

# BODY POSITIVITY

Magazine des clients d'Atupri

N° 2 | 2021

En visite chez  
Morena Diaz

P. 4

La première assurance  
de base 100 % numérique

P. 8

Place au plaisir

P. 21

**atupri**

L'assureur de la santé

## DANS CE NUMÉRO

Morena Diaz  
**Vers l'amour de soi**  
P. 4

Atupri SmartCare  
**Docteur, mon beau docteur...**  
P. 8

Alimentation intuitive  
**Manger au feeling**  
P. 10

Elay Neal Moses  
**Body Positivity: un sujet important pour les hommes aussi**  
P. 12

Calendrier des manifestations  
**À suivre**  
P. 15

À notre sujet  
**Un quotidien professionnel actif**  
P. 16

D<sup>r</sup> Daniel A. Knutti  
**Les idéaux de beauté sont difficiles à atteindre**  
P. 18

Recettes  
**Un peu plus ou un peu moins?**  
P. 21

Mouvement  
**Vive la souplesse**  
P. 23

Offres partenaires  
**Les plaisirs de l'hiver**  
P. 27

Primes d'assurance  
**Économies futées**  
P. 28

Entre les lignes  
**Un café avec Neda**  
P. 30

**Mentions légales:** magazine des clients d'Atupri - une publication d'Atupri Assurance de la santé **Adresse de la rédaction:** Communication d'entreprise et marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berne, redaktion@atupri.ch **Responsable de rédaction:** Nadine Graf et Julia Bruchez **Concept, contenus et réalisation:** BOLD AG, Berne **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier:** papier non couché, sans bois, envoi individuel sous film plastique: film l'm Eco (film avec plus de 50% de matière recyclée) **Photos:** copyright Atupri **Site web:** atupri.ch **Copyright:** reproduction uniquement avec autorisation écrite **Parution:** deux fois par an en français, allemand et italien **Tirage total:** 135'000 ex.

## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,



Cordialement,

*Christof Zürcher*

**Christof Zürcher**  
Président du Conseil  
d'administration

Chaque culture et chaque époque connaît ses propres idéaux de beauté. Mais jamais ceux-ci n'ont été aussi inaccessibles et en même temps omniprésents pour la plupart d'entre nous qu'aujourd'hui. Les médias de masse et les réseaux sociaux nous bombardent 24 heures sur 24 d'images de corps musclés et de visages parfaits. On oublie trop souvent que la véritable beauté ne se pavane pas devant les objectifs et les filtres des appareils photo, mais qu'elle réside dans l'œil du spectateur.

Il est difficile, surtout pour les jeunes, de développer une conscience corporelle saine dans un tel environnement. La pression exercée par la publicité et les médias conduit rapidement à la peur de ne pas être à la hauteur des attentes et à un mode de vie qui peut causer des dommages durables non seulement physiques mais aussi - et surtout - psychiques.

C'est pourquoi nous consacrons le numéro de ce magazine d'Atupri au chemin pas toujours facile vers plus d'acceptation et d'amour de soi. Nous espérons vous encourager à découvrir et à apprécier la beauté sous toutes ses formes et facettes.

## VERS L'AMOUR DE SOI



Morena Diaz

L'acceptation de soi n'a jamais été aussi difficile qu'à l'époque des influenceurs sur papier glacé et des programmes de retouche d'image accessibles à tous. Des surhommes impeccables nous sourient chaque jour sur des affiches ou des écrans. On a alors vite fait de perdre de vue la réalité. C'est le combat de Morena Diaz, 28 ans, qui fait campagne sur Internet pour des images corporelles plus réalistes et plus d'amour de soi. Mais son chemin a été semé d'embûches.

Depuis son plus jeune âge, Morena Diaz se bat pour ou contre son amour de soi. Elle trouvait que son ventre était trop gros, ses épaules trop larges, et chaque matin, un regard dans le miroir ne lui apportait que tristesse et inquiétude. En 2013, la jeune femme alors âgée de 20 ans, était au plus bas: stimulée par des photos de femmes apparemment sans défaut sur Instagram, Morena a développé une addiction au sport couplée à un régime excessif, qui a finalement dégénéré en trouble alimentaire.

«Le sens de la vie est-il vraiment de plaire aux autres?»

«Je n'oublierai jamais le moment où je me suis assise sur le sol de la salle de bain de mon appartement et où j'ai éclaté en sanglots», raconte Morena dans son livre «Love Your Body» quelques années plus tard. «Je venais d'avoir une crise de boulimie et je voulais qu'on me fasse un lavage d'estomac.» Elle s'est allongée sur le sol parce qu'elle pensait qu'elle ne méritait rien de mieux. Elle s'est regardée à travers ses larmes et s'est à peine reconnue: «Une question s'est alors imposée à moi: le sens de la vie est-il vraiment de plaire aux autres?»

### Nous faisons des miracles

Pour accéder à l'appartement dans lequel Morena Diaz et son compagnon Enrique ont emménagé il y a quelques mois seulement, il faut gravir un escalier en colimaçon étroit. «Il est raide, n'est-ce pas?», dit Morena en riant. Elle caresse son petit ventre de femme enceinte, rond comme une boule au moment de notre entretien, et secoue la tête: «Je n'arrive presque plus à le monter et le descendre!»

Huit ans se sont écoulés depuis cette fameuse soirée sur le sol de la salle de bain. En attendant, la jeune femme de 28 ans inspire quotidiennement plus de 60'000

personnes sur Instagram, où elle célèbre l'amour de soi et une image corporelle positive. «Le chemin a été long, mais je me sens vraiment bien dans mon corps maintenant, affirme-t-elle en se regardant, le facteur décisif a été, entre autres, les nombreuses personnes merveilleuses qui font campagne sur Internet pour la Body Positivity, c'est-à-dire pour l'acceptation sociale des corps de toutes tailles et de toutes formes.» Néanmoins, l'amour de soi est un travail de toute une vie, dit-elle: «Surtout maintenant, pendant la grossesse, je n'y crois pas quand je me regarde dans le mi-

roir, ajoute-t-elle en écarquillant les yeux, un gros ventre, un peu plus de cellulite là, quelque chose de nouveau chaque jour», conclue-t-elle en souriant.

Mais comment faites-vous pour vous regarder avec complaisance? Pour faire taire votre petite voix critique? «Il n'y a pas d'astuce universelle, je repousse mes pensées négatives en me disant: je suis bien comme je suis et je ne me laisse pas influencer! Et

«Je suis bien comme je suis et je ne me laisse pas influencer! Encore moins par des idéaux de beauté irréalistes!»

encore moins par des idéaux de beauté irréalistes!» Elle montre son joli petit ventre et ajoute: «Après tout, je suis en train de fabriquer un miracle!» Morena

contemple son corps, et ajoute pensive: «Notre corps réalise de grandes choses chaque jour et mérite notre amour et notre acceptation.»

### Nous sommes bien

L'appartement lumineux de trois pièces et demie où Morena Diaz vit avec son partenaire n'a pas de balcon, mais une spacieuse véranda avec de belles portes arquées et des lambris muraux aspect grès. De temps en temps, un avion passe dans le ciel bleu. L'aéroport se trouve à proximité. La jeune femme soupire: «Je me demande parfois

où ces gens peuvent bien s'envoler. En vacances? Si oui, emmenez-moi!» Elle rit. Un peu envieuse? «Non. J'ai dû apprendre cela aussi, pour finalement m'accepter. Il ne faut jamais se comparer aux autres.»

Mais comment faire pour ne pas se comparer aux autres quand on est constamment bombardé de photos de personnes parfaites sur Internet? «Tu dois faire attention à qui tu suis sur les médias sociaux», me confie Morena en regardant son reflet dans le miroir en face d'elle. «Tu ne devrais suivre que des gens qui te font te sentir bien. Ceux qui suscitent des sentiments positifs en toi.» Elle ajoute en riant:

«Les idéaux de beauté d'aujourd'hui sont volontairement irréalistes.»

«Et on devrait mettre son téléphone de côté plus souvent.» Une dernière question pour finir: qu'est-ce que Morena Diaz, 28 ans, aimerait transmettre à son moi plus jeune si elle le pouvait?

«Tout ira bien, répond-elle d'un air rebelle, ne te laisse pas mettre la pression. Les idéaux de beauté d'aujourd'hui sont volontairement irréalistes. L'industrie de la beauté, en pleine expansion, se nourrit de nos doutes.» Elle pose ses mains sous son ventre: «Tu n'as pas à répondre à des attentes, et certainement pas à un idéal de beauté. Tu es bien comme tu es – pour toute la vie.»

### Troubles alimentaires

On parle de trouble alimentaire lorsque les personnes ne mangent pas en fonction de leurs besoins physiques. Elles se fient aux informations sur les calories ou se fixent des règles alimentaires. De nombreux facteurs peuvent conduire à un trouble alimentaire et il est souvent très difficile d'en parler. Si vous ou quelqu'un de votre entourage est concerné, les points de contact suivants sont à votre disposition:

- Association boulimie anorexie: [boulimie-anorexie.ch](http://boulimie-anorexie.ch)
- Société Suisse de Troubles de l'Alimentation (SSTA): [sges-ssta-ssda.ch/troubles-alimentaires](http://sges-ssta-ssda.ch/troubles-alimentaires)
- La Main Tendue: [143.ch](http://143.ch)
- Pro Juventute: [147.ch](http://147.ch)



## DOCTEUR, MON BEAU DOCTEUR...

... comment s'appelle la première assurance de base 100% numérique dans notre pays? Atupri SmartCare transforme le smartphone en un contact intelligent, rapide et simple pour toutes les questions et préoccupations médicales. Les consultations se font 24 heures sur 24 sur le téléphone portable et, dans de nombreux cas, la consultation par vidéo ou par téléphone permet d'éviter un déplacement chez le médecin.

### Adieu la salle d'attente

Avec SmartCare, vos rendez-vous chez le médecin peuvent désormais avoir lieu dans le confort de votre propre maison. Pour que vous soyez bien installé-e, nous vous offrons un canapé de votre choix de SOFACOMPANY d'une valeur de CHF 3'000.-.



Participation et informations complémentaires sur:

[atupri.ch/gagner](https://atupri.ch/gagner)



### La santé sous contrôle - toujours et partout

Les gens sont de plus en plus mobiles, et le smartphone est leur compagnon permanent. Il a depuis longtemps remplacé non seulement le téléphone fixe et l'appareil photo, mais aussi la collection de disques, la télévision, la liste de courses et la console de jeux. En tant que pionnière du numérique, Atupri amène maintenant aussi le cabinet médical sur l'écran du téléphone portable - avec SmartCare, le premier modèle d'assurance de base entièrement numérique en Suisse.

### Check-in auprès de l'assistant numérique

Quelques questions suffisent pour identifier et délimiter de nombreux problèmes de santé. Dans l'application Atupri Medgate, l'assistant numérique se charge de cette tâche. Le fonctionnement est très simple: vous saisissez vos symptômes et répondez à quelques questions sur votre état de santé actuel. Vous recevez immédiatement une recommandation vous indiquant si une consultation par téléphone, par vidéo ou une visite chez le médecin généraliste est nécessaire pour votre problème. Les consultations inutiles peuvent ainsi être évitées dans de nombreux cas.

### Medgate - votre cabinet médical en ligne

En cas de besoin, une consultation vidéo ou téléphonique est assurée par un-e médecin de Medgate. Medgate, le plus grand centre de télémédecine d'Europe, est accessible dans le monde entier et 24 heures sur 24. L'ensemble de la communication se fait par voie numérique, et les ordonnances, prescriptions et certificats médicaux sont également délivrés par voie électronique.



Souhaitez-vous prendre votre santé en main?

Alors découvrez les avantages de SmartCare dès maintenant sur

[atupri.ch/smartcare](https://atupri.ch/smartcare)

## ALIMENTATION INTUITIVE – MANGER AU FEELING

Notre corps sait souvent le mieux ce qui est bon pour lui. Si nous sommes à l'écoute des signaux tels que la faim, la satiété et les envies, il n'y a pas de bon ou de mauvais choix. Même l'envie de chocolat mérite alors sa place dans la vie quotidienne.

### Une évidence autrefois

Manger ce dont on a envie: ce qui ressemble à une tendance lifestyle est en fait la forme de nutrition la plus primitive. En effet, les signaux corporels tels que la faim, la satiété ou l'aversion guidaient déjà nos ancêtres dans leur vie de tous les jours, par exemple le dégoût qui les avertissait de la présence d'aliments avariés. Aujourd'hui, le comportement alimentaire a perdu une grande partie de ce caractère naturel et est principalement façonné par les habitudes et les normes sociales. Nous ne sommes plus à l'écoute de notre corps. Mais que ceux qui craignent la tentation de chips et autres produits similaires lorsqu'ils «mangent au feeling» se rassurent: l'alimentation intuitive n'est pas un régime éclair, mais un mode d'alimentation permanent. La règle d'or est: plus on le maintient longtemps, mieux il fonctionne.

### La routine gagnante

Notre organisme aime la routine. Si nous prenons au sérieux les signaux tels que la faim ou la satiété, un rythme de repas naturel s'installera avec le temps. Cela réduit l'envie d'une source d'énergie rapidement disponible, par exemple sous forme de sucreries. En particulier lors du «coup de pompe de l'après-midi», la fatigue et la soif sont souvent compensées par la nourriture. Il est donc préférable de s'écouter un moment avant de prendre un chocolat par pur réflexe.

### Équilibre et plaisir

À propos de chocolat: il n'y a pas d'aliments interdits; ce qui compte, c'est la variété. Plus nous choisissons des aliments variés dans les différents groupes d'aliments, tels que les céréales et les produits laitiers ou les légumes et les fruits, plus le risque d'un régime monotone est faible. Les fringales se font donc plus rares. Néanmoins, le grignotage a toujours sa place dans notre alimentation – après tout, le plaisir est indispensable.

### La pleine conscience est payante

Le stress est un poison pour le corps et torpille notre sens naturel de la nutrition. Le plaisir en pâtit également. C'est pourquoi il vaut la peine de prendre un peu de temps pour s'éloigner de la vie quotidienne à l'heure du repas et écouter consciemment son intuition. Sommes-nous rassasiés ou avons-nous encore faim? Avons-nous envie de plus de lentilles ou d'une orange? À long terme, nous sommes non seulement mieux nourris, mais aussi mieux équipés pour la vie quotidienne.



Vous trouverez plus d'informations et de conseils de la Société Suisse de Nutrition (SSN) sur notre plateforme santé: [atupri.ch/alimentation](https://atupri.ch/alimentation)



## BODY POSITIVITY: UN SUJET IMPORTANT POUR LES HOMMES AUSSI

Elay Neal Moses

Les femmes ne sont pas les seules à souffrir d'idéaux de beauté irréalistes et de la pression qui en découle pour être parfaites: les hommes sont également touchés, mais on n'en parle peu. Le photographe zurichois Elay Neal Moses veut changer cela. Il promeut la «Male Body Positivity» avec des images parlantes. Il revendique une plus grande acceptation sociale du corps masculin dans toutes ses formes et tailles.

### Elay, qu'est-ce que la Male Body Positivity?

La même chose que la Female Body Positivity! Une relation saine avec son corps qui n'est pas basée sur des idéaux de beauté, mais qui vise à se sentir bien et à être en bonne santé. Cependant, d'après ce que je peux voir, les femmes ont moins de difficultés à se montrer vulnérables et à dévoiler leurs doutes. C'est pourquoi on entend surtout parler de la Body Positivity chez les femmes. Pour les hommes, il y a un certain retard à ce niveau-là.

### Vous vous confrontez intensément à la Male Body Positivity, pour quelle raison?

Les hommes sont aussi concernés par les idéaux de beauté et la pression qui les accompagne. À mon avis, dans certains milieux, on pense encore que les hommes ne se soucient guère de leur apparence. Qu'ils ressentent moins de pression que les femmes pour se conformer à une certaine norme. Mais c'est faux. Malheureusement, beaucoup d'hommes ont intériorisé une image de la masculinité dans laquelle il n'y a pas de place pour l'insécurité. C'est pourquoi ils n'abordent jamais ce sujet.

### Quels problèmes rencontrent les hommes qui ne se conforment pas à l'idéal commun de beauté?

Les mêmes que les femmes. Ils doutent de leur corps, ne se sentent pas assez bien, et leur confiance en eux en pâtit. C'est un cercle vicieux. Idéalement, la solution serait une acceptation radicale de soi. Une belle confiance en soi peut éclipser des «défauts de beauté». Car si vous vous sentez bien dans votre peau, votre apparence et votre charme en profitent. Mais ce n'est hélas pas si simple. Nous oublions souvent que notre corps fait des miracles tous les jours. Nous devons savoir apprécier cela au lieu de toujours exiger davantage. Le corps n'est pas là pour courir après des idéaux éphémères, mais bien plus pour nous mener sainement au travers de notre monde.



### Pourquoi le mouvement Male Body Positivity est-il nécessaire?

Les hommes ont le droit de reconnaître qu'ils sont eux aussi exposés aux pressions néfastes des attentes. En souffrir ne signifie pas être faible, vaniteux ou «pas viril». Je pense aussi que l'affirmation selon laquelle ce phénomène impacte moins les hommes est fautive et handicapante. Il ne devrait pas s'agir d'une compétition entre les sexes, mais d'un rapprochement. Après tout, nous voulons la même chose: des modèles plus réalistes pour les jeunes générations.

## À SUIVRE

Appréciez-vous le magazine d'Atupri sur le thème de la Body Positivity? Si oui, vous ne devriez en aucun cas manquer notre table ronde en ligne le 19 octobre 2021. Des expertes et des experts éclaireront cette tendance et ses conséquences possibles sous différents angles et répondront aux questions. Mais ce n'est pas le seul moment fort du calendrier des événements d'Atupri.



**Suis-je beau ou belle?**  
19 octobre 2021

Le mouvement de la Body Positivity lutte contre les idéaux de beauté irréalistes et pour une approche plus tolérante de son propre corps. Sous la direction de l'animatrice Tama Vakeesan, des expertes et des experts discuteront des effets sur la santé, mais aussi des impacts psychologiques et sociaux de cette tendance.



**Sport et températures froides**  
Janvier 2022

Tous ceux qui aiment le sport le savent: plus les températures sont basses, plus il est difficile de vaincre ses propres démons. Les invités de notre Winter-Talk nous donnent des conseils sur la manière de les déjouer et de profiter activement de la saison froide. Mais ils mettent également en garde contre les dangers possibles et présentent des alternatives de fitness «à l'épreuve du gel».

**Replay inclus:** vous avez manqué un événement numérique AtupriFit? Pas de problème: sur [atupri.ch/retrospective](https://atupri.ch/retrospective), vous pouvez visionner gratuitement et de manière illimitée toutes les événements précédents, y compris, par exemple, notre table ronde sur le thème: «Les médias sociaux nous font-ils vraiment du bien?»



La participation aux événements numériques AtupriFit est gratuite. Plus d'informations et inscription à l'adresse suivante: [atupri.ch/atuprifit](https://atupri.ch/atuprifit)



## UN QUOTIDIEN PROFESSIONNEL ACTIF

Vous savez probablement déjà que votre santé nous tient à cœur. Mais qui veille réellement à la santé des plus de 260 collaborateurs d'Atupri? Atupri aussi, bien sûr – conformément à la devise: un univers professionnel qui préserve la santé.



### Le bon mix

Pour la plupart d'entre nous, la vie ne se résume pas aux vacances. Et c'est une bonne chose, car un environnement de travail positif favorise le développement personnel et peut contribuer de manière significative au bien-être individuel. Nous soutenons nos employé-e-s de la manière qui convient le mieux à leurs besoins individuels – dans leur développement professionnel comme dans leur bien-être quotidien. L'exemple d'Atupri montre qu'une vie quotidienne saine est également possible sans explosion des coûts administratifs.

### Au service de la santé

Debout ou assis? Une pomme ou un jus? Vélo le matin ou fitness l'après-midi? Les collaborateurs d'Atupri décident eux-mêmes de l'équilibre qui leur convient et bénéficient, entre autres, des options suivantes:

- heures de travail flexibles
- fruits frais et presse-agrumes sur le lieu de travail
- promotion de programmes d'exercice tels que bike to work et la course suisse des entreprises B2Run
- activité physique à midi et workshops avec notre partenaire UNIK Sports
- conception ergonomique du lieu de travail avec des tables élévatoires
- offre de vaccination annuelle contre la grippe



Apprenez-en plus sur le quotidien professionnel et les opportunités professionnelles chez Atupri à l'adresse suivante:

[atupri.ch/carriere](https://atupri.ch/carriere)

## «LES IDÉAUX DE BEAUTÉ SONT DIFFICILES À ATTEINDRE, C'EST LÀ TOUT LE PROBLÈME.»



Dr Daniel A. Knutti

On doit s'accepter tel quel, car on est bien ainsi – telle est la devise du mouvement de la Body Positivity. Toutefois, ce message ne semble pas passer auprès des quelque 90'000 Suisses qui recourent chaque année à la chirurgie esthétique. Pourquoi cet état de fait? Nous avons posé la question au Dr Daniel A. Knutti, président fondateur de la Société Suisse de Chirurgie Plastique, Reconstructive et Esthétique.

**Docteur Knutti, quel est le rôle des idéaux de beauté et du corps dans notre société actuelle?** Un rôle clé! La première impression lors d'une rencontre est fortement influencée par la perception des apparences. Selon les résultats scientifiques, par exemple, une personne séduisante a plus de chances de réussir un entretien d'embauche qu'une personne moins séduisante. Il existe des ouvrages intéressants à ce sujet, tels que «Nur die Schönsten überleben – Die Ästhetik des Menschen» (seuls les plus beaux survivent, l'esthétique de l'être humain) de la biologiste Nancy Etcoff.

**Comment l'idéal occidental de beauté a-t-il changé au cours des cent dernières années?** La valeur sociale d'un corps impeccable et ferme a énormément pris en importance. Après tout, ce corps est exposé beaucoup plus librement aujourd'hui qu'il y a cent ans. Il suffit de penser aux maillots de bain. Rien que cela augmente la pression de toujours exhiber un corps ferme et musclé. C'est pourquoi le nombre de studios de fitness a explosé au cours des vingt dernières années. La situation est quelque peu différente en ce qui concerne le visage. Ici, l'idéal de beauté n'a pas beaucoup changé au fil des ans. Pour ce qui est du visage, la jeunesse, la symétrie et l'harmonie sont déterminantes.

**Les femmes et les hommes gèrent-ils différemment la pression de la beauté et des idéaux corporels?** Oui. Je dirais que les femmes sont beaucoup plus indulgentes à l'égard des «défauts de beauté» d'un homme lorsqu'elles recherchent un partenaire que l'inverse. Les femmes sont donc plus exposées à cette pression du paraître.

**Selon les statistiques, environ 90'000 personnes en Suisse subissent chaque année une intervention chirurgicale pour des raisons esthétiques. 85% d'entre elles sont des femmes. Comment expliquez-vous ce déséquilibre?** Entre autres choses, à cause de cette pression. J'ai cependant constaté dans mon cabinet que le désir de jeunesse a également atteint les hommes au cours des dix dernières années. La gente masculine n'aime pas vieillir non plus! La proportion d'hommes qui passent sous le bistouri a considérablement augmenté.

**La chirurgie esthétique semble être omniprésente. Comment cela se ressent-il dans votre cabinet?** Je pratique depuis plus de trente ans maintenant. J'ai remarqué qu'aujourd'hui, les patients viennent me voir comme si la chirurgie plastique était la chose la plus naturelle du monde. Autrefois, les gens étaient gênés de faire de la chirurgie esthétique.

**Que pensez-vous du mouvement appelé Body Positivity?** Je suis pour l'acceptation de notre corps tel qu'il est. Lorsque j'estime que c'est approprié je dis également aux patients potentiels qu'ils n'ont pas besoin de l'opération qu'ils s'apprêtent à subir. Cela peut faire des merveilles lorsque j'exprime cette opinion en tant qu'expert.

Cependant, j'ai le sentiment que le mouvement, tel que je le comprends, est trop superficiel. Les gens qui viennent me voir souffrent énormément d'un défaut. Des personnes pour lesquelles même un accompagnement thérapeutique ne pouvait rien faire. Le mouvement de la Body Positivity ne peut pas les aider. Parfois, le problème ne peut être résolu que par la chirurgie.

**Et quand ce problème est résolu, c'est au tour du suivant?** Lorsque je constate que le problème est plus profond que le simple «défaut», il convient d'avoir une conversation ouverte. Je refuse des patients ou je leur recommande d'obtenir un soutien psychologique supplémentaire si je n'ai pas un bon pressentiment.

**Nous dirigeons-nous de plus en plus vers un idéal de beauté qui ne peut être atteint naturellement?** Les idéaux de beauté sont difficiles à atteindre. C'est là tout le problème. L'industrie de la beauté est un business impitoyable. En Suisse, cependant, je ne remarque pas encore beaucoup de ces tendances extravagantes et peu naturelles qui existent dans d'autres pays. Personnellement, je recherche toujours des résultats naturels et je refuse les patients qui veulent des changements extrêmes. À mon avis, ils ne pensent pas à leur avenir à long terme avec le corps qu'ils souhaitent.

**Pensez-vous que le mouvement de la Body Positivity aura un impact durable sur notre société?** Les idéaux existeront toujours, et les gens qui les poursuivent aussi. Mon expérience professionnelle m'amène également à penser que le mouvement de la Body Positivity va à l'encontre des sentiments fondamentaux de la plupart des gens. Les personnes qui souffrent réellement d'insécurité ne peuvent pas s'en libérer aussi facilement. Le problème est bien plus profond.

**Que se passerait-il si nous étions exposés à des modèles de beauté plus réalistes dès notre plus jeune âge?** Cela n'arrivera pas! Tant que l'argent gouverne le monde, nous créerons des idéaux de beauté difficiles à atteindre.

**Un peu plus ou un peu moins?** Avec ces recettes, vous décidez vous-même si vous voulez un peu plus ou moins de calories. Place à de délicieuses recettes de base qui peuvent être sucrées ou sublimes selon les goûts.

## MUFFINS AMANDES-POMMES

### Préparation

- 1 Battre en mousse les œufs, le sucre et le sel dans un bol.
- 2 Incorporer la masse aux amandes, le drink aux amandes, le zeste de citron râpé et 1 cuillère à soupe de jus de citron.
- 3 Mélanger la farine, la levure et le bicarbonate de soude et incorporer à la pâte.
- 4 Enfin, ajouter les morceaux de pommes, répartir la pâte dans 12 moules à muffins et faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 25 minutes.
- 5 Laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

### Recette de base pour 12 muffins

2	œufs
100 g	sucre
1 pincée	de sel
100 g	de masse aux amandes
2 dl	de drink aux amandes
1	citron bio
250 g	de farine
2 cc	de poudre à lever
1/2 cc	de bicarbonate de soude
200 g	de pommes, épluchées et en petits morceaux
	Sucre glace pour saupoudrer



### Variante gourmande

Utiliser 100 g de dés de chocolat ou de caramel à la place de la masse aux amandes. Même préparation que ci-dessus.

## POPCORN PARTY

### Recette de base

50 g de grains de maïs pour popcorn  
1 cc d'huile d'arachides  
1/4 cc de sel

### Préparation

Faire chauffer l'huile dans une large poêle, ajouter les grains de maïs, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant environ 2 minutes jusqu'à ce qu'ils éclatent et assaisonner avec du sel.



### Variante gourmande

#### Popcorn poivre-choco

50 g de chocolat noir  
Poivre rose

### Préparation

Faire fondre le chocolat au bain-marie, remuer jusqu'à obtention d'une masse lisse, mélanger avec le popcorn et le poivre rose.

#### Popcorn à la guimauve

50 g de guimauve

Laisser reposer les guimauves et le popcorn fraîchement préparé à couvert pendant environ 2 minutes, mélanger, étaler sur du papier sulfurisé et laisser sécher.

#### Popcorn lard-curcuma

100 g dés de lard  
1/2 cc de gingembre en poudre  
1/2 cc de curcuma  
1 cs de livèche finement hachée

Faire dorer le lard dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit croustillant, mélanger au popcorn avec le gingembre, le curcuma et la livèche.



## VIVE LA SOUPLESSE

Pour se sentir bien dans et avec son corps, il n'est pas nécessaire d'avoir une taille de guêpe ou des tablettes de chocolat, ni de courir un marathon. Cependant, une routine quotidienne trop confortable peut rapidement entraîner l'atrophie des muscles, et les articulations risquent de rouiller. Nos exercices conviennent à tout le monde et vous aident à rester souple même sans aller à la salle de sport.

### Le bienfait des étirements

Pas tout le monde n'aime le sport, et tous les corps ne sont pas des machines performantes. Mais sans exercice, même le pantouflard le plus heureux finira par en pâtir. Les exercices suivants maintiennent les muscles, les tendons, les fascias et les articulations en bonne forme et peuvent être intégrés dans la vie quotidienne avec peu d'efforts et de temps.



**Le conseil d'expert:** effectuez les mouvements lentement et consciemment. Répétez chaque exercice trois à cinq fois.



## Mobilité et stabilité

**1** Faites une fente, le pied arrière sur la pointe des pieds et en étirant la jambe aussi loin que possible. Basculez le bassin vers l'avant, contractez les fesses, redressez le haut du corps et tirez les bras en arrière légèrement au-dessus de la tête.

**2** Maintenez la position et déplacez le poids sur le pied avant. Gardez le dos et les bras droits.

**3** Levez lentement la jambe arrière et inclinez le haut du corps vers l'avant, parallèlement au sol, en pliant la jambe au sol. Maintenez cette position pendant quelques secondes, puis changez de côté.

## Ouverture des épaules et de la poitrine

**1** Positionnez vos pieds de la largeur des épaules, pliez légèrement les genoux et penchez-vous en arrière. Tendez les bras vers l'avant au niveau du sternum et écartez les omoplates. Baissez les épaules le plus possible et expirez profondément.

**2** En inspirant, ouvrez les bras, soulevez la poitrine et tournez les mains vers le haut.

**3** Expirez en poussant les omoplates vers l'arrière, en plaçant les mains derrière le dos et en poussant les épaules vers le bas. Poussez la poitrine vers l'avant et contractez les fesses et le tronc.





## Flexion avant et arrière

- 1 Ramenez le menton sur le sternum et enrroulez lentement le haut du corps vers l'avant. Lorsque la tension dans les cuisses devient trop importante, pliez légèrement les genoux et penchez-vous aussi loin que possible, en expirant lentement. Au point le plus bas, relâchez le haut du corps, les épaules et le cou et inspirez.
- 2 Déroulez lentement la colonne vertébrale pour retrouver votre position initiale. Tenez-vous le plus droit possible.
- 3 Poussez les bras et le haut du corps légèrement vers l'arrière le temps d'une inspiration-expiration en contractant les fesses et le torse.



Vous trouverez d'autres exercices sur notre site web: [atupri.ch/healthbox](https://atupri.ch/healthbox)

## LES PLAISIRS DE L'HIVER

Des journées actives et des moments d'insouciance avec des personnes partageant les mêmes envies: grâce aux offres exclusives de nos partenaires, vous profiterez des plaisirs que vous offrent la saison froide tout en faisant des économies.

Les offres de loisirs et de vacances de Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et UNIK Sports allient santé, exercice et détente.

Les randonnées guidées de la Mammut Alpine School vous permettent de rompre avec la routine et de découvrir le monde de la montagne.

Si vous êtes assuré·e chez Atupri, vous bénéficiez d'une **réduction de CHF 350.-** sur deux offres par an.

Et si vous êtes assuré·e chez Atupri, vous profitez d'une **réduction de CHF 100.-** sur deux offres par année.



Vous trouverez toutes les offres de loisirs sur notre site Internet: [atupri.ch/loisirs](https://atupri.ch/loisirs)



## ÉCONOMIES FUTÉES

Une prévention complète pour votre santé est importante – mais pas toujours bon marché. Découvrez comment vous pouvez économiser sur les primes plutôt que sur la couverture d'assurance.



### Franchise

Le principe général est le suivant: plus la franchise est élevée, plus la prime est faible. Une franchise de CHF 300.- n'est généralement intéressante que pour les assurés qui bénéficient de prestations d'au moins CHF 1'700.- par an. Ainsi, si vous êtes en bonne santé et que vous prévoyez donc des frais médicaux peu élevés dans les mois à venir, une augmentation de la franchise peut être intéressante pour vous. Une adaptation de la franchise est possible à la fin de chaque année et signifie, par exemple, une augmentation de CHF 300.- à CHF 2'500.-, soit une économie de prime de CHF 1'540.- par an.

### Rabais enfants et adolescents

Les assurés jusqu'à 18 ans économisent 73% sur la prime adulte avec Atupri. Par la suite, la réduction est d'au moins 25% jusqu'à l'âge de 25 ans.

### Modèle d'assurance

Atupri propose six modèles d'assurance de base. Les prestations sont identiques pour tous. En fonction de votre accès aux soins médicaux et de votre région, vous économisez au moins 7% sur les primes lorsque vous changez de modèle par rapport au modèle standard.

### Couverture accidents

Si vous êtes employé-e huit heures ou plus par semaine par le même employeur, vous êtes déjà assuré-e contre les accidents par votre employeur. Vous pouvez donc faire annuler toute couverture accident dans votre assurance de base.

### Service militaire ou civil

Si vous servez plus de 60 jours consécutifs, vous êtes automatiquement couvert par l'assurance militaire. Vous pouvez donc interrompre votre assurance de base pendant cette période.

### Contrat-cadre

De nombreux employeurs, associations et clubs ont conclu un contrat-cadre avec Atupri. Les employé-e-s et les membres bénéficient de réductions intéressantes sur les assurances complémentaires. Renseignez-vous à ce sujet.

### Mode de paiement

Il est intéressant de payer à l'avance: si vous payez les primes de votre assurance de base et de votre assurance complémentaire tous les six mois, vous bénéficiez d'une réduction de 1%. Si vous payez annuellement, vous économisez même 2%.

### Réduction de primes

Les personnes à faible revenu sont soutenues par la Confédération et le canton. Pour savoir si vous avez droit à une réduction des primes, adressez-vous à l'autorité compétente de votre canton ou de votre commune de domicile.



Vous trouverez de courtes vidéos explicatives sur l'assurance de base et l'assurance complémentaire sur: [atupri.ch/video](https://atupri.ch/video)

## UN CAFÉ AVEC NEDA



Body Positivity. Ce terme est généralement synonyme de «relation saine avec son propre corps». L'Atuprienne que nous avons invitée pour un café appellerait même cela de l'amitié. Elle expliquera elle-même ce qu'elle entend par là dans un instant.

Par un mardi après-midi pluvieux, dans le studio Atupri de Berne, Neda s'installe confortablement dans le siège en cuir avec une tasse de café à la main. La glace est vite brisée et une atmosphère agréable règne dans la pièce à l'ameublement moderne. **Bien sûr, en tant que spécialiste de la communication chez Atupri, Neda est par nature une interlocutrice intéressée, stimulante et élocuente.** Elle fait une courte pause pour prendre une gorgée de son café. Pas de lait, ni sucre. Pourquoi pas? Parce que son corps n'en a pas envie aujourd'hui. Pour la trentenaire, la communication commence par un dialogue avec elle-même, un échange constant avec la voix intérieure de son corps.

«Je ne fais pas cela depuis très longtemps», dit Neda avec un air pensif. **«Avant, je traitais mon corps comme une machine qui devait toujours être performante.»** Elle courait tout le temps à droite et à gauche, remplissant le moindre temps libre d'activités, et se demandant ensuite pourquoi elle était constamment malade.

«Ma vie quotidienne ressemblait à une to-do list», nous confie-t-elle. «Travail? Check. Sport? Check. Repas entre amis et famille? Check.» Elle n'a jamais pris le temps de se demander de quoi elle avait vraiment envie. Quand cela a-t-il changé? La spécialiste en communication ajoute d'un air pensif: «Probablement lors du

premier confinement en mars 2020. Pour la première fois depuis longtemps, ma vie est devenue calme. Cela a donné à ma voix intérieure la chance de se faire entendre.»

Depuis lors, Neda agit en fonction de son idée personnelle de la Body Positivity. Pour elle, cela signifie cultiver une relation saine, voire une amitié, avec son corps. Après tout, on ne force pas des amis à faire quelque chose dont ils n'ont pas envie: **«Je déteste vraiment cette mentalité de «je dois, je dois, je dois» dans laquelle j'étais tombée, dit Neda en riant, mais maintenant je sais que je ne dois rien faire par pure obligation.»**

La seule chose importante est d'écouter votre corps au lieu de vous laisser désorienter par le flux constant d'informations, à savoir les médias sociaux, les influenceurs et autres. **«Après tout, votre corps est unique, et il est ridicule de s'inspirer des silhouettes ou des routines de personnes qui sont complètement différentes de vous.»** Neda rayonne de bonheur: «Tu es toi. Et c'est très bien ainsi.»

Fidèle à la devise «Ce qui te fait du bien est sain», Neda a pour objectif ultime son bien-être physique et mental. Dans la mesure du possible, elle agit, mange et boit en harmonie avec son corps. Et aujourd'hui, elle avait envie d'un café sans lait, ni sucre.





**atupri**

L'assureur de la santé