

# À FLEUR DE PEAU

Magazine des clients d'Atupri

N° 2 | 2022

**Forte comme  
un papillon**

p. 4

**Comment suivre  
son cœur**

p. 16

**CBD pour le corps,  
la peau et l'âme**

p. 24

**atupri**

L'assureur de la santé

## DANS CE NUMÉRO

Focus

### Forte comme un papillon

p. 4

Atupri News

### Recherche de spécialistes avec BetterDoc

p. 8

Idée d'activité physique

### Conseils contre les douleurs dorsales

p. 10

Conseil nutritionnel

### Des desserts qui rendent heureux

p. 11

Conseil audio

### «Sensibeli» de Jaël

p. 13

En ce qui nous concerne

### Monde du travail Atupri

p. 14

Foire aux questions

### Pirmin Lötscher

p. 16

Atupri check

### Le b.a.-ba des primes

p. 20

Info

### Le yoga du rire

p. 22

Info

### CBD pour le corps, la peau et l'âme

p. 24

Atupri Live

### Les moments forts des dernières années

p. 26

Atupri First

### Conseils pour une fin d'année active

p. 29

Entre les lignes

### Un café avec Sven

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:** Karin Graniello, Neda Golafchan **Concept, contenus et réalisation:** BOLD AG, Berne **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Stämpfli AG, Berne **Papier:** papier couché blanc mat sans bois, envoi individuel sous film **Photos et illustrations:** Copyright Atupri, Angelo Brack, Simon Ianelli, Silvan Borer, Chris Krebs, grünkraft.ch **Site Internet:** atupri.ch **Copyright:** reproduction uniquement avec autorisation écrite. **Parution:** 2 fois par an. D, F, I. **Tirage total:** 136'000 ex.

## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Certains moments nous émeuvent. Une rencontre, une expérience à part, une personne qui nous touche particulièrement. Cela peut arriver un jour ordinaire, en voyage ou tout simplement lors d'un dîner à deux où le monde stoppe sa course folle un instant.

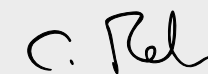
De quoi avons-nous besoin pour profiter pleinement de la vie et de tout ce qu'elle a à nous offrir? Pour être bien dans notre peau et mener notre vie en étant forts, confiants et emplis d'énergie positive?

La réponse est différente pour chacune et chacun de nous. L'important est de trouver ce qui nous fait du bien. Et de nous créer de petits îlots de calme dans nos vies quotidiennes mouvementées et parfois stressantes, lesquels nous permettent de faire le plein d'énergie et de nous attaquer avec entrain au prochain défi.

À l'automne, nos conseillères et conseillers à la clientèle traversent également une période mouvementée, lorsque les nouvelles primes sont communiquées. Chacune et chacun fait alors de son mieux pour conseiller nos assurés de manière optimale, et leur présenter les possibilités d'économies. À propos: vous trouverez, à la page 20, des explications sur la manière dont est calculée une prime.

Je vous souhaite une agréable lecture et espère que vous vivrez de nombreux moments bouleversants, dans le sens positif du terme.

Cordialement,


**Caroline Meli**

 Responsable Marketing et Vente  
 Membre de la Direction générale


## FORTE COMME UN PAPILLON

Une poignée de main amicale, une bousculade dans le bus, se gratter à foison le bras: pour la plupart des gens, des gestes anodins, pour les enfants papillons, un risque de blessure. Jennifer Pauli nous livre un aperçu de sa vie avec cette rare maladie de la peau.



Nous voilà dans une banlieue idyllique de Berne. Un chien aboie, des oiseaux gazouillent et au loin, on entend les notes d'un piano. Lorsque nous frappons, Jennifer Pauli, surnommée Jenny, ouvre rayonnante, la porte de son appartement lumineux et accueillant. Le chien que nous entendons se révèle être le chihuahua de Jenny, Finn: «Il adore faire la connaissance de nouvelles personnes», déclare la jeune femme de 23 ans. Le petit Finn est né avec un bec-de-lièvre, un défaut génétique rare: «L'éleveuse ne l'a même pas proposé à la vente. Heureusement, parce que ça a été le coup de foudre entre Finn et moi.»

### Enfant papillon

L'appartement de Jenny est rempli de papillons. En dessin sur le frigo, comme collage de photos sur le mur, en décoration dans une plante en pot: «Mes amis m'offrent volontiers des objets en forme de papillon», dit-elle en souriant, «je trouve ça mignon.» Le terme «enfant papillon» lui plaît aussi. La Suisse compte environ 200 enfants papillons. C'est ainsi qu'on appelle les personnes touchées par l'épidermolyse bulleuse (EB). Ce défaut génétique rare rend la peau aussi sensible qu'une aile de papillon. Cela est dû au fait que le collagène, chargé de maintenir les différentes couches de la peau, souffre d'une perte de fonction ou fait défaut. Des contacts ou des mouvements imprudents provoquent des blessures douloureuses et des cloques. Les muqueuses ou d'autres organes peuvent également être affectés.

Les mouvements, les contacts et les gestes quotidiens, anodins pour les personnes ayant une peau saine, constituent un défi pour les enfants papillons et leurs familles. «Pour faire face à ma vie quotidienne, il me faut un peu plus de temps et d'attention que pour les personnes sans EB», explique Jenny. «Surtout le matin, je dois y aller doucement.» Elle doit commencer par tester si - et dans quelle mesure - elle peut ouvrir les yeux. Ensuite, elle dresse un bref état des lieux: «Est-ce que je me suis blessée cette nuit? Y a-t-il quelque chose

«Je veux  
impérativement  
profiter de la vie.»

à panser?» Puis le service de soins à domicile arrive et effectue avec elle les soins quotidiens dont sa peau a besoin, lesquels durent deux à trois heures. «Après, c'est enfin l'heure du petit-déjeuner», déclare Jenny en indiquant un appareil équipé de tuyaux, posé sur la table de la cuisine: «Je me nourris à environ 80 % par sondes, parce que mon œsophage est rétréci à cause de la maladie.» À côté de l'appareil se trouve une machine à café: «Mais j'adore le café», dit Jenny en souriant. Lorsque nous lui demandons si la caféine et les substances amères ne lui posent pas de problème, la jeune femme déclare: «Je veux impérativement profiter de la vie. Bien sûr, je fais attention, je médite, je suis prudente, mais parfois, je pousse les meubles du salon et danse avec Finn. La peur constante inhibe.»



### Enfance papillon

Malgré les défis de sa vie quotidienne, Jenny a vécu «une scolarité très agréable et normale, pour autant qu'une scolarité normale existe», explique-t-elle en riant. «Les autres enfants m'ont toujours impliquée dans leurs jeux à la récréation.» Au loup, elle était la fée libératrice et au foot, l'arbitre. Bien sûr, elle arrivait parfois en retard en classe le matin, à cause des soins quotidiens, mais «ce n'était heureusement pas un problème à mon école», dit Jenny. Et d'ajouter en riant «et puis, petite Jenny - soins plus rapides». Aujourd'hui, la jeune femme de 23 ans vit seule et étudie le travail social au septième semestre. Une vie normale, quoi. C'est ce qu'elle trouve

«En fait, il est tout à fait normal que les gens soient différents.»

important: «En fait, il est tout à fait normal que les gens soient différents et aient d'autres besoins. Je ne suis pas une exception.» Avec l'EB, c'est juste un peu plus évident: «Chaque personne atteinte d'épidermolyse bulleuse a sa propre forme d'EB et sa propre façon de la traiter.» Ce qu'elle souhaite, c'est de la compréhension et une certaine prise de conscience de son entourage. «Il serait bon que nous prenions l'habitude d'entretenir des relations ouvertes et empathiques les uns avec les autres et de célébrer notre différence.» Personne ne doit jamais se sentir exclu ou victime de discrimination, estime Jenny.

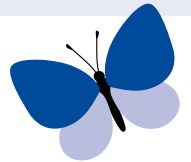
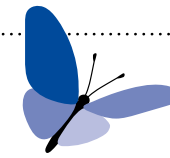
### Avenir de papillon

L'épidermolyse bulleuse étant très rare et très variable chez les personnes concernées, cette maladie de la peau est actuellement incurable et malheureusement peu connue. Souvent, le personnel médical ne dispose pas des connaissances nécessaires, explique Jenny.

«Certains bébés papillons naissent déjà blessés. J'avais les pieds blessés, par exemple. Les médecins ont certes pu poser un diagnostic, mais mes parents n'ont pas été suffisamment encadrés.» Heureusement, l'organisation DEBRA avait été créée peu de temps auparavant par des personnes concernées, des proches et des professionnels. «La présidente s'est déplacée à l'hôpital pour expliquer aux médecins et à mes parents le quotidien avec l'épidermolyse bulleuse.»

Aujourd'hui, Jenny est elle-même membre du comité de DEBRA. Celui-ci travaille à titre bénévole et aide les personnes concernées ainsi que leurs proches à gérer leur vie quotidienne en leur fournissant des conseils, un financement ciblé et des réponses aux questions juridiques. L'association propose également un réseau d'échange d'expériences et d'informations. «Ces 23 dernières années, des progrès ont été accomplis grâce à DEBRA, mais il reste encore beaucoup à faire», explique Jenny. Elle veut s'engager là où elle le peut: «Après avoir terminé mes études en travail social, je souhaite apporter mon expertise à DEBRA et peut-être travailler dans un service de conseil pour personnes handicapées.» Jenny caresse son chihuahua Finn sur la tête et rayonne: «Je me réjouis à la perspective de tout ce qui m'attend. Et si je pouvais choisir une vie parmi d'autres vies, je choiserais à nouveau la mienne.»

DEBRA est une association à but non lucratif, qui, grâce à des dons, peut apporter de l'aide aux personnes atteintes d'EB: [enfants-papillons.ch](http://enfants-papillons.ch)



Chez Atupri, les assurés de base bénéficient d'une recherche rapide de spécialistes via BetterDoc: [atupri.ch/betterdoc](http://atupri.ch/betterdoc)



## UN CHOIX JUDICIEUX, POUR UN TRAITEMENT APPROPRIÉ

Avec le nouveau service de BetterDoc, les assurés d'Atupri trouvent rapidement et gratuitement le bon interlocuteur.

La solution unique, adaptée à tous n'existe pas. Il en va de même pour les professionnels de la santé. En cas de problème de santé, le choix du bon médecin ou de la bonne clinique est souvent décisif. Bien sûr, la famille et les amis ont toujours une multitude de conseils en réserve et Google fournit facilement une liste d'interlocuteurs. Mais lequel d'entre eux vous convient? BetterDoc le sait.



### À quoi sert BetterDoc?

Vous avez des questions concernant votre tableau clinique ou en relation avec la thérapie préconisée? Vous souhaitez solliciter un deuxième avis spécialisé, sans engagement? Vous n'êtes pas sûr qu'il s'agisse de la bonne mesure médicale? Une opération est-elle envisagée? BetterDoc trouve pour vous les médecins les plus appropriés en 48 heures...

- pour un traitement aussi efficace que possible
- pour un deuxième avis indépendant
- pour une opération réussie

### Vos avantages

#### • Votre interlocuteur indépendant et neutre

BetterDoc ne s'engage qu'envers la patiente ou le patient et ne dépend pas de médecins, d'hôpitaux ou d'assurances-maladie.

#### • Recommandation de spécialistes reconnus

Cette recommandation s'appuie notamment sur les enquêtes auprès des patients, les propositions d'un comité médical consultatif suisse, composé d'experts dans de nombreuses spécialités, les certificats ainsi que les statistiques de cas.

#### • Fixation directe d'un rendez-vous

Si vous le souhaitez, BetterDoc vous organise rapidement un rendez-vous avec l'interlocuteur recommandé.

### Voici comment ça fonctionne

Atupri propose BetterDoc gratuitement aux assurés de base. Pour utiliser ce service, vous pouvez:

1. appeler la hotline au 061 551 01 88 (lu-ve, 8h-17h, tarif local) ou consulter le site Internet [www.betterdoc.ch/atupri](http://www.betterdoc.ch/atupri), saisir le code ATPR-KM22 et convenir d'un rappel.
2. Votre médecin BetterDoc personnel procède ensuite à une analyse de votre cas et identifie les meilleurs médecins ou la clinique la plus appropriée pour vous, selon votre situation.
3. Vous obtiendrez dans les 48 heures des recommandations objectivement justifiées. Si vous le souhaitez, BetterDoc peut également convenir directement d'un rendez-vous pour vous.



Toutes les informations sur la recherche numérique de spécialistes:  
[atupri.ch/betterdoc](http://atupri.ch/betterdoc)



## NOUS VOUS SOUTENONS, VOUS ET VOTRE DOS

Les experts l'appellent la nouvelle maladie endémique: les douleurs dorsales dues à un déséquilibre physique et mental.

Adopter une posture tordue, se tenir constamment assis, faire trop peu d'exercice. Mais aussi le stress, la tension intérieure et les émotions accumulées. Les causes des maux de dos et de nuque sont nombreuses. Heureusement, les remèdes le sont aussi. Coni Angst, physiothérapeute et propriétaire d'Active Physio, un centre de physiothérapie doté de deux filiales dans le canton de Zurich, nous livre ses recommandations.

### Conseil n° 1: donner de l'élan à la vie quotidienne

Si vous passez beaucoup de temps en position assise, prenez l'habitude de vous lever toutes les demi-heures et de bouger. Par exemple, montez et descendez un escalier ou faites une petite séance de danse sur votre musique préférée. Cela vivifie le corps et l'âme.

### Conseil n° 2: des mesures fermes

Offrez-vous régulièrement un massage professionnel. Cela décontracte non seulement les zones du corps tendues, mais soulage également le stress et la tension interne.

### Conseil n° 3: à l'école du dos

Et pour finir: lorsque vous souffrez, vous devriez toujours examiner les causes de vos douleurs. Elles peuvent être physiques ou psychologiques. L'école du dos s'y prête parfaitement. Lors de ces cours qui s'étendent sur plusieurs semaines, les participants s'occupent intensivement de leur dos, deux fois par semaine. Au programme, des entraînements physiques, perceptifs et comportementaux. L'apprentissage peut ensuite être poursuivi sans problème chez soi. Vous obtiendrez ainsi un changement durable qui vous permettra de faire face à cette nouvelle maladie endémique.

Pour les assurés Mivita, les cours sur des thèmes de santé tels que l'école du dos (y compris les éventuels programmes d'approfondissement) sont pris en charge à raison de 50% des coûts facturés par thème. Avec le niveau d'assurance Reala, jusqu'à CHF 200.- par année civile, avec Extensa jusqu'à CHF 300.-. [atupri.ch/mivita](http://atupri.ch/mivita)



## SMOOTHIE À L'ARGOUSIER



Le jus d'argousier se trouve dans les commerces bio

### Recette de base

- 0,5 dl de jus d'argousier
- 2 oranges
- 150 g de séré
- 50 g de noix
- 1,5 dl d'eau
- 2 CS de miel
- 25 g de noix de coco râpée

La peau, les cheveux, l'humeur et le système immunitaire - une bonne dose de vitamine C profite à tout l'organisme. Facile, avec ce smoothie: le jus d'argousier est un des jus contenant le plus de vitamine C.

### Préparation

- 1 Presser les oranges
- 2 Mélanger le jus d'argousier, le jus d'orange, le séré, la noix de coco, l'eau et le miel
- 3 Mixer le tout et savourer cette bombe vitaminée

## TIRAMISU CHOCOLAT-BANANE

### Recette de base pour 8 verres

- 100 g de chocolat noir
- 3,5 dl de demi-crème
- 4 bananes
- 20 pralinés aux noisettes (Giotto)

### Préparation

- 1 Casser le chocolat en petits morceaux, le mettre dans un bol, ajouter de l'eau bouillante, laisser reposer env. 2 minutes. Vider ensuite l'eau pour ne laisser qu'env. 2 cuillères à soupe, remuer le chocolat jusqu'à ce qu'il devienne lisse.
- 2 Fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Mixer 2 bananes. Incorporer la moitié de la crème fouettée et le chocolat fondu à la purée de bananes jusqu'à obtention d'une mousse. Couper la troisième banane en rondelles et alterner avec une couche de mousse, et une couche de la crème restante directement dans le verre à dessert. Réserver au frais pendant env. 2 heures.
- 3 Couper la quatrième banane en rondelles. Décorer votre tiramisu avec les rondelles de banane et les pralinés aux noisettes.

Attention, doit être réservé au frais après la préparation pendant env. 2 heures.



## CHÈRE «SENSIBELI»...

Les personnes hypersensibles savent qu'elles sont un peu différentes. Au travers de son œuvre «Sensibeli», Jaël veut leur dire avec affection que c'est bien ainsi.

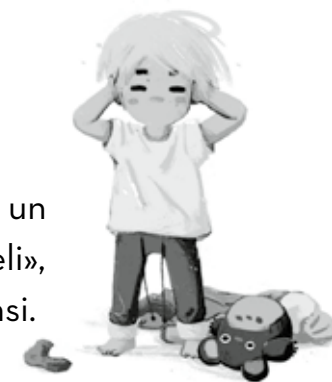
En Suisse, environ 15 à 20% des enfants et des adultes sont hypersensibles. L'hypersensibilité n'est en aucun cas une maladie, mais simplement un trait de personnalité. Les signes typiques sont notamment:

- sensibilité à l'humeur d'autrui
- perfectionnisme
- autoréflexion détaillée et approfondie
- bonne empathie
- difficultés avec des structures rigides
- sens aigu de la justice
- besoin d'harmonie

Avoir la sensibilité à fleur de peau n'est pas toujours facile à assumer. La personne hypersensible perçoit plus, voit plus et sent plus que les autres. Parfois, elle a la sensation de venir d'une lointaine planète. Puis elle plonge à nouveau dans son monde imaginaire et réalise: je suis comme je suis. Et c'est une bonne chose.

Le nom du nouvel album de la chanteuse et compositrice bernoise Jaël était donc évident. «Sensibeli» réunit 13 chansons en dialecte bernois autour de l'univers de la personne hypersensible. En août 2022, un livre d'images correspondant a également vu le jour. Un ouvrage complet, qui donne un aperçu de la vie des enfants hypersensibles. Des chansons et des paroles pour aider les personnes hypersensibles à réaliser qu'elles sont merveilleuses telles qu'elles sont.

Le CD et le livre d'images sont disponibles sur [jaelmusic.ch](http://jaelmusic.ch)



## EXCELLENT DANS LE MONDE DU TRAVAIL NUMÉRIQUE

Notre bien-être est étroitement lié à notre mode de vie. Notre lieu de travail est donc un pilier important, puisque nous y passons beaucoup de temps. Atupri est consciente de sa responsabilité en tant qu'employeur et s'engage en faveur d'un monde du travail moderne et sain.



Les exigences envers le poste de travail idéal sont multiples: flexibilité en termes d'horaires et de lieux, salaire attrayant, tâches passionnantes, climat de travail agréable et équilibre de vie. Ce faisant, la numérisation constitue l'un des plus grands défis. Nous sommes fiers d'aller de l'avant dans ce domaine. En tant qu'employeur attrayant, nous voulons concrétiser notre promesse de «leader numérique».



### Top 5 de la transformation numérique

Chez Atupri, nous nous impliquons particulièrement en faveur du progrès numérique. En effet, la transformation numérique ne se limite pas à l'informatique et aux processus numérisés, mais concerne l'ensemble de l'entreprise. Nos efforts de modernisation de l'univers du travail et notre positionnement en tant qu'assureur-maladie numérique nous ont même récemment valu le prix Meilleures Transformations Digitales 2022, décerné par Finanz und Wirtschaft / Bilan et Statista. Sur un total de 175 entreprises évaluées, Atupri a été classée cinquième.

### Un environnement de travail attrayant pour tous

Nous nous réjouissons de cette distinction et continuons à nous engager pour offrir les meilleures conditions possibles à nos clientes et clients, mais aussi à nos collaboratrices et collaborateurs. Par exemple, nous promovons la santé au travers d'offres d'activité physique et de postes de travail ergonomiques, équipés de tables élévatoires et de tapis roulants. Le travail mobile est également possible pour pratiquement tous les collaborateurs, lesquels disposent ainsi d'une grande liberté dans le choix de leur lieu de travail. L'univers du travail de demain - dès aujourd'hui.



Découvrez nos offres d'emploi actuelles:  
[atupri.ch/carriere](https://atupri.ch/carriere)



## COMMENT SUIVRE SON CŒUR

Auteur de plusieurs best-sellers, entraîneur mental et en pleine conscience, coach pour l'entraînement autogène et hypnothérapeute: le thème préféré de Pirmin Loetscher est l'équilibre intérieur. Est-il possible de déstabiliser une telle personne? À son avis oui, car c'est précisément ainsi qu'il a trouvé sa voie.



### **Pirmin, qu'est-ce qui t'a ému récemment?**

J'ai dernièrement enseigné à l'école hôtelière de Lucerne, où j'ai la chance de pouvoir apprendre aux jeunes à pratiquer la pleine conscience et l'entraînement mental. On a souvent tendance à se dire que «les jeunes sont constamment distraits et ont perdu le sens de l'attention». Personnellement, c'est précisément l'inverse que je rencontre. Les jeunes gens sont soumis à de fortes pressions. Et pourtant, ils s'interrogent intensément sur eux-mêmes et recherchent activement des moyens de gérer cette pression de manière saine. Je suis donc très optimiste quant au fait que la prochaine génération puisse apporter des valeurs empreintes de respect et d'esprit de durabilité à la société.

### **Pour les lectrices et lecteurs qui ne vous connaissent pas encore: qui est Pirmin Loetscher?**

Pirmin Loetscher est une personne qui essaie de suivre son cœur du mieux qu'elle peut. Très tôt dans ma vie, j'ai été mis au défi à maintes reprises – que ce soit avec des coups du sort ou des obstacles apparemment insurmontables – de retrouver le chemin de mon cœur. Donc, mon but premier est de suivre la voie qui m'apporte satisfaction. Qui me stimule et m'inspire. C'est plus important pour moi que le pouvoir ou la réussite financière.

### **Raconte-nous rapidement comment tu es devenu celui que tu es aujourd'hui.**

Avant 2002, je vivais dans l'excès. Comme le fait parfois un jeune homme qui vient de finir ses études. Je croyais que le monde m'appartenait. J'ai beaucoup travaillé, beaucoup fait la fête et l'argent était très important pour moi. Mon corps m'a envoyé plusieurs avertissements, mais bien sûr, je les ai ignorés. C'est ainsi qu'à 23 ans, j'ai contracté la mononucléose. Cela a engendré des problèmes cardiaques, des problèmes rénaux, des problèmes mentaux, des crises de panique – et je ne guérissais pas. Pendant les deux années de ma maladie, j'ai souvent pensé à quel point j'aimerais retrouver l'ancien Pirmin. Pourtant, c'est en devenant un nouveau Pirmin que j'ai pu guérir, après être parvenu à établir une relation saine et attentive avec mon corps et mon esprit.

### **Quelle est la particularité de ton coaching?**

Je veux avant tout être authentique. Je ne cherche pas à plaire ou paraître parfait. Au contraire, je dis toujours que je me mets à nu dans mes livres et pendant mes cours. Pas littéralement, bien sûr (rires). Plutôt dans le sens: je n'ai pas de secrets, on peut tout savoir sur moi. Parce que seule l'honnêteté permet d'accéder aux autres. J'ai des espaces intérieurs en friche et ce n'est pas un secret.

### Tu es aussi hypnothérapeute.

#### Pourquoi l'hypnose?

L'hypnothérapie médicale n'a bien sûr rien à voir avec les spectacles d'hypnose. On ne perd jamais conscience ou le contrôle, au contraire: accompagné de la thérapeute ou du thérapeute, vous accédez à votre propre conscience et y mettez de l'ordre. J'ai moi-même fait de très bonnes expériences avec l'hypnose. L'hypnose m'a permis de faire ressortir certains aspects de mon vécu, ou des schémas de comportement et de pensée dont je n'avais même pas conscience. Par exemple, je me suis débarrassé de ma peur profonde des chiens grâce à l'hypnothérapie. J'en possède même un aujourd'hui.

#### Le subconscient a-t-il donc une grande importance pour toi?

Une très grande importance même. À travers les émotions, le subconscient nous indique les choses auxquelles nous devons encore nous atteler. Et si je suis attentif, je peux ressentir ces émotions sans jugement et me laisser guider vers la racine, la cause de mon émotion.

#### Y a-t-il un moyen de te faire perdre ton calme?

Mais bien sûr (rires). Mais ce n'est plus comme avant. La pleine conscience est la clé: quand je vis des situations qui exigent beaucoup de moi sur le plan émotionnel, j'essaie de rester dans un sentiment de

calme et d'esprit posé. Je classe les émotions naissantes: d'où viennent-elles? Est-ce mon ego? Une blessure du passé, un traumatisme? Chaque défi est en même temps une invitation à l'autoréflexion et au travail conscient avec moi-même.

#### As-tu une astuce rapide quand tu te rends compte que tu es submergé par des émotions désagréables?

En entraînement autogène, on travaille avec des ancres. Il s'agit de mouvements physiques qui aident à garder son calme. Roger Federer travaille aussi avec des ancres. Lors d'échanges importantes, il souffle brièvement sur ses doigts avant la mise en jeu. Bien sûr, ça ne l'aide pas à jouer mieux au tennis, mais ça l'aide à rester concentré. C'est une ancre.

Avant, quand je souffrais d'attaques de panique, j'ai ancré le mouvement «mettre l'index sur le pouce» dans mon subconscient comme havre de paix. Je le fais encore aujourd'hui dans des situations stressantes.

Pour les assurés Mivita, l'entraînement autogène est pris en charge à hauteur de 50% des coûts facturés. Avec le niveau d'assurance Reala, jusqu'à CHF 200.- par année civile, avec Extensa jusqu'à CHF 300.-. [atupri.ch/mivita](https://atupri.ch/mivita)

### Ton dernier livre «Der Guru in uns» (Le gourou en nous) est paru en 2020.

#### Tu y expliques que chacun d'entre nous a un gourou intérieur qui le guide.

#### Comment faire la connaissance de mon gourou intérieur?

Le «gourou en nous» est un moyen ludique d'attirer l'attention des lectrices et lecteurs sur leur voix intérieure, leur intuition. Il y a un petit gourou en toi qui veut t'aider sur ton chemin. Accueille-le tous les matins et parle-lui un peu. Exerce-toi à l'écouter.

#### Et comment puis-je différencier mon gourou intérieur de ma voix des soucis?

La voix des soucis vient de l'esprit, le gourou intérieur est ton cœur. Ils se distinguent par le fait que la voix des soucis provoque de l'anxiété ou des sentiments négatifs en toi et te bloque. Ton gourou intérieur te rappelle tout au plus à la prudence, mais d'une manière calme, qui ne provoque pas de sentiments négatifs. Plus on écoute son gourou, plus il devient facile de l'entendre. Et plus il sera facile de suivre le chemin de son cœur. Malheureusement, nous sommes habitués à régler les choses avec l'esprit. Mais en réalité, le premier langage que nous comprenons est l'intuition. On la connaît depuis notre naissance. Il est temps de réapprendre à parler couramment son langage.



## VOTRE PRIME – UN APERÇU

Nous sommes à vos côtés: découvrez ici comment votre prime est calculée et comment vous pouvez économiser dans l'assurance de base, tout en profitant de différents avantages.

### Comment se calcule une prime?

Le montant des primes de l'assurance de base varie chaque année. Les chiffres exacts doivent être déterminés par les caisses-maladie dès l'été pour l'année suivante, et approuvés par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). En principe, il s'agit toujours de calculer le plus précisément possible les coûts de prestations escomptés – c'est-à-dire le montant dont les assurés d'une caisse ont besoin pour payer les traitements médicaux – pour l'année à venir. Ensuite, les primes sont fixées de manière à couvrir les coûts, mais en les maintenant le plus bas possible.

### Vos possibilités d'économies

- Si vous le souhaitez, vous pouvez payer votre prime en une ou deux fois par an. Pour le paiement anticipé semestriel, nous vous offrons un escompte de 1% , et de 2% en cas de paiement annuel.
- En fonction du modèle et de la région de primes, vous bénéficiez chez Atupri d'un modèle d'assurance alternatif vous offrant au moins 4,5% de réduction sur votre prime.
- Choisissez la franchise appropriée. CHF 300.- si vous percevez des prestations d'au moins CHF 1'700.- par an. CHF 2'500.- si vous prévoyez des coûts inférieurs à ce seuil. Toutes les franchises intermédiaires génèrent un rabais trop faible.

Souhaitez-vous un conseil personnalisé ou avez-vous des questions sur le thème des primes? Nos conseillères et conseillers sont à votre écoute.

Contact: [info@atupri.ch](mailto:info@atupri.ch) / 0800 200 888

**Bon à savoir:** il est interdit aux caisses-maladie suisses de réaliser des bénéfices avec l'assurance de base. En augmentant leurs primes, elles se conforment à leurs obligations légales.



Vous trouverez ici toutes les possibilités d'économies:  
[atupri.ch/economiser](https://atupri.ch/economiser)

### Cinq raisons de choisir Atupri

#### 1. Innovations produits

Numérique, de la conclusion à la visite médicale. Et malgré tout, résolument personnel. SmartCare, le premier modèle d'assurance intégralement numérique d'Atupri est la solution moderne pour celles et ceux qui aiment les choses simples. Profitez d'une prise en charge médicale complète via l'application, dans le monde entier et à tout moment.

#### 2. Qualité de service

Les assurés d'Atupri profitent d'un service rapide, simple et transparent. Nous vérifions, par exemple, l'exactitude des factures des fournisseurs de prestations, vous offrons une protection juridique et vous accordons un aperçu de A à Z lors du remboursement des prestations.

#### 3. Promotion de la santé ciblée

Atupri promeut un mode de vie sain pour ses assurées et assurés, de manière variée et individuelle. Entre autres, avec des manifestations Atupri-Fit Live gratuites, organisées plusieurs fois par an, qui transmettent, en une journée, le plaisir et les connaissances de base pour un nouveau passe-temps sportif.



Toutes les informations sur l'assurance de base numérique:  
[atupri.ch/smartcare](https://atupri.ch/smartcare)



#### 4. Services en ligne

Prenez votre santé en main grâce à des services en ligne ultramodernes, tels que l'application myAtupri ou Medgate, votre cabinet médical numérique. Pour une prise en charge encore plus personnalisée, connectez votre montre de fitness et d'autres capteurs de santé à l'application.

#### 5. Partenariats

Nous pouvons vous apporter une plus-value grâce à des partenariats solides. Par exemple sous forme de réductions sur le prochain week-end de yoga ou de réassurance avec la centrale d'appel d'urgence indépendante Medcall, laquelle s'occupe rapidement de l'organisation des soins médicaux à l'étranger en cas d'urgence.

## TROUVER LE BONHEUR EN RIAINT

À Etoy, village vaudois réputé pour sa viticulture, se trouve le club de rire «Yoga du Rire de Véronique». C'est là que jeunes et moins jeunes, personnalités drôles ou sérieuses, se retrouvent pour pratiquer le yoga du rire avec Véronique Elamly.



Véronique Elamly

### Véronique, qu'est-ce que le yoga du rire?

Le yoga du rire, aussi appelé Hasya Yoga, ne doit pas être confondu avec des formes de yoga classiques comme le Hatha Yoga. Chez nous, il n'y a pas de «chien tête en bas» ni de poirier. Le yoga du rire consiste à utiliser les effets positifs du rire pour la santé physique et mentale.

### Comment cela fonctionne-t-il dans la pratique?

Le yoga du rire se compose d'exercices plus ou moins axés sur le rire. En gros, il s'agit d'atteindre ensemble un état ludique enfantin. Bien sûr, il y a beaucoup de rires, mais aussi des exercices où l'on frappe dans les mains pour activer les zones réflexes, des exercices d'étirement pour se détendre, et l'entraînement à différentes techniques de respiration.

### D'où vient le yoga du rire?

En 1995, le D<sup>r</sup> Madan Kataria a fondé en Inde, le premier Social Laughter Club, c'est-à-dire un club de rire. En réalité docteur en médecine occidentale, il a étudié l'effet du rire sur notre corps et comment le transformer en une thérapie transmissible. C'est ainsi qu'est né le yoga du rire que l'on connaît aujourd'hui. J'ai justement fait ma formation de professeure de yoga du rire chez le D<sup>r</sup> Kataria, en Inde.

### Comment le yoga du rire est-il bénéfique pour la santé?

Les exercices augmentent l'apport en oxygène et stimulent la production de certaines hormones, telles que les endorphines, qui soulagent le stress et la douleur ou procurent un sentiment de bonheur. Peu importe que le rire soit authentique ou provoqué. Le yoga du rire renforce notre système immunitaire, favorise l'interaction des deux hémisphères de notre cerveau et procure une sensation de bien-être, encore longtemps perceptible après le cours. En participant régulièrement à des cours de yoga du rire, on apprend des techniques qui permettent de mieux gérer les situations de stress au quotidien.

### Comment puis-je intégrer un peu de yoga du rire à mon quotidien?

Une technique de respiration simple: écartez les deux bras, étirez-vous et inspirez profondément. Ouvrez la cage thoracique, agrandissez-vous. L'inspiration profonde fait des miracles. De manière générale, pratiquez l'humour de temps en temps. Avec le rire en tête, nous voyons le monde différemment. Vous pouvez aussi rejoindre un club de rire, même en ligne.

En savoir plus sur  
«Yoga du Rire de  
Véronique» sur  
[yoga-du-rire.org](http://yoga-du-rire.org)



## CBD POUR LE CORPS, LA PEAU ET L'ÂME



Ces dernières années, la demande de produits CBD a fortement augmenté. Que ce soit dans le domaine de la beauté, des soins de la peau ou comme complément alimentaire ciblé: le CBD est un extrait naturel prometteur, qui semble posséder une grande variété de propriétés positives.

### Qu'est-ce que le CBD?

Pour expliquer le CBD, il faut commencer par la racine: plus précisément, par une plante appelée Cannabis sativa L. Cette plante captivante regorge d'ingrédients actifs, appelés cannabinoïdes. Les deux cannabinoïdes les plus connus sont le THC et le CBD. Le THC est enivrant et interdit en Suisse. Le CBD, quant à lui, est considéré comme détenteur de propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et apaisantes. Les produits à base de CBD sont donc fabriqués à partir de plantes de cannabis cultivées à cet effet. Celles-ci contiennent peu de THC, et d'autant plus de CBD.

### Utilisation et posologie

Chaque corps est différent. Par conséquent, l'effet du CBD varie également. Pour trouver la bonne dose, commencez donc doucement. En cas de malaise, renoncez à toute autre prise et, en cas de doute, faites appel à un professionnel de la santé.



Vous trouverez de plus amples informations sur l'utilisation du CBD sur: [grünkraft.ch](http://grünkraft.ch)

### Les domaines d'application du CBD

#### Organisme

Dans l'organisme, le CBD peut soulager la douleur et avoir un effet anti-inflammatoire. Il est souvent utilisé pour les maux de dos, la migraine, les rhumatismes, l'arthrose et les allergies. L'huile de CBD est appropriée pour ce type d'applications. Commencez par la dose la plus faible (une goutte d'huile de CBD à 5%) et augmentez-la au maximum tous les quatre jours, jusqu'à obtenir l'effet souhaité.

#### Peau

Sur la peau, le CBD peut avoir un effet anti-inflammatoire, apaisant et équilibrant, mais aussi antioxydant et donc rajeunissant. Les huiles pour la peau ou les crèmes à base de CBD conviennent bien à ces applications.

#### Âme

Le CBD est réputé équilibrer l'âme. Il est souvent utilisé pour traiter le stress, les troubles du sommeil, les états nerveux et même la dépression. Ici aussi, l'ingestion d'huile de CBD convient. Commencez par la dose la plus faible (une goutte d'huile de CBD à 5%) et augmentez-la au maximum tous les quatre jours, jusqu'à obtenir l'effet souhaité.

#### Veiller à la qualité

Si vous souhaitez essayer des produits à base de CBD, lors de l'achat, faites attention aux caractéristiques de qualité telles que l'origine, la culture, la teneur en CBD et en THC. Des fournisseurs suisses, tels que grünkraft.ch, proposent par exemple exclusivement des produits CBD testés et de grande qualité issus d'une production locale, respectueuse de l'environnement et équitable. Les produits de Grünkraft sont disponibles en ligne et dans de nombreuses pharmacies.



## SE FAIRE PLAISIR EST SAIN

Votre santé nous tient à cœur. C'est la raison pour laquelle Atupri encourage ses assurés à adopter un style de vie sportif, de manière ciblée et variée. Notamment au travers d'événements actifs passionnants et gratuits.

Envie d'une bonne dose de jeu, de plaisir et de sport? Plusieurs fois par an, Atupri organise des manifestations AtupriFit Live. Une journée au cours de laquelle des experts triés sur le volet transmettent aux participants les connaissances de base et le plaisir d'un nouveau passe-temps sportif. Des expériences aussi variées et stimulantes que les saisons et la météo en Suisse. Voici un aperçu de quelques moments forts.



**VTT  
Printemps 2022**

Lors de la première édition de la manifestation AtupriFit Live après la pause imposée par le coronavirus, les participantes et participants ont profité au maximum des VTT mis à leur disposition. Après un cours de technique passionnant et approfondi au début, les groupes, formés en fonction des connaissances préalables, se sont mis en selle et aventurés sur le terrain afin de mettre directement en œuvre la matière apprise.

**Participant Urs Burkart:** «Je suis rentré chez moi débordant d'enthousiasme après l'événement VTT. J'ai pu apprendre de nombreuses choses et les appliquer directement. L'excellent instructeur nous a motivés d'une manière très sympathique, sans jamais nous submerger. À la fin, j'ai même descendu un escalier à vélo. C'était fantastique, merci beaucoup!»



**Aviron  
Été 2022**

La manifestation AtupriFit Live suivante en 2022 a encore été un véritable succès d'équipe. En cadence, les participants ont fait avancer leurs embarcations à la force de leurs bras. Les monitrices et moniteurs d'aviron expérimentés ont concocté un programme de base idéal et transmis de nombreux trucs et astuces. Cerise sur le gâteau, les coachs santé d'UNIK Sports ont complété la journée par un programme de fitness bon pour la santé.

**Participante Paola Valente:** «La bonne humeur était de mise à l'aviron. Même sans connaissances préalables, je me suis sentie bien prise en main. Grâce aux instructeurs sympathiques et compétents, ça a été un plaisir d'essayer l'aviron. J'ai aussi fait de nouvelles connaissances. Merci à tous!»



**Ski de fond  
Hiver 2020**

L'hiver offre également d'excellentes possibilités pour faire du sport. Lors de cette manifestation enneigée d'AtupriFit Live, les participantes et participants se sont adonnés ensemble au plaisir du ski de fond. Les instructeurs leur ont transmis des connaissances théoriques et pratiques avant et pendant la sortie sur la piste, afin qu'ils puissent facilement se lancer dans ce sport après l'événement.



**Une journée avec Nicola Spirig  
Automne 2019**

Si quelqu'un détient les meilleurs trucs et astuces pour s'entraîner à la course, c'est bien Nicola Spirig. À l'occasion de sa manifestation AtupriFit Live, elle a partagé son savoir-faire avec les participants. Ils ont ensuite mis en œuvre avec succès leurs nouvelles connaissances, dans le cadre d'un entraînement de course accompagné. Après la séance d'entraînement, la championne olympique de triathlon a présenté un exposé passionnant sur la façon de se concentrer pour atteindre ses objectifs.



Pour les assurés d'Atupri, la participation à **un événement AtupriFit Live** par an est gratuite. Le programme des événements 2023 est en cours d'élaboration et sera publié prochainement. Tenez-vous informés!



Vous trouverez le programme actuel des manifestations AtupriFit à l'adresse suivante:  
[atupri.ch/atuprifit](https://atupri.ch/atuprifit)



### AtupriFit Digital

Les manifestations AtupriFit Digital sont l'équivalent numérique des manifestations AtupriFit Live. Elles ont été lancées par Atupri lorsque les journées actives n'ont plus pu avoir lieu à cause du coronavirus. Étant donné que les débats en ligne ont été très appréciés et qu'ils offrent une plus-value pour les assurés, Atupri envisage de les poursuivre pendant les mois froids de l'hiver.

Lors des AtupriFit Digital Talks, des expertes et experts se rassemblent et abordent un thème particulier à la lumière de leurs connaissances approfondies. Les personnes assurées auprès d'Atupri ainsi que celles intéressées peuvent assister gratuitement à ces tables rondes depuis leur salon, devant leur écran. Parmi les thèmes abordés lors des AtupriFit Digital Talks passés, on peut citer:

#### Santé intestinale

Une psychologue, une nutritionniste et un spécialiste en gastroentérologie ont démêlé ensemble l'organe le plus long du corps humain et démonté les mythes autour du microbiome.

#### S'entraîner par temps froid

Précisément en automne et hiver, l'activité physique et l'air frais font de véritables miracles sur le corps, l'esprit et le système immunitaire. Des experts du monde du sport ont montré comment s'adonner sainement au sport par temps froid.

#### Body Positivity

Les idéaux corporels ont-ils un sens? Et comment s'aimer tel qu'on est? Une psychologue, un coach de fitness et une influenceuse en amour-propre ont abordé ces questions et d'autres lors de la discussion.

#### Mythes sur l'alimentation

Lorsque vous souhaitez manger sainement, vous vous retrouvez face à de nombreuses règles déroutantes. La plupart du temps, il s'agit de désinformation. Des représentantes de Betty Bossi et de la Société Suisse de Nutrition ont mis les choses au clair.



Vous avez manqué un Digital Talk AtupriFit? Pas de problème! Vous pouvez visionner gratuitement les manifestations passées complètes sur:

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

## UNE FIN D'ANNÉE ACTIVE

Achievez l'année par une dose supplémentaire de récupération active. Nous vous offrons une contribution exclusive aux activités de loisir sélectionnées ici pour vous.

#### Sport à la mer

Pour ceux qui souhaitent prolonger un peu l'été, Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et UNIK Sports proposent une semaine active à Madère. Profitez d'une semaine de soleil, de mer et de détente active du 1<sup>er</sup> au 8 novembre 2022, tout en bénéficiant d'une généreuse remise pour les assurés Atupri.

#### Yoga au vert

Les Yoga & Workout Days en Engadine, organisés par Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et UNIK Sports, sont parfaits pour celles et ceux qui souhaitent utiliser la force de la nature pour leur équilibre intérieur lors d'un week-end intensif. Le week-end prolongé du 3 au 6 novembre 2022 permet de s'évader en changeant de lieu, mais aussi sur le plan physique et mental et s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux initiés.



Les offres de loisirs et de vacances de Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et UNIK Sports encouragent l'activité physique, la détente, une bonne alimentation et donc la santé individuelle. Les assurés d'Atupri bénéficient d'une réduction de CHF 350.- sur une offre par an.



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

## UN CAFÉ AVEC SVEN



«À fleur de peau.» Tel est, cette année, le titre du magazine d'automne d'Atupri. Nous n'avons donc pas pu faire autrement que d'inviter Sven à prendre un café. En effet, ce conseiller à la clientèle ne manque pas d'anecdotes à ce sujet. Et c'est peu dire.

Sven est non seulement un Atuprien comme sorti d'un livre d'images, mais il en est presque un lui-même, avec la multitude de tatouages artistiques qui ornent sa peau. Par un mercredi après-midi ensoleillé, nous le retrouvons dans le bâtiment d'Atupri, à Zurich. Est-il un Zurichois de pure souche? En guise de réponse, Sven se contente de relever un sourcil avec nonchalance.

À 28 ans, il est citadin zurichois de corps et d'âme. L'amour pour sa ville natale est si profond qu'il a failli se le faire graver sur la peau pour toujours: «J'avais 17 ans et je voulais me faire tatouer tout le dos avec deux lions et un blason zurichois. Ça aurait dû être mon tout premier tatouage. J'étais déjà assis sur la chaise dans le studio...» Sven rit et prend une gorgée de son café. La tension monte. «Mais à la dernière seconde, j'ai paniqué et tout laissé tomber. La tatoueuse est devenue tellement furieuse qu'elle a quitté la boutique.» En guise d'offre de paix («Après tout, je suis une personne empathique»), Sven s'est fait tatouer un petit sigle: «GCZ, pour le club de foot de la ville de Zurich». Il lève fièrement une jambe de pantalon pour présenter l'œuvre d'art.

Malheureusement, certains préjugés subsistent encore aujourd'hui à propos des tatouages: les personnes tatouées sont considérées comme peu sérieuses, voire antisociales. Sven secoue la tête: «Les gens

avec des tatouages sont juste des gens avec des tatouages.» Les tatouages ne permettent pas de déduire des traits de caractère. «Comme je l'ai dit, je suis très empathique», explique le conseiller à la clientèle. Cela lui est très utile dans son travail. Et il n'a jamais été question de ses tatouages, si ce n'est sous forme de compliments: «Je reçois tellement d'estime de la part des gens chez Atupri», déclare Sven en souriant. Presque tous les jours, j'entends des personnes internes comme externes dire que j'ai été le rayon de soleil de leur journée.» Cela a un impact positif sur toute sa vie. Et c'est ce qu'il veut immortaliser de manière systématique.

«L'idée est d'ajouter un autre tatouage chaque année. Un symbole de l'année au cours de laquelle il a été réalisé.» Sven, l'archive ambulante de sa propre vie? «Cela me plaît», explique l'Atuprien en riant, «mais nous en portons tous de toute façon. Des cicatrices, des rides, etc. Chez moi, c'est juste un peu plus prononcé. Là, par exemple...», il lève le bras et montre un tatouage hyper-réaliste, «c'est Poséidon. C'est mon signe astrologique, Verseau.» Les tatouages sont pour lui de l'art corporel, ils font notre singularité, notre individualité. Il ne regrette rien, il les a tous choisis délibérément, explique le jeune homme de 28 ans. Sa ville natale bien-aimée s'est finalement imprimée sur sa peau quelques années plus tard. Mais ça, c'est une autre histoire.





**atupri**

L'assureur de la santé