

# Helsana Actuel

Le magazine clients  
N° 2/2024

## Le plaisir de manger

Une alimentation à la fois bonne pour la santé et délicieuse. Conseils et recette d'Annabelle Knaur → p. 12

### À gagner

Nuitée dans une villa historique → p. 9

### Frais de santé

Nous luttons contre la hausse des primes → p. 10

### Piqûre de tique

Récit d'une personne atteinte de borréliose → p. 22

# Que faire contre les primes élevées ?

L'engagement d'Helsana → p. 10

# Quelle alimentation privilégier ?

Connaissances utiles et conseils → p. 12

# Où collectez-vous des points Plus ?

Avec l'app Helsana+ sur les Helsana Trails → p. 20

# Se protéger contre les tiques ?

Récit d'une personne atteinte de borréliose → p. 22

## Impressum

En ligne : [helsana.ch/magazine-clients-actuel](https://helsana.ch/magazine-clients-actuel) Édition : Helsana Assurances SA, rédaction « Actuel/Guide », case postale, 8081 Zurich, [redaktion@helsana.ch](mailto: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 en vous rendant sur [helsana.ch/contact](https://helsana.ch/contact).

Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

Crédit photographique : Fabian Häfeli : couverture, pp. 13–18 ; Melanie Grauer : p. 4 ; Anne Morgenstern : p. 5 ; Svenja Plaas : p. 5 ; Mina Monsef et Andrin Winteler : pp. 6–7 ; Bratislav Milenkovic : pp. 10–11 ; BOOSTR GmbH : pp. 20–21 ; Philip Frowein : p. 23 ; m.à.d. : pp. 3, 4, 8, 9

© Helsana, 2024. Reproduction, même partielle, autorisée uniquement avec mention des sources.



Chère cliente,  
Cher client,

Cette année, Helsana fête quelque chose de spécial : son 125<sup>e</sup> anniversaire. Nous nous en réjouissons et en sommes fiers. La réussite de notre entreprise traditionnelle, nous la devons à notre fidèle clientèle, ainsi qu'à nos collaborateurs et collaboratrices

qui se tiennent de tout cœur à votre service. Nous vous présentons deux d'entre eux à la page 6.

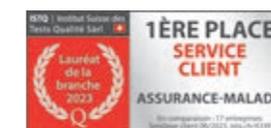
Saviez-vous l'importance de l'alimentation pour notre bien-être ? Nous l'oublions souvent. Moi par exemple, je mange de préférence des légumes, de la salade, du riz sauvage et du poisson ou du poulet. Et le week-end, nous cuisinons souvent un bon menu avec un bon morceau de viande. En m'alimentant ainsi, je me sens bien. J'essaie d'éviter les aliments malsains, surtout frits. Mais je craque face à des anneaux de Willisau ou des cœurs de France ! Et le plaisir de la dégustation a aussi son importance pour notre bien-être.

Concernant les autres habitudes alimentaires qui sont bonnes pour notre humeur, vous en saurez plus à partir de la page 12. Je vous souhaite une lecture captivante.

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

# Bien se préparer pour les vacances

En cas d'urgence, nos outils numériques vous permettent de garder la tête froide.



- 1 Téléchargez votre carte d'assurance dans votre app Wallet. Ainsi, vous l'avez toujours sous la main quand vous allez à la pharmacie, chez le médecin ou à l'hôpital. Comment faire :  
**Ouvrez l'app myHelsana > Sélectionnez votre carte d'assurance > Cliquez sur le symbole Wallet. C'est fait !**
- 2 Que faire en cas de coup de chaleur ou d'intoxication ? L'application de premiers secours de la CRS informe sur toutes les urgences et contient les numéros de secours du monde entier. À télécharger depuis votre App Store.
- 3 Quel médicament est adapté ? Dans la liste des médicaments sur myHelsana, vous trouverez ceux auxquels vous avez recours. Vous pourrez ainsi choisir celui qu'il vous faut en cas d'urgence à l'étranger.
- 4 Des douleurs soudaines ? Utilisez le Symptom Checker ou appelez le conseil médical accessible 24 heures sur 24 et directement via myHelsana. L'avez-vous déjà installée ?



[helsana.ch/fr/myhelsana](https://helsana.ch/fr/myhelsana)

## Question de la clientèle

« Que faire si j'ai une urgence pendant les vacances ? »

Contactez notre centrale d'appels le plus vite possible. Nous sommes là pour vous, jour et nuit. Le numéro est sur votre carte d'assurance et dans l'app myHelsana. Nous trouverons un hôpital reconnu ou un cabinet médical et nous nous occupons de la garantie de prise en charge des coûts. Si vous devez être soigné·e en Suisse, nous organisons le rapatriement. La condition est que vous nous informiez immédiatement. En cas d'accident, déclarez-le aussi à votre employeur. Avant vos vacances, vérifiez si votre couverture est suffisante. Par exemple, les rapatriements et, selon les pays aussi les traitements, ne sont couverts que par les complémentaires Top, Completa ou World. Je vous souhaite de bonnes vacances !

[helsana.ch/etranger](https://helsana.ch/etranger)



**Ana Garcia**  
Service Clientèle International,  
Dübendorf



**Urgence à l'étranger**  
Centrale d'appels  
d'urgence 24h/24  
+41 58 340 16 11



## « Échanger avec d'autres personnes concernées me fait tenir »

Le petit garçon d'Antonia Bordononi est très allergique aux œufs. Depuis le premier choc allergique du garçon à l'âge de dix mois, elle cherche des solutions pour protéger son enfant au quotidien.

L'année dernière, elle a créé un groupe d'entraide. Dans cette vidéo, Antonia Bordononi explique pourquoi les échanges avec d'autres parents concernés la rassurent et l'apaisent.

Accédez à la vidéo et à plus d'infos concernant les allergies :

[helsana.ch/entraide-allergie](https://helsana.ch/entraide-allergie)

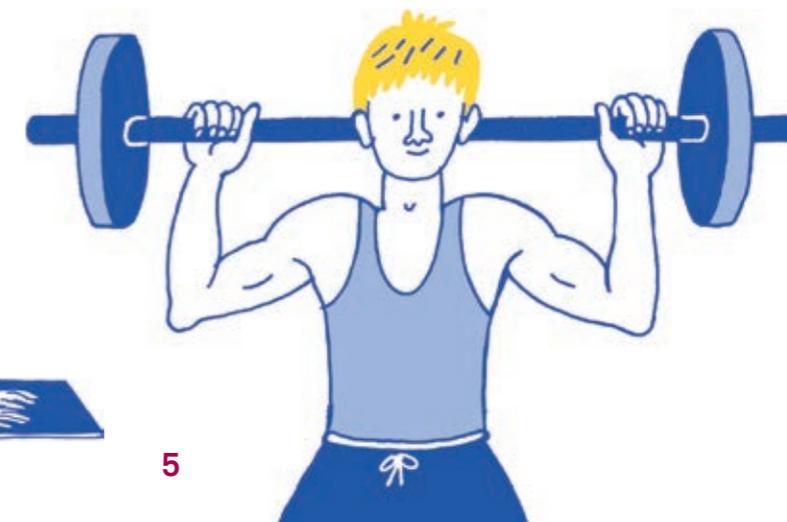


## Entraînement flexible à prix avantageux

Yoga cette semaine et fitness la semaine prochaine ? Avec plus de 1000 entraînements hebdomadaires, **myClubs x Helsana** vous apporte de la variété et de la flexibilité dans votre routine sportive. Une affiliation, de nombreux prestataires : profitez de jusqu'à 93% de rabais sur votre abonnement !

Plus d'infos sur :

[myclubs.ch/helsana](https://myclubs.ch/helsana)



# Le cœur à l'ouvrage

Deux collaborateurs Helsana racontent leur passion tant sur le plan professionnel que privé.



**Pietro Tinella (28 ans, conseiller à la clientèle)**

« Les différentes questions des clientes et des clients m'apprennent tous les jours quelque chose de nouveau. C'est ce qui me plaît. Je lis les textes, les mails ou les documents à l'aide d'un logiciel de grossissement spécial, car ma vue est très limitée. En tant que conseiller à la clientèle, je suis bien sûr aussi très souvent au téléphone. Tout ceci me demande beaucoup d'énergie. Pendant mon temps libre, j'ai donc besoin de calme.

Sur le terrain de golf, je n'entends que le chant des oiseaux et les frappes des balles de golf. L'air est frais. Pour une raison qui m'échappe, j'ai un talent pour le golf. Je ne vois pas la balle mais je la touche. J'ai un sens inné pour ça. L'étape suivante ? Faire calculer mon handicap de jeu et participer à des tournois.

**« Je ne vois pas la balle mais je la touche »**

Un jour sur deux, je vais aussi à la salle de fitness. Je mets mes écouteurs et j'écoute une chanson motivante. Je me sens alors comme Rocky Balboa qui court dans la neige à Philadelphie ! Pendant deux heures au maximum, j'exerce ma force et mon endurance. Depuis que j'ai commencé, je me sens plus en forme et j'ai plus d'énergie. En ce moment, mon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est au top. »

Conseiller à la clientèle à Saint-Gall, Pietro Tinella ne voit que de l'œil gauche, et seulement à 10 %, ce qui ne le restreint en rien, tant dans son travail que lorsqu'il joue au golf.

**Anita Honegger-Vigini (60 ans, spécialiste)**

« Je serai partie avant la fin du mois. C'est ce que j'ai pensé en 1984 lorsque j'ai commencé chez Helsana, encore Helvetia à l'époque. Je me sentais dépassée par la taille de l'entreprise. Mais rapidement, j'ai apprécié mon travail au service Contrats collectifs. Le contact avec les assurés et les entreprises m'a plu, les tâches étaient variées. Je ne m'ennuyais pas une minute. Je le vis toujours comme ça aujourd'hui.

**« Je me lève au plus tard à 4h30 »**

En dehors du travail, pour compenser, je plonge dans un univers différent : avec mes cinq chiennes Grace, Amy, Millie, Emma et Finja, je participe à des courses, à des chasses simulées et à des expositions. Les chiens et moi, on y prend énormément de plaisir ; et encore davantage lorsqu'on gagne ! Une fois par jour, mes trois lévriers doivent se défouler. Je me lève au plus tard à 4h30, même le week-end. On sort quel que soit le temps.

Si je suis contente de partir en retraite ? Oui, même si j'adore travailler. En tout cas, je ne vais pas m'ennuyer : j'aimerais faire de l'agility avec les chiens, ils doivent réussir un parcours. Et je veux apprendre le tango, c'est un de mes rêves d'enfant. J'aimerais aussi aller en Argentine. Les chiens devraient alors eux aussi prendre des vacances, ils ne peuvent pas m'accompagner outre-Atlantique. »



Anita Honegger-Vigini travaille depuis 37 ans au siège principal d'Helsana. Pendant son temps libre, elle participe à des courses avec ses lévriers. Ceux-ci sont rapides comme l'éclair.



**Nous sommes fiers de nos 125 années d'histoire riche en réussites**  
Helsana fête son anniversaire. Depuis 1899, nous nous engageons pour que nos clientes et clients profitent d'une vie meilleure, plus longue et plus heureuse. Votre confiance constitue la base de notre succès. Nous en sommes fiers et reconnaissants.

## Juteux, bon et sain : les brochettes de halloumi



Soirée grillades en vue ? Dégustez cette brochette de légumes végétarienne.

Temps de préparation : 10 à 20 minutes.

### 4 portions

- 8 tomates cocktail
- 1 courgette
- 1 poivron
- 1 fromage halloumi
- Sel
- Poivre

### Préparation

1. Lavez la courgette, les tomates et le poivron. Coupez la courgette en tranches d'environ 1 cm. Coupez le poivron et le fromage halloumi en portions plus larges.
2. Enfilez les morceaux sur la brochette en alternant courgette, poivron, tomates cocktails et le fromage.
3. Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre.
4. Sur le gril ou à la poêle, faites cuire quelques minutes sur tous les côtés. Bon appétit !

Vous êtes intolérant-e au lactose ? Il est possible de trouver du halloumi sans lactose dans la grande distribution par exemple.



App Helsana Coach

Vous trouverez d'autres recettes délicieuses ici :

➔ [helsana.ch/fr/coach-app](https://helsana.ch/fr/coach-app)

## Conseils pour un microbiome sain

Une infinité de bactéries et virus vivent dans notre intestin. Ces microorganismes, insignifiants en apparence, nous protègent des agents pathogènes. Ils dégradent la nourriture, absorbent les nutriments et produisent des vitamines et des acides gras essentiels. Plus notre microbiome intestinal est varié, plus nous sommes résistants.

### Les microbes adorent les fibres alimentaires

Notre alimentation a une grande influence sur notre microbiome. Mangez donc équilibré, avec des aliments riches en fibres et frais. La cuisine méditerranéenne est idéale : beaucoup de fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes, du poisson, des fruits à coque, des noix, des graines, des herbes et de l'huile d'olive. Les aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir ou la choucroute fournissent des probiotiques naturels qui sont bons pour la santé.

### Maintenir un équilibre

Le sucre et l'alcool, en revanche, entraînent un déséquilibre de la flore intestinale car ils favorisent la prolifération de bactéries néfastes. L'apport hydrique est également important. Buvez deux litres d'eau ou de thé non sucré par jour. Par ailleurs, le gingembre frais stimule la digestion. Votre microbiome apprécie aussi l'activité physique et la relaxation.



Vous en apprendrez plus sur notre blog.

➔ [helsana.ch/microbiome](https://helsana.ch/microbiome)

# Gagnez un séjour à Lenzbourg



Date limite d'envoi  
7 juillet 2024

## La question du concours : Quel anniversaire fête Helsana cette année ?

- A** 100 ans
- B** 125 ans
- C** 25 ans

**Astuce :** vous trouverez la réponse dans ce magazine.

Répondez à la question pour tenter de gagner une nuit pour deux personnes à la Villa Sonnenberg. La maison d'hôte de charme se situe dans un superbe jardin avec vue sur le château de Lenzbourg. Les chambres B&B combinent atmosphère historique et design moderne. Le prix inclut un déjeuner copieux.

Plus d'informations sur :

➔ [villasonnenberg.ch](https://villasonnenberg.ch)

**Concours :** accédez ici au formulaire de participation et aux conditions du concours :

➔ [helsana.ch/actuel-concours](https://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

Si un parent a une allergie, l'enfant a une probabilité de 30 % d'en développer une aussi.

Toutes nos félicitations aux gagnantes et gagnants ! Chaque personne recevra un purificateur d'air Roger fabriqué par Stadler Form.

# Voici comment Helsana lutte contre des primes en hausse

Helsana s'engage de différentes manières en faveur d'une réduction des frais de santé. Avec succès. Nous présentons trois thématiques. Et montrons ce que vous aussi pouvez faire contre la hausse des primes.

Texte : Sarah Schumacher



## Vérification de la qualité des prestations médicales

Le traitement des patientes et patients par des analgésiques est-il approprié ? L'examen des personnes diabétiques est-il effectué conformément aux directives médicales ? Depuis 2011, un centre de recherche interne à Helsana analyse la qualité des soins médicaux en Suisse. Et montre des lacunes dans les soins quotidiens.

Ainsi, une analyse a montré qu'en 2022, à peine 40 % des diabétiques ont reçu un traitement conforme aux directives médicales. Ces

facteurs de coûts peuvent être évités : le respect des contrôles recommandés entraînerait une diminution automatique du risque de pathologies secondaires.

Plus d'informations à ce sujet dans le rapport Helsana sur le thème des soins.

➔ [reports.helsana.ch/fr/soins](https://reports.helsana.ch/fr/soins)

## Progression des réformes

Un franc de prime sur quatre est aujourd'hui consacré aux médicaments. Helsana s'engage à freiner à long terme les coûts des médicaments en Suisse. Avec succès : à partir du 1<sup>er</sup> juillet 2024, la délivrance de médicaments sera soumise à une nouvelle réglementation. Des génériques à prix avantageux seront utilisés, au lieu de préparations originales onéreuses, ce qui permettra jusqu'à 300 millions de francs d'économies annuelles.

Lisez ce que prône Curafutura, la fédération des assureurs-maladie suisses :

➔ [curafutura.ch/fr/themes](https://curafutura.ch/fr/themes)

## Économiser des millions grâce au contrôle

Helsana traite chaque année environ 26 millions de factures. Grâce au contrôle automatisé, nous pouvons réaliser chaque année jusqu'à 600 millions de francs d'économies.



# Ce que vous pouvez faire

- 1 **Les urgences uniquement en cas d'urgence**  
Réglez si possible les questions d'ordre médical avec votre médecin de famille. Le conseil téléphonique de Medi24 se tient aussi à vos côtés 24 heures sur 24 : 0800 100 008.
- 2 **Le générique plutôt que l'original**  
À la pharmacie ou chez le médecin : demandez toujours un générique ou un biosimilaire moins cher.
- 3 **Ma facture est-elle correcte ?**  
Des erreurs peuvent se produire. Vérifiez donc de près tous les décomptes détaillés et de prestations. Vous trouverez sur notre site Internet des instructions à ce sujet :



➔ [helsana.ch/decompte-de-prestations](https://helsana.ch/decompte-de-prestations)

# Le plaisir de manger

Se nourrir de façon équilibrée, c'est à la fois bon et important. Le défi est de savoir allier goût et nécessité.

Ce que nous mangeons et notre façon de manger ont une influence sur notre santé psychique.

Texte : Gabriela Braun

Photo : Fabian Häfeli

« L'été, ce sont les tomates mûries au soleil. Les fraises et la menthe, les citrons et le basilic. Mais l'été, ce sont aussi les quetsches, les abricots, les pêches, et j'en passe. »

Lorsque Annabelle Knaur parle, on sent qu'elle se réjouit de tous ces fruits, herbes et légumes frais qui mûrissent durant les mois chauds. Cuisinière, autrice de livres de cuisine et diététicienne, elle cuisine de préférence avec des ingrédients frais de la région. L'été, c'est la haute saison pour cela. Elle raconte quelles herbes on peut mettre dans son jardin et sur son balcon : menthe, basilic, ail, romarin, origan. Elle ajoute que l'on ne doit commencer à manger des fraises que lorsque les fruits locaux sont bien mûrs. « Elles sont alors beaucoup plus sucrées et bien meilleures au goût ! »

## Nourriture pour le corps et l'âme

Goût, plaisir, communauté. Pour Annabelle Knaur, manger, c'est tout cela à la fois. Elle aime expérimenter en cuisine

et servir à sa famille et à ses hôtes des plats délicieux. Ce qui est tout aussi important pour elle, c'est le fait d'être attablés tous ensemble. « Manger, c'est tellement plus qu'une simple consommation de nourriture. Il s'agit de faire une pause, de prendre son temps, de parler, de savourer » explique la mère de trois adolescents. Manger équilibré, c'est une chose, mais ce qui compte vraiment, c'est de vivre équilibré. « Et pour cela, les rencontres et les discussions sont indispensables. C'est la nourriture de l'âme, de la psyché et du corps. »

C'est ce qu'elle souhaite, avec son mari, apprendre et transmettre à ses trois jeunes, à la table familiale. La règle est la suivante : à table, tout le monde doit goûter à tout, ne serait-ce qu'une cuillerée. Ses enfants doivent apprendre qu'il existe cette diversité dans la nourriture : « C'est cela qui est sain ».

Être détendu en mangeant, elle trouve que c'est important. Mettre une pression serait contre-productif. Son style d'éducation, Annabelle Knaur le décrit comme « alliant volupté et rigueur ». Elle conseille de laisser régulièrement les enfants aider à couper et à cuisiner.



Un parfum très prometteur : Annabelle Knaur est impatiente de goûter aux pommes fraîches de son jardin.

Les enfants adorent aussi les crudités: « Ils aiment les bâtonnets de légumes qu'ils peuvent prendre eux-mêmes et tremper dans un mélange à base de yogurt ». Ce qu'elle déconseille aux parents, c'est de cuisiner quelque chose de différent pour chaque enfant.

## Plus de légumes dans l'assiette

La bonne cuisine peut être simple. Dans ses livres et cours de cuisine, Annabelle Knauer mise sur des recettes qui ont un petit truc en plus et qu'il est possible de réaliser avec peu d'ingrédients. Une des entrées de son « Sommerkochbuch »



Cuisinière et hôte passionnée: Annabelle Knauer a grandi en Basse-Autriche et vit avec sa famille au bord du lac de Zurich.



**Le bonheur est dans l'assiette!**  
L'alimentation nourrit aussi l'âme. Pour renforcer son psychisme, il faut de bons nutriments. Quels aliments rendent heureux? Et comment la nourriture influence-t-elle nos émotions? En savoir plus:



➔ [helsana.ch/manger-heureux](https://helsana.ch/manger-heureux)

(livre de cuisine d'été) est la salade de nectarines aux tomates et à la mozzarella (recette ci-contre). Les autres recettes aussi donnent envie d'été: poisson et viande grillés, desserts aux baies, boissons fraîches ... et plein de légumes frais.

Or, de nombreuses personnes s'en détournent. « Elles craignent que les produits frais flétrissent et ne soient plus bons », explique Annabelle Knauer. Et pourtant, les brocolis, épinards et autres sont de véritables bombes nutritives. Ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires tout en étant peu caloriques. Trois portions de légumes par jour, ce serait idéal pour notre santé. Autrement dit: les légumes devraient représenter la moitié ou les deux tiers de l'assiette, et les protéines et les glucides le reste.

Si vous craignez que, chez vous, les légumes frais dépérissent rapidement, vous pouvez vous replier sur les surgelés. Les études montrent que les légumes surgelés contiennent souvent plus de vitamines et de nutriments que les légumes qui ne sont plus tout frais. Le plus important dans la cuisine, c'est de planifier, remarque Annabelle Knauer: « C'est pratique de savoir le dimanche ce qu'il y aura au menu dans la semaine. » C'est alors beaucoup plus facile de composer au quotidien des repas variés: « On a déjà fait la moitié du travail. »



## Salade de nectarines aux tomates et à la mozzarella

### Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g d'un assortiment de salades vertes
- 500 g de tomates de plusieurs couleurs, coupées en morceaux
- 3 nectarines, coupées en morceaux
- 2 mozzarellas, à fractionner avec les doigts
- 1 poignée de feuilles de basilic, découpées grossièrement

### Sauce:

- 2 c. s. de vinaigre de cidre
- 6 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. c. de moutarde de Dijon
- ½ c. c. de miel ou de sirop d'érable
- Sel, poivre du moulin

Mettre les trois premiers ingrédients dans un saladier. Rajouter les morceaux de mozzarella. Pour la sauce, tout bien mélanger et assaisonner.

Verser sur la salade avant de servir. Pour finir, décorer avec du basilic.

Conseil: un peu d'oignons de printemps hachés accompagnent ce plat à la perfection.

La recette est tirée du livre « Annabelles Sommerkochbuch » (livre de cuisine d'été d'Annabelle) d'Annabelle Knauer.

➔ [knaur.com](https://knaur.com)

# Connaissances utiles, conseils et astuces

Comment me nourrir pour être performant·e et satisfait·e de moi-même ? Douze recommandations que nous devrions prendre en compte.

1

## Prenez un bon déjeuner

Le matin, mangez quelque chose qui vous rassasie sur la durée. Les fibres alimentaires et les protéines sont tout indiquées. Du pain complet associé à un morceau de fromage, ou du muesli, sont par exemple recommandés. Un déjeuner équilibré le matin peut avoir un effet positif sur notre bien-être et notre performance.

2

## Mangez un arc-en-ciel

Optez pour différentes sortes de fruits et légumes. Pour une santé optimale, nous avons besoin d'un arc-en-ciel de nutriments et de couleurs. La diversité en vitamines, minéraux, antioxydants, substances végétales secondaires de fruits et légumes fait du bien à notre corps et à notre esprit.

3

## Optez pour le simple et le naturel

N'achetez pas de produits transformés. Le cas échéant, uniquement ceux qui sont peu transformés ou contiennent peu d'ingrédients.

4

## Misez sur les nutriments et le volume

Intégrez une source de protéines à chaque repas. Les aliments riches en protéines tels que le séré maigre, les œufs, les lentilles, les noix, le saumon ou le poulet rassasient longtemps et perdent une partie de leurs calories lorsque le corps les brûle. Les légumes et les fruits contiennent de nombreux micronutriments, mais peu de glucides, et occupent plus de volume dans votre estomac, que vous remplissez ainsi sans trop de calories.

5

## Choisissez des céréales complètes

Les produits céréaliers à base de céréales complètes rassasient plus longtemps et contiennent plus de nutriments que les produits à base de farine blanche. De plus, les produits à base de céréales complètes diminuent le risque de diabète de type 2, de cancer du côlon ou de maladies cardiovasculaires.



Un classique du déjeuner : un muesli sans sucre avec du yogourt et des fruits est une bonne façon de commencer la journée.

Arc-en-ciel dans l'assiette :  
notre alimentation doit  
être variée et colorée.



## 6 Superaliments, naturellement

Noix, avoine, orge, myrtilles ou pruneaux : beaucoup de nos aliments d'origine végétale ont des effets bénéfiques, c'est scientifiquement démontré. On n'a pas besoin d'acheter des baies ou graines exotiques pour leurs vertus particulièrement saines. Ce qui est important surtout, c'est une alimentation variée.

## 7 L'environnement et son influence

Les stimuli de notre environnement influencent notre comportement alimentaire. Une étude du Fonds national le montre : si des images de sport et des photos de paysage sont disposées à côté d'un distributeur automatique de snacks, les gens optent davantage pour des aliments sains. En revanche, les personnes exposées à une sculpture décharnée de Giacometti ont surtout réduit la quantité d'aliments consommés, qu'il s'agisse de chocolat ou de baies saines.

## 8 Avez-vous faim ou plutôt soif ?

La faim et la soif procurent une sensation comparable. Commencez donc par boire un verre d'eau. En guise de snack entre les repas, une poignée de noix ou d'amandes fait très bien l'affaire. Autres idées d'en-cas : une pomme avec du yogourt et des noix, de l'houmous avec du concombre, de la banane avec de la purée d'amandes, un cracker aux céréales complètes avec de l'avocat, un morceau de chocolat noir avec des noix.

## 9 Mâchez doucement

Alimentez-vous de manière consciente. Mangez avec tous vos sens et réservez suffisamment de temps pour votre repas. La sensation de satiété n'est perceptible qu'au bout de 20 à 30 minutes.

## 10 Attention, pièges à sucres

Souvent, le sucre se cache là où on n'y pense pas : dans les yogourts sucrés, les jus de fruits et jus de légumes, mais aussi dans des produits à base de viande transformée, dans les sauces et les conserves. La mention « sans sucre » sur les emballages signifie qu'un produit ne contient pas de sucre de table (c.-à-d. de saccharose), mais l'aliment en question peut être très énergétique.

## 11 Grignotez du sucré juste après le repas

Le meilleur moment pour un dessert ? Juste après le plat principal. La glycémie aura alors déjà augmenté.

## 12 Soyez attentifs à votre sensa- tion de faim

Ne mangez que si vous avez faim. Pour la plupart des gens, il est raisonnable de ménager des pauses de trois à cinq heures sans manger entre les repas. Elles stabilisent la glycémie. Soyez attentifs avant tout à votre sensation de faim. Quand avez-vous faim, et pourquoi ?

### Collaboration spécialisée

- Natalie Bez, diététicienne diplômée (ASDD) et chercheuse à la Haute école spécialisée bernoise
- Andrea Bovisi, diététicienne et droguiste de Conseils de santé Helsana



### Conseils de santé Helsana

Vous avez des questions sur l'alimentation ? Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. N'hésitez pas à nous appeler : tél. 058 340 15 89.



➔ [helsana.ch/  
conseils-de-sante](https://helsana.ch/conseils-de-sante)

App Helsana+

# Chasse aux points sur les Helsana Trails

Avec l'app Helsana+, en parcourant les Helsana Trails, vous pouvez désormais collecter jusqu'à 500 points Plus par mois. Mais une excursion dans la nature a aussi d'autres avantages.



Sur un Helsana Trail ou chez vous, découvrez d'autres moyens de collecter des points grâce à un mode de vie sain. Dans l'app Helsana+ ou sur [helsana.ch/fr/plus](https://helsana.ch/fr/plus)



## Bon pour votre santé mentale

Pourquoi? L'activité physique en plein air libère des hormones du bonheur et réduit la sensation de stress.

## Bon pour votre compte de points

Pourquoi? Avec l'app Helsana+, à chaque pas que vous effectuez dans la nature, vous pouvez collecter des points. Même en dehors des Helsana Trails.

## Bon pour rester en forme

Pourquoi? Courir renforce non seulement votre système immunitaire mais aussi, et surtout, le cœur et les poumons.

# « Je sentais que quelque chose n'allait pas »

Pendant six mois, Valentina Paladino (37 ans) a lutté contre les douleurs et une très grande fatigue jusqu'à ce que la cause soit finalement identifiée : la borréliose de Lyme.

Texte : Deborah Onnis / Photographie : Philip Frowein

« Ça a commencé d'une façon anodine. Avec deux enfants à la maison, j'ai pensé que c'était certainement une grippe. Comme au bout de deux semaines, la fièvre et la température élevée ne baissaient pas, je suis allée chez le médecin. La prise de sang indiquait une infection bactérienne. J'ai pris plusieurs antibiotiques mais ils n'ont eu aucun effet. Au contraire, de plus en plus de symptômes sont apparus : une fatigue accablante, de forts maux de tête et des douleurs aux articulations. Il a fallu que je fasse beaucoup d'exams pour exclure toute une quantité d'atteintes possibles, des maladies immunitaires au cancer. Le test pour la borréliose a notamment été effectué. Mais les résultats étaient toujours négatifs. Les médecins étaient désemparés.

## Peur du diagnostic d'une maladie grave

J'avais l'habitude de mettre toute mon énergie à faire des choses avec mes enfants. On se baladait à vélo le long de l'Aar ou on bricolait dans les bois. Chez nous, il y avait toujours du mouvement. Mais j'étais tellement fatiguée que je devais profiter de chaque occasion pour me reposer et faire des micro-siestes. Je ne me

reconnaissais plus. Je sentais seulement que quelque chose n'allait pas. Ça a commencé à avoir des répercussions sur mon psychisme : et si c'était quelque chose de grave ?

Je refoulais mes peurs. Chaque soir, j'allais au lit et je me disais que le lendemain, ça irait mieux. Mais le matin, je me réveillais toujours aussi épuisée et avec les muscles raides. Heureusement, au cours de cette période, mon mari et ma famille m'ont beaucoup soutenue.

Un matin, mes mains étaient tellement enflées que je n'ai même pas pu ouvrir une brique de lait. Je suis partie aux urgences. On a pensé à une crise de rhumatisme mais cela ne s'est pas confirmé. Ma médecin de famille a alors proposé de faire le test de la borréliose. Et en fait, six mois après les premiers symptômes, le test a été positif. Ça a été un soulagement incroyable.

Enfin, je savais ce qu'il en était. J'ai pris le bon antibiotique, qui, sept semaines plus tard, m'a permis de revivre. Je n'ai jamais trouvé la piqûre de tique. J'ai réalisé que pour nos excursions, j'ai toujours protégé mes enfants avec du spray anti-tiques et une tenue adaptée, sans penser à moi. Ça a maintenant changé. »



### Protégez-vous contre les piqûres de tiques

Les tiques pullulent. Les personnes qui passent du temps dans la nature doivent être particulièrement vigilantes car les tiques peuvent transmettre des agents pathogènes tels que la borréliose ou la MEVE. Vous apprendrez ici comment vous protéger et que faire en cas de piqûre de tiques :



[helsana.ch/morsure-de-tique](https://helsana.ch/morsure-de-tique)

Depuis qu'elle a contracté la borréliose de Lyme, elle se protège des tiques : Valentina Paladino, de Soleure.



# « Comment m'endormir plus vite le soir ? »

Essayez de vous détendre environ deux heures avant d'aller vous coucher. Faites quelque chose qui vous fait du bien au lieu de faire défiler les publications des réseaux sociaux sur votre téléphone portable. Partez en promenade, faites des exercices de yoga tout en douceur ou prenez un bain chaud. Avant d'aller au lit, mettez par écrit ce qui vous préoccupe et ce que vous ferez la journée suivante. Cela soulage l'esprit. Vous vous couchez et restez longtemps en éveil malgré tout ? Levez-vous et lisez un livre. Vous devez éviter les écrans.

D'une manière générale, un rythme de sommeil régulier est essentiel pour que le sommeil soit réparateur. Essayez de toujours vous coucher et vous réveiller à la même heure.

**Julia Pieh, docteure en sciences naturelles,  
Conseils de santé Helsana**



Vous aussi, vous avez une question relative à votre santé ? Apprenez-en plus sur les conseils de santé gratuits pour les bénéficiaires d'une assurance complémentaire Helsana.

➔ [helsana.ch/conseils-de-sante](https://helsana.ch/conseils-de-sante)

**Helsana**  
Engagée pour la vie.