

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 1/2024

Comment bien vieillir

Un chercheur en gérontologie et
deux retrait es racontent comment
y parvenir → p. 12

  gagner

Purificateur d'air de qualité
pour allergiques → p. 9

Glycémie

Des astuces pour stabiliser
votre taux → p. 6

Conseils médicaments

Misez sur les génériques et
les biosimilaires → p. 10

Comment stabiliser sa glycémie ?

Conseils pour le quotidien
→ p.6

Les génériques sont-ils fiables ?

Avantages des génériques et des biosimilaires → p.10

Comment rester longtemps en forme ?

Les principaux constats → p.12

Pourquoi se vacciner contre le HPV ?

Comment se protéger du virus
→ p.20

Impressum

En ligne : helsana.ch/magazine-clients-actuel Édition : Helsana Assurances SA, rédaction « Actuel/Guide », case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch Responsable de la rédaction : Gabriela Braun Rédaction : Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher Réalisation : Helsana Concept et mise en page : Raffinerie AG, Zurich Traduction et correction : Supertext SA, Zurich 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 sur helsana.ch/contact.
Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
Crédit photographique : Lucas Ziegler: couverture, pp.12–18; Raffinerie: pp.4, 8, 10–11; Alina Günter: p.5; Katrin von Niederhäusern: pp.6–7; Raúl Soria: pp.20–21; Philip Frowein: p.23; m. à d.: pp.3, 4, 8, 9, 11, 19, quatrième de couverture © Helsana, 2024. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.



Chère cliente,
Cher client,

Qui aime payer plus pour la même chose ? On pourrait penser que personne ne le fait, mais c'est loin d'être le cas : pour les médicaments, nombreux sont les patients qui continuent à acheter l'original coûteux plutôt que le générique, et ce, bien que

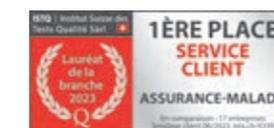
le générique soit totalement équivalent et qu'il présente en outre deux avantages : moins de coûts pour le système de santé et moins de quote-part pour les clientes et clients. Êtes-vous encore sceptique à l'égard des génériques ? Dans ce cas, lisez notre article à la page 10.

Je trouve que nous achetons trop de médicaments. Avec un mode de vie sain, on pourrait se passer de l'un ou l'autre dans certains cas. J'admire les gens qui vieillissent en bonne santé. Notamment parce qu'ils ont certainement pris soin de leur esprit et de leur corps. Comme les deux messieurs évoqués dans notre article « Vieillir en bonne santé » à partir de la page 12. Ou comme mes parents, qui s'adonnent encore quotidiennement à l'escalade et à la randonnée ou effectuent des excursions à vélo éprouvantes.

Bien à vous,

Roman Sonderegger
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.



Nous sommes là pour vous

Centrale d'appels d'urgence 24 h/24
+41 58 340 16 11

Service Clientèle
0844 80 81 82

Envoi
0844 80 81 82



Qui paye pour les lunettes et l'appareil dentaire ?

Votre enfant aura bientôt besoin de lunettes ou présente une malposition dentaire ? Les deux peuvent s'avérer onéreux. Prenez donc les devants.

La myopie se répand, même chez les enfants. La plupart commencent à porter des lunettes dès l'adolescence. À cet âge, ils doivent souvent se faire également corriger les dents. Ces deux points sont importants, mais l'addition totale peut être salée.

Un traitement orthodontique coûte plusieurs milliers de francs. Avec les assurances complémentaires Top, Completa et Denta Plus, vous bénéficiez d'une bonne couverture. Elles vous protègent contre les frais dentaires élevés. L'assurance de base n'intervient en revanche que dans des cas particuliers.

Jusqu'à la majorité de votre enfant, l'assurance de base alloue 180 francs par an pour les verres de lunettes et les lentilles de contact. Les autres frais sont couverts à des montants différents par nos assurances Top, Completa et Completa Plus.

Vous trouverez des informations complémentaires à ce sujet ici :

- ➔ helsana.ch/appareil-dentaire
- ➔ helsana.ch/lunettes-jeunes

Question de la clientèle

Que se passe-t-il si j'ai besoin d'un médicament qui n'est pas encore autorisé ?

Si, pour une maladie grave telle que le cancer, tous les médicaments autorisés ont déjà été testés et sont sans effet, des médicaments qui ne sont pas encore admis sur le marché peuvent être envisagés. En règle générale, c'est la ou le médecin qui recommande un tel médicament. Il se peut également que vous en ayez trouvé un en faisant des recherches.

Et ensuite ? Votre médecin doit nous envoyer une demande individuelle. Nous vérifions si le traitement est nécessaire et prometteur et si les coûts sont proportionnés.

Si tous ces points s'appliquent, l'assurance de base prend en charge les coûts. Selon les cas, nous participons également aux frais au titre des assurances complémentaires Top ou Completa.



Kilinc Deniz
Conseiller à Lausanne

Vous avez une question en matière d'assurance ?

Nous vous répondons volontiers :
0844 80 81 82,
du lundi au vendredi
de 08h00 à 18h00

Autres réponses aux questions fréquentes :

- ➔ helsana.ch/questions-frequentes

Trouver des spécialistes approprié·e·s avec BetterDoc

Ce ne sont pas les expert·e·s qui manquent. Mais quel·le·s sont les meilleur·e·s dans votre cas ? BetterDoc vous permet de le découvrir rapidement et gratuitement.

Une intervention chirurgicale vous a été conseillée et vous cherchez un hôpital particulièrement adapté ? Ou vous n'êtes pas sûr·e que le traitement proposé soit le bon ? Votre traitement actuel se révèle inefficace ?

BetterDoc vous aide. Une équipe médicale examine votre situation et vous livre des renseignements sur des expert·e·s et hôpitaux appropriés en 48 heures. Cette recommandation est basée sur des données qualitatives et empiriques.

Tous les assuré·e·s Helsana qui ont opté, dans l'assurance de base, pour le modèle médecin de famille, Flexmed, Telmed ou Premed-24 bénéficient de cette offre gratuite de notre nouveau partenaire BetterDoc.



Hotline BetterDoc :
061 551 01 88
(lun. – ven. de 08h00 à 17h00)
➔ helsana.ch/fr/betterdoc

Quand le système immunitaire surréagit

Éruption cutanée, douleurs abdominales, yeux larmoyants... Les symptômes d'allergies sont aussi divers que leurs causes et méthodes de traitement. Le Guide ci-joint vous fournira les informations et les conseils les plus importants à ce sujet. Tout comme notre blog.

- ➔ helsana.ch/allergies

Maîtriser la glycémie

Manque soudain d'énergie, mauvaise humeur, envie de sucré : les pics de glycémie ne sont pas bons pour nous. Les taux constamment élevés sont même néfastes. Voici comment les stabiliser.

1 Les légumes d'abord

Privilégier la salade et les légumes permet de modérer l'augmentation du taux de glycémie : leurs fibres font en sorte que l'organisme ralentit l'absorption du glucose provenant des aliments. De manière générale, le taux de glycémie reste plus stable lorsque les repas sont équilibrés et qu'ils contiennent des graisses, des protéines, des glucides et des fibres.

2 Un petit-déjeuner copieux

Une tartine de confiture ou un smoothie aux fruits le matin ? Il ne vaut mieux pas car les glucides font grimper en flèche le taux de glycémie. Le corps produit immédiatement de l'insuline et régule l'excès de glucose nocif. Cet excès est stocké sous forme de graisse au lieu de nous fournir de l'énergie – la faim revient rapidement. Prenez plutôt des protéines et des graisses au petit-déjeuner ou combinez-les avec des glucides. Votre taux de glycémie restera stable plus longtemps. Mangez du pain complet, par exemple avec du fromage frais, de la salade et du jambon. Ajoutez éventuellement à votre smoothie du yaourt, de l'huile de lin et des épinards.

3 Des sucreries juste après le repas

On a le droit de grignoter ! Mais juste après le repas. Le principe est toujours le même : lorsqu'on combine les glucides avec des fibres, des graisses et des protéines, le taux de glycémie augmente plus lentement. Offrez ensuite à votre corps une pause alimentaire de quatre à cinq heures.

4 Une fringale ? Ce qui aide

Dès que notre taux de glycémie chute, notre cerveau réagit et réclame des calories. Pourtant, nous avons suffisamment de réserves d'énergie. Mais notre foie a besoin de 20 à 40 minutes pour envoyer les réserves de glucose dans notre circulation sanguine. Attendez jusque-là. Si vous avez toujours faim, buvez un thé à la menthe, un café avec un filet d'huile de coco ou de l'eau avec une pincée de sel. Les substances amères diminuent également l'envie de sucreries. Se brosser les dents ou faire un peu d'exercice peut également aider.

5 Bouger après les repas

Faire une balade ou des exercices de musculation permet de stimuler la digestion et de réduire le taux de glycémie. Le sport favorise globalement le métabolisme. Faire trois ou quatre entraînements par semaine est idéal.

6 Aliments de régulation

Grâce à leurs composants, les myrtilles, les pamplemousses, l'avoine, les souchets et les noix favorisent une glycémie saine. Les écorces de psyllium fournissent beaucoup de fibres alimentaires : faites-les gonfler dans un verre d'eau et buvez-les une demi-heure avant le repas. Les oignons crus sont aussi très bons. Et assaisonnez vos plats de piment, gingembre, cannelle, curcuma ou fenugrec.

On entend par **taux de glycémie** la part de glucose dans le sang. Ce glucide est le principal fournisseur d'énergie pour le cerveau et les muscles. Il est normal que l'indice glycémique varie légèrement pendant la journée. Il augmente en cas de stress, de manque de sommeil et de mauvaise alimentation. Lorsqu'ils sont fréquents, les pics glycémiques altèrent notre concentration, notre énergie et notre humeur. Ils affaiblissent le système immunitaire et favorisent les inflammations, les maladies cardiovasculaires ou le diabète.

Faut-il mesurer son taux de glycémie ?

Non. Pour les personnes en bonne santé qui ne souffrent pas de troubles du métabolisme tels que le diabète, il n'est pas conseillé de surveiller la glycémie. De plus, les données techniques ne remplaceront jamais la sensation naturelle du corps. Ressentez par vous-même ce qui vous convient. Vous avez des questions à ce sujet ? Le service Conseils de santé Helsana est gratuit pour les bénéficiaires d'une assurance complémentaire.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Soupe de betteraves à l'orange



L'association de ce tubercule rouge énergétique et de cet agrume sucré est aussi raffinée que délicieuse. Préparation : 10 min. Prêt en 20 à 40 min.

2 portions

- 1 oignon
- 1 cm de gingembre
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 3 betteraves cuites
- 150 ml de jus d'orange
- 150 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de crème fraîche

Préparation

1. Éplucher l'oignon et le couper en gros morceaux ; couper les betteraves en petits dés
2. Éplucher et hacher finement le gingembre
3. Faire chauffer de l'huile dans une casserole et y faire revenir et blondir l'oignon
4. Ajouter les betteraves, le jus d'orange et le bouillon
5. Laisser mijoter la soupe sans couvercle pendant 20 minutes
6. Ajouter la crème fraîche et le gingembre et remuer
7. Réduire la soupe en purée. Si elle est trop épaisse : ajouter un peu de liquide. Saler et poivrer.

Du pain pita sera un accompagnement idéal. Il ne vous reste plus qu'à savourer ce booster vitaminé !



App Helsana Coach

Vous trouverez d'autres recettes délicieuses ici :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

La noix de coco est-elle réellement bonne pour la santé ?

Elle est populaire et souvent qualifiée de superaliment sur les blogs et les réseaux sociaux : ainsi, l'eau de coco serait plus hydratante que l'eau et le sucre de coco serait plus sain que le sucre raffiné. L'huile de coco est également considérée comme une arme miraculeuse contre les kilos superflus, les morsures de tiques et même la démence. La noix de coco offre-t-elle vraiment tous ces bienfaits ?



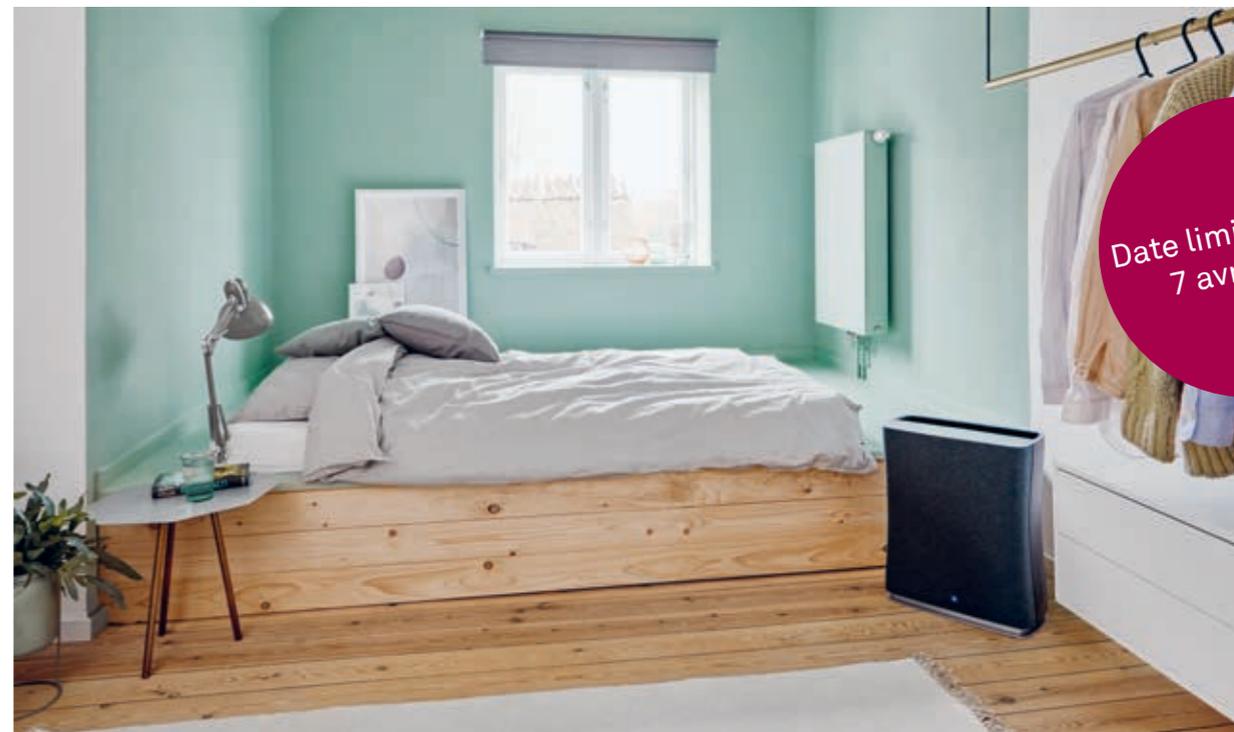
Hélas, non. Aucune de ces affirmations n'est prouvée scientifiquement. Une chose est toutefois claire : la pulpe de noix de coco est riche en fibres et en potassium. L'eau de coco contient également beaucoup de ce minéral, qui régule notamment l'équilibre hydrique de nos cellules.



Les fruits du cocotier sont cependant très riches en graisses. L'huile de coco contient 850 kcal pour 100 millilitres ainsi qu'une grande partie d'acides gras saturés mauvais pour la santé. La noix de coco n'est donc ni un poison ni un remède miracle, mais simplement un fruit exotique qui, consommé avec modération, peut faire partie d'une alimentation équilibrée.

➔ helsana.ch/alimentation-equilibree

Un purificateur d'air intelligent à gagner



Date limite d'envoi
7 avril 2024

La question du concours : Un parent est allergique. Quelle est la probabilité que l'enfant développe également une allergie ?

- A** 50 %
- B** 30 %
- C** 25 %

Conseil : vous trouverez la bonne réponse dans le Guide « Allergies » joint à ce numéro.

Répondez à cette question pour tenter de remporter l'un des deux purificateurs d'air Roger de Stadler Form. Cet appareil mobile extrait immédiatement les substances nocives de l'air : les virus, bactéries, gaz et odeurs désagréables, mais également les particules fines et le pollen. Il convient donc parfaitement aux personnes allergiques.

Plus d'informations sur :
➔ stadlerform.com/roger

Cliquez ici pour accéder au formulaire d'inscription et aux conditions du concours :
➔ helsana.ch/actuel-concours

Ou envoyez votre réponse et vos coordonnées par la poste à Helsana Assurances SA, Rédaction Actuel/Guide, case postale, 8081 Zurich.

Réponse du concours du dernier magazine clients

La tension artérielle est considérée comme élevée à partir de 140/90 mmHg. Toutes nos félicitations aux gagnantes et gagnants ! Vous avez remporté un pack Ayurveda Flow des thermes de bien-être FORTYSEVEN à Baden.

« Les génériques sont aussi efficaces et sûrs »

Pourquoi les génériques et les biosimilaires valent les préparations originales et comment ils permettent de réduire les coûts. Entretien avec la pharmacienne Laura Merseburger.

Entretien : Gabriela Braun



Madame Merseburger, en Suisse, seul un médicament prescrit sur cinq est un générique. Les patientes et patients restent sceptiques. Est-ce à juste titre ?

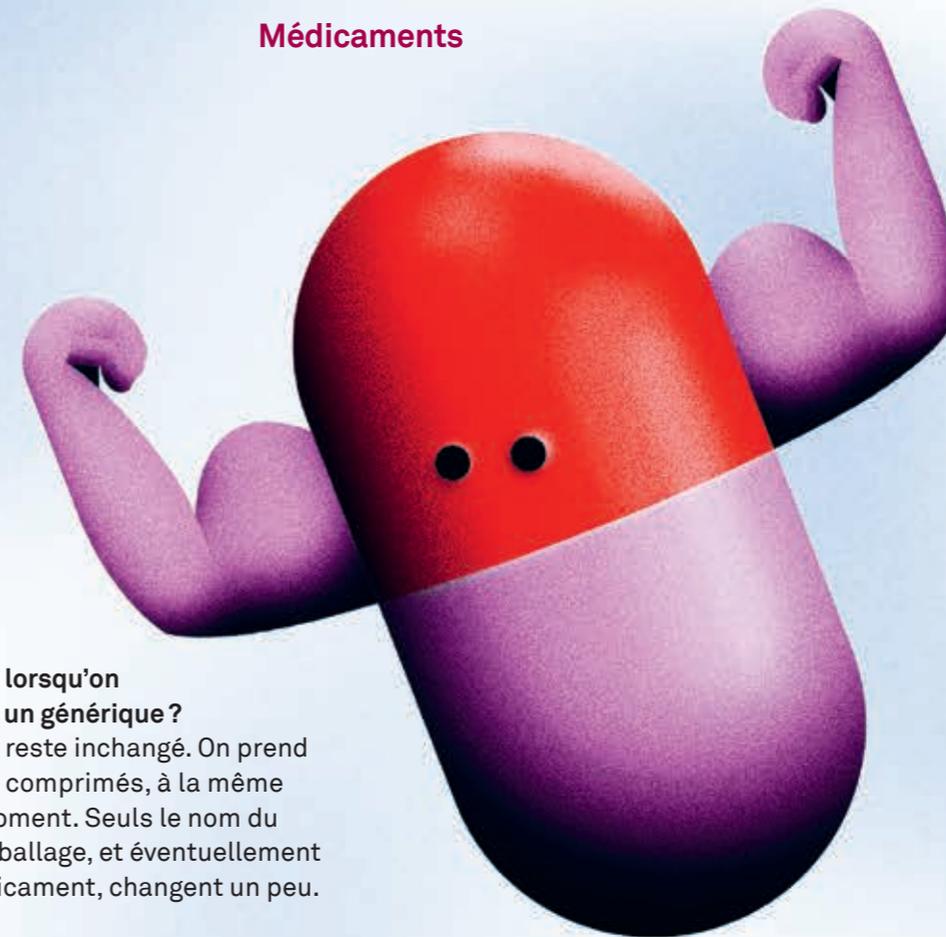
Ce scepticisme n'a pas lieu d'être. Les génériques et les biosimilaires sont équivalents aux préparations originales. Les génériques contiennent les mêmes substances actives et le même dosage que le produit original. Ils ont donc la même efficacité et sont aussi totalement sûrs. Moi-même, j'opte pour des génériques à chaque fois que cela est possible.

Que sont les biosimilaires ?

Au même titre que les génériques, les biosimilaires sont des copies bon marché de médicaments, dans ce cas fabriqués par biotechnologie, que l'on appelle « biomédicaments ». S'ils avaient été prescrits et vendus de manière conséquente, les biosimilaires auraient permis à la Suisse d'économiser environ 270 millions de francs en quatre ans. Cela concerne la période 2019 à 2022.

Les génériques et les biosimilaires ont la même efficacité mais sont moins coûteux. Pourquoi ?

Le fabricant supporte moins de coûts de développement. La protection par brevet d'une préparation originale expire au bout de dix ans. Passé ce délai, des copies de cette préparation peuvent être généralement fabriquées. Elles doivent à leur tour être autorisées par Swissmedic.



À quoi faut-il veiller lorsqu'on passe de l'original à un générique ?

Le traitement en soi reste inchangé. On prend le même nombre de comprimés, à la même dose et au même moment. Seuls le nom du médicament et l'emballage, et éventuellement l'apparence du médicament, changent un peu.

Cela permet-il aux patient·e·s de faire des économies ?

Oui. Si l'on opte pour un générique ou un biosimilaire, on réduit ses frais de médicaments personnels. De plus, on contribue à la baisse des coûts généraux de la santé.

Est-ce qu'Helsana prend en charge les frais des copies de médicaments ?

Oui. Les médicaments couverts par l'assurance de base sont pris en charge, à condition que l'indication et la limitation soient respectées. Ils sont répertoriés dans ce qu'on appelle la liste des spécialités, qui est consultable publiquement.

➔ [listedesspecialites.ch](https://www.listedesspecialites.ch)



Laura Merseburger
est pharmacienne diplômée de l'EPFZ et travaille chez Helsana



Astuce pour économiser : privilégiez le produit d'imitation à l'original !

Qu'il s'agisse de médicaments contre l'excès de cholestérol ou de sirop pour enfants contre la fièvre et les douleurs, opter pour des génériques ou des biosimilaires permet d'économiser beaucoup d'argent. D'une part, leur prix est nettement plus avantageux que celui du médicament original. D'autre part, la quote-part ne s'élève généralement qu'à 10% pour un générique ou un biosimilaire. Pour certaines préparations originales, en revanche, la quote-part est désormais de 40%. Ce taux s'applique depuis janvier 2024.

Pour cette raison, demandez toujours à votre médecin ou à la pharmacie



si un médicament générique moins cher est disponible.

Plus d'informations :
➔ helsana.ch/generique

En bonne santé jusqu'à un âge avancé

Nous voulons tous rester longtemps en bonne santé. Que pouvons-nous faire pour cela ? Et qu'est-ce qui importe avec l'âge ? Un chercheur en gérontologie et deux retraités racontent.

Texte : Gabriela Braun
Photographie : Lucas Ziegler

S'adonner encore à ses hobbies à 90 ans ou participer activement à plus de 80 ans à la vie de la commune ou à des associations et s'intéresser encore à tant de choses : Bernhard Wiederkehr (93 ans) et Karl Sittler (83 ans) s'estiment heureux de pouvoir jouir activement de leur dernière tranche de vie. Ils vivent en toute autonomie, sont en bonne santé et actifs, échangent avec d'autres personnes et suivent avec intérêt l'actualité mondiale. Les diagnostics de maladie grave et les mauvais coups du sort les ont épargnés durant leur vie. Ils soulignent à quel point ils sont reconnaissants et révèlent ce qui a été important dans leur vie et ce qui l'est toujours (portraits aux pages suivantes).

Comment vieillir heureux et en bonne santé ? Les études le montrent : les deux facteurs essentiels sont une alimentation équilibrée et beaucoup

d'exercice. Tout aussi importants : boire peu d'alcool, ne pas fumer, éviter le stress, entretenir des relations sociales et rester curieux. Selon le gérontologue François Höpflinger, apprendre tout au long de la vie a un impact important : « Une bonne forme mentale réduit sensiblement le risque individuel de démence. Celui qui garde un esprit ouvert et curieux et qui ne se ferme pas aux dernières évolutions a une meilleure qualité de vie. » L'interview en page 19.

Rester ouvert aux nouveautés et être prêt à apprendre des jeunes ? Anastasija Petrovic, 19 ans, et Karl Sittler, 83 ans, traitent notamment de cette question dans un reportage vidéo (page 18). Découvrez ce qu'ils veulent apprendre l'un de l'autre et comment ils vivent ou respectivement ont vécu leur jeunesse : Karl Sittler il y a environ 70 ans et la jeune femme aujourd'hui.

Qui a les meilleures cartes ?
Le jass fait partie des passions
de Bernhard Wiederkehr.

Bernhard Wiederkehr, 93 ans : « Je ne m'ennuie jamais »

Sauter sur le trampoline pendant trois ou quatre minutes, tel est le rituel matinal de Bernhard Wiederkehr depuis trente ans déjà. « Cela stimule ma circulation sanguine », dit cet homme fringant. Il rit. À 93 ans, il semble satisfait, heureux de vivre. « J'aime toujours autant être actif, je ne m'ennuie jamais. »

Nous rendons visite à Bernhard Wiederkehr dans son spacieux appartement. L'entrevue avec cet homme charismatique né en 1930 se transforme en un voyage dans le temps : il raconte comment il a grandi avec cinq frères et sœurs dans des conditions modestes à la campagne, à Rudolfstetten (AG). Comment il aidait sa mère le jour de la lessive. Comment sa mère cousait des vêtements à ses enfants et tricotait sans cesse des chaussettes hautes jusqu'aux genoux, « parce que nous, les garçons, nous ne portions que des culottes courtes, toute l'année, et les filles des jupes. » Adolescent, il entendait les bombardiers des alliés dans les airs.

Ouvert à la nouveauté

Il évoque ses divers métiers – apprenti tourneur, policier, propriétaire et opérateur de cinéma, cafetier – et il est reconnaissant d'avoir appris et découvert autant de choses. Il a géré pendant 25 ans le restaurant Kappelerhof à Baden avec sa femme, Elisabeth. « Ce fut une époque difficile mais formidable. Nous apprécions les clients et ils nous appréciaient aussi. »

Pendant toutes ces années, il avait une alimentation équilibrée, ne fumait pas et buvait peu d'alcool. Il faisait de l'athlétisme, se passionnait pour le vélo

Comment je m'entretiens
trampoline quotidiennement,
cercle d'amis et jass

Ce qui me procure de la joie
être avec ma famille et ma chérie
Heidi (94 ans)

Philosophie de vie
être ouvert aux gens et à la nouveauté

Famille
3 enfants, 7 petits-enfants,
1 arrière-petite-fille

Domicile
Baden (AG)

de course et la moto, une Norton, et était un excellent tireur sportif. Sa grande armoire remplie de médailles en témoigne. Après septante ans d'adhésion, il a quitté le club de tir à l'âge de nonante ans. Mais il continue à faire de la gymnastique tous les lundis dans la section masculine, aussi depuis septante ans. Avec ses amis, il fait des jeux de balle légers ou des exercices sur l'espalier. Il aime se balader. Il joue régulièrement au jass et fait des randonnées avec son amie du même âge, Heidi. Elle aussi est active et en bonne santé.

Des tests ont montré que sa réactivité était excellente, tout comme sa mémoire et ses performances cognitives. Jusqu'à présent, il a rarement dû consulter un médecin, il a eu de la chance.

On admire le parcours de Bernhard Wiederkehr, ses anecdotes et son énergie, et cela le gêne un peu. Il n'est pas du genre à se vanter. Il a toujours eu à cœur d'être actif, de faire de nouvelles

Active son système circulatoire avec le trampoline tous les matins. Bernhard Wiederkehr dans son salon.





Un hôte passionné. Karl Sittler apprécie son activité au café Fischvogel à Zumikon (ZH).

Vieillir en bonne santé

découvertes, de prendre soin de ce qui lui est cher. Il profite de sa famille et des amitiés qui lui sont restées. Sa femme est décédée de la maladie d'Alzheimer il y a dix ans. La perdre fut une véritable épreuve. Mais ses enfants et leurs familles l'ont beaucoup soutenu.

Il évoque les joyeuses fêtes de famille, ses bonnes relations avec ses petits-enfants, et comment ils prennent des nouvelles au moyen de messages vocaux. « Je suis heureux de voir à quel point nous nous entendons bien. Cela me donne de la force. »

Karl Sittler, 83 ans : « J'aime beaucoup échanger avec les jeunes »

Comment je m'entretiens

chant, pilates, participation à des comités, bénévolat

Ce qui me procure de la joie

apprendre de nouvelles choses et agir avec les autres

Philosophie de vie

le soutien mutuel

Famille

4 enfants, 2 petits-enfants

Domicile

Zumikon (ZH)

dans l'association « Seniorenen für Seniorenen »: il conduit les personnes âgées chez le médecin et les aide dans leur jardin. Au café du centre de loisirs, il sert le café tous les lundis et prépare un petit-déjeuner américain. « J'y rencontre des amis et fais de nouvelles connaissances », dit-il. « J'apprécie vraiment ces heures. »

Une fois par semaine, il chante avec sa voix de basse profonde dans le club de chant. Pour se maintenir en forme, il fait des exercices matinaux, des balades et du pilates toutes les semaines. Sa femme et lui s'alimentent consciencieusement: ils adoptent un régime dissocié et cuisinent presque exclusivement des aliments frais et naturels.

Positif et plein d'énergie

Il a été cameraman, conducteur de chenilles, expert en informatique, naturopathe. Et on se demande: y a-t-il quelque chose que Karl Sittler n'a pas encore fait dans sa vie? Il a pris sa retraite il y a près de vingt ans mais ce germano-américain dynamique n'a pas vraiment ralenti le rythme. Karl Sittler est un faiseur. Dans sa ville d'adoption, Zumikon, il s'engage pour la construction de logements pour personnes âgées, est actif dans l'association communale ainsi que

Karl Sittler se sent-il vieux? Il répond qu'il n'arrive toujours pas à assimiler ce chiffre impressionnant de 83 ans. « Ce qui me motive, ce sont les choses encore inachevées. » Selon lui, il se sentirait éveillé et vivant lorsqu'il est engagé. Il a toujours eu une approche positive des choses et une énergie débordante, mais il a aussi eu beaucoup de chance dans la vie. Et il en est très reconnaissant.



Capuccino pour son amoureuse : Ursula Wirth, 71 ans, rend visite à Karl Sittler au café. Ils sont fiancés et heureux de l'être depuis 23 ans.

Karl Sittler s'engage en outre pour un projet de développement durable et aimerait gagner des étudiant·e-s à sa cause. « J'aime beaucoup échanger avec les jeunes. C'est important d'adopter d'autres perspectives. Nous avons tendance à camper sur nos positions. Il faut

les ébranler », dit-il. Il entretient une belle relation avec ses enfants adultes et sa famille éparpillée aux quatre coins du monde. Ils se sont tous revus l'été dernier. « Nous nous envoyons des mails et avons une rencontre virtuelle une fois par mois. C'est super ! »



Vidéo : La rencontre entre jeunes et vieux
Que peuvent apprendre les jeunes des anciens et inversement ?



Comment Karl Sittler a vécu sa jeunesse dans les années 50 – et comment Anastasija Petrovic apprécie sa jeunesse aujourd'hui, septante ans plus tard ?

Dans un reportage vidéo, la collaboratrice d'Helsana de 19 ans s'entretient avec Karl Sittler sur le fait d'être jeune, sur les chances et les pièges du vieillissement et sur ce qu'il faut préserver dans la vie.

Ce dialogue intergénérationnel est intégré dans l'article de blog « Bouleversements psychologiques à la puberté ». Vers la vidéo :



➔ [helsana.ch/
dialogue-intergenerational](https://helsana.ch/dialogue-intergenerational)

« Se nourrir spirituellement est extrêmement important »

Qu'est-ce qui permet de vieillir en bonne santé ? Et pourquoi notre grande espérance de vie est-elle étonnante ? Le chercheur en gérontologie François Höpflinger apporte des réponses.

Monsieur Höpflinger, à partir de quand est-on considéré comme vieux ?

Du point de vue des jeunes, à 60 ou 65 ans. Du point de vue des plus de 75 ans, à 80 ans. En principe, on peut dire que les gens se sentent vieux lorsqu'ils n'ont plus de mobilité, qu'ils marchent courbés, qu'ils ont besoin d'une canne et qu'ils ne peuvent plus conduire.

Les gens ont-ils tendance à se sentir plus jeunes qu'ils ne le sont ?

Tout à fait. Les enquêtes actuelles le montrent et cela est dû au fait que les gens restent souvent actifs et en bonne santé même à 80 ans. L'âge ressenti et l'âge réel se distancient de plus en plus.

Cette tendance est étonnante. Au cours des 20 dernières années, l'espérance de vie dans le monde a augmenté plus que ce que la science avait prévu.

À quoi est due cette évolution ?

Aux progrès de la médecine, à la prospérité économique et à un mode de vie sain. Nous bougeons plus, nous fumons moins et nous nous alimentons mieux. De plus, le système de santé suisse est performant : nous bénéficions d'exams préventifs, de thérapies, de réadaptation – mais aussi d'une bonne qualité de l'air et de beaucoup de forêts. Notre espérance de vie en bonne santé est élevée et la durée de vie sans handicap a augmenté.

Comment bien vieillir ?

Nous pouvons influencer à 70 % sur le vieillissement, le reste étant génétique. Nos propres actions jouent donc un grand rôle. Il est très important de réaliser des entraînements ciblés pour la musculature et l'équilibre, mais aussi d'adopter un

comportement adapté à une maladie donnée : respecter par exemple les recommandations alimentaires en cas de diabète. Outre un mode de vie sain, avoir de bonnes relations sociales est également indispensable car elles limitent le risque de démence. Se nourrir spirituellement est extrêmement important. Les personnes de 70 ans peuvent encore créer de nouvelles cellules cérébrales lorsqu'elles apprennent de nouvelles choses, comme le jonglage.

Avons-nous besoin de maintenir notre intérêt ?

Oui, nous avons besoin d'activités utiles et d'une bonne intégration sociale. Apprendre tout au long de sa vie produit de grands effets. La démence diminue en Suisse parce que le nombre de gens cultivés augmente.



François Höpflinger
Professeur émérite et chercheur en gérontologie

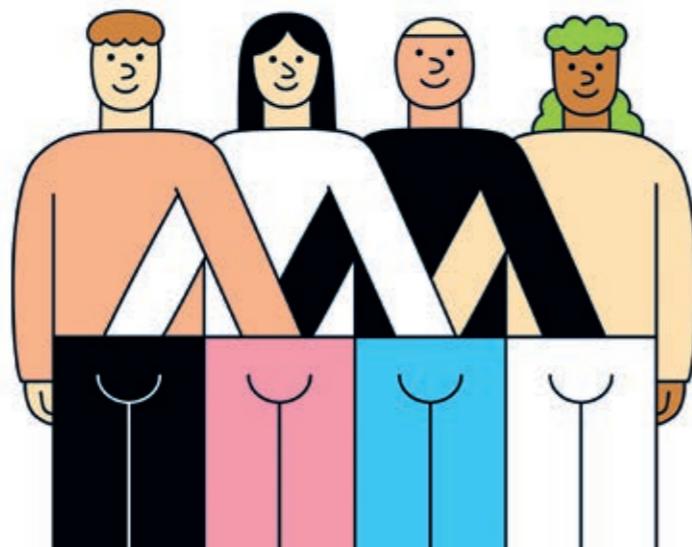
Pourquoi le HPV ne concerne pas que les femmes

La majorité des personnes sexuellement actives contractent des papillomavirus humains (HPV). Ceux-ci sont à l'origine de différentes maladies et de divers types de cancers. On peut s'en protéger en recourant à la vaccination, idéalement à l'adolescence.



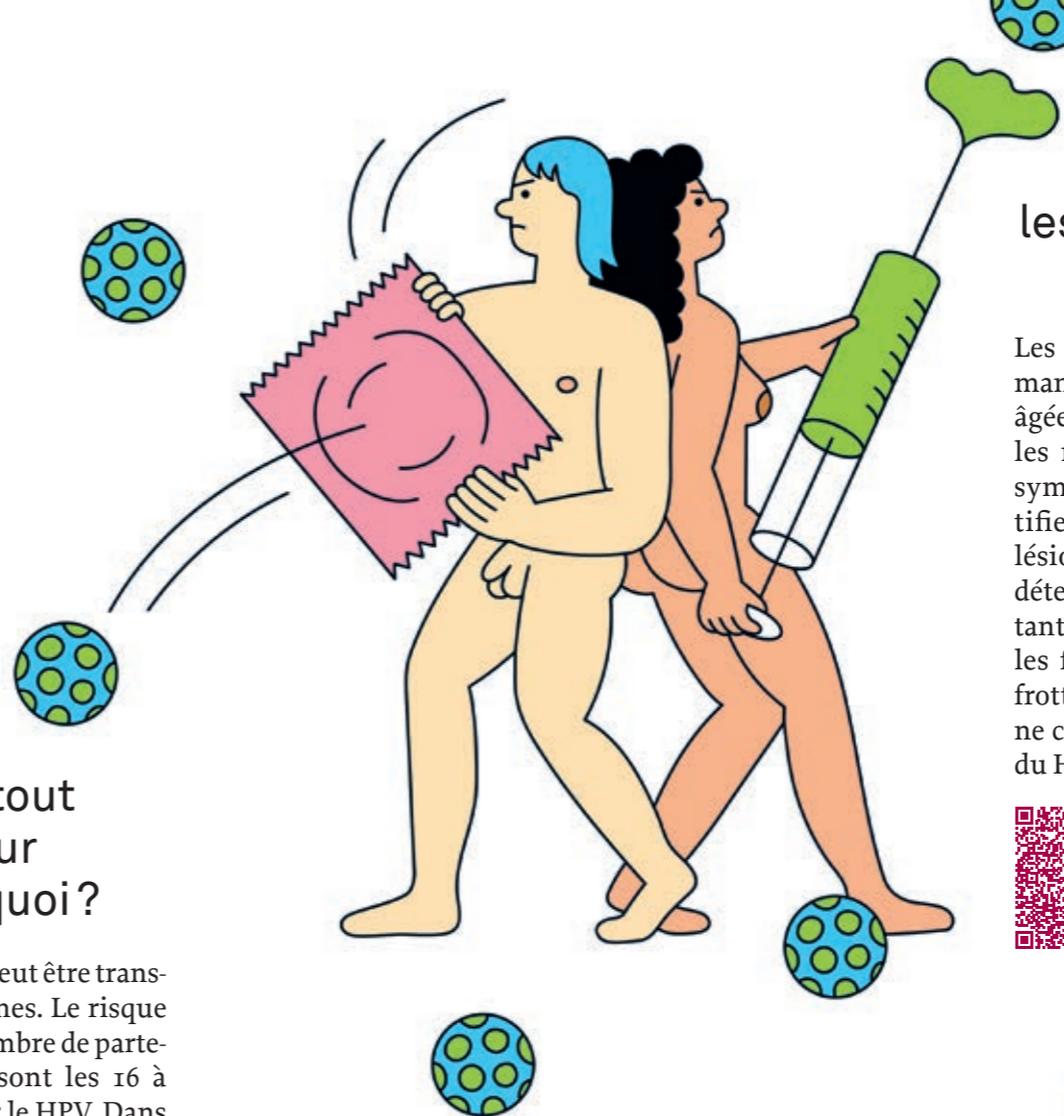
Que sont les papillomavirus humains ?

Ces virus infectent la peau ou les muqueuses. Quelques types de HPV peuvent déclencher des lésions précancéreuses et des cancers lorsque l'infection persiste longtemps. Ils sont transmis lors de rapports sexuels par voie vaginale, orale ou anale mais également lors d'attouchements mutuels dans la zone génitale. Chez les femmes de 20 à 49 ans en Suisse, le cancer du col de l'utérus est le cinquième type de cancer le plus fréquent.



Le virus est surtout dangereux pour les jeunes. Pourquoi ?

Le virus HP est très contagieux et peut être transmis lors de simples caresses intimes. Le risque de contagion augmente avec le nombre de partenaires sexuels. Aujourd'hui, ce sont les 16 à 25 ans qui sont le plus touchés par le HPV. Dans la grande majorité des cas, l'organisme guérit lui-même de l'infection sans développer de symptômes, mais des maladies telles que le cancer peuvent quand même survenir. Les maladies graves ont augmenté, en particulier chez les hommes. Et il est important de le savoir : le virus est transmissible même sans symptômes.



Comment s'en protéger ?

Avec des rapports sexuels protégés. Toutefois, les préservatifs n'offrent pas une protection complète. La vaccination contre le HPV est plus efficace. Elle agit contre les types de HPV cancérigènes les plus dangereux et ceux qui entraînent des verrues génitales. La vaccination contre le HPV est recommandée comme vaccination de base pour les filles et désormais également pour les garçons âgés de 11 à 14 ans. Ils sont ainsi généralement protégés avant leur premier rapport sexuel. Toutefois, la vaccination peut également être réalisée a posteriori. L'OFSP la recommande en tant que vaccination complémentaire pour les adultes âgés de 20 à 26 ans.

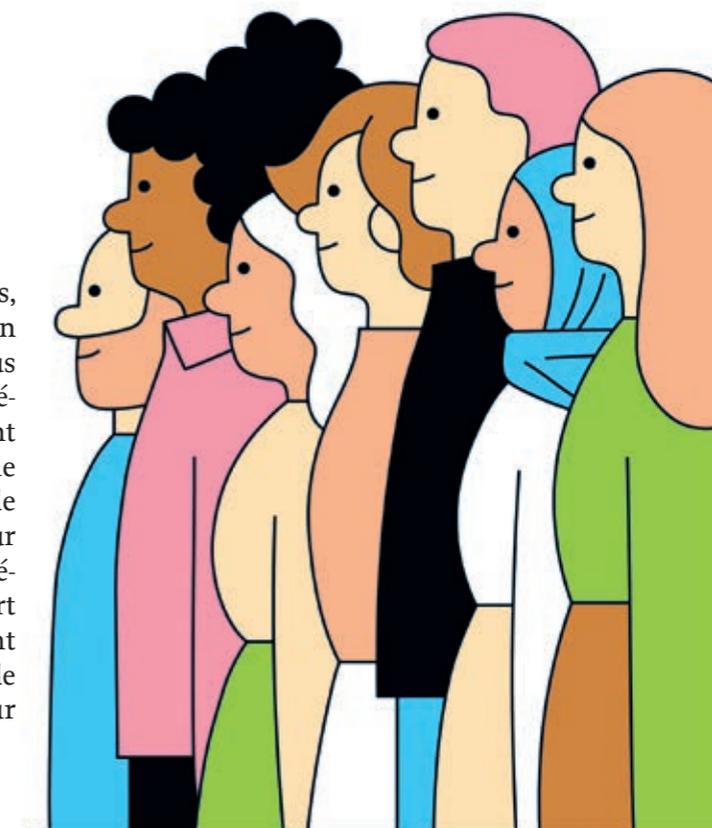
À qui s'adressent les examens préventifs tels que le frottis de Pap ?

Les examens préventifs du HPV sont recommandés au moins tous les trois ans aux femmes âgées de 21 à 70 ans. Ils permettent d'identifier les maladies avant l'apparition des premiers symptômes : un frottis de Pap permet d'identifier au plus tôt les cellules cancéreuses et les lésions précancéreuses tandis qu'un test HPV détecte la présence du virus cancérigène. Important : même après la vaccination contre le HPV, les femmes devraient régulièrement faire un frottis de Pap ou un test HPV, car la vaccination ne couvre pas toutes les variantes cancérigènes du HPV.



En savoir plus sur la vaccination contre le HPV et la prise en charge des coûts par Helsana :

helsana.ch/vaccination-hpv



« J'avais peur de perdre la vue »

Le diagnostic de diabète de type 2 a été une surprise pour Hester Ryffel (55 ans). Elle mise à présent sur une autre alimentation et plus d'activité physique au quotidien, et a besoin de moins en moins de médicaments.

Texte : Deborah Onnis / Photographie : Philip Frowein

« C'est arrivé soudainement : parfois je voyais flou, parfois net. C'était éreintant et cela me faisait peur, notamment lorsque je conduisais ou que je travaillais sur ordinateur. Lorsque cela a empiré, mon mari m'a conseillé de faire un test de glucose. J'avais un indice glycémique de 34, une valeur relativement élevée selon lui. J'ai appelé le centre de télémédecine. Ils m'ont dit de me rendre immédiatement à l'hôpital. J'ai eu peur. L'hôpital m'a donné des médicaments et m'a gardée pendant quelques jours jusqu'à ce que mon taux de glycémie se stabilise.

Les escaliers plutôt que l'ascenseur

Le diagnostic d'un diabète de type 2 m'a totalement surprise. Certes, j'avais quelques kilos en trop et j'aimais consommer des boissons sucrées mais j'allais globalement bien. Depuis le Covid et le télétravail, j'ai fait encore moins d'exercice qu'avant. Et ce que j'ai appris par la suite : une tante et sa grand-mère ainsi que des cousins éloignés souffrent également du diabète. J'ai donc apparemment des prédispositions.

Lorsque je suis rentrée de l'hôpital, j'avais peur de manger et de perdre la vue et ma vie sociale. L'association Diabetes Ostschweiz m'a beaucoup aidée. Une conseillère m'avait déjà rendu visite à l'hôpital. Après l'hôpital, je l'ai contactée et elle m'a montré comment influencer positivement ma glycémie en veillant à une bonne alimentation. Le changement n'a pas été si difficile que ça. Aujourd'hui, je n'ai pas l'impression de renoncer à quoi que ce soit. Des changements mineurs font toute la différence.

Par exemple, j'ai remplacé le pain blanc par du pain noir, je mange plus de poisson et moins de charcuterie. Concernant les fruits et les légumes, j'ai renoncé au raisin et aux bananes et je préfère opter pour des carottes. L'activité physique produit aussi de grands effets. Je le remarque pendant les vacances lorsque je fais de la marche. J'ai alors de super taux de glycémie. Je fais donc à présent davantage d'exercice au quotidien. J'utilise les escaliers plutôt que l'ascenseur ou je me gare à une certaine distance, je pars plus souvent en balade. Je ne dois plus m'injecter de l'insuline. Je ne prends plus que des médicaments. Et j'en prends de moins en moins. »



Profitez d'un conseil gratuit

Vous avez des questions concernant la nutrition et aimeriez avoir des conseils personnalisés à ce sujet ? Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. N'hésitez pas à nous appeler : 058 340 15 69.



helsana.ch/conseils-de-sante

Elle recouvre petit à petit la santé : Hester Ryffel chez elle à Herisau (AR).





Les bienfaits des sorties au grand air

Profitez du réveil de la nature pour recharger vos batteries. Une petite promenade au grand air suffit à faire des merveilles : lorsque nous bougeons, le corps élimine par exemple les hormones de stress. Nous nous détendons.

Vous êtes allergique au pollen ? Dans ce cas, sortez lorsqu'il y en a peu : plutôt le matin en ville et plutôt le soir à la campagne. Promenez-vous de préférence dans une forêt de feuillus. Les feuilles des arbres sont vos amies : elles filtrent en partie le pollen présent dans l'air.

Envie de découvrir l'un des splendides Helsana Trails ? Vous pouvez y faire de la randonnée, du jogging et des promenades, et ce, sur plus de 120 sites répartis dans toute la Suisse. Bon amusement !



➔ helsana.ch/fr/trails

Helsana
Engagée pour la vie.