait ou non est une autre histoire, déclare le psychologue Mathias Allemand. La recette d'un nouveau départ réussi. Texte: Vanessa Buff; photo: Franca Pedrazzetti

Vous étudiez la façon dont les gens évoluent durant toute leur vie. Y a-t-il, selon vous, certaines phases qui incitent particulièrement à s'élançer ou à s'évader?

C'est typiquement plutôt le cas durant la jeunesse. Pour les personnes âgées, il est plus important de conserver ses relations, sa qualité de vie ou son bien-être. Bien entendu, certaines personnes âgées ont tout de même aussi envie d'évasion. La question suivante se pose: cette «évasion» est-elle une sorte de libération? Ou plutôt l'envie d'essayer quelque chose de nouveau et d'en apprendre?

On pense notamment à la fameuse crise de la quarantaine. Cette crise existe-t-elle scientifiquement parlant?

La recherche ne l'a pas vraiment confirmé. Une chose est sûre, les personnes d'âge moyen commencent à regarder derrière elles alors que les plus jeunes vont surtout de l'avant avec le sentiment d'avoir un temps de vie infini à disposition. Plus on vieillit, plus on réalise que ce n'est pas le cas. Cela peut en effet amener à dresser un bilan intermédiaire et à prendre une autre direction.

Quels facteurs amènent quelqu'un à oser prendre un nouveau départ?

C'est très individuel. Parfois, les amis ou la famille signalent qu'il est temps de changer. Ou peut-être qu'on arrive à cette conclusion soi-même à cause d'un trop grand mal-être. Si l'on considère le changement comme une évolution individuelle, l'écart entre la personne qu'on est et celle qu'on souhaite être peut être une motivation suffisante pour changer sa personnalité.

Comment fait-on pour changer sa personnalité?

Il faut d'abord une réflexion. Je constate par exemple que je suis toujours en difficulté dans certaines situations. Cela me dérange, et je réfléchis à ce que je pourrais faire autrement la prochaine fois. Cela implique de porter un regard critique sur soi-même et sur son environnement.



Mathias Allemand

est psychologue. Ses recherches portent entre autres sur la psychologie du développement durant la vie et plus spécifiquement sur le pardon et le lâcher-prise. Ce quinquagénaire est professeur titulaire à l'Université de Zurich et senior researcher à la Haute école pédagogique de Schaffhouse.

uzh.ch (en allemand et anglais)
phsh.ch (en allemand)

Et ensuite?

En plus d'être motivé, il faut aussi s'entraîner régulièrement. Si je veux être plus extraverti, un coup d'œil à mon agenda me permet d'identifier les occasions de sociabiliser. Je peux aussi me fixer comme objectif de bavarder avec la personne à la caisse du supermarché. L'activation des ressources est également essentielle.

Qu'entendez-vous par là?

Chaque personne dispose de ressources qui peuvent l'aider à prendre un nouveau départ, notamment l'environnement social. Quand on souhaite changer quelque chose, il peut être utile d'en informer quelques amis proches afin que ceux-ci nous le rappellent régulièrement.

Y a-t-il aussi des traits de personnalité qui favorisent le changement ou l'évasion?

L'ouverture d'esprit peut être un avantage, tout comme la curiosité et l'extraversion: quelqu'un de sociable qui retombe rapidement sur ses pieds a plus de facilité à repartir de zéro après un déménagement ou un changement de poste.

Et qu'est-ce qui constitue un obstacle?

Une personne inquiète ou anxieuse face aux situations stressantes peut avoir du mal à franchir une étape déterminante. En psychologie, on appelle cela l'émotionnalité négative. Mais comme déjà dit, on peut apprendre à être ouvert, tout comme on peut apprendre à ne plus ressasser ses problèmes.

A la quarantaine, la plupart des gens savent qui ils sont, et leur personnalité ne semble plus changer radicalement. Pouvez-vous le confirmer?

Auparavant, on estimait en effet que la personnalité continuait de se former jusqu'à la trentaine environ, puis se stabilisait. Cette hypothèse est aujourd'hui dépassée: des études récentes montrent que l'être humain continue d'évoluer jusqu'à un âge avancé. Il a donc la possibilité de se renouveler durant toute sa vie. La question de savoir s'il le fera ou non est très individuelle.

Quand avez-vous osé quelque chose de nouveau?

Les efforts considérables que j'ai mis en place pour apprendre à gérer mon trac durant mes études ont été un tournant décisif. Avant, je perdais totalement mes moyens lors des présentations. Je savais que je devais travailler là-dessus si je voulais devenir chercheur et psychologue.

Qu'est-ce qui vous a aidé?

D'une part, les retours extérieurs: on pense que lorsque notre voix se brise ou que nos mains tremblent, tout le monde le remarque. Entendre que ce n'est pas le cas m'a donné de l'assurance. D'autre part, je me suis intéressé au mécanisme de la peur: la courbe de la peur illustre le fait que la peur ne fait que diminuer à partir d'un certain moment. Je savais donc que si je tenais les premières minutes, la suite serait plus facile.

Rompre avec les vieux schémas

Des petits changements peuvent déjà enrichir le quotidien et rendre heureux. Complétez les phrases suivantes et découvrez de nouvelles impulsions.

En principe, je _____
mais cette fois, j'essaie de _____

Un petit acte de courage consisterait aujourd'hui pour moi à _____

est une personne qui m'inspire, et je peux apprendre _____
d'elle.

Aujourd'hui, je m'autorise consciemment à _____

au lieu, comme d'habitude, de _____

Je me sens particulièrement vivant/e quand je _____

A la place du temps d'écran, je passe aujourd'hui du temps avec _____

Durant ma prochaine pause, je vais _____

PORTRAIT

De banquier à bâtisseur de ponts

Nicolas Egger a souvent quitté les chemins qu'il connaissait pour en découvrir de nouveaux. Aujourd'hui, il dirige l'entreprise Aepsy, qui repense l'accès aux soins psychologiques. Texte: Daniel Schriber; photo: Franca Pedrazzetti

Dans sa jeunesse, tout tourne autour du football. Nicolas Egger joue dans la section juniors de GC, de Winterthour et du FC Zurich. Le rêve de devenir professionnel semble accessible mais, soudain, une blessure au genou met tout à l'arrêt. Au lieu de faire l'autruche, Nicolas Egger va de l'avant. «Etant donné que je ne vivais que pour le football, cette fin de carrière forcée m'a aidé à explorer de nouvelles voies.» Il y a brusquement beaucoup de vide à combler. Nicolas Egger décide de se diriger vers la finance. Il fait des études et trouve ses premiers postes au sein d'une grande banque et d'un fonds spéculatif à Zoug. «Cela a été gratifiant de gagner de l'argent et d'avoir du succès», dit Nicolas Egger, qui a grandi dans le quartier ouvrier zurichois de Schwamendingen.

Loin de la cage dorée

Plus il découvre la branche, plus il réalise que l'objectif prétendument brillant ne correspond pas à sa conception de l'épanouissement. «J'ai vu beaucoup de gens qui avaient fait fortune, mais ne paraissent malgré tout pas heureux.» Pour Nicolas Egger, c'est un tournant. L'idée de s'évader et de chercher des réponses en dehors de son environnement familial mûrit dans sa tête.

En 2012, Nicolas Egger quitte son travail et son appartement, annonce son départ de Suisse et se met en route pour l'Asie. Grâce à son voyage, il traverse différents pays, s'adonne à la méditation et au surf et part à la découverte d'autres cultures et de lui-même. «J'étais aux antipodes de ma vie très structurée d'avant», raconte-t-il.

Aepsy: un soutien psychologique en un clic

En Suisse, il est souvent difficile d'accéder à un soutien psychologique. C'est là qu'Aepsy intervient. Cette plateforme permet d'entrer en contact rapidement et simplement avec des psychologues reconnus. Grâce à elle, près de 85 % des gens trouvent une place de thérapie en une semaine.

Il suffit de répondre à quelques questions personnelles. Sur cette base, Aepsy propose trois thérapeutes qui ont des disponibilités et présentent le bon profil. Pour instaurer la confiance, il est possible de consulter des profils et d'écouter des extraits vocaux. Près de 70 % des séances ont lieu en ligne, mais les rencontres personnelles sont aussi possibles.

Les séances avec Aepsy coûtent entre 140 et 250 francs de l'heure, les assurances complémentaires prenant en charge au maximum 3000 francs par année selon la variante choisie. Le réseau comprend aujourd'hui plus de 250 thérapeutes soigneusement sélectionnés et couvre plus de vingt langues. L'objectif est que les gens puissent obtenir un soutien le plus tôt possible, et non pas seulement lorsqu'ils sont gravement malades.

 aepsy.ch



Il revient après huit mois. Dans son vol de retour, il écrit dans un carnet ce qu'il souhaite pour sa vie future: un mélange d'entrepreneuriat et de curiosité permanente. Peu après, il lance ses premières idées de start-up et participe à la création de Poinz, une plateforme de cashback qu'il dirige pendant plus de six ans. Encore une fois, il paraît accompli. Mais le prochain tournant ne se fait pas attendre.

En 2019, sa compagne traverse une phase de vie difficile. Ils se mettent ensemble à la recherche d'une place de thérapie, en vain. Après des heures de recherche, l'estomac de Nicolas gargouille. «J'ai commandé des momos, qui ont été livrés une demi-heure plus tard. J'ai réalisé à cet instant toute l'absurdité de la chose: pour la nourriture, de nombreuses start-up proposent une livraison éclair. Mais quand on cherche un soutien psychologique, il faut attendre des semaines, voire des mois.» Cette contradiction est l'élément déclencheur. Nicolas Egger en est convaincu: «Quand on a besoin d'aide, on devrait l'obtenir tout de suite. Si ce n'est pas le cas, la souffrance augmente et gagne aussi la famille et l'entourage.» En 2020, le jeune entrepreneur agit et fonde avec deux partenaires la plateforme de santé Aepsy (cf. encadré à gauche).

Une aide psychologique pour tout le monde

Nicolas Egger craint que le début de la pandémie ne mette un terme prématûrement à ses projets. «On avait l'impression que le monde allait s'écrouler.» En réalité, tout le contraire s'est produit: les psychologues ont commencé à travailler en ligne et la société à parler de santé mentale plus ouvertement que jamais. «C'était le point de départ parfait pour Aepsy», explique le fondateur et CEO Nicolas Egger. «Aujourd'hui, en Suisse, une séance commence toutes les cinq minutes via



Nicolas Egger

De footballeur à banquier, de baroudeur à fondateur de start-up et CEO. Nicolas Egger explique la vision de sa plateforme de santé Aepsy dans cette vidéo:

css.ch/aepsy

Aepsy.» Pour Nicolas Egger, c'est plus qu'un succès entrepreneurial. Sa mission: «Déstigmatiser le soutien psychologique et le rendre accessible à tout le monde.»

Nicolas Egger lui-même participe chaque mardi à une séance de thérapie. Pour lui, la thérapie est non pas un signe de faiblesse, mais un soutien qui renforce, à la manière d'un entraînement sportif ou d'un coaching professionnel. Il n'est plus seul à penser de la sorte: de plus en plus d'employeurs financent des séances pour leur personnel, et les assurances élargissent elles aussi leurs prestations. «Chaque franc investi dans la prévention rapporte le double», Nicolas Egger en est certain. Son parcours, des terrains de football à l'entrepreneuriat en passant par les salles de marchés, est la preuve que le changement peut ouvrir de nouveaux horizons.

La CSS participe

SwissHealth Ventures, une société affiliée du Groupe CSS, investit dans des start-up ambitieuses dans le domaine de la cybersanté. Depuis 2024, elle participe également à la start-up de santé mentale Aepsy.

css.ch/swisshealth-ventures

INTERVIEW

Fière du travail accompli

Philomena Colatrella quittera son poste de CEO de la CSS à la fin de l'année. Elle s'est engagée corps et âme pour l'entreprise durant 26 ans à différentes fonctions. Texte: Roland Hügi; photo: Franca Pedrazzetti



Philomena Colatrella

travaille à la CSS depuis 1999. Dans un premier temps avocate, elle a pris ensuite la fonction de General Counsel/Compliance Officer avant d'être nommée en 2012 secrétaire générale et suppléante du CEO du Groupe CSS. En 2016, elle est devenue présidente de la direction générale du Groupe.

css.ch

Quand avez-vous senti qu'il était temps de laisser la CSS derrière vous?

Lorsque j'ai été nommée CEO en 2016, je savais que je ne voulais pas passer ma vie à ce poste. Dès fin 2023, la conviction de vouloir entreprendre quelque chose de nouveau n'a fait que se renforcer. Il me tenait cependant à cœur de transmettre la CSS dans un bon état à la personne qui me succéderait. Cela correspond aussi à ma personnalité. Je suis une personne qui prend des décisions réfléchies.

Vous avez passé 26 ans à la CSS. Comment avez-vous pu vous motiver encore et encore?

J'ai besoin de toucher à des thématiques très variées. De plus, je résiste bien aux crises et j'aime trouver des solutions dans des situations difficiles, surtout quand il s'agit de notre clientèle. J'ai trouvé tout cela à la CSS au fil des ans. A peine nous franchissions une étape que se présentait un nouveau défi. Souvent au moment précis où je pensais à m'en aller. Cette nouveauté permanente et la passion de créer de la valeur ajoutée pour notre clientèle m'ont nourrie et m'ont motivée à m'engager durant un quart de siècle avec passion dans la même entreprise.

Quelles réussites vous rendent particulièrement fière?

Le fait d'avoir pu conserver des primes inférieures à la moyenne presque chaque année me réjouit particulièrement. Je suis aussi très heureuse d'avoir pu mener à bien l'acquisition et l'intégration de plusieurs sociétés d'assurance, des projets titaniques. Idem pour le caractère visionnaire de la CSS. Je pense notamment au positionnement de l'entreprise en tant que partenaire santé. Mais la CSS a aussi beaucoup accompli en termes de politique de la santé. Par exemple par l'intermédiaire de l'association des assurances-maladie curafutura, qui a permis de mettre en œuvre d'importants projets de réforme comme l'EFAS ou le nouveau système tarifaire TARDOC. Les exemples sont nombreux.

De quoi vous réjouissez-vous particulièrement à la veille de votre départ?

Il y a peu, je me suis recueillie sur le Kilimandjaro, j'ai regardé en arrière et j'ai acquis une vision claire de l'avenir. Je me réjouis des nombreuses rencontres enrichissantes dans l'entreprise ainsi que de passer le flambeau, en toute confiance et le regard tourné vers l'avenir, à la nouvelle CEO, Mirjam Bamberger.



CONSEILS SANTÉ

Quand le stress s'en mêle

Pour beaucoup, le stress donne littéralement mal au ventre. Il influence non seulement nos émotions, mais aussi souvent notre comportement alimentaire et notre digestion. Pourquoi est-ce ainsi, et comment sortir des habitudes alimentaires malsaines comme le fait de manger sous le coup du stress? Texte: Gian Beeli

Le stress modifie l'appétit

Le stress sort le corps de son équilibre, ce qui se reflète pour beaucoup dans l'appétit. Certaines personnes perdent l'appétit, d'autres ont du mal à s'arrêter. Qu'on lui donne trop ou pas assez, le corps ne reçoit pas ce dont il a besoin. La question de savoir si le stress provoque des fringales ou coupe l'appétit est très individuelle et dépend de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Les personnes plus sensibles à l'hormone de la dopamine ont par exemple plus tendance à manger leurs émotions, car elles réagissent davantage aux stimuli de récompense comme le sucre et le gras. Le type de stress a aussi un rôle à jouer: le stress chronique augmente le taux de cortisol, ce qui peut accroître l'appétit. En cas de stress aigu, par contre, le corps produit davantage d'adrénaline, ce qui diminue la faim.

Manger par frustration

Manger sous l'effet du stress ou de la frustration relève de l'alimentation émotionnelle, autrement dit manger pour réguler ses émotions et non par faim. Le corps cherche des possibilités simples de se libérer du stress. Le chocolat, les chips ou la restauration rapide sont un exutoire immédiat: ils sont facilement disponibles, ont un goût intense et soulagent rapidement. Le problème est que la cause du stress persiste. Si l'on compense régulièrement avec la nourriture, on risque un cercle vicieux: stress, nourriture, épuisement, encore plus de stress. Le sentiment de culpabilité après avoir mangé renforce le cycle infernal.

Les coaches de santé de la CSS à vos côtés

Vous êtes stressé/e ou souhaitez modifier votre alimentation? Les coaches de santé de la CSS vous aident à mieux gérer les situations stressantes ou à modifier vos habitudes alimentaires à long terme.

 css.ch/coach-sante

Réduire le stress

Le programme «Gestion du stress» de l'appli de santé active365 aide à identifier le stress en toute autonomie et à développer une conscience à cet égard.

 Essayez-le:



Faim réelle ou émotionnelle?

Il est très humain de manger ses émotions. Quand on connaît les différences entre faim réelle et faim émotionnelle, il est plus facile de gérer le problème. La faim physique se développe lentement, se manifeste par des gargouillements d'estomac et s'apaise par différents aliments. La faim émotionnelle apparaît brusquement, porte sur certains en-cas précis et disparaît rarement après avoir mangé.

Une question de tactique

De petits changements permettent d'améliorer notre comportement alimentaire en situation de stress et d'éviter l'alimentation émotionnelle ou la malnutrition. Il est notamment judicieux de faire des pauses et de pratiquer la pleine conscience. Deux respirations profondes ou un verre d'eau peuvent aider à contrôler la première impulsion. Avant un en-cas, il faudrait marquer un temps d'arrêt et s'interroger sur sa fringale. Pensez à garder des alternatives saines à portée de main: les fruits à coque, les bananes ou un carré de chocolat noir permettent de passer l'envie sans «sugar crash» ni culpabilité. Il peut aussi être utile de préparer des plats sains et nourrissants. Si l'on planifie et qu'on cuisine à l'avance des repas pour plusieurs jours, il devient plus facile de manger régulièrement et de ne pas se rabattre sur des alternatives peu saines en période de stress.





Idée de recette

Quand le stress rythme le quotidien, les recettes saines et rapides sont appréciées. Les boulettes de tofu sont une option intéressante. Elles sont bonnes pour les nerfs, riches en protéines et prêtes en moins de 30 minutes. Vous trouvez la recette à la page suivante.

Bien manger au lieu de stresser

Le stress permanent n'a pas seulement un impact psychique. Il se manifeste aussi physiquement par des problèmes de sommeil, un système immunitaire affaibli et des troubles digestifs. Le stress réduit l'activité intestinale; nous digérons donc plus difficilement. Si, en plus, nous négligeons notre alimentation, nous affaiblissons notre corps et diminuons notre résistance au stress. Une alimentation régulière et équilibrée avec beaucoup de produits végétaux agit comme un

bouclier contre le stress. Elle stabilise la glycémie, favorise la digestion, renforce le système immunitaire et prévient les fringales. L'alimentation doit être non seulement fonctionnelle, mais aussi source de plaisir et de joie. Une personne nourrie plutôt que simplement «remplie» se sentira plus équilibrée à terme.

Des nutriments sains

Certains nutriments peuvent contribuer à atténuer le stress. Les aliments riches en fibres, fermentés et naturels favorisent la santé intestinale. Un intestin en bonne santé est essentiel pour notre bien-être. Le magnésium, la vitamine B et les acides gras oméga 3 renforcent les nerfs et la résistance au stress, tandis que les antioxydants contenus dans les baies, les légumes, les noix et le thé vert protègent le corps du stress oxydant. Le tryptophane joue aussi un rôle déterminant en tant que régulateur d'humeur: cet acide aminé que renferment les flocons d'avoine, les produits à base de soja, les bananes et le fromage favorise la production de l'hormone du bonheur qu'est la sérotonine. Si nous intégrons ces nutriments de façon équilibrée dans nos repas, nous créons une base stable pour des nerfs solides et un calme intérieur.

Renforcer la santé mentale
Dans le programme «Food & Soul» de l'appli de santé active365, nous montrons comment une alimentation variée et équilibrée peut aussi avoir un impact positif sur la santé mentale.
☞ Essayez-le:



☞ Identifiez l'alimentation émotionnelle grâce à notre mini check-list sur css.ch/manger-stress

Boulettes de tofu

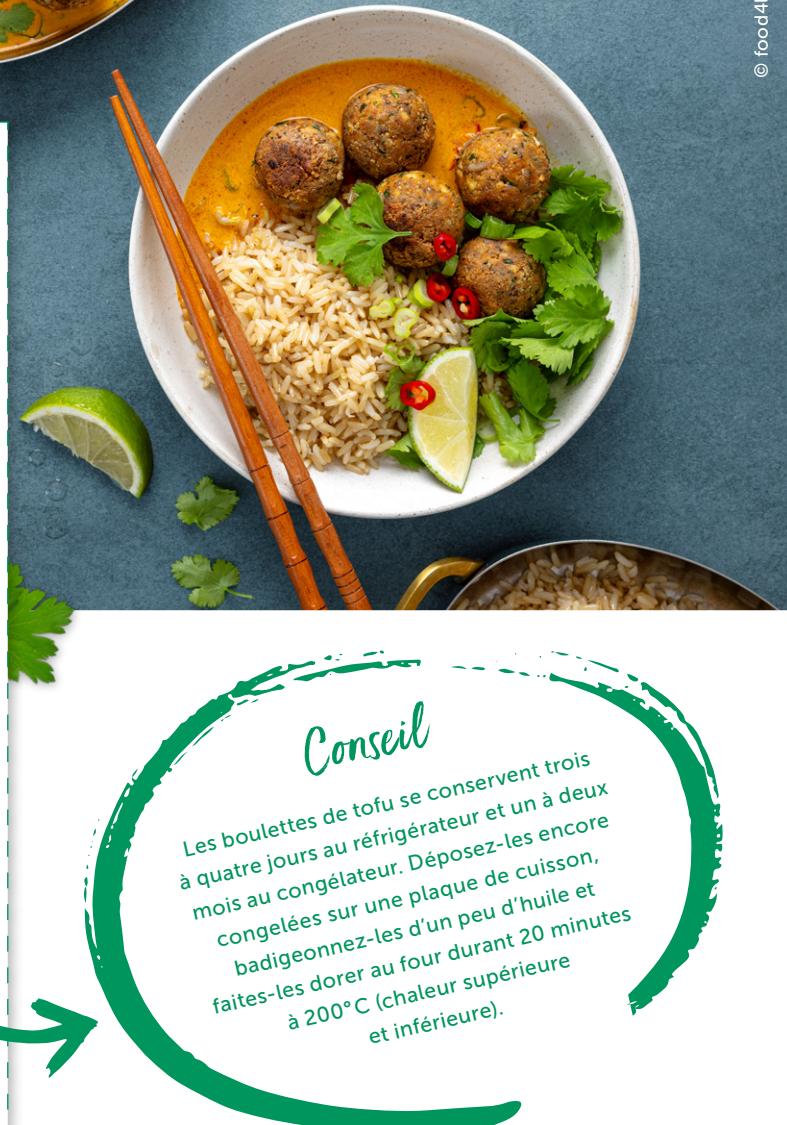
INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES (ENV. 20 BOULETTES)

- 350 g de tofu ou de tofu fumé
- 60 g de flocons d'avoine
- 40 g de graines de tournesol
- ½ bouquet de persil plat
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de graines de chia ou de lin moulues
- 2 cs d'eau
- 2 gousses d'ail
- 1 cs de paprika en poudre
- ½ cc de sel

PRÉPARATION

Presser le tofu entre deux feuilles de papier absorbant, le couper en cubes. Réduire les flocons d'avoine en farine fine. Mélanger les graines de chia ou de lin avec 2 cs d'eau et laisser gonfler 5 minutes. Hacher grossièrement le persil. Couper l'ail en tranches. Mixer tous les ingrédients pour obtenir une masse collante. Former avec les mains des boulettes de la taille d'une noix. Les dorner dans 2 à 3 cs d'huile pendant env. 8 minutes. Servir avec l'accompagnement de votre choix.

 Regardez la recette en vidéo ici:
css.ch/tofu



Conseil

Les boulettes de tofu se conservent trois à quatre jours au réfrigérateur et un à deux mois au congélateur. Déposez-les encore congelées sur une plaque de cuisson, badigeonnez-les d'un peu d'huile et faites-les dorner au four durant 20 minutes à 200°C (chaleur supérieure et inférieure).



Des ingrédients apaisants

Les ingrédients de cette recette apportent de précieux nutriments qui fournissent de l'énergie et soutiennent le système nerveux:

- **Tofu:** riche en protéines et en magnésium. Les protéines stabilisent la glycémie, et le magnésium détend les muscles et apaise le système nerveux.
- **Graines de chia:** fournissent des acides gras oméga 3 qui sont anti-inflammatoires et améliorent la résistance au stress. Les fibres alimentaires garantissent en outre un niveau stable d'énergie et régulent la glycémie.
- **Flocons d'avoine:** regorgeant de vitamines B et de glucides complexes bons pour l'humeur et pour une glycémie constante, ils sont idéaux contre les fluctuations de stress.
- **Graines de tournesol:** concentrés d'énergie riches en magnésium, en vitamine B1 et en tryptophane. Elles favorisent la production de l'hormone du bonheur qu'est la sérotonine.
- **Ail:** en plus de ses effets antioxydants et anti-inflammatoires, il soutient la circulation sanguine. C'est l'allié parfait pour le corps en cas de stress.

Avec ces ingrédients, les boulettes de tofu sont une vraie nourriture pour les nerfs. Elles aident à lutter contre les symptômes aigus du stress et agissent à titre préventif pour plus de sérénité au quotidien.



RETOUR D'EXPÉRIENCE



Retour à la vie

Lorsqu'il s'est séparé de sa femme, le client de la CSS* a tout d'abord perdu pied. Grâce à l'aide de la coach de santé de la CSS Anna Walbersdorf, il a ensuite retrouvé sa capacité d'agir et sa résilience. Texte: Roland Hügi

* L'image ne représente pas la personne concernée. Le client de la CSS souhaite garder l'anonymat.

«Cela m'a complètement pris au dépourvu», déclare Reto B.* en évoquant ce moment survenu il y a environ un an et demi. Sa femme, avec qui il était marié depuis de nombreuses années et a trois enfants, lui a annoncé vouloir se séparer de lui. «C'était d'autant plus incompréhensible pour moi que nous suivions à l'époque depuis longtemps une thérapie familiale.» La raison de la thérapie était en premier lieu leur fils aîné, qui rencontrait depuis l'âge de 13 ans de plus en plus de problèmes dans la vie. «Ma femme et moi ne trouvions plus de terrain d'entente pour gérer ces difficultés.» La thérapie devait contribuer à clarifier cette situation pénible et à apaiser les différends entre les membres de la famille. «Nous étions sur la bonne voie, nous disait le thérapeute.» Puis, le coup de tonnerre.

Dans le chaos émotionnel

«Je n'ai d'abord ressenti que de la colère», déclare Reto B. «Et le fait que ma femme se sente libérée par sa décision m'a extrêmement blessé.» Grâce à son grand cercle d'amis et tout particulièrement à son poste d'enseignant, il a pu garder la tête plus ou moins hors de l'eau. «Mon travail était non seulement un refuge, mais aussi la confirmation que je pouvais tout de même en-

core réussir quelque chose et que je n'étais pas un bon à rien.» Mais, concernant ses sentiments, le client de la CSS tournait en rond et ne savait plus comment affronter cette épreuve difficile, ce que ses collègues lui ont aussi fait remarquer. Cependant, il a encore fallu plusieurs coups durs, notamment la perte totale de contact avec ses enfants, avant qu'il ne commence à chercher de l'aide professionnelle.

Un objectif clair

Reto B. a consulté son médecin de famille, qui lui a recommandé un psychologue. En trouver un dans un délai raisonnable relevait toutefois de l'impossible. Il est finalement tombé sur une offre de coaching sur le site de la CSS et s'est inscrit tout de suite. Le premier contact avec Anna Walbersdorf ne s'est pas fait attendre. Coach de santé à la CSS, celle-ci est spécialisée dans la famille. «Le coaching est axé sur les préoccupations actuelles de personnes dont la santé mentale est bonne et ne remplace pas une thérapie», indique-t-elle pour souligner la différence entre une thérapie classique et le coaching tel que le propose la CSS. Lors du premier contact avec Reto B., il a d'abord été question de dresser un état des lieux de la situation. «Ensemble, nous avons identifié ses difficultés actuelles et défini un objectif.» Il est important que le but ne soit pas fixé par le coach. «C'est la personne concernée qui doit y réfléchir par elle-même.» L'auto-efficacité, soit la conviction de pouvoir venir à bout d'une situation difficile avec ses propres ressources, a aussi toujours été un sujet central.

Des progrès grâce à des devoirs

Reto B. a été convaincu par ce travail de réflexion précis. «A l'inverse de la thérapie familiale évoquée, je ressentais ici un engagement fort», raconte-t-il. «Anna Walbersdorf n'a pas hésité à mettre des mots sur les problèmes, et les objectifs m'ont à la fois mis au défi et encouragé.» Il était question pour lui de retrouver sa capacité d'agir et de développer sa résilience lors d'une situation difficile. A l'issue de chacune des six séances de coaching, le client de la CSS recevait un devoir à accomplir, par exemple: «Comment dois-je me préparer pour être plus à l'écoute de mes enfants lors de ma prochaine rencontre avec eux?» Ces exercices sont importants pour que la personne



Anna Walbersdorf

a aidé le client de la CSS Reto B.* à retrouver sa capacité d'agir et à développer sa résilience face à une situation difficile à l'occasion d'un coaching.

css.ch/coach-sante

*Nom fictif



bénéficiant du coaching réfléchisse à sa situation entre les séances et travaille pour atteindre l'objectif visé. La durée du coaching n'est pas prédéfinie. «Dans le cas présent, nous avons cependant tous les deux constaté des progrès rapides et avons pu dresser un bilan positif après six séances déjà», indique Anna Walbersdorf.

Elle conclut que l'échange a toujours été très intense et enrichissant. «Et je ne me doutais pas que ce coaching de la CSS m'apporterait autant en si peu de temps», dit Reto B. Il explique que ses horizons se sont à nouveau élargis, ce que remarquent aussi les personnes de son entourage, en particulier ses enfants. «De plus, je suis à nouveau devenu plus productif et surtout plus créatif à mon poste d'enseignant.» Tous les signes indiquent que Reto B. a retrouvé une vie normale. Il tient à présent à régler les derniers détails qui lui pèsent, notamment le divorce. Puis il pourra poursuivre sa nouvelle vie de façon positive. —

Conseils sur la vie familiale

Lorsqu'on doit tout gérer dans la vie familiale, on peut vite se sentir dépassé. C'est pourquoi il faut demander de l'aide avant qu'il ne soit trop tard, par exemple par l'intermédiaire du coaching familial de la CSS. Vous discutez de votre situation avec votre coach de santé et cherchez ensemble des réponses et des solutions. Les conseils vous aident à mieux gérer au quotidien les situations difficiles.

 css.ch/conseil-famille

COULISSES

Mieux qu'une place de jeux

Pendant les mois d'hiver, la fondation IdéeSport attire de nombreux enfants avec ses programmes d'activité physique «MiniMove» et «OpenSunday». Voici ce qui enthousiasme tant les enfants et pourquoi la CSS soutient ces offres en tant que partenaire santé. Texte: Manuela Specker; photos: Philipp Schmidli

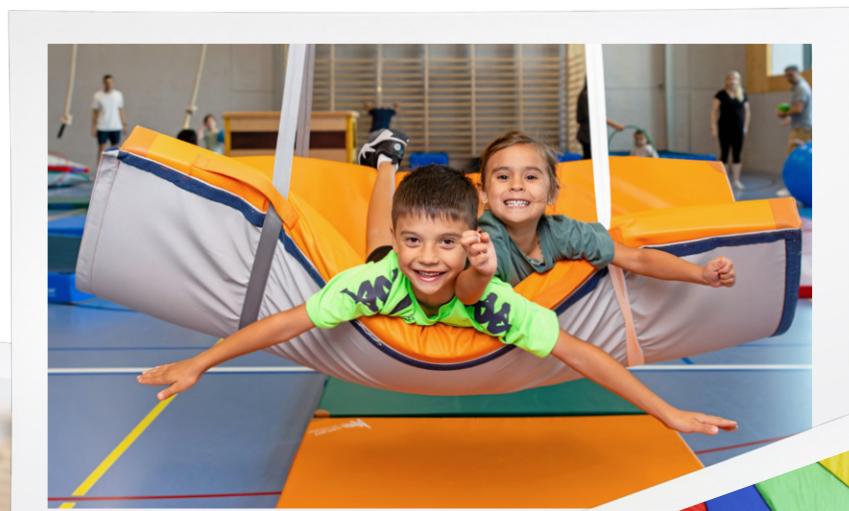
A peine la salle de sport ouverte, les enfants se ruent à l'intérieur et prennent d'assaut les équipements. Les uns utilisent la corde suspendue au plafond pour s'élancer depuis un caisson comme Tarzan d'un arbre. D'autres gravissent les espaliers, se tiennent en équilibre sur une poutre, se dépensent en jouant au ballon ou s'amusent sur un matelas transformé en balançoire.

Nous sommes en plein dans «MiniMove», le programme d'activité physique de la fondation IdéeSport pour les enfants en âge préscolaire. En principe fermées au public, les salles de sport ouvrent leurs portes le dimanche et sont amé-

nagées au préalable par des jeunes coaches d'IdéeSport d'une façon créative et polyvalente qui ne rappelle en rien la gymnastique classique.

De la place pour expérimenter

Dans un cadre aussi stimulant, les pauses sont presque malvenues. Avant même la fin de la pause du matin, Jamie propose à son père de retourner dans la salle de sport. «Nous aurons beaucoup de place» dit-il tout excité en tirant son père et sa petite sœur Mayla. Le père, John Sahli, est très enthousiasmé: «Ici, c'est super, car ça sort les



enfants de leur quotidien. Ils peuvent tester beaucoup de choses qu'ils ne trouveraient pas sur une aire de jeux. Ça les amuse et ça stimule leur créativité. Je me laisse entièrement guider par mes enfants ici. Ils me disent ce qu'ils veulent faire, et j'essaie d'être un bon coéquipier.»

Avec «OpenSunday», IdéeSport propose en outre un programme similaire pour les enfants en âge d'aller à l'école primaire. Lors de cet événement, ils peuvent s'essayer au jonglage et recevoir les conseils d'un professionnel. Nora est tout à son affaire: «Ici, il faut être vraiment concentrés et attentifs.» Plus tard, les enfants se dépensent sur les équipements et en jouant. Des balles fusent dans les airs, un enfant fait la roue tandis que d'autres s'entraînent au backflip sur le trampoline: les enfants plus âgés ne sont pas moins turbulents que les plus jeunes.

Un enthousiasme palpable

Ces programmes favorisent le plaisir de bouger. La CSS a donc conclu un partenariat avec IdéeSport et contribue à ce que les programmes «MiniMove» et «OpenSunday» soient portés à la connaissance de ses clientes et clients. «L'idée d'utiliser l'infrastructure disponible des salles de sport durant la saison d'hiver et aussi simple qu'utile, d'autant plus qu'il peut justement être difficile de jouer dehors à cette période à cause de la météo», relève Angelina Tona, cheffe Parrainage à la CSS. Ainsi, les enfants peuvent laisser libre cours à leur besoin de bouger.

Quand on leur demande ensuite ce qu'ils ont préféré, les enfants répondent: «Tout!» Celles et ceux qui précisent évoquent la balançoire. «Parce que», explique Ava, «mon papa me pousse très haut et que j'aime être dans les airs.» [_](#)



*La CSS soutient
IdéeSport*

La CSS a conclu un partenariat avec la fondation IdéeSport. Grâce aux offres «MiniMove» et «OpenSunday» de celle-ci, la CSS contribue à promouvoir la santé des enfants. La participation est gratuite et sans inscription. Les événements sont aussi très inclusifs et sont accessibles à tout le monde simplement. Chaque année, près de 3500 événements comptabilisant environ 172 000 participations dans 187 sites répartis sur 21 cantons sont organisés en Suisse.

 Vous trouvez la vue d'ensemble ici:
css.ch/ideesport



COULISSES

Un projet de cœur

Grâce à la «WG Kunterbunt» («coloc' bariolée») de la Fondation Joël Kinderspitex, les enfants en situation de handicap ou gravement malades bénéficient d'une prise en charge professionnelle durant un week-end. Pendant qu'ils jouent, bricolent et vivent de nouvelles choses, les parents et les proches refont le plein d'énergie. La famille Muffler profite de cette offre récompensée par la Fondation CSS. Texte et photo: Daniel Schriber

Le rire d'Amila est contagieux. Dans un petit village du canton d'Argovie, cette enfant de 6 ans joyeuse et ouverte parcourt son chez-elle avec agilité à quatre pattes, à son propre rythme. Il est apparu tôt que son développement moteur ne correspondait pas à la norme. Amila a commencé sa première physiothérapie à 4 mois et a été diagnostiquée à un an et demi d'une paralysie cérébrale affectant les jambes. «Cela a été un choc suivi d'un processus de deuil intense», raconte sa mère Franziska.

Amila peut à présent faire quelques pas avec des orthèses ou se déplacer à l'aide d'un déambulateur. A la maison, elle se débarrasse tout de suite de ses attelles. «Ce sont un peu comme des chaussures de ski», dit son père Simon. «Après une journée entière, elle ne pense qu'à les enlever.» En plus de ses difficultés motrices, elle souffre d'un

retard du développement linguistique et émotionnel. Mais elle déborde de joie de vivre, accueille les convives et babille sans arrêt. «Amila est joyeuse et ouverte», dit Franziska Muffler. Ses frères, Niel (12 ans) et Lias (10 ans), sont un grand soutien. «Ils portent leur sœur au sens propre du terme», souligne Simon Muffler. «Ils ne se sont jamais plaints d'avoir une sœur avec des besoins particuliers.»

«Nous avons à nouveau plus de force et de patience.»

Franziska et Simon Muffler

Fondation CSS et prix de la Fondation

Depuis 1987, la Fondation CSS soutient des personnes en situation d'urgence et encourage les projets sociaux dans l'assurance-maladie et l'assurance-accidents. D'une valeur de 100 000 francs, le prix annuel de la Fondation CSS a été réparti en 2025 entre la Fondation Joël Kinderspitex, la Fondation Planètes Enfants Malades (Lausanne), la fondation visoparents (Dübendorf), le Centre d'assistance aux migrantes et aux victimes de la traite des femmes (Zurich) et l'Association Ecoute Voir (Yverdon).

css.ch/fondation

Une pause avec d'autres enfants

Le quotidien est difficile, même si la famille reste soudée. Les moments de répit sont donc d'autant plus précieux. Amila a déjà pu passer trois week-ends dans la «WG Kunterbunt»: une fois à Lucerne, deux fois à Hasliberg. L'offre de la Fondation Joël Kinderspitex propose une prise en charge bienveillante aux enfants présentant des handicaps complexes. Pendant qu'Amila cuisine, bricole, va à la piscine et s'amuse dans la grande salle de jeux à Hasliberg avec d'autres enfants, la famille Muffler profite pleinement du week-end. «Nous remplissons ces journées avec des activités qui seraient impossibles ou difficiles avec Amila: cinéma, randonnée, ski», raconte Franziska. Elle avoue cependant qu'elle a eu du mal à se séparer



Fondation Joël Kinderspitex

La Fondation Joël Kinderspitex est la plus grande de son genre en Suisse. Plus de 300 collaboratrices et collaborateurs consacrent chaque année près de 100 000 heures de soins aux enfants gravement malades, en situation de handicap ou mourants. Avec la «WG Kunterbunt» à Hasliberg, à Schaffhouse et à Saint-Gall, elle offre régulièrement aux familles concernées des week-ends de répit. Pendant que les enfants font de précieuses expériences sociales sur place, les parents ont la possibilité de faire le plein de force et d'énergie.

joel-kinderspitex.ch

de sa fille au début. Mais un tel soutien offre une énergie et une légèreté nouvelles à toute la famille. «Nous avons à nouveau plus de force et de patience. Les garçons en profitent aussi, chacun y trouve son compte.»

Susanne Lüthi, responsable régionale à la fondation, connaît beaucoup d'histoires semblables. «Nous offrons ce dont beaucoup de parents et de proches ont besoin», affirme-t-elle. Comme des vacances pour toutes les personnes impliquées, la «WG Kunterbunt» est aussi un projet de cœur. «Je suis souvent extrêmement émue lorsque je vois la reconnaissance des parents.» Et la demande est grande: en plus de Hasliberg, des sites ont ouvert à Schaffhouse et à Saint-Gall, et d'autres sont prévus. L'offre est financée par des dons, et il est très compliqué de générer les ressources nécessaires. «Nous avons presque toujours une ou un professionnel/le par enfant, explique Susanne Lüthi. Sans dons, cela ne serait pas possible.»

Un engagement reconnu

Le prix de la Fondation CSS constitue une aide importante: en 2025, la Fondation Joël Kinderspitex a reçu 20 000 francs pour son engagement. «Ce prix nous montre que notre travail est vu et apprécié», se félicite Susanne Lüthi. «Cela nous motive beaucoup.» La famille Muffler affirme que la «WG Kunterbunt» lui facilite la vie et rend Amila heureuse. «Je souhaite qu'elle trouve sa voie et puisse déployer toute sa force», indique Franziska Muffler. «Et qu'elle continue à avoir autour d'elle des gens qui lui font du bien.» La «WG Kunterbunt» crée des conditions importantes pour cela. Elle donne aux familles une occasion de souffler et aux enfants la possibilité de faire des expériences précieuses. _

COMMUNICATIONS OFFICIELLES

Diverses adaptations et nouveautés

Vous trouvez ici une vue d'ensemble des nouveautés importantes à partir du 1^{er} janvier 2026.

Déclaration de protection des données

La déclaration de protection des données de la CSS définit quelles données personnelles sont saisies par les entreprises du Groupe CSS et à quelles fins elles sont traitées.

A partir de l'année prochaine, la CSS proposera aussi des assurances-vie. Une nouvelle société a donc été créée au sein du Groupe: la CSS

Assurance-vie SA. Nous publions une déclaration de protection des données actualisée pour vous fournir des informations sur le traitement des données par cette nouvelle société.

- ☞ Plus de détails sur la déclaration de protection des données de la CSS actualisée:
css.ch/adaptation

Télémédecine: même traitement des prestations médicales par téléphone et en cabinet

La télé médecine s'est fortement développée ces dernières années. A la CSS, vous pouvez obtenir jour et nuit une première consultation médicale gratuite par téléphone, peu importe où vous vous trouvez. Si vous avez ensuite besoin d'un/e médecin, par exemple pour établir une ordonnance ou procéder à un examen médical, cela peut aussi se faire par téléphone.

Dès janvier, les prestations médicales par télé médecine seront traitées de la même manière que celles en cabinet. Cela signifie qu'elles seront désormais payantes et facturées comme une consultation normale en cabinet. Ainsi, la CSS veille à ce que toutes les prestations médi-

cales soient facturées de manière équitable et uniforme, peu importe si le traitement a lieu au téléphone ou en cabinet.

- ☞ Toutes les informations sur les changements sous:
css.ch/adaptation



Nouveaux documents

Après un traitement médical ou thérapeutique, vous recevez comme auparavant la facture avec le bulletin de versement QR et le justificatif de remboursement. Vous recevrez dorénavant aussi les deux documents suivants:

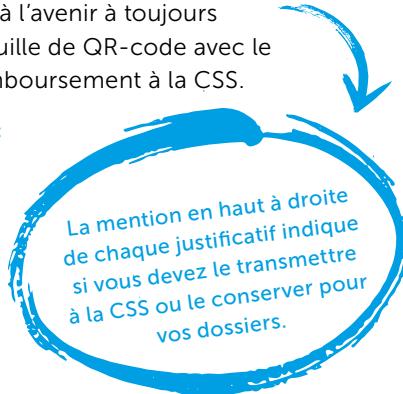
- **Vue d'ensemble des prestations pour le traitement**

Cette vue d'ensemble dresse la liste de tous les traitements facturés tels qu'ils apparaissent sur le justificatif de remboursement. Elle est destinée à vos dossiers.

- **Feuille de QR-code**

Ce document comprend tous les traitements facturés sous une forme lisible par une machine. Veillez à l'avenir à toujours transmettre la feuille de QR-code avec le justificatif de remboursement à la CSS.

☞ Plus d'informations:
css.ch/decompte



Assurances complémentaires

Merci de prendre note des nouveautés suivantes, valables selon votre couverture d'assurance à partir du 1^{er} janvier 2026 conformément aux conditions générales d'assurance (CGA).

- **Rabais familial plus accessible**

Désormais, les familles bénéficient également du rabais familial si la personne ayant la charge de l'enfant et l'enfant ayant droit au rabais ne vivent pas dans le même ménage.

- **Davantage pour les lunettes**

La CSS tient compte non seulement des verres, mais aussi des montures de lunettes au titre de l'assurance complémentaire (dans les limites définies actuellement). En raison de ces extensions de la couverture, les CGA et les conditions complémentaires ont été adaptées.

- **Assurances en cas de décès ou d'invalidité (à la suite d'un accident ou d'une maladie)**

Certaines formulations changent dans les CGA. Votre couverture d'assurance reste inchangée, et vous n'avez aucune démarche à entreprendre.

☞ Vous trouvez toutes les modifications ici:
css.ch/adaptation

Médecin de famille Profit: nouveaux plus

Le modèle du médecin de famille Profit présente désormais les avantages suivants, qui ont été adaptés dans le règlement correspondant:

- Vous pouvez choisir vous-même votre premier point de contact en cas de question de santé: votre cabinet de médecin de famille, un cabinet de télémédecine, un réseau de santé régional ou une pharmacie partenaire. Le point de contact de votre choix est indiqué sur votre police.
- Pour une première consultation rapide et simple, le centre de télémédecine, des outils numériques tels que le Symptom Checker de l'appli Well et des pharmacies sont à présent aussi à votre disposition.
- Si votre cabinet de médecin de famille ferme par exemple pour cause de départ à la retraite et que vous n'indiquez pas de nouveau cabinet, nous pouvons enregistrer un cabinet de télémédecine pour vous.

- Certaines prestations seront à l'avenir exemptées de participation aux coûts, vous paierez donc moins.
- Si vous avez besoin de physiothérapie, d'ergothérapie ou de logopédie et qu'elle vous est prescrite par une ou un spécialiste, vous ne devez plus vous adresser également à votre premier point de contact.
- Les urgences doivent à présent être signalées dans un délai de dix jours simplement auprès de votre partenaire de coordination ou sur l'appli myCSS.
- Les biosimilaires (alternatives plus économiques aux médicaments originaux) doivent dès à présent aussi être privilégiés s'ils sont disponibles. Vous contribuez ainsi à réduire les coûts pour toutes les personnes assurées.
- Pour les moyens auxiliaires selon la LAMal (p. ex. aides à la marche ou bandages), il y aura désormais une liste des fournisseurs les plus avantageux où vous pouvez vous procurer ce que vous cherchez.

☞ Vous trouvez plus d'informations à ce sujet ici:
css.ch/adaptation

ENJOY365: SHOP SANTÉ

Un hiver de détente et d'activité

Profitez de l'air hivernal, des paysages enneigés et de l'ambiance particulière de l'avent pour des sorties et des expériences en commun. Sur enjoy365, vous trouvez tout pour une période de l'avent inoubliable. Photos: m&à



POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

25%

Vitamine saines

En hiver, il peut être judicieux de soutenir son système immunitaire de façon ciblée. Les personnes assurées à la CSS obtiennent 25 % de rabais sur tous les compléments alimentaires auprès de notre partenaire Vitaminplus. La gamme Vitalstoff vous fournit des vitamines et des minéraux importants pour le quotidien, et la gamme greenline des produits végétaux sans additifs artificiels. Un choix idéal pour davantage d'énergie et un système immunitaire plus fort.

↗ Plus d'informations sur:
enjoy365.ch/fr/vitaminplus



UTILISER LE CSS COIN DE FAÇON SIMPLE ET SÛRE

CSS.
COIN

Des avantages pour votre bien-être

Grâce au CSS Coin, vous obtenez jusqu'à 40 % de rabais sur votre achat dans 151 drogueries à travers toute la Suisse. La vaste gamme de soins corporels, produits ménagers ou autres articles de santé offre la diversité idéale pour répondre aux besoins individuels. Le personnel de la droguerie se fait un plaisir de vous conseiller dans vos achats.

Achetez dès à présent des CSS Coins avec un rabais et utilisez-les pour payer simplement dans la droguerie avec l'appli CSS Coin.

↗ Trouvez des drogueries près de chez vous:



Notre conseil

50%



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Bien au chaud

Le pantalon d'hiver Runbold offre un maximum de protection et de confort grâce à son tissu softshell à trois couches, à sa doublure en laine polaire et à ses fermetures éclair d'aération: parfait pour des excursions les jours froids d'hiver.

Pantalon d'hiver Runbold de Mammut
CHF 75 au lieu de 150

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Aventure à ski

Votre forfait pour profiter des pistes

**Bon pour un forfait de ski d'une valeur
de 100 francs de Ticketcorner**
CHF 60 au lieu de 100

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Ranger intelligemment au lieu de transbahuter

Un compagnon pratique pour le quotidien

Chariot de courses de Folybag
CHF 179.40 au lieu de 299

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks



ACTIVE365: APPLI DE SANTÉ

Trouver le repos durant l'avent et se détendre avec des sons doux

La période qui précède Noël est pour beaucoup une période très particulière, mais aussi difficile. Entre la recherche de cadeaux et les nombreux rendez-vous et préparatifs liés aux fêtes, il reste souvent peu de temps pour soi. On est rapidement pris dans un tourbillon d'agitation et de tâches à accomplir et on oublie combien il est important pour notre bien-être de lever le pied.

Pensez à vous ménager consciemment des moments de détente. Le soir, vous pouvez vous accorder un moment de détente à la lueur d'une bougie pendant que le froid s'installe dehors. Les sons doux peuvent avoir un effet particulièrement bénéfique. La musique entre 60 et 80 BPM, qu'il s'agisse d'un orchestre à cordes, d'une flûte de Pan, d'une harpe ou de musique électronique douce, aide à réduire le stress, à détendre les muscles et à profiter de la magie de l'avent.

active365 vous soutient avec la séance «Sons doux pour se relaxer». Offrez-vous cet instant de répit pour profiter consciemment et de façon détendue de l'avent malgré toute l'agitation.

Télécharger active365 maintenant!



MOTS FLÉCHÉS

Solution des mots fléchés 3/2025: EFFICACE
Félicitations à la gagnante: Margrit Ficher, Hombrechtikon

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 12 janvier 2026:

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

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

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



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, CSS Ass

ADRESSE DE LA RÉDACTI

CSS, Tribschenstrasse 2

6002 Lucerne, kundenmagazin

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: WDNet, Bozena_Fulawka, hanibaram; p. 15: joakimbbk; p. 16: rustemgurler; p. 19: SolStock; p. 21: pidjoe, miniseries; p. 22: undefined undefined, djjflorez, Zakhharova_Natalia; p. 23: Ridofranz; p. 25: Ridofranz; p. 26: t_Kimura; p. 32: t_kimura, Kwangmoozaa; p. 33: Olha Palats; p. 35: t_kimura.

REMARQUE: en ce qui concerne les articles sur des produits d'assurance, sont exclusivement valables les conditions générales d'assurance (CGA). Seuls les textes indiqués comme étant des communications officielles sont contraignants sur le plan juridique.

TIRAGE: 820 000 exemplaires
IMPRESSION: Stämpfli AG, Berne,
staempfli.com
PAPIER: certifié FSC®

imprimé en
Suisse



 css.ch/magazine

Mirjam Bamberger sera la nouvelle CEO du Groupe

Mirjam Bamberger (51 ans) sera la nouvelle CEO du Groupe CSS à partir de février 2026. Elle succède à Philomena Colatrella, qui quitte son poste de CEO après neuf ans. Mirjam Bamberger a acquis une grande expérience dans la branche de l'assurance, notamment au sein du Groupe AXA, où elle a occupé différentes fonctions dirigeantes. Dernièrement, elle a été membre de la direction générale du Groupe European Markets & Health. Elle s'est engagée en faveur des relations clients, de l'innovation numérique et des solutions d'assurance innovantes. «La CSS est une marque forte avec des valeurs couronnées de succès», déclare Mirjam Bamberger. «Je suis heureuse de mener



l'entreprise vers la prochaine étape de sa stratégie avec l'ensemble du personnel et de continuer à façonner activement le système de santé suisse.» De nationalité suisse et allemande, Mirjam Bamberger est titulaire d'un Executive MBA de l'IMD à Lausanne et d'un Master de l'Université de Cologne. [_](#)

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](#)

Changer d'adresse

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

[✉ css.ch/adresse](#)

Se désabonner

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

[✉ css.ch/desabonner](#)

Questions concernant les prestations et les factures

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

[✉ css.ch/questions ou 0844 277 277
\(tarif local fixe Suisse\)](#)

Urgences et conseil médical 24 heures sur 24

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

[✉ +41 \(0\)58 277 77 77](#)



AZB

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

Une vie saine là où tu es.



Payer avec le CSS Coin
auprès de plus de
1000 partenaires dans toute la
Suisse et économiser 30%.
css-coin.ch

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS