

7*

Magazine des clients d'Atupri Automne 2019

Déterminez votre profil alimentaire
L'important n'est pas seulement ce que vous mangez, mais aussi comment vous le mangez. Découvrez de quoi il en retourne.

atupri

L'assureur de la santé

4 Déterminez votre profil alimentaire!

En effet, il indique comment vous mangez et ce que vous pouvez améliorer. Ronia Schiftan, experte en nutrition, vous livre quelques conseils.

6 Pratiquez plus d'activités physiques au quotidien

Huit offres vous invitent à tester de nouveaux sports: dans la neige, au cours de Pilates ou en courant – nous vous garantissons une bonne dose de plaisir.

8 S'y rendre, se défouler, faire le plein d'énergie

Le studio HealthBox d'Atupri vous accueille pour un entraînement efficace: avec l'équipement et l'inspiration nécessaires.

10 Quand on se fait plaisir, on persévère

Edi Kistler s'est rendu à une consultation sur le sport et l'exercice physique de l'Université de Berne. Il nous dévoile ce qui s'est passé ensuite.

14 Des activités pour vous

Dans toute la Suisse, à la montagne ou dans les stations thermales: les personnes assurées chez nous bénéficient d'offres attractives.





Pour vous,

pour chacun et chacune, pour tous. En tant qu'assurance de la santé, nous sommes là pour toutes et tous, et nous efforçons de garder à l'esprit les besoins de chacune et chacun. Car rien n'est plus personnel que la santé.

C'est une évidence quand nous discutons du comportement alimentaire individuel avec une psychologue spécialiste de ce domaine (p. 4), ou quand nous participons à une consultation sur le sport et l'exercice physique de l'Université de Berne, pour découvrir le sport qui nous convient réellement (p. 10). Ce qui fait du bien à une personne n'est pas forcément optimal pour une autre.

Nous connaissons l'importance de l'individualité et vous proposons des prestations qui correspondent exactement à vos besoins personnels. Je ne vous en dis pas plus. Vous n'aurez besoin de rien d'autre qu'un peu de temps pour lire ce magazine.

Bonne lecture!

Franz Müller
Président du Conseil de fondation



Découvrez le plaisir de manger

Sautez-vous souvent des repas à cause du stress quotidien? Ou mangez-vous plus à la suite d'une frustration? Notre test vous permet de déterminer votre profil alimentaire et de bénéficier de précieux conseils pour équilibrer votre alimentation. Nous l'avons élaboré avec l'experte Ronia Schiftan, responsable des volets psychologie et gestion de la santé en entreprise à la Société Suisse de Nutrition SSN à Berne. Elle sait qu'une alimentation équilibrée ne se résume pas à manger des légumes.



7*

*** dimensions de l'alimentation et du comportement alimentaire ...**

... sont passées sous la loupe dans le cadre du test en ligne d'Atupri et de la Société Suisse de Nutrition SSN. Les résultats permettent de déterminer votre profil alimentaire personnalisé.

Mme Schifftan, vous êtes psychologue, spécialisée dans l'alimentation. En quoi consiste votre travail?

En tant que psychologue spécialisée dans l'alimentation, j'étudie les comportements alimentaires. Qu'influence le choix de nos aliments et quelle incidence ont les émotions et la socialisation sur notre façon de manger? C'est un domaine de recherche relativement récent, très dynamique.

Vous étudiez donc davantage la façon dont nous nous nourrissons que les aliments que nous mangeons. Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

La psychologie nutritionnelle considère différents aspects. Prenons-nous le temps de manger, ou avalons-nous généralement un sandwich entre le bureau et la salle de réunion? Sommes-nous rapidement distraits quand nous mangeons et quel rôle jouent les émotions, comme l'ennui ou l'insatisfaction? La vitesse d'ingestion, le contrôle des impulsions ou la pleine conscience influencent notre comportement alimentaire et ont donc un impact sur notre santé. Nous attachons aussi une importance particulière à l'environnement. La façon dont mangent les personnes qui nous entourent a une incidence décisive sur notre comportement alimentaire.

Que se passe-t-il si je mange souvent trop vite ou dans l'agitation?

Lorsque nous mangeons trop vite, nous ne percevons plus la satiété. Sans compter que nous n'y prenons pas assez de plaisir. Manger est une activité très émotionnelle. Si nous ne prenons pas le temps de manger tranquillement dans la journée, nous compenserons le soir en ingurgitant n'importe quoi. Logique, nous avons bien travaillé et souhaitons une récompense. Ce n'est pas idéal pour l'organisme. En effet, il n'a pas besoin d'un apport d'énergie en une fois, mais plutôt réparti dans la journée.

Et le petit chocolat du soir sur le canapé?

Pourquoi nous en priver? Aucune denrée n'est fondamentalement mauvaise pour la santé. L'important est de réfléchir à la raison pour laquelle le carré de chocolat est si important. Est-ce que je mange parce que je suis triste, que je m'ennuie, pour répondre à la fatigue ou célébrer mon bien-être? Ou simplement par habitude? Manger ne doit être ni une récompense, ni une habitude, ni une façon de réguler ses émotions.

Comment réagir autrement aux sentiments négatifs?

Le point principal est le dialogue avec les amis ou la famille. Le soutien social fait du bien. On peut aussi prendre un bain chaud, se défouler en faisant du sport ou se changer les idées en balade. Faire de l'exercice



Ronia Schifftan

physique est une méthode très efficace pour réguler les émotions et éliminer les sentiments négatifs. Beaucoup trouvent aussi un réconfort dans le bricolage, la couture ou la peinture. Essayez!

Avec Atupri, vous avez mis au point un test sur l'alimentation. À qui s'adresse-t-il?

À tous ceux qui veulent connaître leur comportement alimentaire et déterminer ce qu'ils peuvent améliorer. Sept aspects de l'alimentation sont abordés à travers différentes questions: l'alimentation émotionnelle, la vitesse d'ingestion des aliments, la capacité à savourer, le contrôle des impulsions, la perception de son corps, le rythme des repas et la prise de conscience de l'alimentation. Ces thèmes déterminent le profil alimentaire de chacun, lequel est ensuite présenté sous forme de diagramme. S'y ajoutent une brève évaluation écrite, avec quelques conseils pour s'améliorer.

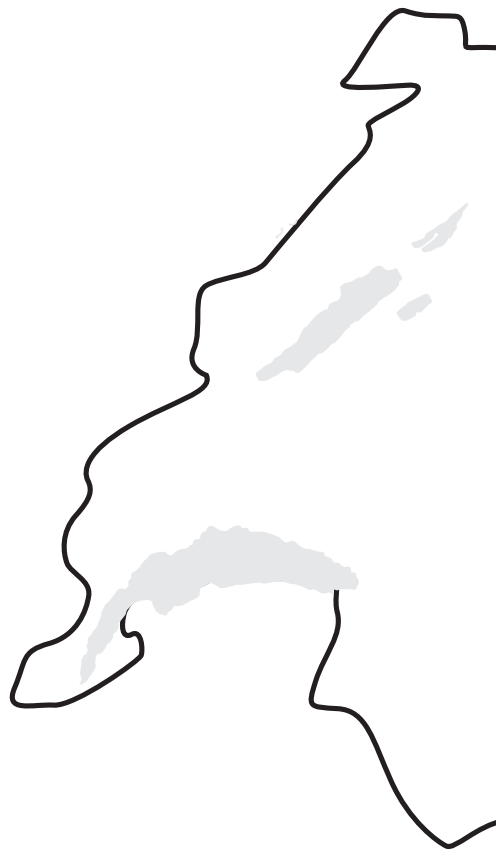
Pour accéder au site web de la Société Suisse de Nutrition: www.sge-ssn.ch

Un test pour déterminer votre profil alimentaire!

Répondez aux diverses questions du test en ligne sur votre alimentation et déterminez votre profil alimentaire personnalisé. À partir de là, vous obtiendrez des conseils et de précieuses informations. Faites le test sur atupri.ch/profil-alimentaire

8 événements pour votre santé

Faites bouger vos loisirs! Ces prochains mois, nous vous proposons 8 ateliers, cours et événements, pour que vous puissiez essayer de nouveaux types de sport et d'activité. Pour chaque personne assurée, Atupri finance la participation à deux offres par an. Sélectionnez sans attendre celles que vous préférez! Vous trouverez tous les détails sur ces événements et la façon de s'y inscrire sur: atupri.ch/atuprifit



1 Atteignez vos objectifs avec Nicola Spirig

Le jogging est bon pour la santé - à condition de le pratiquer correctement. Glanez des conseils techniques en allant courir avec la triathlète Nicola Spirig! **Vendredi 29 novembre 2019, Zurich (ZH), Atelier de course à pied avec Nicola Spirig, l'après-midi**

Aller courir exige motivation et discipline. Dans son exposé, Nicola Spirig explique comment acquérir ces deux qualités et atteindre ses objectifs de course en se faisant plaisir.

**Vendredi 29 novembre 2019, Zurich (ZH)
Exposé de Nicola Spirig, le soir**



2 À l'assaut des sommets

La première randonnée à ski est une aventure: vivez-là en toute sécurité au cours d'une journée d'initiation. Que ce soit en skis de randonnée ou en splitboard, vous monterez, puis redescendrez. Dans la poudreuse immaculée.

Vendredi 10 janvier et samedi 11 janvier 2020, Andermatt (UR)



3 Un centre fort dans un corps sain

Dans le Pilates, c'est avant tout le centre du corps que l'on entraîne. Cette discipline a de nombreux effets bénéfiques et renforce tout le corps. Essayez et découvrez cette fabuleuse méthode d'entraînement.

Vendredi 6 décembre 2019, Lucerne (LU)



4 À l'assaut des pistes de ski de fond

Grâce au cours de ski de fond, apprenez à évoluer correctement sur les pistes. Skating ou technique classique, nos professionnels vous accompagneront dans la pratique que vous choisirez. Glanez moult conseils et optimisez votre style.

Vendredi 31 janvier et samedi 1^{er} février 2020, Engelberg (OW)



5 Amateurs de vues panoramiques

On peut aussi randonner en hiver: les guides de la Mammüt Alpine School vous emmènent dans la région d'Habkern. Une randonnée en raquettes à travers un paysage enneigé, pour découvrir la nature et apprendre les règles de sécurité en matière d'avalanche.

Dimanche 16 février 2020, Habkern (BE)



6 Shake it!

Danser et se faire plaisir, le tout dans un esprit fitness! C'est ça la zumba! Vous entraînerez votre coordination et votre endurance sur des pas de danse et des exercices de fitness, aux sons d'une musique latino.

Vendredi 3 avril 2020, Zurich (ZH)



7 À travers champs

Monter une pente puis la redescendre à travers forêts et prairies: ce cours est une initiation parfaite pour tous ceux qui rêvent de VTT. La technique est d'abord pratiquée sur un parcours avant d'être éprouvée sur des sentiers.

Samedi 2 mai 2020, Sursee (LU)



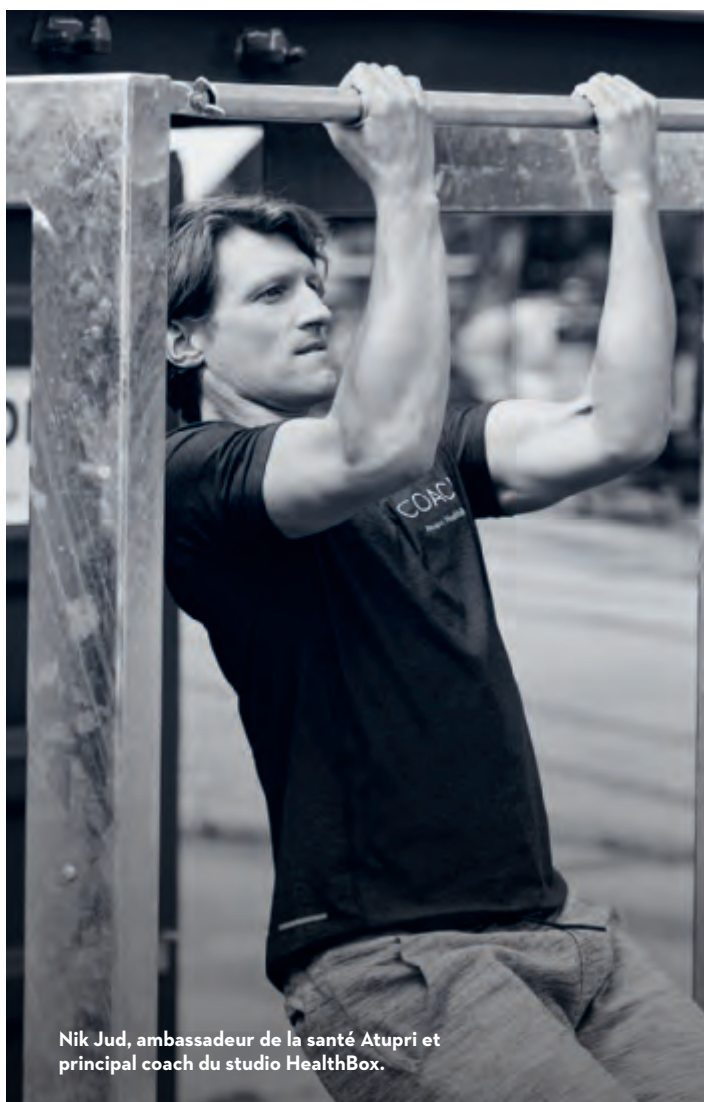
8 Analyse des mythes sur l'alimentation

Le café draine et les glucides font grossir? Un spécialiste de la Société Suisse de Nutrition SSN examine avec vous les mythes véhiculés sur l'alimentation.

Jeudi 19 mars 2020, Berne (BE)

S'y rendre, se défouler, faire le plein d'énergie

Grâce au studio HealthBox, Atupri fait bouger le quotidien des Suisses. Ce studio de fitness mobile fait halte lors d'événements officiels ou dans les entreprises. C'est l'occasion de suivre une séance d'entraînement variée et de gagner une bonne dose d'inspiration pour une vie saine. L'ambassadeur de la santé Atupri et coach du studio HealthBox, Nik Jud, explique les spécificités de cet entraînement devant le conteneur bleu.



Nik Jud, ambassadeur de la santé Atupri et principal coach du studio HealthBox.

«Encore dix secondes», encourage Nik Jud. Dans le studio HealthBox, les hommes et les femmes qui font des flexions des genoux et du step, sautent à la corde ou travaillent avec des haltères donnent tout, encore une fois. Ils en sont à leur dernier cycle d'entraînement Tabata, une méthode d'interval training intense HIIT. Nik, le coach, les encourage: «Continuez comme ça!»

Atupri HealthBox en tournée dans toute la Suisse

Atupri HealthBox est le premier studio de fitness mobile de Suisse. Il est en tournée depuis le début de l'été. Dans le cadre d'événements, sur les places des villes ou sur les terrains des entreprises, il nous invite à nous entraîner, à nous défouler et à faire le plein d'énergie. Le studio HealthBox propose tout ce qu'il faut pour un entraînement efficace: équipements, outils et coaches, comme Nik Jud, qui concoctent des programmes d'exercices, les montrent et veillent à ce qu'ils soient exécutés correctement.

L'entraînement est adapté à chaque personne: lors de manifestations publiques comme le Rock'n'Run, des séances d'échauffement ou d'entraînement sont proposées. «L'idée est que toutes les personnes intéressées puissent passer et participer», explique Nik. Les entreprises peuvent réserver le studio HealthBox avec un programme et des coaches. Elles ont le choix entre quatre programmes, du challenge en équipe aux exercices d'équilibre ou de renforcement du dos. L'opération est pour certaines une belle manière de remercier



leurs collaboratrices et collaborateurs. «Sans compter qu'au cours d'une pause active, on peut recharger les batteries. Tous les entraînements au studio HealthBox sont encadrés. C'est important. Car les coachs adaptent les exercices en fonction du niveau de performance ou des problèmes de santé des participants et participantes», précise Nik.

«Toutes les personnes intéressées peuvent passer et participer.»

Diversité et esprit d'équipe

Les adaptations individuelles permettent à chacun et chacune de participer à l'entraînement, tout en faisant partie de l'équipe. «L'entraînement en groupe est motivant et stimulant.» Motiver: c'est exactement l'objectif de l'Atupri HealthBox. «Beaucoup associent sport et astreinte physique, mais le sport doit être un plaisir», estime Nik. C'est pourquoi le studio HealthBox présente un grand nombre de possibilités. Un bon entraînement ne doit pas être pénible, explique le coach. «Tout ce dont nous avons besoin, c'est de notre corps et du plaisir que l'on éprouve à bouger.»

Nik se tourne de nouveau vers les participants. «Trois, deux, un - c'est terminé!» Le groupe Tabata s'arrête. L'équipe a réalisé avec succès le dernier cycle d'entraînement. L'entraînement n'a duré que quatre minutes. «Différents exercices, à différents niveaux d'intensité - il n'y a pas besoin de plus»,

estime Nik. Échange de high five. Tous ont les joues rouges, le front en sueur... et un grand sourire.

Restez en forme!

Le studio HealthBox d'Atupri redémarre sa tournée au printemps 2020. D'ici-là, vous pouvez vous maintenir en forme en faisant les exercices simples que nous vous montrons. Informations complémentaires sur atupri.ch/fit

Vous trouverez d'autres informations sur cette offre, les lieux et le programme sur place sur atupri.ch/healthbox

Le studio HealthBox dans votre entreprise

Une pause active, c'est agréable et ça fait du bien: c'est pourquoi le studio HealthBox peut être réservé par les entreprises, avec ses coachs.

Informations complémentaires sur atupri.ch/healthboxfirmen

De la chaise de bureau à la selle de vélo

Il fait partie des «adeptes du fitness en quête de détente». C'est ce qu'a découvert Edi Kistler, chef d'entreprise dans l'informatique, grâce au test du type de sportif d'Atupri et de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne. La consultation sur le sport et l'exercice physique qui a suivi lui a permis de définir les activités sportives qui le motivent le plus. Nous avons accompagné cet homme de 36 ans dans ce nouveau quotidien plus actif.



1

Mai: motivation et détermination

Depuis qu'Edi gère sa propre entreprise d'informatique, il trouve à peine le temps de faire du sport. Pour y remédier, comme de nombreux autres hommes et femmes, il s'est inscrit à la consultation sur le sport et l'exercice physique de l'Université de Berne. Sur place, il a fait le test du type de sportif et a analysé ses préférences dans le cadre d'un entretien avec Lea, conseillère sportive. Il a ensuite essayé différentes activités sportives pour trouver ce qui le motivait: le plaisir de bouger, la compétition ou la santé. Après cela, les choses étaient claires pour lui: «Je veux améliorer ma santé et décrocher du quotidien. Si possible dehors.» C'est là qu'est intervenue la conseillère: «Ressors ton vélo de course de ta cave.»

Faire le test du sportif

Déterminez vous aussi à quel type de sportif vous appartenez et découvrez les activités qui vous conviennent!
Faites le test sur atupri.ch/type-sportif



Juin: le plus difficile est de commencer

Quelques jours seulement après la manifestation, Edi a pris rendez-vous avec un ami pour un premier tour à vélo autour du lac de Zurich. «J'ai beaucoup souffert», se rappelle-t-il. Mais ça lui a fait du bien de se défouler. Son objectif: enfourcher son vélo de course au moins une fois par semaine.

Juillet: des hauts et des bas, comme à vélo

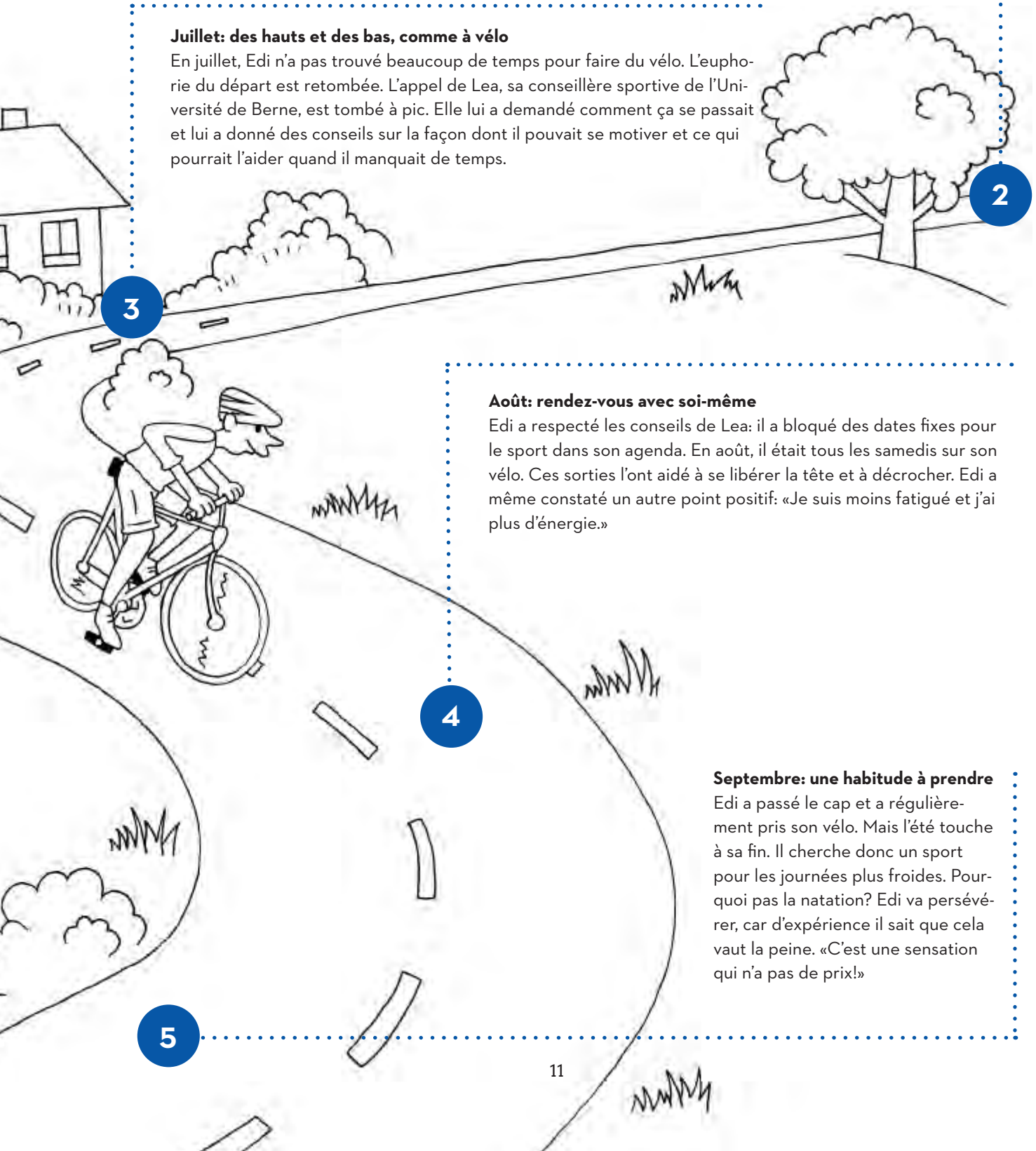
En juillet, Edi n'a pas trouvé beaucoup de temps pour faire du vélo. L'euphorie du départ est retombée. L'appel de Lea, sa conseillère sportive de l'Université de Berne, est tombé à pic. Elle lui a demandé comment ça se passait et lui a donné des conseils sur la façon dont il pouvait se motiver et ce qui pourrait l'aider quand il manquait de temps.

Août: rendez-vous avec soi-même

Edi a respecté les conseils de Lea: il a bloqué des dates fixes pour le sport dans son agenda. En août, il était tous les samedis sur son vélo. Ces sorties l'ont aidé à se libérer la tête et à décrocher. Edi a même constaté un autre point positif: «Je suis moins fatigué et j'ai plus d'énergie.»

Septembre: une habitude à prendre

Edi a passé le cap et a régulièrement pris son vélo. Mais l'été touche à sa fin. Il cherche donc un sport pour les journées plus froides. Pourquoi pas la natation? Edi va persévérer, car d'expérience il sait que cela vaut la peine. «C'est une sensation qui n'a pas de prix!»



Exactement les prestations dont vous avez besoin

En Suisse, l'assurance de base est obligatoire et couvre les principaux frais. Les personnes qui veulent s'assurer de façon plus complète apprécient les avantages de l'assurance complémentaire. Atupri propose ce soutien personnalisé, adapté à chaque situation.

Les conditions de vie et les besoins changent. L'assurance complémentaire Mivita suit ces variations. Elle couvre les lacunes de l'assurance obligatoire et apporte un soutien là où c'est nécessaire. Le modèle de base, Mivita Reala, propose déjà une vaste gamme de prestations générales ou spécifiques. Cette assurance complémentaire adapte les prestations au sexe et à la période de la vie, de façon à ajuster la couverture aux besoins propres à chaque situation.

L'assurance complémentaire Mivita Reala couvre les frais suivants:

- prestations générales comme les transports, les médecines alternatives ou les hôpitaux pour soins aigus
- traitements à l'étranger, y compris les frais de sauvetage et les transports d'urgence
- prestations de promotion de la santé, telles que les abonnements de fitness, les cures et les cours de sport

Retrouvez toutes les prestations de l'assurance complémentaire Mivita sur atupri.ch/mivita. Nous vous conseillons volontiers personnellement au **0800 200 888**.

Témoignages de nos clients:



Jules (26 ans):

«Parce que j'attache de l'importance à mon corps.»

Je fais attention à mon corps, à mon alimentation et pratique beaucoup de sport. Mon assurance complémentaire me soutient, en payant par exemple une partie de mon abonnement de fitness.



Pascal (38 ans):

«Je veux être assuré au mieux à l'étranger.»

Je suis souvent en déplacement professionnel en Asie. Une assurance complémentaire me procure davantage de sécurité à l'étranger. J'ai la certitude l'on s'occupera de moi s'il m'arrive quelque chose.



Anna-Lena (51 ans):

«Il est important pour moi de pouvoir choisir mon médecin.»

Je préfère consulter un homéopathe, plutôt qu'un médecin traditionnel. Mon assurance complémentaire me donne cette liberté. J'apprécie de pouvoir recourir à la médecine alternative.



Pia (72 ans) et André (75 ans):

«Nous souhaitons rester autonomes longtemps.»

Nous tenons à notre autonomie et notre bonne santé. Nous envisageons de nous inscrire à un cours sur la prévention des chutes. Notre assurance complémentaire couvre ce type d'offres.

Finies les pertes de temps: grâce à l'app myAtupri

L'ère du papier et des factures qui s'empilent est révolue! Avec l'app myAtupri, vous réglez rapidement et facilement toutes les questions liées à votre assurance.

L'app myAtupri est encore plus claire qu'avant: nous l'avons totalement remaniée en fonction des retours de nos assurés. La nouvelle version est disponible au téléchargement dans les app stores.

Les avantages de notre app:

- transmission des factures;
- présentation transparente des coûts;
- affichage de la carte d'assuré-e.

Essayez l'app myAtupri:

les 300 premiers clientes et clients myAtupri qui téléchargeront l'app pour la première fois à partir du 20 septembre 2019 et s'y connecteront au moins une fois recevront un chèque REKA d'une valeur de CHF 50.-.

Que pensez-vous de la nouvelle app myAtupri? Nous attendons vos évaluations dans les app stores ou en nous transmettant un retour direct par e-mail à app@atupri.ch.

Télécharger
l'app et recevoir
un chèque REKA
d'une valeur de
CHF 50.-*



eBill: pour remplacer les factures papier

Vous souhaitez limiter vos tâches administratives? Alors, en plus de notre app, passez à notre très pratique service de facturation électronique eBill. La facture électronique apparaît directement sur votre portail d'e-banking et il vous suffit de la valider. Plus de 90 banques suisses, ainsi que PostFinance, proposent ce service. Informations complémentaires sur atupri.ch/ebill

* Pour les 300 premiers clientes et clients myAtupri qui téléchargeront l'app pour la première fois à partir du 20 septembre 2019 et s'y connecteront au moins une fois. Vous pouvez consulter les conditions de participation à cette action promotionnelle sur atupri.ch/action-app



À l'assaut des sommets avec Mammut

Une sensation de liberté: lors des excursions guidées de Mammut, vous découvrirez des paysages enneigés immaculés, traverserez les montagnes suisses en raquettes ou à ski et savourerez la nature. Niveau débutant ou professionnel, chacune et chacun trouvera l'offre qui lui convient. Notre clientèle bénéficie d'une remise de CHF 100.- pour trois excursions sélectionnées.

Vous trouverez tous les détails des offres, ainsi que les formulaires d'inscription, sur atupri.ch/atuprifit



Un baume pour le corps et l'esprit

Nous vous offrons une pause: pour tout séjour au centre thermal Tamina de Bad Ragaz, les personnes assurées chez nous bénéficient d'une participation financière exclusive pouvant aller jusqu'à CHF 50.-. Un riche univers de bains thermaux vous y attend, avec piscines intérieures et extérieures, ainsi qu'un espace sauna exceptionnel. Saisissez l'occasion de décrocher et faites-vous du bien. Réservez dès maintenant l'offre RailAway Wellness avec le code promotionnel **Atu15Bad2019**. L'offre est valable du 1^{er} octobre au 20 décembre 2019.

Vous trouverez comment utiliser ce code, ainsi que d'autres infos, sur atupri.ch/loisirs



Vivre des moments pleins d'émotions

Profitez de paysages extraordinaires dans le cadre de randonnées merveilleuses, appréciez des excursions variées en vélo ou VTT électriques, ou laissez-vous tout simplement inspirer par d'autres activités automnales. Bénéficiez d'une réduction pouvant aller jusqu'à 20% sur la prestation de loisirs. Complément d'information et achat sur cff.ch/ete-actif

Recommandez et profitez!

Nos services et notre offre vous apportent satisfaction? Alors faites-le savoir! Recommandez-nous à vos amis, vos connaissances et vos proches, tout simplement en remplissant le formulaire en ligne. Nous vous en remercions et vous enverrons le bon d'achat de votre choix.

Nous vous offrons entre CHF 50.- et 200.- par recommandation, en fonction de la police d'assurance contractée. Vous pouvez choisir parmi les bons d'achat ci-après: Twint, Reka ou Mammut Alpine School.

Remplir le formulaire et recommander Atupri sur: atupri.ch/recommander

Mentions légales: Magazine des clients d'Atupri - une publication d'Atupri Assurance de la santé **Adresse de la rédaction:** Atupri Assurance de la santé, Marketing-communication, Zieglerstrasse 29, 3000 Berne 65 redaktion@atupri.ch **Rédactrice en chef:** Jeannette Röthlisberger **Concepts et réalisation:** Therefore GmbH, Zurich **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier:** papier sans bois, certifié FSC; emballage dans un plastique compatible avec l'environnement (PE) **Photos:** copyright Atupri, page 14 copyright CFF **Site Internet:** atupri.ch

Copyright: reproduction uniquement avec autorisation écrite. Publication deux fois par an. D, F, I. Tirage total 125'000 ex.

Sous le patronage de [santésuisse](https://santésuisse.ch)

parlons-
assurance-
maladie.ch

Voyage en dehors de l'Europe: prévoyez une assurance complémentaire

Saviez-vous que dans certains pays les soins reviennent cinq fois plus cher qu'en Suisse? A l'étranger, les traitements ne sont couverts par l'assurance de base que s'il s'agit d'une urgence ou d'un séjour à l'hôpital en division commune. Mais attention: l'assurance de base couvre au maximum le double du montant d'un traitement correspondant en Suisse. C'est pourquoi il est vivement recommandé de contracter une assurance complémentaire si vous voyagez à l'étranger.

Vous découvrirez les pays dans lesquels l'assurance complémentaire est particulièrement conseillée et obtiendrez quelques conseils utiles sur la plateforme www.parlons-assurance-maladie.ch de [santésuisse](https://santésuisse.ch).



BIEN ASSURÉS AVEC MIVITA

Nous vous aidons à rester en bonne santé. Les prestations de l'assurance complémentaire Mivita Reala couvrent exactement vos besoins, dans chaque situation.

Contracter en ligne sur atupri.ch/mivita

atupri

L'assureur de la santé