

# EN FORME POUR L'HIVER

Magazine des clients d'Atupri  
N° 2 | 2023



ATUPRI BASIC:  
DE LA CHANCE  
DANS LA MALCHANCE  
P. 8

LA BONNE ALIMENTATION  
POUR UN SYSTÈME  
IMMUNITAIRE RÉSISTANT  
P. 18

DES FORCES ISSUES  
DU RENONCEMENT  
P. 28

**atupri**

L'assureur de la santé

8

ATUPRI BASIC:  
DE LA CHANCE  
DANS LA MALCHANCE



18

LA BONNE ALIMENTATION  
POUR UN SYSTÈME  
IMMUNITAIRE RÉSISTANT

28

DES FORCES ISSUES  
DU RENONCEMENT



- 4 FOCUS  
**Des solutions d'avenir  
contre la hausse des primes**
- 8 FOCUS  
**Atupri Basic: de la chance  
dans la malchance**
- 10 FOCUS  
**Des collaborateurs satisfaits  
conseillent mieux**
- 12 ATUPRI FIRST  
**Check vaccins: votre carnet de  
vaccination est-il à jour?**
- 14 ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**La Suisse, pays de randonnées**
- 16 DÉFI  
**Booster son système immunitaire  
et son bonheur**
- 18 ALIMENTATION  
**La bonne alimentation pour  
un système immunitaire résistant**
- 22 ESPRIT  
**Finie la fatigue hivernale!**
- 24 ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**L'hiver nous fait de l'œil: le sport  
est-il sain par temps froid?**
- 26 ENTRE LES LIGNES  
**Rikai – prévention active de  
la santé par analyse sanguine**
- 27 ACTIVITÉ PHYSIQUE  
**Sauna, pilates, power yoga –  
des efforts récompensés**
- 28 ATUPRI LIVE  
**Des forces issues du renoncement**
- 31 ATUPRI PERSONNELLEMENT  
**Un café avec Patrick et Lilo**



## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

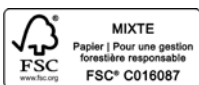
Vous réjouissez-vous de l'hiver ou souhaiteriez-vous plutôt une machine à avancer le temps, qui vous propulserait directement au printemps? Comme voyager dans le temps n'est pas une mince affaire, nous nous consacrons, dans ce magazine, aux choses bienfaitantes qui nous permettront de traverser la période sombre de l'année avec davantage de pepes: découvrez comment renforcer notre bien-être et nous débarrasser de la fatigue hivernale et à quel point l'exercice physique en plein air est bienfaitant.

Atupri aussi démarre l'hiver en pleine forme à de nombreux égards. Dans l'entretien avec Isabelle Rüegg, responsable Service à la clientèle et Vente, vous découvrirez de quelle manière nous avons davantage orienté notre service à la clientèle sur vous et vos besoins. Nous savons, en effet, que le contact personnel est particulièrement important dans le domaine de la santé. Nous avons également renforcé notre portefeuille d'assurances complémentaires avec Atupri Basic, qui comble les principales lacunes de couverture de l'assurance de base à un prix équitable.

Personnellement, je tiens à vous recommander notre événement AtupriFit Digital Talk sur le thème de la santé mentale (voir p. 24). Ce n'est que lorsque l'esprit et le corps sont en harmonie que nous pouvons relever les défis du quotidien avec sérénité et équilibre. C'est pourquoi je vous invite à participer à notre défi, qui consiste à booster notre système immunitaire et notre bonheur, et à illuminer les journées sombres avec des exercices amusants, utiles et motivants.

**Je vous souhaite un hiver riche en découvertes.**

**Christof Zürcher**  
Président de la Direction générale



imprimé en  
suisse

**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, kommunikation@atupri.ch, atupri.ch **Responsables de rédaction:** Alana Bienz, Sophie Bayard **Concept, contenus et conception:** Die Schwedin GmbH, Bienne **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Stämpfli AG, Berne **Papier:** papier couché semi-mat sans bois, envoi individuel sous film **Photos:** George Eberle, Atupri, iStock **Copyright:** Atupri **Parution:** deux fois par an. **All., fr., it. Tirage total:** 112 959 ex.

# DES SOLUTIONS D'AVENIR CONTRE LA HAUSSE DES PRIMES

ENTRETIEN AVEC DR CAROLINE MELI, RESPONSABLE MARKETING ET VENTE, MEMBRE DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

**L**es coûts du système de santé augmentent d'année en année. Nous avons discuté avec Caroline Meli des raisons et des changements sociaux qui accompagnent ce phénomène. Quelle est l'influence des progrès de la médecine? Quelles mesures Atupri prend-elle pour endiguer la hausse des coûts de la santé? Quel rôle jouent l'assurance de base et les assurances complémentaires?

## **Madame Meli, les primes d'assurance-maladie connaîtront à nouveau une hausse cette année. Pourquoi?**

Les primes augmentent, car les coûts des prestations grimpent et nous avons tous recours à davantage de prestations, parfois très onéreuses. Nous enregistrons, par exemple, une nette augmentation des consultations médicales. En cas de symptômes, beaucoup d'entre nous consultent rapidement «Dr Google» et découvrent toujours un lien avec une maladie grave. Cela entraîne souvent des incertitudes et parfois des surtraitements. Récemment, un médecin m'a raconté qu'autrefois, il fallait convaincre les patientes et patients de se soumettre à des examens supplémentaires. Aujourd'hui, les gens les réclament.

Un autre phénomène est la levée, globalement très réjouissante, des tabous sur la psychothérapie. Il y a quelque temps encore, les gens voulaient à tout prix s'en distancer. Aujourd'hui, on demande beaucoup plus vite de l'aide lorsque l'on ressent un malaise mental.

Ensuite, il y a les progrès de la médecine. Citons, par exemple, les nouvelles possibilités thérapeutiques telles que les thérapies à base de cellules souches et les immunothérapies, ou l'utilisation de nouveaux appareils et technologies pour traiter des maladies graves, comme le cancer. Ces thérapies ouvrent de nouvelles possibilités fantastiques, mais elles sont très coûteuses. Tôt ou tard, en tant que société, nous devons décider de la valeur que nous voulons donner aux années de vie supplémentaires et quels coûts nous sommes prêts à assumer ensemble.

## **Que fait Atupri pour répondre aux inquiétudes des clientes et clients concernant l'explosion des coûts dans le système de santé?**

En tant qu'assurance, nous n'avons qu'une influence limitée sur l'explosion des coûts. Nous pouvons toutefois mettre en œuvre une mesure importante de manière ciblée, à savoir vérifier soigneusement toutes les factures remises. Il s'agit pour nous d'identifier les factures effectivement erronées ou trop élevées, ainsi que les prestations non couvertes par l'assurance de base et les fraudes à l'assurance. Cela nous permet d'économiser chaque année près de 60 millions de francs de coûts, ce qui profite à nos assurées et assurés, sous la forme de primes plus basses.

Par ailleurs, nous sommes une entreprise à structure allégée, qui travaille de manière particulièrement efficace. Afin d'utiliser l'argent des primes à bon escient, nous maintenons les frais administratifs à un niveau bas et ne versons pas de salaires excessifs.

Les modèles dits de Managed Care (par exemple, le modèle du médecin de famille) constituent un autre moyen pour contenir les coûts. Leur principe est simple: en cas de problème de santé, nos clientes et clients se limitent délibérément à un premier interlocuteur médical, qu'il s'agisse du médecin de famille, du cabinet de





groupe ou de la médecin au téléphone. Cet interlocuteur est responsable d'une coordination optimale et efficace de toutes les étapes ultérieures de la prise en charge. Nos assurées et assurés en profitent à tous points de vue: ils économisent des primes s'ils choisissent un modèle d'assurance correspondant, bénéficient de soins intégrés optimisés et contribuent à une gestion plus responsable des coûts de la santé. Par ailleurs, nous investissons constamment dans la numérisation de notre administration et du traitement des prestations. Nos assurés peuvent joindre le service à la clientèle par messagerie instantanée, mais aussi par contact personnel, comme bon leur semble. Le portail clients ou l'app myAtupri permettent de modifier des adresses ou des prestations d'assurance et de télécharger des factures 24 heures sur 24. Les clientes et clients y trouvent également leur carte d'assuré numérique, leurs polices et leurs décomptes de prestations.

«Nous sommes une caisse à structure allégée, qui travaille de manière particulièrement efficace.»

#### **Les prestations de l'assurance de base sont les mêmes pour toutes les caisses-maladie - sur quels aspects Atupri place-t-elle des priorités rentables pour les personnes assurées?**

Le catalogue des prestations de l'assurance de base est effectivement le même pour toutes les caisses-maladie. La loi ne nous laisse aucune marge de manœuvre. Ce qui nous distingue, c'est la très grande satisfaction de nos assurées et assurés, laquelle se reflète également dans le taux de recommandation élevé. Nous attachons une grande importance à la rapidité du traitement des prestations, tout comme à la brièveté des temps d'attente de la hotline.

Nous offrons également certaines prestations supplémentaires, par exemple, le service BetterDoc, qui aide nos assurées et assurés à choisir l'hôpital ou le spécialiste le plus approprié pour une intervention chirurgicale et propose un second avis. Par rapport à d'autres assureurs-maladie, nous offrons cette option facultative et gratuite aux personnes assurées déjà avec l'assurance de base.

Chez Atupri, tous les assurées et assurés peuvent accéder au vérificateur de symptômes via l'app Atupri Medgate. Ce vérificateur informe nos clientes et clients de la prochaine étape optimale pour eux: traitement par les médecins de Medgate par téléphone ou

## «Basic est une formule modeste et avantageuse qui offre une couverture d'assurance performante.»

vidéo (24 heures sur 24), ou consultation sur place chez leur médecin de famille.

De nombreuses personnes ne connaissent pas encore le traducteur Tarmed sur le portail clients myAtupri. Cet outil permet de traduire les factures de médecin dans un langage simple. Nos assurées et assurés comprennent mieux ce que leur médecin facture et peuvent ainsi contribuer au contrôle des coûts.

### Que pouvons-nous faire en tant que personnes assurées pour réduire nos primes?

Tout d'abord, il est essentiel pour nous, en tant qu'assurance de la santé, que toutes les personnes assurées obtiennent exactement le traitement dont ils ont besoin. Personne ne doit renoncer à une prestation utile en raison de coûts élevés. Faire perdurer une maladie n'est pas dans l'intérêt de l'assurance.

Les assurées et assurés peuvent, par exemple, toujours consulter en premier lieu leur médecin de famille ou Medgate lorsque le cas n'est pas urgent. Le fait de se rendre d'emblée aux urgences entraîne une forte augmentation des coûts et, dans certaines circonstances, les blessés graves doivent attendre plus longtemps

pour être pris en charge en raison d'une trop grande affluence (voir encadré «Urgences – oui ou non?»)

Dans les situations où le pronostic vital n'est pas engagé, Medgate intervient bien plus rapidement qu'un médecin aux urgences. Les médecins de Medgate peuvent établir une ordonnance directement dans l'app, même en pleine nuit et sans que vous n'ayez à quitter votre domicile. Et en cas de troubles simples, comme un refroidissement, les symptômes peuvent souvent être traités tout aussi rapidement et efficacement à l'aide de remèdes maison ou de médicaments en vente libre. Toutes ces mesures ont un effet positif sur l'évolution des coûts de la santé.

### À qui l'assurance de base suffit-elle? Et qui devrait opter pour une assurance complémentaire?

Permettez-moi tout d'abord de préciser qu'en Suisse, nous disposons d'un catalogue de prestations très étayé dans l'assurance de base. Pour ce qui est des assurances complémentaires, la plupart des gens pensent tout de suite aux prestations hospitalières et aux coûts relativement élevés d'une assurance semi-privée ou privée. Mais cela ne s'arrête pas là: l'assurance de base présente effectivement des lacunes dont beaucoup n'ont pas conscience. C'est pourquoi Atupri a lancé la nouvelle assurance complémentaire Basic allégée, qui comble les principales lacunes telles que les traitements hospitaliers dans d'autres cantons, les transports en ambulance, la recherche, le dégagement et le sauvetage, les frais de guérison à l'étranger ou les vaccinations de voyage et les check-up



(voir p. 9). Par exemple, un transport en ambulance coûte entre CHF 700 et CHF 2100. L'assurance de base prend en charge 50% des coûts, jusqu'à concurrence de CHF 500 au maximum. La lacune de couverture peut être encore plus importante pour les traitements à l'étranger et les rapatriements de l'étranger vers la Suisse. Sans la couverture complémentaire correspondante, les personnes assurées peuvent rapidement se retrouver avec une facture de plusieurs milliers de francs.

Les traitements dentaires, tels que les prestations d'orthodontie, les assainissements dentaires ou les traitements de racines constituent un autre thème important des assurances complémentaires. En Suisse, tout cela n'est généralement pas couvert par l'assurance de base. Il est donc judicieux de bien réfléchir à l'opportunité de s'assurer en conséquence. Dans ce domaine aussi, Atupri propose des couvertures très spécifiques avec ses produits d'assurance dentaire Denta. Pour les enfants jusqu'à 25 ans, l'assurance pour soins dentaires est même incluse dans l'assurance complémentaire ambulatoire Mivita.

L'assurance complémentaire d'hospitalisation Opti est également une excellente option. Grâce à elle, on ne décide qu'au moment de l'admission à l'hôpital du degré de confort souhaité (division commune, demi-privée ou privée) et si le choix du médecin est impératif ou non. L'assurance d'hospitalisation Opti permet ainsi un accès avantageux aux prestations d'une assurance demi-privée ou privée.

### **Cet été, Atupri s'est associée à Visana. Quelles en sont les conséquences pour les personnes assurées?**

Il est important de savoir que nous restons une entreprise indépendante. Tous nos clientes et clients restent assurés chez Atupri et peuvent nous contacter comme par les canaux habituels. Pour eux, rien ne change, sauf que les contrats seront transférés à Atupri Assurance de la santé SA au cours des prochains mois. Grâce à ce regroupement, nous pouvons faire davantage bouger les choses, que ce soit sur le plan politique ou, par exemple, dans le développement de nouveaux modèles d'assurance. À l'avenir, nous serons en mesure de proposer à nos assurées et assurés de nouvelles solutions encore plus attrayantes.

**Que peuvent faire les personnes assurées pour éviter d'alimenter encore plus la spirale infernale des coûts de la santé? Consultez notre vidéo d'experts**



## **URGENCES – OUI OU NON?**

**La nécessité de se rendre aux urgences ou pas dépend de la gravité et de l'acuité des symptômes. Dans les cas suivants, il faut immédiatement se rendre aux urgences ou composer le numéro d'urgence 144:**

- **États menaçant le pronostic vital:** en cas de détresse respiratoire sévère, de fortes douleurs thoraciques, de saignements importants, de perte de connaissance ou de suspicion d'AVC ou d'infarctus
- **Blessures graves:** en cas de fractures, brûlures graves, coupures profondes ou blessures consécutives à un accident grave
- **Douleurs aiguës et intenses:** en cas de douleurs soudaines qui ne s'atténuent pas ou qui ne peuvent pas être canalisées avec les analgésiques habituels
- **Symptômes neurologiques aigus:** en cas de soudaine perte de la vue, de faiblesse soudaine ou d'engourdissement d'un côté du corps, de confusion, de convulsions ou de maux de tête intenses
- **Réactions allergiques sévères:** lorsqu'une réaction allergique sévère entraîne une détresse respiratoire, un gonflement du visage ou de la gorge, de fortes démangeaisons ou une perte de connaissance

Il existe toutefois des situations dans lesquelles une visite aux urgences n'est pas nécessaire. Par exemple, les petites coupures, contusions ou symptômes de refroidissement peuvent généralement être traités au cabinet médical ou dans un centre de soins ambulatoires. En cas d'incertitude ou de questions sur les symptômes, vous pouvez utiliser l'app Medgate pour une première évaluation ou prendre contact par téléphone avec un hôpital.

# ATUPRI BASIC: DE LA CHANCE DANS LA MALCHANCE

Max, Hannah et Sersah habitent en Suisse. Leurs exemples montrent où se situent les limites de l'assurance de base. Grâce à Atupri Basic, ils sont nettement mieux couverts à un prix attractif.



Max (26 ans) est végétarien. Il veille à une alimentation réfléchie et équilibrée, mais veut s'assurer qu'il ne souffre pas de carences. Grâce à une analyse de sang réalisée par Rikai, il vérifie s'il a tous les nutriments essentiels, en particulier la vitamine B<sub>12</sub>, la ferritine et la vitamine D<sub>3</sub>. Le test révèle une forte carence en fer, et Max reçoit donc de son médecin une préparation à base de fer prise en charge par l'assurance de base. Le check-up est couvert par Atupri Basic. Pour Atupri Basic, Max paie CHF 13.50 par mois.

Prestation	Côût	Prise en charge par l'assurance de base	Prise en charge par Basic
Test sanguin Rikai y c. D <sub>3</sub> et B <sub>12</sub>	CHF 249	CHF 0	CHF 200 <sup>1</sup>
Préparation à base de fer hautement dosée	CHF 339	CHF 339	CHF 0
<b>Total</b>	<b>CHF 588</b>	<b>CHF 339<sup>2</sup></b>	<b>CHF 200</b>

<sup>1</sup> 90 % jusqu'à un maximum de 200 CHF par an

<sup>2</sup> Déduction faite de la quote-part, de la franchise / de la participation légale aux coûts

Comme chaque année, Hannah (31 ans) passe son examen gynécologique. Alors que l'assurance de base ne prend en charge les coûts d'un examen gynécologique que tous les trois ans, Hannah est heureuse d'avoir choisi Atupri Basic. Par ailleurs, son gynécologue lui a conseillé de faire quelque chose pour son périnée et de suivre régulièrement un cours de Pilates. Hannah fait parvenir à Atupri l'abonnement annuel au studio de Pilates. Pour Atupri Basic, Hannah paie CHF 16 par mois.

Prestation	Côût	Prise en charge par l'assurance de base	Prise en charge par Basic
Examen gynécologique	CHF 250	CHF 0 <sup>1</sup>	CHF 200
Abonnement annuel de Pilates	CHF 990	CHF 0	CHF 200
<b>Total</b>	<b>CHF 1240</b>	<b>CHF 0</b>	<b>CHF 400</b>

<sup>1</sup> L'assurance de base ne prend en charge un examen gynécologique que tous les trois ans.







Sersah (40 ans) fait un infarctus lors d'une randonnée dans l'Oberland bernois. Comme il se trouve dans un endroit difficilement accessible, il doit être secouru par la Rega et transporté à l'hôpital d'Interlaken. L'assurance de base couvre au maximum CHF 5000 pour le sauvetage et le transport. Atupri Basic prend en charge le reste. Pour Atupri Basic, Sersah paie CHF 13.50 par mois.

Prestation	Coût	Prise en charge par l'assurance de base	Prise en charge par Basic
<b>Sauvetage par la Rega</b>	CHF 7500	CHF 5000	CHF 2500
<b>Hospitalisation, division commune</b>	CHF 3200	CHF 3200	CHF 0
<b>Total</b>	CHF 10 700	CHF 8200 <sup>1</sup>	CHF 2500

<sup>1</sup> Déduction faite de la quote-part, de la franchise / de la participation légale aux coûts

## CE QUE VOUS OFFRE BASIC

Notre assurance complémentaire Basic met l'accent sur la promotion de la santé et ne coûte pas plus qu'un menu à quatre plats par an. En guise d'amuse-bouche et de plat intermédiaire, Basic fournit en outre de formidables bouchées de motivation, sous la forme de participations financières.

Avec Basic, vous comblez les principales lacunes de votre assurance de base dès CHF 13.50 par mois et profitez de contributions aux abonnements de sport (y c. prestataires de fitness en ligne), ainsi qu'aux frais d'inscription aux courses populaires et aux check-up de santé. Avec Basic, vous élargissez votre couverture d'assurance en cas de transports d'urgence et bénéficiez d'une couverture élargie à l'étranger.

Basic est une assurance complémentaire avantageuse sans complexité. Et si vous ne souhaitez plus Basic, après la première année, vous pouvez résilier la formule chaque mois.

**Hôpital**  
(séjours en division commune, Suisse)  
100 % des coûts pour la division commune

**Transport et sauvetage**  
(en Suisse et à l'étranger)  
Jusqu'à CHF 20 000 des coûts

**Vaccins**  
(coûts non couverts par l'assurance de base)  
90 %, illimité

**Médicaments**  
90 % des coûts des médicaments non obligatoires

**Sport et fitness**  
(coûts pour abonnement de fitness [en ligne], courses populaires et clubs sportifs)  
75 % jusqu'à CHF 200 par an

**Examens préventifs gynécologiques**  
100 % jusqu'à CHF 200 par an

**Protection à l'étranger**  
(guérison et transports)  
100 % des frais de guérison, transport et sauvetage jusqu'à CHF 20 000 au maximum.

**Check-up**  
(examen préventif)  
90 % jusqu'à CHF 200 par an

**Maternité**  
(préparation à l'accouchement, gymnastique postnatale, maison de naissance, etc.)  
60 % jusqu'à CHF 1000 par an

Ici, vous calculez très simplement votre prime mensuelle Basic



# «DES COLLABORATEURS SATISFAITS CONSEILLENT MIEUX»

ENTRETIEN AVEC ISABELLE RÜEGG, RESPONSABLE SERVICE À LA CLIENTÈLE ET VENTE

Isabelle Rüegg a fait des études dans le secteur du tourisme et a débuté sa carrière dans le marketing. Outre différentes formations continues dans le domaine du service et du coaching, elle a obtenu en 2020 un master avec spécialisation en Digital Management. Au sein du groupe Luftansa, elle a découvert sa passion pour le service à la clientèle et apprécie que ce dernier offre plus qu'attendu. Elle a débuté chez Atupri en novembre 2020. Depuis juillet 2022, elle dirige le Service à la clientèle et Vente. Elle aime la chaleur, se prépare pour l'hiver avec du sport et des massages et se réjouit des impulsions de motivation financières de son assurance complémentaire Atupri.

## **Madame Rüegg, quelles mesures Atupri applique-t-elle pour obtenir une satisfaction maximale de la clientèle?**

Il est particulièrement important pour nous de voir et de comprendre les gens et leurs besoins. Nos clientes et clients doivent avoir accès à notre service par tous les canaux: par téléphone, via le site Internet, le portail clients et l'app myAtupri, mais aussi par e-mail et par courrier. Beaucoup de nos clientes et clients ont une affinité avec le numérique et sont souvent très bien informés lorsqu'ils prennent contact avec nous. Ils expriment leurs souhaits et préoccupations de manière très concrète. Dans le cadre du

conseil, nous accordons une grande importance à l'écoute active et abordons les clientes et clients avec compétence, amabilité et empathie. De petits détails rendent le service à la clientèle exceptionnel, tantôt avec un compliment, tantôt avec de la compassion. La cliente ou le client doit à tout moment se sentir la bienvenue ou le bienvenu.

## **Pensez-vous en particulier à la période intensive de l'automne, au cours de laquelle il est avant tout important d'être à l'écoute des clientes et clients?**

Oui, tout à fait. Dès l'été, nous commençons à préparer nos collaboratrices et collaborateurs aux affaires d'automne à venir. Outre les processus saisonniers tels que le changement d'assurance ou de modèle, les nouveaux tarifs de primes constituent bien entendu le thème principal. Une communication très transparente, une bonne vue d'ensemble des faits et une forte motivation à vouloir comprendre les clientes et clients constituent la meilleure base pour répondre aux demandes.

## **En février 2023, vous avez achevé une réorganisation du service à la clientèle. Quel était votre objectif?**

La numérisation et la mondialisation ont modifié tant les besoins des collaboratrices et collaborateurs que ceux des assurées et assurés. Toute personne qui s'adresse à notre service à la clientèle souhaite aujourd'hui disposer d'une solution adaptée le plus rapidement et le plus efficacement possible. Nous avons rationalisé et réorganisé les processus. C'est pourquoi il existe désormais trois équipes du service à la

clientèle dans les régions Zurich-Suisse orientale, Mittelland-Tessin et Suisse romande, ainsi qu'un département back-office qui s'occupe des questions administratives et seconde les conseillères et conseillers à la clientèle dans leur travail. L'objectif est que les personnes assurées bénéficient d'une meilleure qualité de conseil grâce aux nouveaux processus et qu'ils se sentent tout simplement entre de bonnes mains.

## **Combien de demandes les centres à la clientèle traitent-ils par an?**

Le niveau de service est très élevé chez Atupri. Nous nous sommes fixé pour objectif de répondre à 95 % des appels dans un délai de 20 secondes. Chacune et chacun de nous en a fait l'expérience: les files d'attente sont ennuyeuses et agaçantes. Chaque année, nous recevons en moyenne près de 275 000 appels et plus de 300 000 demandes écrites.

«Pour nous, il est particulièrement important de voir et de comprendre les gens et leurs besoins.»



# CHECK VACCINS: VOTRE CARNET DE VACCINATION EST-IL À JOUR?

**Les vaccins constituent un important bouclier de protection contre les maladies infectieuses. Pour certains vaccins, un traitement durant l'enfance suffit pour être immunisé à vie contre les agents pathogènes ciblés. En revanche, d'autres vaccins font l'objet d'un rappel. Dans son plan de vaccination, l'OFSP émet des recommandations, mises à jour d'année en année.**

## **Nouveau dans le plan de vaccination 2023**

L'OFSP recommande désormais la vaccination contre la varicelle comme vaccination de base pour tous les nourrissons. Un rattrapage vaccinal est recommandé chez les enfants, les adolescents et les adultes âgés de 13 mois à 39 ans, qui n'ont pas encore eu la varicelle et n'ont pas été suffisamment vaccinés. En effet, le vaccin protège non seulement contre la varicelle, mais aussi contre le zona (herpès zoster), qui apparaît plus tard dans la vie. Les coûts du vaccin de base et du rappel sont pris en charge par l'assurance de base.

## **Les vaccins que vous devriez vérifier**

Faites régulièrement des rappels de vaccin contre la diphtérie, la coqueluche et le tétanos. En cas d'absence de protection de base ou de vaccinations incomplètes, il faut impérativement combler les lacunes. Particulièrement important: le vaccin contre la rougeole, les oreillons et la rubéole. Faites vérifier votre protection vaccinale au moins à l'âge de 25, 45 et 65 ans. Les vaccinations de rappel et les rattrapages vaccinaux sont également pris en charge par l'assurance de base.





Accéder ici au  
Plan de vaccination  
2023 de l'OFSP



### Qui prend en charge les coûts de la vaccination contre la grippe?

Le vaccin contre la grippe coûte environ CHF 40. Pour les personnes présentant un risque accru de complications, l'assurance de base prend en charge les coûts. Les coûts des vaccinations non couverts par l'assurance de base (y compris les vaccinations en cas de voyage) sont pris en charge à 90 % par les assurances complémentaires d'Atupri Basic, Diversa et Mivita.

Quand avez-vous fait contrôler votre protection vaccinale pour la dernière fois? N'oubliez pas d'emporter votre carnet de vaccination lors de votre prochaine visite chez votre médecin de famille!

## VACCINATIONS DE BASE

Âge	DTP*	Poliomyélite	Hib	HBV	Pneumocoques	ROR	Varicelle	HPV	Grippe	Méningocoques	HPV	Zona
<b>2 mois</b>	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV							
<b>4 mois</b>	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV							
<b>9 mois</b>						ROR	VZV					
<b>12 mois</b>	DTPa	IPV	Hib	HBV	PCV	ROR	VZV					
<b>24 mois</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			MCV-ACWY		
<b>Entre 4 et 7 ans</b>	DTPa/dTpa	IPV				✓	✓					
<b>11-14/15 ans</b>	dTpa	✓		HBV		✓	✓	HPV (♀)		MCV-ACWY	HPV (♂)	
<b>25 ans</b>	dTpa	✓		✓		✓	✓					
<b>45 ans</b>	dT	✓		✓		✓	✓ (< 40 ans)					
<b>≥ 65 ans</b>	dT	✓							Influenza			HZV

\* Vous trouverez la liste des abréviations dans le plan de vaccination de l'OFSP (voir code QR ci-dessus).

✓ Contrôler le statut vaccinal: en cas de lacunes, effectuer une vaccination de rattrapage.

Précisions sur l'âge: âge 12 mois signifie à partir du 1<sup>er</sup> anniversaire jusqu'à la veille de l'âge de 13 mois.

4-7 ans signifie à partir du 4<sup>e</sup> anniversaire jusqu'à la veille du 8<sup>e</sup> anniversaire.



# LA SUISSE, PAYS DE RANDONNÉES

**L'automne est une merveilleuse saison pour découvrir la Suisse: cerfs qui brament, mélèzes jaunes, vue imprenable et sommets recouverts de poudreuse avec les premières neiges font le bonheur des randonneuses et randonneurs.**

## Randonnées automnales

Bien que l'automne soit la saison de la randonnée par excellence, il faut penser à certains aspects lors des préparatifs: en plus des affaires habituelles tels que des vêtements imperméables, des boissons ou une trousse de secours, il est recommandé d'emmener un bonnet et des gants, car l'air de la montagne est parfois très frais. N'oubliez pas que les jours raccourcissent. Commencez votre itinéraire suffisamment tôt pour rentrer à la lumière du jour. L'automne est aussi la saison de la chasse. Renseignez-vous auprès des offices régionaux du tourisme sur les heures de chasse en vigueur et les éventuelles fermetures de zones.

## Randonnées hivernales

Les panneaux indicateurs roses vous montrent le chemin. Les sentiers en raquettes vous indiquent également la direction en rose, avec un panneau «raquettes à neige». La randonnée hivernale est possible dans de nombreux endroits en Suisse: Jura, Engadine, Oberland bernois, Valais, Alpes fribourgeoises - le choix est vaste. Renseignez-vous sur les itinéraires auprès des offices du tourisme régionaux et consultez le bulletin d'enneigement et des dangers auprès de l'Institut suisse pour l'étude de la neige et des avalanches. Plus de 65 000 kilomètres de chemins de randonnée vous attendent. Vous trouverez des propositions d'itinéraires pour toutes les saisons et tous les niveaux de forme physique sur notre site Internet ([atupri.ch/conseils-randonnee](http://atupri.ch/conseils-randonnee)) ou sur [suisse-rando.ch](http://suisse-rando.ch).

## IDÉE D'EXCURSION: L'ÉTÉ INDIEN DANS LES CENTOVALLI

De mi-octobre à mi-novembre, les Centovalli (le Valle Vigezzo en Italie) si paisibles deviennent une véritable attraction. Les forêts prennent des couleurs allant du rouge flamboyant au jaune vif - c'est l'été indien, du Tessin au nord du Piémont! Si vous en avez l'envie et la condition physique, vous pouvez vous promener dans ce paysage unique, ramasser des châtaignes et croiser des salamandres, des ânes et des chèvres. Si vous préférez la tranquillité, réservez très tôt une place à la fenêtre dans le train des Centovalli. Le célèbre Treno del Foliage attire en effet des hordes de visiteuses et visiteurs, certains venus de très loin.



# BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE ET SON BONHEUR

**N**ovembre et décembre sont des mois qui nous mettent à l'épreuve. D'une part, il y a beaucoup de travail à terminer d'ici la fin de l'année, et d'autre part, les jours fériés qui approchent sont synonymes d'organisation intense et parfois de stress. Si le brouillard vient de surcroît recouvrir le pays, notre humeur en prend un coup. Avec notre défi: booster son système immunitaire et son bonheur, nous vous sortirons de la mélancolie de fin d'année. Chaque jour, une petite tâche vous attend!

Détachez la page et collez-la sur votre réfrigérateur. Le 1<sup>er</sup> novembre, commencez par une tâche de votre choix et choisissez-en une nouvelle chaque jour! Nous serions ravis que vous nous parliez de vos succès sur les réseaux sociaux avec le hashtag #AtupriChallenge!

1  Planter des bulbes de tulipes

2  Boire un shot au gingembre (p. 21)

3  Préparer une soupe avec des légumes-racines



4  Alternier douches chaudes et douches froides

5  Faire une promenade en forêt

6  Se déplacer à pied au lieu d'utiliser les transports publics

7  Faire 3 x 10 sit-up

8  Se donner rendez-vous pour boire du vin chaud

9  Écrire des cartes de Noël

10  Planifier le menu de la Saint-Sylvestre

11  Faire un pain et le savourer avec de la pâte à tartiner orange (p. 20)

12  Goûter de nouveaux légumes

13  Acheter un mélange de fruits à coque

14  Préparer une salade de lentilles aux oranges

15  Regarder son film préféré des années 80

16  Fabriquer un calendrier de l'Avent

17  Faire 100 sauts à la corde

18  Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur

19  Aller au sauna

20  Confectionner des biscuits de Noël

21  Inviter ses amies et amis à un brunch

22  Relire son livre préféré

23  Aller à la piscine couverte

24  S'offrir un massage

25  Faire 3 x 10 pompes





- 26  Faire des grillades en forêt
- 27  Se donner rendez-vous pour une fondue
- 28  Boire un jus de légumes
- 29  Écouter une méditation guidée
- 30  Regarder son film préféré des années 90
- 31  Faire un don
- 32  Partir en excursion sous le soleil d'hiver
- 33  Préparer du sirop d'oignon pour être paré contre la toux
- 34  Faire 3 x 10 squats de chaque côté
- 35  Savourer une raclette sur le pouce à l'extérieur
- 36  Identifier les constellations
- 37  Planifier le menu de Noël
- 38  Faire une randonnée hivernale
- 39  Ranger son téléphone portable à partir de 18 heures
- 40  Écrire une lettre
- 41  Faire des exercices avec le Theraband
- 42  Faire la salutation au soleil en pyjama

- 43  Savourer un bain de pieds aux herbes
- 44  Appliquer un masque pour le visage
- 45  Se donner rendez-vous pour faire des bougies
- 46  Faire son shopping de Noël en novembre
- 47  Choisir une bougie parfumée
- 48  S'inscrire à un cours de ski de fond
- 49  Passer une nuit dans un igloo
- 50  Faire un bonhomme de neige
- 51  Se blottir sur le canapé et écouter un livre audio
- 52  Faire un album photos
- 53  Faire une bataille de boules de neige
- 54  Inviter des amies et amis à une agréable soirée cinéma
- 55  Confectionner un plat d'un autre continent
- 56  Organiser une soirée jeux
- 57  Préparer un smoothie à base d'épinards, de chou frisé, de kiwi, d'avocat, de citron et d'eau
- 58  Essayer un nouveau sport
- 59  Aller tôt le matin à la piscine couverte
- 60  Pour une fois, flâner sciemment
- 61  Grignoter des poivrons rouges
- 62  Joker
- 63  Joker
- 64  Joker



# LA BONNE ALIMENTATION POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE RÉSISTANT

**Qui ne connaît pas cette situation? Une fois que l'on est parvenu à rentrer chez soi par un temps de chien, on a besoin d'un bon thé chaud pour se réchauffer le corps et l'esprit. En automne et en hiver, nous sommes confrontés non seulement à l'humidité et au froid, mais aussi à une multitude de bactéries et de virus.**

## **L'alimentation - notre super pouvoir**

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments soutient et renforce notre système immunitaire. Les vitamines A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E et les folates, ainsi que le sélénium, le zinc et le fer sont particulièrement importants pour le bon fonctionnement des défenses immunitaires. Les protéines, les acides gras oméga 3 et les fibres alimentaires jouent également un rôle essentiel. En d'autres termes, une combinaison variée d'aliments a un effet positif sur notre système immunitaire. Seulement voilà: dans quels aliments se trouvent les substances importantes?

## **Aliments qui réchauffent**

Si vous êtes frigorifié, les aliments suivants vous réchaufferont rapidement: soupes, ragoûts, chili sin ou con carne, épices comme le gingembre (lisez notre recette de shot au gingembre en page 21), poivre et cannelle, piments, ail, oignons, légumes-racines comme les carottes et les betteraves, légumineuses comme les haricots et les lentilles. Comme vous le voyez, les aliments revigorants sont variés et savoureux.



### Aliments qui soignent

On attribue des vertus curatives aux herbes et à certains aliments. Ce qui aidait déjà à l'époque de nos grands-mères est aujourd'hui aussi souvent utilisé en cas de rhume et de toux: soupe de poule, sirop d'oignon, compresses de pommes de terre, infusion de thym et de sauge, lait au miel, bain de vapeur aux herbes et eau citronnée chaude. L'oignon rouge est une super arme secrète: il contient des flavonoïdes et des antioxydants aux propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes. On lui attribue la propriété de faire baisser la tension artérielle et de protéger le système cardiovasculaire. Il aurait en outre des effets antibactériens et antiviraux. Important: si votre état de santé ne s'améliore pas, il est conseillé de consulter votre médecin.

## VOTRE ABONNEMENT DE LÉGUMES VOUS ATTEND!

Vous aimeriez que des légumes frais et de saison vous soient livrés directement devant votre porte? C'est possible avec SaisonBox! Informez-vous sans attendre sur les avantages d'un abonnement de légumes et profitez d'un rabais exclusif de CHF 50. Vous trouverez toutes les informations concernant cette promotion sur notre site web.



## NUTRIMENTS IMPORTANTS POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

<b>Protéines</b>	produits laitiers, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots, etc.), tofu, tempeh, viande, poisson
<b>Vitamine A</b>	rétinol: foie, œufs, produits laitiers; bêta-carotène: abricots, carottes, épinards, poivrons rouges
<b>Vitamine B<sub>6</sub></b>	céréales complètes, poivrons rouges, brocoli, saumon, thon, viande, pistache
<b>Vitamine B<sub>12</sub></b>	viande, œufs, produits laitiers
<b>Vitamine C</b>	agrumes, baies, kiwi, chou, poivrons
<b>Vitamine D</b>	synthèse propre du corps à l'aide de la lumière du soleil, poissons gras (p. ex. hareng, saumon), champignons
<b>Vitamine E</b>	huiles végétales (p. ex. huile de colza), amandes, noisettes, germes de blé
<b>Folates</b>	foie, légumes verts à feuilles (p. ex. mâche, chou de Bruxelles, épinards), germes de blé, produits à base de soja
<b>Acides gras oméga 3 (EPA = acide eicosapentaénoïque, DHA = acide docosahexaénoïque)</b>	poissons gras (p. ex. hareng, saumon, maquereau); acide alpha-linolénique (précurseur de l'EPA et du DHA) dans l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les graines de lin
<b>Sélénium</b>	viande, poisson, fruits de mer, œufs, noix du Brésil, graines de sésame, flocons d'avoine, son de blé, légumineuses, pâtes à base de blé dur nord-américain
<b>Zinc</b>	viande de bœuf, foie, fromage, œufs, flocons d'avoine, germes de blé, germes de seigle et autres céréales complètes, légumineuses, graines, noix
<b>Fer</b>	légumineuses, pain complet, tofu, viande, noix, graines, chanterelles, salsifis, épinards, petits pois, pois mange-tout
<b>Fibres alimentaires</b>	céréales complètes, légumineuses, légumes, fruits, noix, graines

# PÂTE À TARTINER ORANGE

Les carottes et les courges sont riches en bêta-carotène, ce qui contribue à la jeunesse de nos vaisseaux sanguins. Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A, également connue sous le nom de vitamine pour les yeux. Le bêta-carotène est liposoluble, c'est-à-dire que l'organisme l'absorbe mieux avec un peu de graisse.

## RECETTE DE BASE

250 g de courge coupée  
en petits morceaux  
100 g de carottes coupées  
en petits morceaux  
1/2 CC de grains de poivre concassés  
2 CS de jus d'argousier  
1 CS d'huile de colza  
1/2 CC de sel  
1 orange bio, seulement un peu  
de zeste râpé

## PRÉPARATION

- 1 Faire cuire à la vapeur, à couvert, la courge, les carottes et le poivre pendant env. 20 min.
- 2 Réduire en purée les légumes avec le jus d'argousier, l'huile et le sel, ajouter le zeste d'orange.



# SHOT AU GINGEMBRE

En Chine et en Inde, le gingembre est utilisé comme remède depuis 5000 ans. Il a une action antispasmodique, anti-inflammatoire et analgésique. Depuis quelque temps, le shot au gingembre sans alcool est particulièrement apprécié. Il aide à se protéger de la grippe et des refroidissements, mais agit aussi contre les nausées. Pour l'hiver, nous vous recommandons notre version chaude; buvez chaque matin un petit verre de cette boisson pour renforcer votre système immunitaire. Mais attention: le shot est fort, buvez-le par petites gorgées!

## RECETTE DE BASE

1 orange  
25 g de gingembre

Pour env. 1 dl

## PRÉPARATION

- 1 Presser l'orange et verser le jus dans une casserole.
- 2 Peler le gingembre, le râper finement et le faire chauffer avec le jus d'orange. Verser dans des verres à shot, savourer.





# FINIE LA FATIGUE HIVERNALE!

**Fin octobre, il faudra à nouveau reculer les horloges d'une heure - c'est-à-dire dormir une heure de plus. Mais pourquoi avons-nous tant de mal à accepter le changement d'heure et à nous lever pendant la période plus sombre de l'année?**

## **La mélatonine régule le rythme veille-sommeil**

En hiver, quand il fait sombre le matin, notre organisme prend du temps à se mettre en marche. Il est encore sous l'influence de la mélatonine, une hormone produite par l'organisme et aussi appelée hormone du sommeil. Le corps produit cette hormone dès que la lumière du jour disparaît. Conséquence: nous nous sentons fatigués et notre corps a besoin de sommeil. La période sombre de l'année provoque chez nous des bâillements, de la fatigue et par-

fois aussi un manque d'entrain ou un épuisement. Notre corps a besoin de plus de temps de repos qu'au printemps et en été. On observe souvent une carence en fer, en vitamine D ou en d'autres substances.

## **Le casse-tête du changement d'heure**

Pour de nombreuses personnes, il n'est pas possible de faire la grasse matinée sur simple demande. L'horloge interne est un réveil fiable qui remplit sa fonction même le week-end et pendant les vacances, malheureusement. Il faut de la patience et du

temps pour la reprogrammer. Si vous avez des enfants, le changement d'heure représente un défi supplémentaire, car les heures de sommeil des petits doivent être adaptées au nouveau rythme de la journée: la crèche, le travail et autres ont de nouveaux horaires. Un défi qu'il faut relever tant à l'automne qu'au printemps. Si vous souhaitez vous habituer en douceur au changement d'heure, réduisez un peu le temps passé au lit afin que votre horloge interne puisse s'habituer au nouveau rythme.

## **Ai-je besoin de plus de sommeil en hiver?**

Le temps de sommeil varie d'une personne à l'autre. De manière générale, un adulte a besoin de sept à neuf heures de sommeil. Chacun détermine par son propre ressenti le temps de sommeil dont il a besoin. Définissez au bout de combien d'heures vous



vous sentez reposé et plein d'énergie. Si ce n'est qu'après neuf heures et demie, ce n'est pas grave. Veillez à avoir une bonne hygiène de sommeil surtout en hiver, où nous sommes généralement un peu moins actifs: évitez les «power naps» en début de soirée, ne vous préparez pas trop tôt pour aller au lit, aménagez-vous un bon environnement de sommeil et n'emportez pas vos smartphones et autres appareils au lit.

**Important:** si vous constatez que, malgré un sommeil suffisant, vous vous sentez abattu, non reposé, épuisé et sans énergie, vérifiez vos symptômes dans l'app Atupri Medgate.

Envie d'en savoir plus  
sur le thème du sommeil?



## 6 CONSEILS POUR SE DÉBARRASSER DE LA FATIGUE HIVERNALE

Une fois que vous vous êtes habitué à l'heure d'hiver et que vous avez modifié votre horloge interne, il est plus facile de commencer la journée. Pour que les choses se passent encore plus en douceur, voici quelques conseils pour affronter les journées plus sombres:

### **Douches chaudes-froides le matin**

Se doucher en alternance à l'eau chaude et à l'eau froide réveille l'esprit et est bénéfique pour vos vaisseaux sanguins. La circulation sanguine est stimulée et les cellules de votre cerveau réveillées.

### **Buvez régulièrement de l'eau ou des tisanes**

Si nous avons parfois envie d'eau en été, la plupart des gens n'ont pas ce réflexe en hiver. Mais il est aussi très important de boire régulièrement en hiver. L'air sec et froid ainsi que la chaleur dans les pièces assèchent le corps. Boire un verre d'eau toutes les heures est non seulement bon pour notre peau, mais permet aussi d'augmenter notre capacité de concentration et de rester éveillés.

### **La soul food nous rend apathiques**

Le fast-food et les repas de midi copieux nous rendent apathiques. Après un repas de midi lourd, l'organisme est tellement occupé par la digestion qu'il est moins irrigué. Le cerveau manque d'oxygène pendant un court moment, et nous nous sentons fatigués. Mangez plus de salades, de soupes, de fruits et adoptez une alimentation équilibrée.

### **Pauses régulières**

Pendant le travail, utilisez un minuteur et faites une petite pause toutes les 45 minutes. Que diriez-vous de faire quelques étirements à votre bureau? Invitez vos collègues à participer. Rire et faire des expériences ensemble permet de libérer des hormones du bonheur qui stimulent l'organisme.

### **Sortir régulièrement à l'air frais**

Pendant l'hiver, il suffit de sortir à l'air frais pour se donner un coup de fouet et se réveiller! Habillez-vous chaudement et faites une petite promenade après le repas de midi. L'esprit et le corps se sentent ensuite merveilleusement bien.

### **Power napping**

Avez-vous la possibilité de faire une petite sieste? Dans ce cas, n'hésitez pas! Mais gardez à l'esprit que cette minisieste ne doit pas durer plus de 30 minutes et qu'elle ne doit pas avoir lieu le soir. En effet, une fois dans la phase de sommeil profond, on se sent plus fatigué qu'avant au réveil.

# L'HIVER NOUS FAIT DE L'ŒIL: LE SPORT EST-IL SAIN PAR TEMPS FROID?

Lorsque le temps est maussade, que le soleil se fait rare et qu'il fait nuit dès 16 heures, nous préférons passer une soirée tranquille sur le canapé plutôt que faire du sport en plein air. Pourtant, l'activité en plein air est bonne non seulement pour le corps et l'esprit, mais aussi pour notre système immunitaire. Grâce à nos conseils, vous serez bien préparé pour votre prochaine séance d'entraînement hivernale:

## Quelle est la température ressentie?

Chaque personne ressent le froid différemment. Les médecins du sport déconseillent de s'entraîner en plein air lorsque les températures descendent en dessous de  $-15^{\circ}\text{C}$ . Si, en plus, il y a un vent froid, nous grelottons encore plus. Fiez-vous à votre ressenti! En cas de verglas, il est préférable de vous entraîner à l'intérieur pour minimiser le risque de blessure.

## S'échauffer impérativement

Lorsque les températures sont basses, le risque de blessure est plus élevé, car les muscles sont plus raides et donc moins souples. C'est pourquoi un échauffement ciblé est encore plus important en hiver: commencez par exemple par une petite course de dix minutes sans forcer, ou faites des cercles avec vos épaules, vos bras et vos jambes.



## ATUPRIFIT DIGITAL TALK LE 21 NOVEMBRE 2023

Connaissez-vous notre AtupriFit Digital Talk? Tama Vakeesan aborde, entre autres, avec ses invitées et invités les points à prendre en compte lors de l'entraînement au froid et la manière de faire taire nos démons intérieurs.







## UNE VIE SPORTIVE AVEC ATUPRI

Avec AtupriFit, nos assurées et assurés profitent d'excursions sportives et de cours – et ce, gratuitement. Vous désirez être toujours au courant de nos offres? Alors abonnez-vous dès maintenant à notre newsletter.



### Tenir compte de l'état de santé

Augmentez progressivement la durée de votre entraînement en plein air d'une séance à l'autre. Vous laisserez ainsi à votre corps le temps de s'habituer aux nouvelles conditions climatiques.

### Des vêtements chauds pour les journées froides

Enfilez une première couche de vêtements chauds près du corps, puis mettez par-dessus une couche de vêtements isolants. Portez des vêtements chauds et respirants qui vous protègent du froid et évacuent la transpiration. Enfilez un coupe-vent fluorescent imperméable pour rester visible même dans l'obscurité et par mauvais temps. Les gants vous protègent des engelures. Portez des chaussettes chaudes. Protégez vos oreilles avec un bonnet et emportez une lampe frontale le soir. Pensez également à utiliser de la crème solaire en hiver si vous faites du sport en plein air pendant la journée.

### Ski de fond – pour le corps et l'esprit

Le ski de fond fait du bien! Ce sport est un excellent moyen d'entraîner tout son corps. Les bras, les jambes et le thorax sont en mouvement. Ce sport d'endurance renforce à la fois les muscles et le système cardiovasculaire. Profitez du paysage hivernal, des forêts enneigées, des lacs gelés et des chemins isolés. Passer du temps en plein air en faisant des activités variées permet aussi de garder l'esprit frais. De plus, le ski de fond est facile à apprendre, et l'équipement est moins cher que celui des autres sports d'hiver.



# RIKAI – PRÉVENTION ACTIVE DE LA SANTÉ PAR ANALYSE SANGUINE

**R**ikai est une jeune start-up qui s'engage pour la promotion et la prévention de la santé. Sa mission est simple: investir davantage dans la prévention de la santé, tout en réduisant les frais de guérison à long terme. Autrement dit: plus nous vivons sainement en étant actifs et attentifs à notre santé, plus nous resterons longtemps en bonne santé. L'analyse sanguine est un outil de prévention de Rikai: le sang, le métabolisme, les fonctions organiques et la performance sont examinés à la loupe. Les valeurs de laboratoire sont expliquées de manière compréhensible. Des conseils de santé adaptés à vos résultats personnels vous montrent comment vous pouvez commencer immédiatement à prendre soin de votre santé au quotidien. Ce service s'adresse aux personnes en bonne santé.

## CHECK-UP SANTÉ – ATUPRI PARTICIPE

Atupri Basic prend en charge 90 % des coûts d'une analyse de sang par Rikai (jusqu'à concurrence de CHF 200 par année civile). De plus, il existe actuellement pour toutes les personnes assurées Atupri un rabais de 15 % sur le pack standard de Rikai: pour profiter, il suffit de saisir le code de rabais ATUPRI15 lors de la réservation.



## C'EST TRÈS SIMPLE:

- 1 **Inscrivez-vous sur rikai.ch.**
- 2 **Convenez d'un rendez-vous pour la prise de sang.**
- 3 **Remplissez le questionnaire de santé.**
- 4 **Au bout de deux à trois jours ouvrables, vous recevez les résultats directement sur votre smartphone.**

# SAUNA, PILATES, POWER YOGA – LES EFFORTS SONT RÉCOMPENSÉS

Les assurées et assurés Mivita qui font régulièrement quelque chose pour leur santé se voient rembourser une partie de leurs coûts - et ce, dans presque tous les centres de fitness et prestataires de cours de fitness de Suisse. En effet: les personnes qui vivent sainement méritent une récompense - jusqu'à CHF 500 par an dans le cadre de l'assurance Mivita Real. Atupri accepte les abonnements d'une durée de trois mois ou plus et les abonnements saisonniers tels qu'un abonnement d'hiver à la piscine couverte. Cette réglementation s'applique également aux piscines en plein air, de loisirs, aux bains thermaux ainsi qu'aux saunas.

Informations  
complémentaires  
sur Mivita



## FITNESS ET ÉCOLE DU CORPS (COURS RECONNUS)

### Fitness

Aérobic  
Endurance  
Test de Conconi  
Gymnastique  
Marche nordique  
Entraînement personnel  
Pilates

Power yoga  
Marche à pied  
Yoga  
Entraînement EMS  
Aquafitness  
Aquatrainig  
Écoles de natation aquatique

### École du dos et du corps

Technique Alexandre  
Gymnastique respiratoire  
Training autogène  
Gymnastique périnéale

Feldenkrais  
Gymnastique du dos  
École du dos

La liste est actualisée en permanence. Des contributions sont également attribuées pour les entrées aux bains et aux saunas. Sont considérés comme bains les piscines couvertes, en plein air, de loisir et les bains thermaux.



# DES FORCES ISSUES DU RENONCEMENT

**M**arko Marffy est professeur de karaté-do, de kickboxing et d'autres sports de combat. Il est aussi triple champion d'Europe et neuf fois champion du monde. Nous l'avons rencontré dans son dojo à Berne pour parler avec lui de l'importance de la force mentale pour le sport et le bien-être personnel.

## **Marko, que signifie la force mentale pour toi?**

Pour moi, cela signifie être en équilibre. Une personne forte mentalement est capable de fournir des performances élevées et de retrouver rapidement son calme. La condition la plus importante pour cela est de bien se percevoir soi-même. Plus je me comprends, plus je suis à l'aise avec mon entourage. Et l'effort physique est la clé pour une meilleure perception de soi.

## **Comment la santé mentale influence-t-elle les performances à l'entraînement et lors de compétitions?**

Son influence est énorme! Dans le sport de compétition, la partie physique est étudiée dans les moindres détails. Nous savons exactement comment améliorer les performances de l'organisme, comment renforcer son endurance et développer sa musculature de façon optimale. Mais lorsqu'il s'agit de la composante mentale, le potentiel inexploité est encore énorme. Cette composante est négligée et fortement sous-estimée. Mon associé Christian Finger et moi-même conseillons des sportives et sportifs de haut niveau dans ce domaine. Nous faisons volontiers un pari avec les participantes et participants à l'entraînement: «Parions que tu obtiendras de meilleures performances si tu diminues d'un tiers ton

entraînement!» Et nous gagnons toujours. Nous avons perdu l'habitude d'écouter notre corps – quand nous voulons être performants, quand nous avons besoin de sommeil, quand le temps passé seul dans la nature nous fait du bien, sans téléphone portable ni distraction.

## **Sur ton site Internet, tu indiques que tu as ce qu'on appelle le «complexe de la finale». De quoi s'agit-il?**

Chaque fois que j'arrivais en finale d'une compétition en tant qu'athlète, j'avais l'impression de ne pas être à ma place et je voulais partir. C'est pourquoi je n'ai pas gagné, même si je m'entraînais beaucoup et que j'étais en pleine forme. Puis vint l'année 2012, l'année de mon mariage. J'ai passé beaucoup de temps à préparer la cérémonie, je sortais beaucoup avec des amis,



«Quand on est fort mentalement, on peut fournir des performances élevées, mais aussi retrouver rapidement son calme.»

j'étais stressé intérieurement. C'est pourquoi je me suis rendu aux Championnats d'Europe sans ambition. Et c'est là que j'ai réalisé la meilleure performance de toute ma vie et que je suis devenu champion d'Europe. Pourquoi? Parce que je n'avais pas d'ambition et que je ne voulais pas gagner.

Nombreux sont celles et ceux qui connaissent cela au quotidien: on se creuse la tête pour trouver une bonne idée, mais rien ne nous vient à l'esprit. Et soudain, lors d'une promenade ou sous la douche, une super solution apparaît, comme sortie de nulle part. Notre esprit était en fait détendu, et nous pouvions alors faire preuve de créativité, car la pression avait disparu.

#### **D'où vient cette pression?**

Notre société axée sur la performance nous pousse constamment à donner le meilleur de nous-mêmes. Nous avons peur de ne pas en faire assez et de ne pas évoluer si nous ne faisons rien. Ce n'est pas vrai! Pour l'entraînement sportif, nous partons du principe de la supercompensation: nous avons besoin de repos pour que notre corps puisse atteindre un niveau de performance plus élevé. Si l'on s'entraîne trop tôt, on risque, dans le pire des cas, de faire un burn-out. Mais si vous prévoyez du temps pour dormir, adoptez une bonne alimentation, faites des massages et allez au sauna, vous récupérerez plus vite et améliorerez vos performances plus rapidement. Et ce n'est pas seulement vrai dans le sport de haut niveau. Nous avons tous besoin de temps pour nous reposer. Je ne parle pas



## **QU'EST-CE QUE LA «SANTÉ MENTALE»?**

Le terme «santé mentale» désigne un état de bien-être et de santé psychiques. Il comprend l'impact des sentiments, des pensées et des aspects relationnels sur la qualité de vie des personnes.

Il est souvent utilisé pour sensibiliser à la santé psychique, réduire la stigmatisation et améliorer l'accès au soutien et au traitement des maladies psychiques.

La «santé mentale» prend en considération des aspects tels que la gestion du stress, la stabilité émotionnelle, la pleine conscience, le soin de sa propre personne et la résistance au stress.



## ATUPRIFIT DIGITAL TALK LE 21 NOVEMBRE 2023

Marko Marffy (spécialiste en sports de combat), Eva Birrer (thérapeute du sommeil) et Ronia Schiftan (diététicienne) discutent de la thématique «En forme pour l'hiver».



ici du temps passé sur notre téléphone portable, mais de calme, de temps pour soi ou de promenade.

### **Sans résolution, cela ne va pas non plus?**

À l'entraînement, on doit régulièrement faire face à des douleurs et à de la frustration. Si, par exemple, les muscles sont douloureux dans une position d'effort et que l'on va au-delà de cette douleur, le corps est capable de faire plus que ce que l'on pensait auparavant.

### **Quelles stratégies ou techniques utilises-tu pour entraîner ta force mentale?**

Mon outil le plus important est le renoncement. Parfois, je renonce 50 jours à l'alcool, parfois plus longtemps à l'eau chaude, au téléphone portable, à l'électricité et au feu. Je peux aussi renoncer pendant quelques jours à la nourriture, voire à une nouvelle étape dans ma carrière. Je passe à côté de certaines choses, mais j'ai plus d'énergie pour d'autres. Cela me permet d'identifier

ce dont j'ai vraiment besoin et ce avec quoi je ne fais que m'encombrer ou devenir dépendant.

### **Cette combinaison de défi et de calme, tu la conseilles aussi aux personnes qui ne font pas de sport de haut niveau, mais souhaitent simplement être en forme et en bonne santé?**

Oui, absolument! À l'époque des chasseurs et des cueilleurs, les gens bougeaient à cause du froid, de la chaleur, de la faim ou des animaux sauvages. Et bouger procure un sentiment de bonheur. Aujourd'hui, les chauffages, les climatiseurs, les distributeurs Selecta et les enclos du zoo nous incitent souvent à ne pas bouger. Soit nous adoptons à nouveau à ces «stimuli ancestraux», soit nous nous forçons à bouger: passer quelques jours en pleine nature, prendre une douche froide chaque matin ou renoncer sciemment aux escaliers roulants.

### **Que recommandes-tu pour renforcer le système immunitaire à la veille de la saison froide?**

À mon avis, le plus important est de prévoir plus de sommeil et de s'accorder plus de repos pendant les mois d'hiver - comme un ours qui se retire dans sa grotte. La vitamine D est le seul complément alimentaire que je recommande à cette période de l'année. Pour tout le reste, une alimentation équilibrée suffit.

Le calme est d'ailleurs particulièrement important pendant une épidémie de grippe. Les exercices fatigants comme les entraînements par intervalles affaiblissent le corps. Il est préférable de les faire à un autre moment de l'année, plutôt qu'en automne et qu'en hiver. Et si l'on attrape un rhume, il faut faire confiance à son corps et le laisser faire, par exemple en acceptant la fièvre, qui aide à renforcer le système immunitaire. Il faudra alors juste accepter de s'absenter quelques jours du bureau.

«Je pense que le plus important, c'est de prévoir plus de sommeil et de s'accorder plus de repos pendant les mois d'hiver.»

# UN CAFÉ AVEC PATRICK ET LILO

Lilo avance prudemment sur le gravier et renifle tout avec curiosité. Il y a beaucoup de nouvelles odeurs dans la cour de la Berner Generationenhaus. Nous nous retrouverons autour d'un café avec l'Atuprien Patrick Gerber. Lilo est sa chienne labrador âgée de trois ans, et selon Patrick, «elle est pataude, sociable et très sensible». En observant ces deux-là, on comprend vite qu'ils forment une équipe de rêve.

Patrick travaille chez Atupri déjà pour la deuxième fois. Sa première étape chez Atupri a duré de 2018 à 2019. Puis il est revenu dans l'équipe Digital en février 2022 en tant que Product Owner. «Les gens ici sont formidables», s'enthousiasme Patrick. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2023, il est expert en Customer Journey au sein de l'équipe Marketing et Vente. Il aime analyser les besoins des clientes et clients, ancrer chez Atupri l'approche centrée sur la clientèle et contribuer à adapter les produits à ces souhaits. Pour lui, il est très important d'atteindre les nouvelles clientes et nouveaux clients ainsi que celles et ceux qui existent.

Pendant qu'il parle de son travail, Lilo est allongée à côté de lui, décontractée. Elle soulève de temps en temps la tête, comme pour s'assurer brièvement que tout va bien. Lilo et Patrick forment une équipe bien rodée. Ils suivent actuellement une formation de chien à but social auprès de la Fondation École suisse pour chiens d'aveugles à Allschwil. En 2019, Patrick a effectué un stage chez les Guide Dogs à Sydney, en Australie - un moment clé pour lui. «J'ai tout de suite su que je voulais m'engager dans le bénévolat avec

mon labrador.» Les chiens à but social sont formés pour soutenir et accompagner les personnes durant leur thérapie. Les chiens entrent alors en contact avec les gens. Ils peuvent apporter du réconfort, de l'affection et des émotions positives. Cela est utile pour les personnes qui traversent des difficultés sur le plan émotionnel ou pour surmonter le stress, l'anxiété ou la dépression. Cela peut avoir un effet bienfaisant sur le bien-être des personnes concernées. De plus, la présence d'un chien peut détendre l'environnement thérapeutique, créer une atmosphère positive et améliorer ainsi l'efficacité d'une thérapie. «Lilo sait exactement qui a le plus besoin d'elle. Lorsque nous entrons dans une institution, par exemple une maison de retraite, elle choisit généralement elle-même une personne.» Patrick est fasciné par la sensibilité de sa chienne. Fin octobre, ils sauront s'ils ont réussi l'examen. «Je suis confiant, car nous avons déjà commandé le matériel d'intervention pour Lilo», dit Patrick en riant.

Il aborde donc l'hiver avec sérénité. «L'air froid et l'activité physique quotidienne me font du bien. Après être sorti avec Lilo, je suis tout simplement bien réveillé et prêt pour ma journée Atupri. Lilo me stimule et me permet d'évacuer mon stress.» Patrick adore cet équilibre. Grâce à Lilo et à la formation, il a appris à faire preuve de plus d'empathie dans son environnement de travail et à oser de temps en temps jeter un coup d'œil au-delà de l'évidence. «Les chiens nous en apprennent beaucoup! Et un chien au bureau serait quelque chose de merveilleux!» se réjouit-il.



