

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 1/2020

En bonne santé pour le printemps !

Des conseils sur l'alimentation,
le sport et la détente. → p. 8

Comment
lutter contre
l'ostéopo-
rose ? → p. 16

Concours : prix
à gagner → p. 7



Comment renforcer corps et esprit ?

Des astuces pour atteindre vos objectifs de santé → p.8

Avez-vous les os fragiles ?

Ce qu'il faut savoir sur l'ostéoporose → p. 16

Etes-vous influençable ?

Les réseaux sociaux et notre alimentation → p. 18

Connaissez-vous ce trail ?

Avec Florian Moors sur le Wolfensberg → p.20

Impressum

« Actuel » est le magazine des assurés d'Helsana. Paraît quatre fois par an.
E-paper : helsana.ch/magazine-clients-actuel; **éditeur** : Helsana Assurances SA, rédaction « Actuel/Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch; **rédactrice en chef** : Gabriela Braun; **rédaction** : Christian Benz, Lara Brunner, Daniela Diener, Diana Knecht, Carmen Schmidli, Daniela Schori; **réalisation** : Helsana; **concept et mise en page** : Raffinerie AG, Zurich (conseil externe : Rainer Brenner); **traduction et correction** : Apostroph Zürich AG; **impression** : Stämpfli SA, Berne;
changements d'adresse : si l'adresse inscrite sur votre magazine est inexacte ou si vous recevez contre votre gré plusieurs exemplaires, veuillez en aviser directement le Service Clientèle en composant le 0844 80 81 82 ou par Internet helsana.ch/contact. Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
Crédit photographique : Shutterstock : p. 4; Stocksy : p. 5; Dominik Hodel : pp. 8 à 14, 20 et 21; Svenja Plaas : p. 12; Raffinerie : pp. 16 à 18; Philip Frowein : p. 23
 © Helsana, 2020. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.



Chère cliente, cher client,

Lorsque nous avons rédigé ce magazine, nous n'avions aucune idée que Corona était sur le point de bouleverser nos vies. Il aura fallu un minuscule virus pour nous rappeler ce que nous savons depuis toujours, à savoir que rien n'est plus précieux que la santé. Etant donné que la santé tient à la fois de la chance et de la responsabilité individuelle, nous avons pensé vous offrir aux pages 8 et suivantes des astuces pour vous motiver à renforcer votre corps et votre esprit. C'est extrêmement important, surtout dans des moments comme celui-ci. Notre app Helsana Coach vous propose en outre des activités pour garder la forme et accroître votre résistance, que vous pouvez aussi pratiquer dans le confort de votre foyer.

Prenez soin de vous et restez en bonne santé !
 Amicalement

Daniel H. Schmutz
 CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.



Helsana est à vos côtés

Centrale d'appels d'urgence 24 h/24
 +41 58 340 16 11
 Service Clientèle
 0844 80 81 82
 Envoi
 0844 80 81 82

Un cocktail de médicaments dangereux



Attention ! Certains médicaments ne sont pas compatibles. Combinés, leurs principes actifs peuvent devenir inefficaces ou provoquer des effets secondaires. Si vous prenez plusieurs médicaments et que vous avez un doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien. Soyez vigilants également avec les opioïdes : ces analgésiques peuvent créer une dépendance. Une nouvelle étude menée par la Recherche de la santé publique d'Helsana a confirmé que les opioïdes en Suisse étaient prescrits de manière de plus en plus insouciante. Donc, ici aussi : restez prudents et adressez-vous à un spécialiste en cas de doute.

Plus d'infos sur nos études sur
[➔ helsana.ch/sciences-de-la-sante-publique](https://helsana.ch/sciences-de-la-sante-publique)

10 conseils pour lutter contre le rhume des foins

- 1 Protection pour les fenêtres**
Installez des grilles de protection contre le pollen. N'aérez que brièvement, idéalement sous la pluie. Attendez dix minutes après le début d'une averse pour laisser le pollen se dissiper.
- 2 Filtre à pollen**
Des filtres à pollen pour la voiture.
- 3 Purificateur d'air**
Faites-le fonctionner dans la chambre à coucher toute la journée.
- 4 Lunettes de soleil**
Elles protègent vos yeux contre le pollen.
- 5 Sport d'intérieur**
Privilégiez le sport d'intérieur. Si ce n'est pas possible, prenez un antiallergique une heure avant.
- 6 Evitez l'histamine**
Les aliments riches en histamine tels que le vin rouge, les tomates, les fromages affinés et la viande fumée peuvent aggraver les symptômes.
- 7 Evitez les noix**
Certains aliments peuvent déclencher une réaction croisée comme les fruits à noyau, les tomates, les kiwis, les noix.
- 8 Lavez vos cheveux**
Lavez vos cheveux tous les soirs ou mouillez-les avec un linge de bain.
- 9 Yeux et nez**
Le soir, nettoyez vos paupières avec un coton humide, prenez une douche nasale.
- 10 Vêtements à l'extérieur**
Laissez vos vêtements portés hors de la chambre à coucher.

Ersatz de wasabi



La plupart des produits du supermarché contiennent souvent très peu de wasabi. Ils sont plutôt constitués d'un mélange d'huile de raifort, de moutarde et d'amidon, notamment. La couleur verte est obtenue grâce à un mélange de curcuma et d'un colorant artificiel bleu brillant. Le véritable wasabi – une plante spéciale que l'on trouve au Japon – est en effet très rare et donc coûteuse.

Avez-vous une question ?



Helsana rembourse-t-elle mon abonnement de fitness ?

Helsana rembourse au titre de Completa ou de Sana jusqu'à 75% d'un abonnement de fitness, jusqu'à concurrence de 200 francs par année civile. A condition toutefois que le centre de fitness soit reconnu par nos soins. Vous n'avez pas encore choisi votre centre de fitness ? Vous trouverez tous les centres reconnus sur www.helsana.ch/centres-fitness.

Saviez-vous que votre abonnement de fitness valait 1500 points Plus Helsana ? L'app Helsana+ vous propose des

rabais intéressants. Elle vous permet de bénéficier de versements en espèces et d'offres attrayantes en fonction des points accumulés.

Avez-vous une question sur les assurances ?

N'hésitez pas à nous contacter. Nous vous répondons volontiers. 0844 80 81 82, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00.

Soumia Bouras
Service Clientèle St-Gall

➔ helsana.ch/centres-fitness



Les tiques : petites mais redoutables ! Si elles piquent, elles peuvent transmettre la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE) ou la borréliose. C'est pourquoi il convient de vous protéger.

- Portez un couvre-chef, un pantalon long et des chaussures fermées. Si vous allez dans les sous-bois : montez vos chaussettes sur vos bas de pantalon.
- Le soir, passez votre corps au peigne fin pour repérer d'éventuelles morsures de tique.
- Appliquez un répulsif à tiques plusieurs fois par jour. En particulier si vous allez en forêt.
- Faites-vous vacciner contre les tiques. Le vaccin protège contre une infection de MEVE.

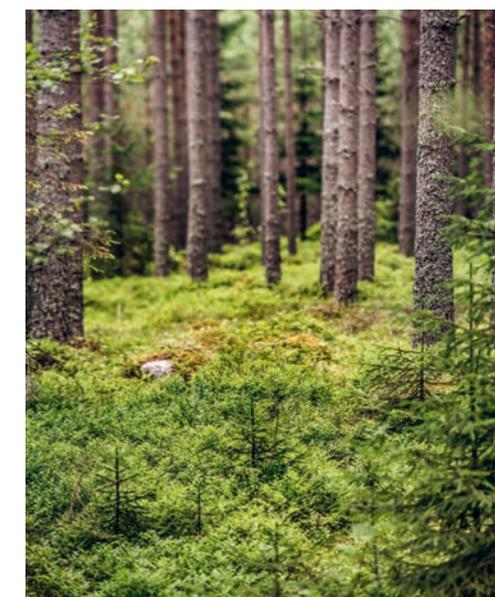
➔ helsana.ch/vaccin-contre-les-tiques

Examen de la peau

Avez-vous plusieurs grains de beauté ? Certains sont-ils apparus récemment ? Il est recommandé de consulter régulièrement un dermatologue afin de détecter un mélanome malin à un stade précoce. Profitez du contrôle des grains de beauté en ligne, du 1^{er} au 31 mai, pour faire examiner gratuitement vos grains de beauté suspects par un dermatologue. Helsana soutient cette campagne de La Roche-Posay. Et vous récompense avec 1500 points Plus dans l'app Helsana+.



➔ myskincheck.ch
helsana.ch/plus



Smoothie épinards-avocat,
aromatisé de menthe

Aromatisé de menthe et de jus d'orange, ce smoothie est un délice de fraîcheur.

Préparation : 10 minutes

Pour 1 personne

- 1 poignée de feuilles de menthe
- 1 c. à. s. de graines de chia
- 1/2 avocat
- 200 ml de jus d'orange
- 5 tranches de concombre
- poignée d'épinards

On peut ajouter à ce smoothie des compléments sains et savoureux tels qu'un kiwi, une pomme ou une poire.

Préparation

1. Laver les épinards, les tranches de concombre et la menthe. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mélanger les ingrédients pendant environ une minute, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

App Helsana Coach

Vous trouverez d'autres recettes santé dans l'app Helsana Coach.

➔ helsana.ch/coach

« Mal manger,
c'est mal
digérer »

William Shakespeare,
dramaturge anglais (1564 – 1616)

Le Guide d'Helsana est consacré à l'intestin, cet organe sous-estimé. Que peut-on dire sur notre second cerveau ? Comment prendre soin de notre intestin ? Comment soulager les douleurs ? Infos et conseils dans le nouveau numéro.

Boîte de rangement du
magazine « Guide »

Procurez-vous dès maintenant une boîte pratique pour ranger le Guide d'Helsana. Envoyez-nous votre adresse à :

➔ redaktion@helsana.ch

Partenariat
avec la CRS

Helsana est désormais fière partenaire de la Croix-Rouge suisse (CRS). Deux entreprises engagées pour la vie des gens unissent ainsi leurs forces : la CRS sauve des vies, soulage et prévient la souffrance humaine tandis qu'Helsana s'occupe de la santé et de la qualité de vie des assurés et les épaulé dans les bons et les mauvais moments, tout au long de la vie. Grâce à ce partenariat, nous veillerons ensemble à apporter une précieuse contribution à nos assurés et à la société.

Gagnez un
VitaJuicer!

Date limite
d'envoi :
3 mai 2020

La question du concours :

Combien de mètres peut mesurer
notre intestin au maximum ?

- A** 4,5 m
- B** 7,5 m
- C** 10 m

Conseil : vous trouverez la réponse dans le récent numéro du Guide consacré au thème de l'intestin.

Répondez à la question et, avec un peu de chance, vous pourriez gagner **l'un des cinq VitaJuicer de Novis, d'une valeur de 549 francs chacun**. Le VitaJuicer presse les fruits et les légumes de manière efficace, créant ainsi des jus, des smoothies et des purées particulièrement riches en vitamines.

Veillez envoyer la réponse correcte ainsi que votre nom à redaktion@helsana.ch ou à Helsana Assurances SA, rédaction Actuel/Guide, Case postale, 8081 Zurich.

Pour en savoir plus sur le VitaJuicer :

➔ vitajuicer.ch/fr

Conditions du concours :

➔ helsana.ch/actuel-concours

Le concours du dernier magazine clients

La formation de docteur Rêves dure un an. **Cornelia Bürgi** de **Spiez** a remporté deux nuitées pour deux personnes au IN LAIN Hotel Cadonau à Brail. Toutes nos félicitations !



Comment renforcer corps et esprit

Qu'il s'agisse de courir un marathon, d'atteindre son poids santé ou de pratiquer le yoga au quotidien : un plan concret aide à atteindre ses objectifs et à renforcer son système immunitaire.



«Je mise sur un entraînement varié.»

«Mes jambes sont lourdes. J'ai mal aux pieds. J'ai juste envie de m'allonger. Mais je me ressaisis. Et moins de 5 heures plus tard, je franchis la ligne d'arrivée. Heureux et fier.» C'est ainsi que Roland Gasser imagine son marathon à Amsterdam, qui aura lieu en octobre. D'ici là, il a encore plusieurs heures d'entraînement devant lui. Atteindra-t-il son objectif ambitieux? Tamara Manganaro a également un objectif : elle veut perdre 25 kilos d'ici à la fin de l'année. Pour Janine Lötscher, en revanche, il s'agit de se détendre. La Valaisanne aimerait faire du yoga tous les jours. Trois personnes, trois résolutions. Découvrez de quelle façon elles poursuivent leurs objectifs. Et com-

ment vous pouvez vous aussi améliorer votre santé grâce à l'activité physique, la pleine conscience et la nutrition.

«Pour courir un marathon en moins de cinq heures, il faut un entraînement bien ficelé : trois séances de jogging par semaine, une séance de musculation, une séance de kick-boxing. A cela s'ajoute un peu de natation en été. Je devrai bientôt inclure davantage de courses de longue durée dans mon entraînement, ce que j'ai quelque peu négligé en hiver. Mon plus grand ennemi en ce moment est ma propension à l'inertie, qui rend mon canapé particulièrement attirant après une longue journée. J'ai bien résisté jusqu'à présent.

En bonne santé pour le printemps

Ce qui fonctionne le mieux pour moi, c'est d'imaginer ce que je ressentirai une fois que j'aurai passé la ligne d'arrivée.»

Roland Gasser, 53 ans, spécialiste en commerce international

❶ Donnez rendez-vous à des amis. Vous serez ainsi davantage motivé à vous entraîner, même après une dure journée.

L'entraînement d'endurance réduit les tensions

Pendant l'entraînement, le niveau de dopamine augmente. Grâce à cette hormone du bonheur, nous restons concentrés et alertes. Après l'entraînement, le corps produit davantage de sérotonine, l'hormone du bien-être, qui déclenche un sentiment de satisfaction intérieure. Lorsqu'on s'entraîne régulièrement, l'organisme libère ces deux hormones plus rapidement et en plus grande concentration.

❷ Un entraînement idéal comprend 3 séances de 30 à 45 minutes par semaine, à intensité moyenne, par exemple de la marche, du jogging, du vélo ou de la natation.

Alimentation équilibrée : c'est parti !

Une alimentation équilibrée fournit à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels, dont des vitamines et des minéraux tels que le calcium et le magnésium. Un repas optimal se compose d'au moins un légume ou un fruit, d'un féculent comme les pommes de terre ou le riz et d'un aliment riche en protéines comme la viande ou le tofu, qui doit être consommé dans une plus faible proportion.

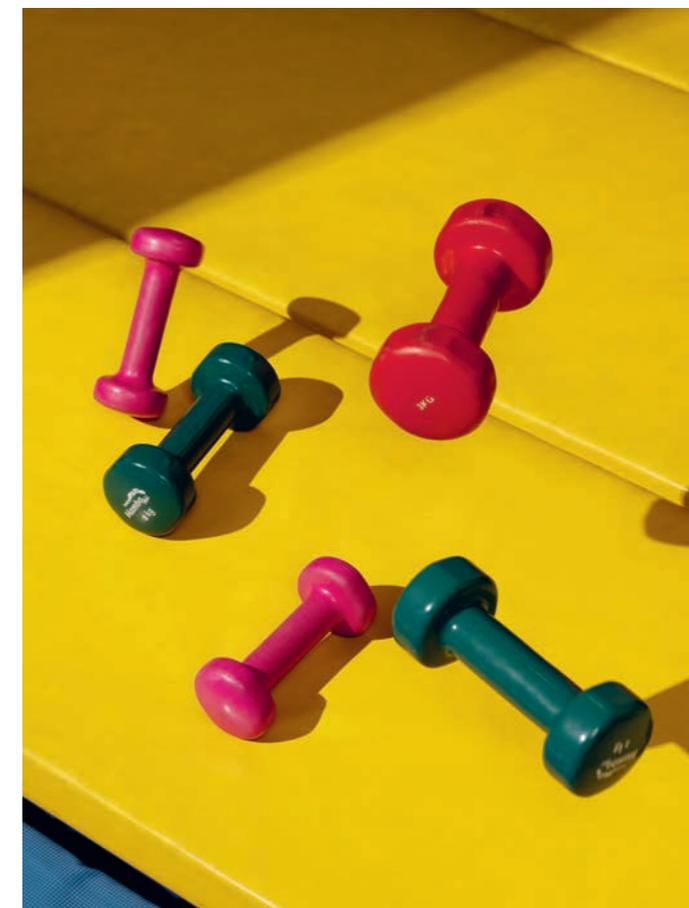
«Au début de l'année, j'ai changé mon alimentation. Je mange plus de fruits et de légumes, je privilégie les produits à base de céréales complètes et je bois au moins trois litres d'eau par jour. Je vais au fitness trois fois par semaine, dont une fois pour nager. J'aimerais perdre 25 kilos d'ici à la fin de l'année et ainsi

atteindre mon poids santé. J'ai lu sur l'alimentation équilibrée et j'ai participé au programme de Weight Watchers. Grâce à ces connaissances, je peux maintenant créer mon menu de la journée. Ainsi, je sais exactement ce que je peux manger, et ce à quoi je dois renoncer. Il m'arrive tout de même parfois de m'offrir un morceau de chocolat ou une autre sucrerie, et je les savoure encore plus !»

Tamara Manganaro, 34 ans, vendeuse

❸ Les produits à base de céréales complètes sont plus riches en nutriments que les produits à base de farine blanche. Ils s'accompagnent aussi d'une sensation de satiété plus rapide et plus durable.

Les sucreries et les en-cas salés ne font pas véritablement partie d'une alimentation équilibrée. Mais ils ne sont pas interdits pour autant. Une petite portion par jour, par exemple une barre de chocolat ou une boule de glace, est parfaitement acceptable.



Lève-tôt ou couche-tard : voici comment commencer la journée du bon pied



Respecter son horloge biologique

Levez-vous toujours environ à la même heure – si possible le week-end également – afin de ne pas perturber votre rythme.



Ne pas repousser l'heure du réveil
Oubliez la fonction de répétition de votre réveil. Vous risquez de vous rendormir et de vous sentir plus fatigué au second réveil qu'au premier.



Se rafraîchir

Une douche froide le matin réveille l'organisme. Ce petit coup de fouet active le système circulatoire, accélère le rythme cardiaque et favorise la circulation sanguine.



Rester hors ligne

Ne consultez pas votre téléphone portable au saut du lit. Offrez-vous quelques minutes sans distraction numérique.

Faire le plein d'énergie

Si vous avez envie de déjeuner, préférez une nourriture saine et consistante, un musli par exemple.



④ Méfiez-vous du sucre caché dans des aliments que vous ne considérez pas comme des sucreries, comme le thé glacé ou les yaourts aux fruits. Lisez les informations sur l'emballage.

Réduisez le stress !

Un faible niveau de stress est tout aussi important qu'un exercice régulier et une alimentation équilibrée. En effet, le stress affecte la santé et peut provoquer une prise de poids chez certaines personnes. En cas de tension, le corps libère du cortisol, ce qui fait augmenter le taux de glycémie. Le corps se met alors à faire des réserves d'énergie. De plus, en situation de stress, de nombreuses personnes se tournent vers des en-cas peu sains tels que le chocolat. D'autres en revanche perdent l'appétit. Le stress a également un effet négatif sur les habitudes de sommeil. Il affaiblit le système immunitaire, peut déclencher des troubles d'anxiété ou même conduire au burn-out.

« Le yoga m'aide à ralentir la cadence. »



Pour vos objectifs de santé personnels
L'application Helsana Coach vous aide à atteindre vos objectifs de santé et à accroître votre bien-être. En vous entraînant, vous renforcez aussi votre système immunitaire. Obtenez des conseils et idées d'activités – à pratiquer à l'extérieur ou à l'intérieur – en lien avec la nutrition, l'activité physique et la pleine conscience.
helsana.ch/coach

5 La méditation a un effet positif sur tout le corps. Elle permet de canaliser le stress et de retrouver l'équilibre et la paix intérieure.

« Cette année, ce sera mon année yoga. Jusqu'à présent, cependant, je n'ai pas vraiment tenu ma résolution. Mais je sais par expérience à quel point la combinaison de la force, de la respiration consciente et de la relaxation me fait du bien. Le yoga m'aide à ralentir la cadence. J'ai une tendance à l'hyperactivité, et cela vaut aussi pour le sport. Je veux toujours aller plus vite, que ce soit en ski de piste, en course à pied ou en ski de fond. J'aimerais désormais intégrer trente minutes de yoga à mon quotidien. Je découvre toutes sortes de styles, de l'Ashtanga au Hatha, en passant par le Vinyasa. Je veux savoir quel style je peux le mieux pratiquer seule, de préférence au grand air. »

Janine Lötscher, 30 ans, conseillère en voyages

L'offre de cours de détente et de méditation est variée. Le yoga est une méthode dite active pour le corps, alors que l'entraînement à la pleine conscience est une méthode passive. La relaxation régulière nous aide à rester calmes, attentifs et résistants. Que ce soit une promenade, un bain chaud ou de la musique, découvrez ce qui vous fait du bien. Et réservez un créneau horaire pour cette activité.

6 Commencez la semaine en méditant pendant 5 minutes : réglez votre réveil, prenez une position confortable et fermez les yeux. Inspirez et expirez ensuite lentement et profondément.

Photo : Dominik Hodel
Texte : Lara Brunner



30 minutes de yoga par jour : Janine Lötscher s'exerce dans la posture du « Guerrier ».

« Soyez votre propre source de motivation »

Vous souhaitez retrouver la forme ou vivre plus sainement, mais comment rester motivé ? Le psychologue du sport Philipp Röthlin connaît ce problème.

Monsieur Röthlin, qu'est-ce qui est important quand on se fixe un objectif ?

Les objectifs doivent être réalistes, mesurables et concrets. Pensez au délai dans lequel vous voulez atteindre votre objectif. Fixez des objectifs intermédiaires et formulez-les de manière positive. Il est généralement plus facile d'atteindre des objectifs incitatifs.

Des objectifs incitatifs ? Qu'est-ce à dire ?

Les objectifs incitatifs représentent les objectifs que l'on souhaite atteindre. Ils se distinguent des objectifs préventifs, qui définissent ce que l'on veut éviter. De tels objectifs provoquent de l'anxiété et de la crispation. Au lieu de se fixer comme objectif de ne pas faire d'erreurs, un athlète peut par exemple avoir pour mission de bien exécuter ses techniques.

Y a-t-il d'autres pièges à éviter ?

De nombreuses personnes se fixent des objectifs irréalistes, ou alors trop d'objectifs en même temps. Elles se sentent alors dépassées.

Quel est le secret pour rester motivé sur la durée ?

Continuez à vous rappeler pourquoi vous faites tout cela. Concentrez-vous sur les aspects agréables de votre nouvelle activité. Aimez-vous apprendre de nouvelles choses ? Intégrez vos nouvelles habitudes à votre quotidien. Faites-en un rituel et éliminez les obstacles. Préparez votre sac de sport la veille. Ou évitez tout simplement d'acheter les aliments que vous ne voulez pas consommer.

Qu'est-ce qui, en fin de compte, détermine le succès ou l'échec ?

Ce qui est essentiel, c'est la manière de gérer ses sentiments négatifs à court terme. Ne vous laissez pas guider par vos émotions nocives. Cela peut vous paraître difficile, voire frustrant au début, mais à long terme, vous en sortirez grandi.

Comment gérer au mieux les revers ?

Il est normal de ne pas tout réussir. Ne baissez pas les bras. Encouragez-vous et motivez-vous par vous-même. Si vous ne subissez que des revers, revoyez votre objectif, mais n'abandonnez pas trop vite.

Vous êtes-vous également fixé un objectif pour cette année ?

J'aimerais dormir au moins huit heures par nuit. C'est difficile parce que le soir, j'essaie de faire ce que je n'ai pas pu faire pendant la journée. Mais je m'efforce de ranger mon téléphone après 21 heures et de ne pas vérifier mes e-mails. Je préfère lire quelques pages d'un livre. Ensuite, la fatigue vient généralement d'elle-même.



Philipp Röthlin
Psychologue du sport

Important déficit de soins chez les patients atteints d'ostéoporose

De nombreuses femmes souffrent d'ostéoporose et, malgré des traitements efficaces, près de la moitié d'entre elles ne sont pas soignées pour ce problème.

L'ostéoporose rend les os poreux et fragiles, ce qui provoque l'usure prématurée du squelette. Les personnes touchées risquent notamment des fractures de la colonne vertébrale et du col du fémur. Lorsque ces patients sont dépendants de soins, les frais médicaux sont considérables, et le taux de mortalité augmente de manière conséquente. D'où l'importance de la prévention ainsi que du traitement des personnes présentant un risque élevé de fractures.

En Suisse, environ 400 000 personnes sont touchées par l'ostéoporose. La plupart d'entre elles sont des femmes. Cela s'explique par le fait qu'à la ménopause, le corps ne produit plus d'œstrogènes. Certaines femmes perdent alors une part importante de leur masse osseuse. Parmi les causes de la perte osseuse figurent aussi les maladies qui affaiblissent les os, les médicaments comme la cortisone, la malnutrition, le manque d'exercice ainsi que la consommation importante d'alcool et de nicotine.

Il existe de nombreuses thérapies médicamenteuses pour lutter contre l'ostéoporose. En 2019, la Recherche de la santé publique d'Helsana a examiné les principales thérapies dans son rapport sur les médicaments. L'objectif du rapport était de découvrir comment et à quelle fréquence les patients avaient été traités avec des médicaments spécifiques au cours des sept dernières années. Les scientifiques ont analysé la

fréquence à laquelle ces médicaments avaient été facturés à Helsana, et ils ont extrapolé les chiffres à la population suisse.

Les résultats donnent matière à réflexion: si l'on se base sur les chiffres de l'enquête suisse sur la santé réalisée par l'Office fédéral de la statistique, seuls 55% des patients atteints d'ostéoporose seraient traités. Il y a lieu de se demander si tous les patients qui pourraient bénéficier de ces thérapies y ont réellement recours.

La crainte d'éventuels effets secondaires pourrait expliquer ce déficit de soins. Selon le professeur Christian Meier, médecin-chef de l'hôpital universitaire de Bâle, le manque de sensibilisation est probablement aussi en cause, «de même que la faible importance accordée à cette maladie, tant au sein du corps médical que de la population.»

Selon Eva Blozik, responsable Sciences de la santé publique à Helsana, ces résultats constituent un corpus de base qui permettra d'apporter des améliorations substantielles dans le traitement médical des patientes atteintes d'ostéoporose: «Helsana entend créer ainsi davantage de transparence dans le domaine de la santé et contribuer de ce fait à améliorer les soins dispensés à ses clientes et clients».

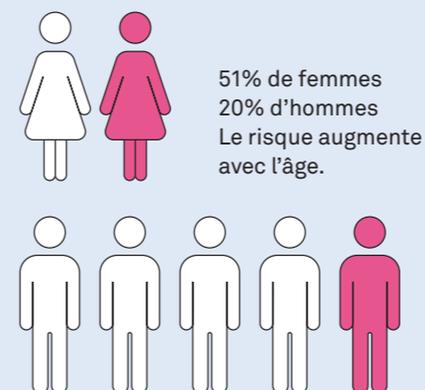
➔ helsana.ch/rapport-sur-les-medicaments



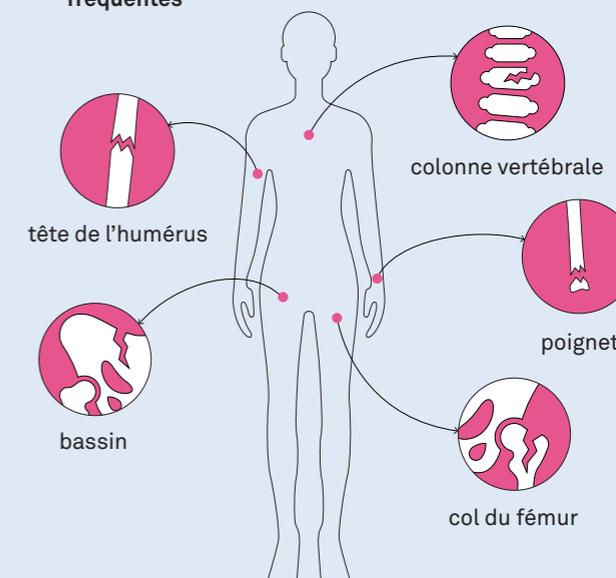
Dr. Eva Blozik
Responsable Sciences de la santé publique Groupe Helsana et médecin spécialiste pour la prévention et les soins de santé

L'ostéoporose est une maladie très répandue qui touche principalement les femmes. Ces conseils permettent de l'éviter.

Probabilité d'une fracture osseuse due à l'ostéoporose après 50 ans



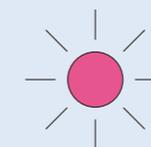
Les fractures les plus fréquentes



Prévention



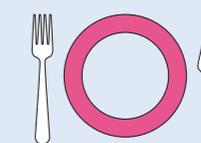
Calcium
(1000 mg/jour)



La lumière du soleil est la principale source de vitamine D.



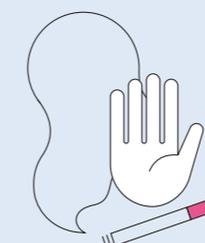
Activité physique régulière, entraînement de l'équilibre



Alimentation équilibrée comprenant suffisamment de protéines



Poids normal



Pas de nicotine



Alcool en quantité modérée



Utilisation prudente de certains médicaments

Saviez-vous que...



... les réseaux sociaux influencent notre rapport à la nourriture ?

Le thème de l'alimentation est très présent sur les réseaux sociaux, ce qui s'accompagne d'avantages et de risques.

+ La mode de l'alimentation durable et responsable fait des adeptes sur les réseaux sociaux.

- Certains influenceurs répandent de fausses informations, qui sont relayées par des internautes crédules.

+ Les réseaux sociaux sont un vecteur de motivation et on leur doit l'intérêt des jeunes d'aujourd'hui pour la nutrition.

- Beaucoup d'images sont mises en scène et retouchées. Cela accroît la pression sur les jeunes, qui peuvent développer une relation malsaine à la nourriture et à leur corps.

+ Des recettes simples et des astuces utiles : les contenus peuvent aussi transmettre des compétences.

- Les images à la mode sont souvent publiées par des campagnes de marketing qui contrôlent le mode de vie des jeunes afin d'en tirer profit.

Les parents doivent encourager leurs enfants à aiguiser leur sens critique.

Des conseils sur :

➔ jeunesetmedias.ch



Ronia Schiffan
MSc en psychologie appliquée, psychologue de la nutrition ZEP

Ronia Schiffan travaille auprès de la Société Suisse de Nutrition (SSN) ainsi que comme indépendante à Berne. Elle s'intéresse à la communication en matière de nutrition, ainsi qu'aux aspects psychologiques en lien avec la nutrition, les médias et le comportement des consommateurs.

➔ sge-ssn.ch/fr



Des idées de recettes savoureuses

Helsana Coach vous aide à atteindre vos objectifs de santé personnels et à renforcer votre système immunitaire. L'app propose des recettes équilibrées indiquant les ingrédients, la préparation et les valeurs nutritives.

➔ helsana.ch/coach

Florian Moors (devant) préfère courir dans la forêt en duo, comme ici avec Tim Mehtisch.


Le saviez-vous ?
Nous vous récompensons
pour votre activité
physique. Plus d'infos sur :
helsana.ch/plus

Se ressourcer dans la forêt

A titre de contrôleur de la signalisation, Florian Moors connaît chaque mètre du sentier Winterthur Wolfensberg. Il profite de ses visites sur les trails pour s'entraîner.

Winterthur est un paradis pour moi, en tant que joggeur et ami de la forêt. Je suis soit sur les Helsana trails Brühlberg ou Lindberg, soit ici, sur le Wolfensberg. Chacun des sites propose trois circuits. Le plus long est d'environ 12 kilomètres, et c'est mon parcours préféré. Il longe un ruisseau sur la première moitié avant de traverser la forêt pour le reste du parcours. Le Wolfensberg offre le meilleur point de vue sur la ville. Avec le soleil, l'air frais, cela me rend heureux. On s'y réunit avec des amis

chaque semaine et on en profite pour discuter. Quand je suis seul, j'écoute un podcast sur l'actualité mondiale ou un polar. Une fois par mois, je vérifie toute la signalisation. Si je dois faire vite, je préfère prendre mon vélo.



Randonnée, jogging, promenade
Rendez-vous sur l'un des 360 parcours proposés dans plus de 120 localités partout en Suisse.



Téléchargez l'app Helsana Trail gratuite: helsana.ch/trails

« Me surveiller constamment me rend folle »

Mireia Ruiz est diabétique depuis l'adolescence. Sa maladie nécessite un contrôle rigoureux. Les appareils aident, mais sont aussi un fardeau.

« Ça a été très dur pour moi quand mon médecin à Barcelone m'a annoncé que j'étais diabétique. Je pensais que tout était fini. Je n'avais que 19 ans et j'étais déjà une malade chronique. C'était comme une gifle. Même si le diagnostic était quelque peu prévisible puisque j'avais un oncle également atteint du diabète de type 1. J'ai hérité du diabète, mon frère, de la migraine, ce qui fait qu'il se sent plus malade que moi la plupart du temps. Ma vie ne tourne pas autour de ma maladie. Bien sûr, je dois contrôler mon taux de glycémie et j'ai besoin d'insuline parce que mon corps n'en produit plus. Une pompe placée sur mon estomac libère continuellement de petites quantités d'insuline, comme le ferait un pancréas sain. Avant de manger, j'administre une dose supplémentaire en fonction de la quantité de glucides que mon corps devra absorber. Avant, je pesais chaque cuillerée de riz. Aujourd'hui, je me fie à mon expérience.

Je préfère sans capteur

La pompe à insuline est pratique, elle remplace la seringue. Par contre, je n'aime pas trop porter le capteur. Je ne veux pas vérifier mon taux de glycémie tout le temps. Cela me rend folle.

Ma vie ne serait pas très différente sans le diabète. Je ne dois renoncer à rien, pas même aux

gâteaux. Mais ils doivent être de bonne qualité. Pas la peine sinon. Je fais en sorte de ne pas devoir prendre d'insuline. Je ne cuisine que des produits frais et j'improvise tous les repas. J'ouvre le frigo et c'est parti. J'aime les rösti et la fondue autant que la paella. Et je mange d'énormes montagnes de salade.

Les voyages m'inspirent. C'est d'ailleurs pendant un voyage que j'ai rencontré mon mari, un Suisse. Nous avons passé quinze mois ensemble en Asie et avons réalisé que nous étions faits l'un pour l'autre. Nous nous sommes mariés deux ans plus tard, et notre fils est né 12 ans plus tard. Ma grossesse a représenté un changement physique majeur, et l'insulinothérapie a dû être adaptée. Mais je m'en suis bien sortie. Mon fils aujourd'hui adolescent a autant d'énergie que moi. Quand je n'enseigne pas l'espagnol, que je ne corrige pas de textes et ne supervise pas les étudiants pendant la pause de midi, je me promène dans la forêt, je vois des amis, je fais les brocantes. Je pratique aussi la couture, la poterie, l'origami, l'écriture, la peinture... Et ma maladie disparaît. »



Comment savoir si je présente un risque de diabète ?

Le diabète est une maladie métabolique très répandue. Selon la forme (type 1 ou 2), le corps ne produit pas d'insuline du tout ou pas suffisamment, ou alors la conversion du sucre en énergie ne fonctionne pas bien. Pour savoir ce que cela signifie et quel est votre niveau de risque de diabète, consultez le site suivant et faites le test :

➔ helsana.ch/risque-diabete

Des questions sur le diabète ?

Adressez-vous à notre service de conseil-santé :
0800 100 008 (gratuit)



Mireia Ruiz, 50 ans, de Zurich, mène une vie active.

La vitalité printanière provient de la lumière

Lorsque les journées rallongent et que la lumière du soleil se fait plus intense, le corps produit moins de mélatonine, une hormone sécrétée dans l'obscurité et pendant la nuit. Par conséquent, au printemps, notre besoin de sommeil diminue et nous nous sentons plus en forme.