

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 3/2024

Un soutien mutuel

Les amitiés sont précieuses. Elles font du bien au moral et à la santé. Explications et conseils. → p. 12

À gagner
Nuit en hôtel quatre étoiles → p. 7

Bonnes et croquantes
Ces noix vous maintiennent en forme → p. 20

La vie avec des rhumatismes
Récit d'une personne atteinte d'arthrite → p. 22

Qui pourrait garder votre animal ?

Découvrir les avantages de Primeo → p. 10

Que faire en cas de solitude ?

Appliquez ces conseils → p. 19

Des noix aux super-pouvoirs ?

Tout savoir pour un snack bon pour la santé → p. 20

Que faire si le corps abdique ?

De l'arthrite à 14 ans → p. 22

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, Nina Merli, Deborah Onnis, Christiane Schittny, Imke Schmitz, Daniela Schori Réalisation : Helsana Concept et mise en page : Raffinerie AG, Zurich Traduction et correction : Supertext SA, Zurich Impression : Stämpfli SA, Berne Changements d'adresse : veuillez signaler tout changement à notre service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à helsana.ch/contact.

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

Crédit photographique : Yves Bachmann : couverture, pp. 13 – 18 ; Beth Walrond : p. 4 ; Raffinerie : pp. 6, 19, 20 – 21 ; Dom Smaz : p. 8 ;

Anne Morgenstern : p. 9 ; Isabel Peterhans : p. 11 ; Philip Frowein : p. 23 ; Igor Ponti : dernière page ; m. à d. : pp. 3, 4, 5, 6, 7

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



Chère cliente,
Cher client,

L'amitié est l'une des choses les plus importantes dans la vie. Elle nous offre du soutien. Nous devons l'entretenir. Mes amis traversent avec moi les aléas de la vie. Peu importe quand et où : ils sont toujours là pour moi – et moi pour eux. Avec les

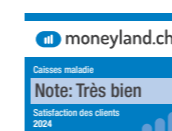
uns, je fais du sport, avec les autres, je vais régulièrement manger ou boire un verre. Nous racontons ce que nous vivons et ce qui nous anime. Ces moments passés ensemble sont extrêmement précieux. Vous découvrirez l'impact qu'ont les personnes de confiance proches sur notre santé à partir de la page 12.

En parlant de santé : de nos jours, les personnes hospitalisées peuvent souvent rentrer chez elles le jour même. Cela apporte beaucoup d'avantages, notamment celui d'accélérer la guérison. Helsana a développé Primeo, un produit spécialement conçu pour les interventions ambulatoires. Vous en apprendrez plus à partir de la page 10.

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

Une couverture financière après un accident

Un grave accident de sport ou de transport peut modifier une vie en un rien de temps. Protégez-vous et votre famille des conséquences financières.

En particulier les enfants, les jeunes en formation et les étudiants sont mal couverts financièrement après un grave accident. L'assurance complémentaire Prevea Accident vous couvre en cas de coup dur par de généreuses prestations : par exemple pour des transformations à apporter à votre domicile, une prise en charge de la famille ou une reconversion professionnelle. Sont aussi incluses des aides de tout type – de la prothèse dentaire au fauteuil roulant.

En savoir plus sur les prestations de Prevea Accident :

➔ helsana.ch/prevea-accident



Des rabais sur les médicaments

Commandez les médicaments prescrits par votre médecin en tout confort depuis chez vous. Grâce à notre partenariat avec les pharmacies de vente par correspondance Zur Rose, Medi-Service, Rothaus et Xtrapharm, vous bénéficiez d'avantages appréciables.



- Livraison gratuite par la poste
- Rabais exclusifs
- Facturation directe par Helsana

➔ helsana.ch/pharmacies-par-correspondance

Question de la clientèle

« Que puis-je faire contre les appels publicitaires intempestifs d'intermédiaires qui veulent me vendre une assurance Helsana ? »

Ce sont de faux intermédiaires. Souvent, les appelants opèrent depuis l'étranger et prétendent travailler avec des compagnies d'assurance-maladie. Ils promettent de fausses primes et de faux rabais et veulent fixer un rendez-vous. Helsana respecte cependant l'accord de branche pour les intermédiaires et ne transmet jamais vos données à des tiers non concernés. Mon conseil : ne dévoilez jamais de données personnelles sur votre assurance par téléphone et ne corrigez pas les fausses déclarations faites par les appelants. Toutes vos informations finiraient dans leur base de données. Notez le numéro de téléphone, la date et l'heure de l'appel, de même que l'entreprise, le prénom et le nom ainsi que le numéro d'enregistrement à la Finma. Signalez l'appel à votre agence générale Helsana ou à votre équipe de conseil.

➔ helsana.ch/appels-publicitaires



Tania Palazzi
Conseillère à Bellinzone

Bénéficiez des avantages de Compassana

Gérez vos données de santé et vos traitements dans l'app Compassana. Et accédez en tout temps à vos ordonnances, vos rapports médicaux ou vos résultats de laboratoire.

Ce service numérique est gratuit pour les assurés d'Helsana.

Vos avantages en un coup d'œil :

- 1. Tous les documents au même endroit :**
Sauvegardez dans l'app des documents comme les rapports médicaux, les ordonnances, les résultats de laboratoire et d'autres informations importantes pour vous.
- 2. Consulter ses médicaments personnels :**
Saisissez vos médicaments, déposez vos ordonnances et vos plans de prise. Vous avez toujours avec vous les données actuelles.
- 3. Prendre rendez-vous :** Gérez facilement vos traitements en ligne dans tous les cabinets participants – chez les médecins de famille, dans les pharmacies, chez les thérapeutes et les spécialistes.
- 4. Communiquer de manière sécurisée :**
Échangez avec vos partenaires médicaux en toute sécurité. Ainsi, aucune information n'est perdue et tout est au même endroit.
- 5. Suivre sa procédure de traitement :**
Le calendrier vous indique tous vos rendez-vous et traitements saisis en ligne.



Téléchargez dès maintenant l'application Compassana.



App Store



Google Playstore

21'300.-

Merci ! Voici le montant des dons effectués en 2023 par nos assurés à la Croix-Rouge suisse via l'app Helsana+ – un soutien débuté en 2020.

Souhaitez-vous vous aussi faire don de vos points Plus ?

➔ helsana.ch/fr/plus

Hot wings de chou-fleur



Des chicken wings sans poulet ? Cela va de soi ! Cette variante végétarienne est au minimum aussi délicieuse et croustillante que l'original.

Préparation : 15 min. Prêt en 20 à 40 min.

4 portions

- 160 ml d'eau
- 2 cc de paprika en poudre
- 300 ml de sauce BBQ
- 2 choux-fleurs
- 1 cc d'ail en poudre
- 200 g de farine de pois chiches
- 300 g de chapelure
- 380 ml de boisson à l'amande (non sucrée)
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper les choux-fleurs en petites bouchées.
2. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un mixeur la farine de pois chiches, la boisson à l'amande, l'eau, l'ail et le paprika en poudre ainsi que le sel et le poivre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Ajouter le chou-fleur. Les rouler dans la chapelure et les poser sur une plaque avec papier cuisson.
4. Cuire les hot wings au four à 180 degrés env. 20 à 25 min. Les retourner à mi-cuisson.
5. Les plonger dans la sauce barbecue, fermer les yeux et déguster !

Conseil : utilisez du panko au lieu de la chapelure.



App Helsana Coach

Vous trouverez beaucoup d'autres recettes délicieuses ici :

➔ helsana.ch/fr/coach-app

Pauvre en
graisse,
sans sucre,
« léger » ?

Ne vous laissez pas duper par les étiquettes alimentaires. Leurs informations peuvent induire en erreur. Regardez plutôt la liste des ingrédients et le tableau des valeurs nutritives.

Privilégiez les produits dont la liste des ingrédients est courte, que vous comprenez et dont vous connaissez la plupart des composants. Souvent, ces produits sont moins transformés. Attention : derrière des termes tels que fructose, sirop d'agave ou concentré de jus de pomme se cache du sucre. Évitez aussi les aliments à base de graisses hydrogénées, il y a des acides trans nocifs.

Comparez aussi les valeurs nutritives pour 100 grammes ou 100 millilitres car les tailles des portions peuvent varier d'un produit à l'autre. Dans votre évaluation, ne vous arrêtez pas aux calories. Il est plus important d'observer la composition. Choisissez des produits qui, comparés aux autres, contiennent peu d'acides gras saturés, peu de sucre et peu de sel.



Plus de contenu sur les aliments :

➔ helsana.ch/nutriments

Gagnez un séjour dans la nature



Date limite d'envoi
6 octobre 2024

La question du concours :
Combien d'hormones connaît-on actuellement ?

- A** Environ 100
- B** Environ 500
- C** Environ 1000

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

Répondez à la question pour tenter de gagner deux nuits pour deux personnes dans une chambre Superior à l'hôtel Weissenstein. Cet hôtel quatre étoiles se situe sur la montagne de Soleure et offre une vue spectaculaire sur la ville baroque et la chaîne alpine. Le prix comprend une boisson de bienvenue et un déjeuner copieux.

Plus d'infos sur :

➔ hotelweissenstein.ch

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

➔ helsana.ch/actuel-concours

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

Réponse du concours du dernier magazine clients
Helsana fête son 125^e anniversaire. Toutes nos félicitations à la personne gagnante ! Elle aura le plaisir de séjourner à la Villa Sonnenberg à Lenzbourg.

Power et passion

Qu'est-ce qui vous fait avancer, tant dans la vie professionnelle que privée ? Deux membres du personnel parlent de leurs passions.



João Dos Santos Camaz
(32 ans, conseiller à la clientèle)

« Curieusement, c'est un ami qui, en premier, m'a donné l'idée de devenir conseiller à la clientèle. Il pensait que ça me conviendrait, et il a eu raison. J'échange facilement avec d'autres personnes, ça a toujours été comme ça. J'aime être là pour notre clientèle, la conseiller et réaliser des tâches à l'écrit en back-office.

Quand j'ai congé, j'ai besoin de décompresser. J'ai envie de bouger, que ce soit au club de fitness, sur la planche de SUP au milieu du Léman ou en faisant de l'escalade en salle. Le samedi, j'y rencontre souvent des collègues. Après ça, j'ai un sentiment de satisfaction et j'en

« Une fois, j'ai été figurant »

sors renforcé. L'été, j'aime aussi aller randonner dans les montagnes, à Neuchâtel au Creux du Van, par exemple, ou dans le Valais à Solalex, au Miroir d'Argentine. J'aime passer ces heures seul avec de la musique dans les oreilles.

Et il y a aussi le grand univers du film et du cinéma – ma passion. J'adore me plonger dans d'autres histoires dans les salles de cinéma, souvent plusieurs fois par semaine. Mes favoris, ce sont la science-fiction et les films d'action. Mais d'autres genres m'intéressent aussi. Une fois, j'ai même participé à un film, en tant que figurant. »

João Dos Santos Camaz, fan de cinéma :
ici au Pathé Flon à Lausanne lors du visionnage
du film « Le Comte de Monte-Cristo ».

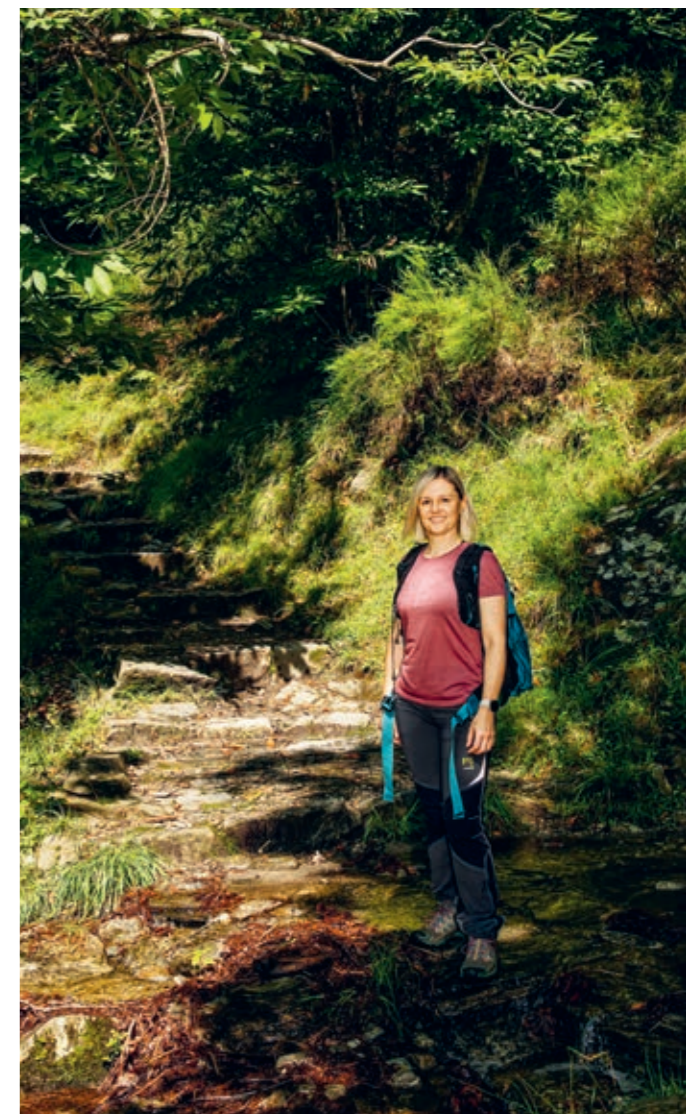
Giada Prest
(41 ans, responsable Conseil en assurance)

« Je ne travaille plus au guichet comme 21 ans en arrière, lorsque j'ai débuté chez Helsana. Mais il y a encore quelques clientes et clients que je conseille personnellement. Je me sens liée à eux de par leur fidélité, je me suis beaucoup attachée à eux.

« Quand je fais du trekking, j'apprécie le calme »

Des relations étroites, je m'en crée aussi par mon hobby, le trekking. Comme ce sont aussi des amis de la nature, c'est peut-être pour cela qu'on est sur la même longueur d'onde ? L'an dernier, je me suis accordé une pause. J'ai parcouru le chemin portugais de Saint-Jacques de Compostelle, de Lisbonne à Finistère en passant par Santiago de Compostela. Je suis partie seule et après environ 800 kilomètres, j'avais une amie de plus. Ditte, une Danoise, m'a accompagnée sur le chemin de pèlerinage pendant deux semaines. Depuis, je lui ai rendu visite à Copenhague et elle est venue chez moi dans le Tessin.

Mais quand je fais du trekking, j'apprécie aussi le fait d'être seule et le calme. Parfois, lorsque j'ai eu une journée fatigante, j'enfile mes affaires de sport et je pars en randonnée en direction des Denti della Vecchia, une chaîne de montagnes au-dessus de Lugano. Arrivée là-haut, je regarde en bas vers la ville. La vue me comble de satisfaction. Après, je me sens physiquement fatiguée mais l'esprit reposé et en forme pour la journée à venir. »



Elle fait le plein d'énergie en randonnée :
Giada Prest sur les hauteurs de Bellinzzone,
près de Curzutt.



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.

Accordez-vous ce pack complet

Libre choix du médecin, zone de repos privée, trajet en taxi jusqu'au domicile : avec l'assurance complémentaire d'hospitalisation Primeo, vous bénéficiez dès maintenant de nombreux avantages. Au 1^{er} janvier 2025, il y aura plus de prestations pour les opérations en ambulatoire.

Texte : Deborah Onnis

Personne accompagnante

Vous avez un long trajet à effectuer pour vous rendre à l'hôpital et souhaitez avoir une personne accompagnante ? Faites le voyage tranquillement un jour avant l'intervention. Ou accordez-vous ensuite une nuit supplémentaire pour récupérer. Nous participons aux frais d'hébergement pour vous et votre personne accompagnante.

Aide ménagère

Vous rentrez de l'hôpital et avez besoin d'aide pour cuisiner et faire le ménage ? Nous vous soulageons après l'intervention jusqu'à 30 jours par année civile par les services d'une aide ménagère.

Garde d'enfants

Vous avez besoin, pendant et après l'intervention, d'un service de garde d'enfants ? Ou, après une intervention ambulatoire, vous avez besoin de faire garder votre enfant par un tiers ? Nous prévoyons l'aide nécessaire et prenons en charge les coûts jusqu'à 40 heures par année civile.

Garde d'animaux domestiques

Après l'intervention, vous ne pouvez pas aller promener votre chien ? Nous vous apportons notre soutien si vous devez faire garder votre animal domestique, par exemple dans un refuge – jusqu'à un montant de 100 francs par intervention.

Centre thermal

La meilleure façon pour vous de récupérer après l'intervention est un séjour en centre thermal ? Nous participons aux frais d'admission à hauteur de 20 francs par jour, neuf jours par année civile.



Découvrez tous les avantages de Primeo sur :

helsana.ch/fr/primeo



Un soutien mutuel

Certaines personnes ont besoin de vingt amis, d'autres seulement de deux. Le nombre n'a pas d'importance. Ce qui est important, c'est d'en avoir. Car les amitiés font du bien, y compris à notre santé.

Texte : Gabriela Braun
Photo : Yves Bachmann

Tous les étés, elles fêtent un anniversaire. Annina (29 ans) et Secil (35 ans) se retrouvent en ville pour l'apéro et trinquent à leur amitié. « Nous la fêtons », confie Secil « car elle est très précieuse pour nous. » Les amies apprécient de parler et rire ensemble. Et se faire aveuglément confiance. « Je peux raconter plus de choses à Annina qu'à d'autres », poursuit Secil. Pour elle, c'est exceptionnel. Annina décrit Secil comme une personne chère à son cœur.

Au début, toutes deux pensaient ne pas avoir beaucoup d'affinités. Certes, elles ont fait leurs débuts en tant qu'architectes d'intérieur dans le même bureau – mais à part ça... Secil aime ce qui est beau, le design et l'art. Elle apprécie de s'asseoir dans un café en ville, faire les magasins et se laisser inspirer. Contrairement à Annina qui, pendant son temps libre, enfourche souvent son vélo tout-terrain, vélo de course ou vélo gravel et s'entraîne pour participer à des courses cyclistes. Elle aime se dépasser.

Malgré ces différences, avec le temps, les deux femmes ont remarqué entre elles de plus en plus de points communs. Grâce à Secil, Annina a découvert une autre partie d'elle-même,

« On s'inspire mutuellement et on se fait du bien »

celle qui aime freiner la cadence et se faire plaisir. Secil, elle, va faire du Pilates avec Annina et s'aventure même parfois sur une piste de ski. « Nous nous inspirons réciproquement et apprenons l'une de l'autre », explique Annina. « On se fait du bien mutuellement. »

Elles ont fait connaissance au travail : Annina Künnecke et Secil Oktar entretiennent depuis six ans une solide amitié.

Elles peuvent tout se confier l'une à l'autre : les deux amies dans l'ancien jardin botanique de Zurich.



De bonnes relations réduisent le stress

Les amitiés comme celles d'Annina Künnecke et de Secil Oktar sont précieuses. Elles donnent de la profondeur à la vie et la rendent joyeuse. Mais elles influencent aussi notre santé. En effet, les amis et les proches peuvent réduire le stress. Des études le prouvent : les personnes qui ont de bonnes relations sociales sont plus heureuses et vivent plus longtemps. Ronja Schoch, conseillère en santé Helsana, l'affirme : « Dans les moments difficiles, les relations sociales sont importantes pour surmonter les crises. On est là pour se soutenir

mutuellement. C'est une chose dont on n'a pas assez conscience. »

La qualité de vie personnelle pâtit lorsqu'on n'a pas d'échange avec autrui. Lorsque personne n'est là pour nous écouter. L'isolement et la solitude causent alors du stress qu'il faut prendre au sérieux et qui peut entraîner des problèmes de sommeil, des dépressions et des maladies cardiovasculaires.

Il vaut donc la peine, à chaque période de sa vie, d'investir du temps et de l'énergie dans ses amis et connaissances, d'entretenir les amitiés et de rester ouvert à de nouveaux contacts. « Il n'est jamais trop tard pour lier une amitié », affirme la conseillère en santé Helsana Ronja Schoch. Pour elle, il est

nombreux services d'aide et de contact pour échanger. Parmi eux, on trouve notamment la ligne d'écoute quotidienne pour jeunes et moins jeunes de « Mein Ohr für Dich – einfach mal reden! » (« Mon oreille pour toi – parler tout simplement ! »). Les personnes qui ont envie de parler peuvent l'appeler.

Il y a quatre ans, le psychologue FSP bâlois Philippe Goetschel a créé cette hotline gratuite avec sa femme Daniela Goetschel-Schnizer ainsi que des douzaines de volontaires. Sa femme est coach et superviseuse. Ce service téléphonique à but non lucratif est confidentiel et anonyme et vient compléter les offres existantes. L'idée de l'ouvrir est née en avril 2020 pendant la pandémie : sa femme s'occupait de la coordination des bénévoles en charge de l'envoi de nourriture au domicile de personnes âgées. Mais ça ne suffisait pas. Les gens avaient envie de parler.

« Il n'est jamais trop tard pour l'amitié »

important de ne pas penser par catégories : « L'amitié est sans frontières. On peut se lier d'amitié avec de jeunes personnes comme avec de plus âgées. Avec des collègues, avec des hommes et des femmes. » Elle conseille également de raviver d'anciennes amitiés, par exemple en organisant une réunion d'anciens élèves (autres conseils page 19).

Appeler pour bavarder

Mais que faire lorsque l'on a des difficultés à aller vers les gens et que l'on se sent seul ? Si l'on a envie de parler, mais que l'on ne peut ou ne veut parler à aucune de ses connaissances ? Il existe de

Par ce service téléphonique, les personnes qui en sont à l'initiative offrent un bref moment d'action sociale. « Nous discutons avec les personnes appelantes et sommes là pour partager un moment agréable ensemble », explique P. Goetschel. Les thèmes et motifs des personnes qui appellent sont très variés. « Mais pour sortir de la solitude, il faut faire un premier pas, et par exemple appeler la ligne d'écoute quotidienne. »

[meinohrfuerdich.ch](https://www.meinohrfuerdich.ch)
0800 500 400

Il lui est facile de nouer de nouveaux contacts

Pour Louis S., les amitiés sont importantes, notamment après la douloureuse perte de sa femme.

« Ces dix dernières années, j'étais obligé de rester à la maison car ma femme était gravement malade. Notre rayon d'action diminuait sans cesse. Bien sûr, j'aurais bien aimé faire plus de choses, avec elle en particulier.

J'ai continué d'entretenir mes amitiés mais je n'en ai pas noué de nouvelles. Ça ne me manquait pas. Mais lorsqu'en décembre dernier, elle est décédée de son cancer, je me suis senti très

déjà. Avant, on voyageait beaucoup ensemble. On s'appelle selon l'envie et l'humeur et on sait de cette façon ce qui se passe pour l'autre, tout simplement.

Je n'ai pas besoin de nombreuses relations mais il faut qu'elles soient solides. Mes deux collègues de jass en font aussi partie. Avec eux, je m'amuse toujours bien. Je trouve que l'humour, c'est essentiel, et la sincérité aussi.

Qu'il se passe toujours quelque chose, c'est important

Heureusement, c'est facile pour moi de nouer de nouveaux contacts – même si j'ai plutôt tendance à faire cavalier seul. Après avoir arrêté de nombreuses années, je me suis remis à danser! Et j'ai aussi repris le golf. Dans le club, j'ai plusieurs bons contacts, ça fait du bien. Ou je vais dans mon repaire d'antan. J'ai aussi à nouveau du temps pour me retrouver avec mes collègues de jass.

En fait, je ne me sens pas seul. Mais lorsque je ne me sens pas bien, la perte est deux fois plus dure. Ce qui m'aide alors: travailler pour penser à autre chose. Tout faire briller dans mon logement. Et faire des projets pour la semaine. Je veille à ce qu'il se passe toujours quelque chose et n'attends pas qu'on m'appelle. Agir tout simplement! Pour l'instant, je suis le seul veuf dans mon cercle d'amis. Cela va changer à l'avenir, qu'on le veuille ou non. Je serai alors le premier à être là pour les autres. Seuls ceux qui ont connu le deuil savent ce que l'on ressent. »

« Je trouve que l'humour, c'est essentiel, et la sincérité aussi »

seul. Je n'allais pas bien, je n'avais plus d'énergie. Ce qui m'arrivait, je n'ai pu le partager qu'avec de bonnes amies. Elles ont mieux compris ma situation que mes amis hommes.

Je peux parler avec mon meilleur ami de mes problèmes mais avec les femmes, les discussions vont plus en profondeur. Mon meilleur ami m'accompagne depuis la moitié de ma vie,



Louis S. (81 ans) se sentait seul après le décès de son épouse. Il sait à quel point il est important pour lui de côtoyer d'autres personnes et de penser à autre chose.



Quelles amitiés oubliées se cachent dans votre téléphone portable ?

Certaines amitiés s'éteignent sans raison particulière. On a laissé un message sans réponse, on s'est perdu de vue, on était trop occupés... ?

le premier pas. Écrivez un message à la personne concernée, comme le font les personnes dans la vidéo de notre campagne – et voyez ce qu'il en ressort.

S'il vous prend l'envie de voir revenir certaines personnes dans votre vie, n'hésitez pas à les contacter – l'ancienne collègue de travail, l'ami d'école, la voisine, les personnes de l'association. Osez faire



Vers la vidéo : helsana.ch/amitie



Nicole Heim (45 ans) a besoin de bons amis autour d'elle – et de la nature.

Les amis sont la famille qu'elle s'est choisie

Nicole Heim a deux cercles d'amis – l'un en Allemagne et l'autre en Suisse.

« Au début, j'avais du mal à trouver des amis en Suisse. Mais j'ai commencé à aller à des événements et à des cours, sur la santé, la médecine naturelle et le yoga. J'y ai trouvé – et au travail aussi – des gens qui pensaient comme moi. Des amitiés sont nées, c'est magnifique. Mes ami-e-s sont comme une deuxième famille que je me suis choisie moi-même.

M'être fait des liens ici il y a 15 ans, c'est une chance, sinon, je me serais certainement sentie seule. J'ai bien un partenaire, mais il ne doit pas forcément être mon meilleur ami. Ça fait du bien d'échanger ou de faire des choses avec d'autres personnes.

J'ai toujours mon cercle d'amis en Allemagne. Nos relations entre nous sont restées inchangées. Nous pouvons être tels que nous sommes et sommes là les uns pour les autres quoi qu'il arrive. Mais parfois, je dois me rappeler à moi-même que j'ai quelqu'un à appeler. Une conversation personnelle, c'est nettement mieux qu'un échange sur WhatsApp. »

Ensemble plutôt que seul-e

- 1 Entretenez des contacts de qualité**
Restez en contact avec vos ami-e-s, parents et connaissances – par appels téléphoniques, messages ou appels vidéo. Les rencontres en personne sont plus belles et plus importantes mais les médias numériques peuvent être une bonne solution transitoire jusqu'à l'occasion suivante de se rencontrer. Offrez un soutien à vos proches, y compris pendant des périodes tourmentées.
- 2 Cherchez-vous un hobby**
Vous aimez la course à pied ? Ou vous réfléchissez depuis longtemps à chanter dans une chorale ? Adhérez à une association, réalisez un travail de bénévole, participez à des cours. Osez essayer quelque chose de nouveau avec des gens qui ont les mêmes aspirations que vous. Vous aurez automatiquement une base commune. Vous nouerez de nouveaux contacts et resterez en activité.



- 3 Ravivez des amitiés**
Allez vers les personnes que vous avez perdues de vue à un moment donné alors que vous les appréciez. Écrivez-leur un message, un e-mail ou une lettre. Organisez une manifestation, par exemple une réunion d'anciens élèves.

- 4 Intéressez-vous aux autres**
Profitez de rencontres spontanées et fortuites pour nouer de brèves conversations. Parlez par exemple à vos voisines et voisins. Faites un compliment, portez secours. Même de brèves discussions avec des personnes que vous ne connaissez pas, par exemple dans le bus, ont un effet positif sur le bonheur que l'on ressent.
- 5 Faites des choses qui vous procurent du plaisir**
Prenez soin de vous et respectez vos préférences. Structurez votre quotidien et créez des routines. Sortez, bougez, maintenez-vous en forme.

Nous nous ferons un plaisir de vous aider

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Les conseillères et conseillers vous expliquent comment éviter la solitude ou comment mieux la gérer. Ils vous communiquent également des offres adaptées pour vous aider. N'hésitez pas à appeler : 058 340 15 69.



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

Superaliments croustillants

Les noix contiennent des graisses saines, beaucoup de protéines et peu de glucides. Dégustez-en une poignée chaque jour, de préférence de qualité bio. En snack ou intégrées à votre repas. Bon appétit!

Texte : Daniela Schori

Noix commune

Aucune autre noix ne contient autant d'acides gras oméga 3. Ceux-ci atténuent les inflammations et influent sur le système immunitaire, la tension artérielle et les reins. Les noix communes contiennent aussi beaucoup de potassium, de magnésium, de fer, de zinc, de vitamine E et de vitamine B. C'est excellent pour le cœur et le cerveau.

Plus d'informations sur :
➔ helsana.ch/la-noix

Cacahuète

Parmi les noix, c'est la reine des protéines et elle apporte beaucoup d'arginine. Ce constituant des protéines permet par exemple de maintenir le cœur en bonne santé. Les cacahuètes sont également riches en magnésium et en vitamines B. Mangez les non salées. Trop de sel présente un risque pour la pression artérielle. D'un point de vue botanique, la cacahuète fait partie des fruits à coque.

Noisette

La noisette est riche en potassium, calcium, fer et surtout vitamine E. Cet antioxydant protège nos cellules de métabolites nocifs et leur permet de rester jeunes. Griller les noix leur donne plus d'arôme : enfourner 20 minutes à 130 degrés.

Amande

Il s'agit en fait du cœur d'un fruit à noyau, mais elle est aussi riche en nutriments qu'une noix. Et elle est particulièrement riche en fibres qui rassasient bien et diminuent les envies de sucré. Un snack idéal, donc. De préférence non pelée – la peau contient de précieux antioxydants.

Pistache

Ce noyau nous apporte aussi d'importants micronutriments tels que le potassium, le fer, les vitamines B1 et B6, le phosphore et le magnésium. La forte proportion de lutéine et de zéaxanthine protège nos yeux. La pistache est plus pauvre en calories que d'autres noix. Et le taux de glycémie reste stable.

Marrons

Cette noix locale est pauvre en graisse et alcaline. Elle contient des glucides complexes qui procurent rapidement et pendant une longue période un sentiment de satiété. Les marrons sont particulièrement riches en potassium, en vitamine C et en vitamines B. On ne peut déguster les marrons que grillés ou cuits.

Noix de cajou

Les noix de cajou contiennent de l'acide aminé tryptophane. C'est lui notamment qui permet au corps de fabriquer la sérotonine, l'hormone du bonheur, ainsi que la mélatonine, l'hormone du sommeil. Par rapport à d'autres noix, les noix de cajou contiennent un peu moins de lipides mais plus de glucides – et beaucoup de magnésium.



Allergique ?

Les noix peuvent provoquer des réactions allergiques : rougeurs, papules, gonflements et démangeaisons dans la bouche et sur la peau. Des troubles des voies respiratoires sont également possibles. Une personne qui a une allergie aux noix n'est pas automatiquement allergique à toutes les variétés. Un test permet de le savoir. Plus d'infos auprès du Centre d'Allergie Suisse :
➔ aha.ch/allergie-aux-noix

« Mon corps ne suivait plus »

À 14 ans, Anna Troelsen a reçu le diagnostic de la polyarthrite. Ça a bouleversé sa vie. Mais maintenant, elle a la situation bien en main.

Texte : Christiane Schittny / Photographie : Philip Frowein

« Je me souviens bien du jour où l'on m'a appris l'existence de deux maladies : la polyarthrite juvénile idiopathique et la scoliose. La scoliose en particulier a été pour moi un grand choc, car je pouvais voir de mes propres yeux, sur la radio, la colonne vertébrale déformée.

Mais une arthrite à 14 ans ? C'était plus difficile pour moi à concevoir et donc plus secondaire. Il est cependant devenu de plus en plus compliqué d'ignorer les conséquences de cette maladie articulaire chronique : mes articulations étaient régulièrement enflées, raides et douloureuses. Je voulais faire beaucoup de choses, mais mon corps ne suivait plus.

Le traitement de l'arthrite a été difficile à trouver car je n'ai pas supporté de nombreux médicaments prescrits. J'ai alors commencé à prendre moi-même mon destin en main et à observer mon corps. Réussir à trouver ce qui m'aide et ce qui ne m'aide pas a été pour moi une étape importante. Courir avec mon chien Zorro, faire du vélo de course ou de la musculation me font du bien. Tout comme une alimentation végétarienne et sans blé. Car elle m'aide à maintenir l'inflammation à un niveau bas. J'ai appris à économiser mes forces. Cela me permet de presque tout faire au quotidien, mais à mon rythme.

La plupart des personnes me voient uniquement lorsque je suis plus ou moins en forme. Lorsque je vais mal, je préfère rester à la maison. Il est donc souvent difficile pour des personnes extérieures de se mettre à ma place. J'apprécie particulièrement quand les personnes me soutiennent et tiennent compte de ma situation si nécessaire. Par exemple en m'aidant dans les gestes difficiles ou en aménageant les activités de loisirs de sorte que je puisse aussi y participer. Cela signifie beaucoup pour moi. Il est important pour moi qu'en cas de doute, on me parle tout de suite de mon arthrite. Je peux alors expliquer ma mobilité.

En ce moment, je me sens plutôt bien, je n'ai pas besoin de médicaments et j'en suis ravie. En plus de mes études de droit, je m'engage surtout dans le Conseil consultatif des patients de la Ligue suisse contre le rhumatisme et dans l'association « Anna für alle » (« Anna pour tous »), qui a pour objectif de favoriser l'échange entre les patients. Une cause qui me tient beaucoup à cœur. »



Avez-vous des questions sur l'arthrite ?

La Ligue suisse contre le rhumatisme propose des publications, des manifestations et des supports :

➔ ligues-rhumatisme.ch
☎ 044 487 40 00

Association « Anna für alle » (« Anna pour tous ») :
➔ info@anna-für-alle.ch

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana :
➔ helsana.ch/conseils-de-sante
☎ 058 340 15 69

Le long de la Reuss et à travers Lucerne : les sorties à vélo font du bien à Anna Troelsen (29 ans).





Le rire, ça aide !

Ils dansent, chantent et improvisent. Leur rire et leur air farceur sont contagieux. Bientôt, Naïma et Ludovic feront briller les yeux des enfants en endossant le rôle de docteurs Rêves de la Fondation Théodora. Naïma dans les hôpitaux et les institutions spécialisées de la Suisse italienne, Ludovic dans la région du Lac Léman.

Ces deux artistes suivent encore actuellement la formation pour devenir docteurs Rêves. À la question de ce qui les attire dans cette activité, Ludovic répond : « J'aimerais donner de la joie à celles et ceux qui ne vont pas très bien en ce moment. » Naïma précise : « Avec de la musique et beaucoup d'imagination, nous agissons sur le moral des enfants et des parents. » Le rire pour aider à guérir, c'est une idée qui lui plaît.

La formation de docteurs Rêves est désormais un CAS (Certificate of Advanced Studies) international avec un diplôme reconnu. Elle est en partie dispensée, pour l'improvisation et les techniques de l'art clownesque, à l'Accademia Dimitri à Verscio (TI).



Helsana soutient le précieux travail des docteurs Rêves depuis 2016. En savoir plus sur notre partenariat avec la Fondation Théodora : helsana.ch/fr/theodora

Helsana
Engagée pour la vie.