

# AMITIÉ

Magazine des clients d'Atupri  
N° 1 | 2021

En visite  
chez des amis  
p. 6

L'amitié,  
ça fait du bien  
p. 11



**atupri**

L'assureur de la santé

# Une amie pour tous les cas



L'app Atupri Medgate a un point commun avec les bons amis: elle est à vos côtés 24 heures sur 24 et vous donne de bons conseils. Votre interlocuteur numérique pour toutes les questions médicales tient dans votre poche et apporte rapidement une aide compétente.

#### Nulle envie d'attendre?

Une visite chez le médecin coûte du temps et de l'argent. Dans de nombreux cas, une consultation médicale peut être effectuée rapidement en mode numérique.

L'app gratuite Atupri Medgate est le compagnon idéal de tous ceux qui souhaitent vérifier leur état de santé en toute simplicité. Grâce à l'app, les soins médicaux personnels sont accessibles en quelques clics, 24 heures sur 24.

#### Aperçu des avantages de l'app Atupri Medgate:

- Consultation et traitement individuels par téléphone ou vidéo
- Consultations médicales 24 heures sur 24, 365 jours par an
- Plus de 100 médecins expérimentés
- Vue d'ensemble de tous vos traitements
- Vérificateur de symptômes avec intelligence artificielle et diagnostic intégré de la toux



#### Un, deux, trois - vous y êtes.

L'app Atupri Medgate est si simple que les premiers pas sont faits en un rien de temps: il suffit de télécharger l'app, de vous inscrire avec votre carte d'assurance - et votre smartphone est en lien direct avec l'expertise médicale.



Pour d'autres informations sur l'offre, consultez:  
[atupri.ch/medgate](https://atupri.ch/medgate)

# Dans ce numéro

App Atupri Medgate

**Une amie pour tous les cas**

p. 2

Entretien

**L'amitié, ça fait du bien**

p. 11

Offres partenaires exclusives

**Rester en forme ensemble, économiser ensemble**

p. 17

Réflexion

**Éditorial**

p. 5

Info

**Plateformes pour nouer des contacts**

p. 13

Profil de stress en ligne

**Fini le stress**

p. 18

Focus

**En visite chez des amis**

p. 6

Assurance de capital ADI

**Retour à la vie**

p. 14

Histoires Atupri

**Un café avec...**

p. 19

Le fitness à deux

**À deux, c'est mieux**

p. 8

Calendrier des manifestations

**Participez à AtupriFit**

p. 16

Bon à savoir

**Atupri en chiffres**

p. 20

Délices faits maison

**Sucré ou salé?**

p. 9

## Chère lectrice, cher lecteur,

Comment allez-vous? J'espère que vous vivez de bons moments malgré cette période difficile. Par exemple, dans la nature, en testant de nouvelles recettes ou en soignant des amitiés. Dans la situation que nous vivons actuellement, celles-ci sont encore plus précieuses que d'ordinaire. Une raison suffisante pour que ce numéro examine l'amitié sous différents angles.

Pour commencer, les histoires de trois personnes prouvent que la véritable amitié ne connaît pas de frontières. Dans un entretien avec une psychologue, nous découvrons pourquoi les amis sont si importants et quelle influence ils ont sur nos vies. Dans ce numéro, nous vous révélons également où vous faire de nouveaux amis, comment maintenir votre forme physique à deux et quels délices faits maison rendront votre prochaine visite plus douce ou – selon votre goût – plus salée.

Trouvez votre inspiration dans les pages suivantes. Je vous souhaite de bons moments, partagés avec de bons amis.

Meilleures salutations

*Christof Zürcher*

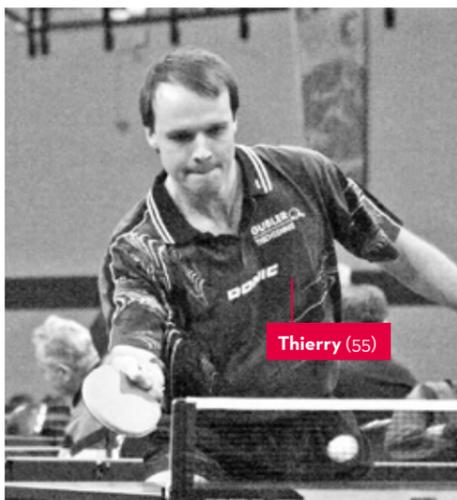
Christof Zürcher

**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:** Julia Bruchez **Concept, contenus et réalisation:** BOLD AG, Berne **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Papier:** papier non couché, sans bois, envoi individuel sous film plastique: film l'm Eco (film avec plus de 50% de matière recyclée) **Photos:** copyright Atupri **Site web:** atupri.ch **Copyright:** reproduction uniquement avec autorisation écrite. **Parution:** deux fois par an. D, F, I. **Tirage total:** 135 000 ex.



## En visite chez des amis

Le lien d'amitié traverse toutes les cultures et tous les âges. Il lie non seulement les personnes, mais aussi les animaux et, selon des théories récentes, même les plantes. Cependant, ni la science ni la philosophie ne peuvent expliquer de manière concluante pourquoi nous nous faisons des amis. Cependant, il a été prouvé qu'un cercle stable d'amis et de connaissances peut accroître le bien-être et prolonger considérablement la vie. Une raison suffisante pour dédier ce numéro de notre magazine Atupri à de bons amis. Nous en avons visité trois d'entre eux.



### Quand des concurrents se lient d'amitié.

En tant que joueur de tennis de table professionnel, Thierry a démontré ses compétences pendant 18 ans lors de tournois dans le monde entier. En compétition, ses adversaires ne lui ont jamais facilité la tâche. Avant et après le match, cependant, le lien était souvent d'autant plus cordial - et fort. Thierry est en contact avec de nombreuses personnes depuis les championnats d'Europe des écoles en 1979. En plus des échanges réguliers via Internet, il a l'habitude de rencontrer ses amis sportifs en direct au moins une fois par an lors des tournois internationaux seniors. Le globe-trotter expérimenté accepte sans broncher le fait que ces rencontres ne peuvent avoir lieu pour l'instant en raison des restrictions de voyage actuelles. Fidèle à sa devise «L'amitié est la seule chose qui reste quand tout s'écroule», il envisage l'avenir avec confiance et se réjouit de rencontres passionnantes avec d'anciennes et de nouvelles connaissances du monde entier.



### Une amitié puissance deux.

Les familles de Monika et Denise se sont rencontrées en vacances au début des années 1970. La rencontre fortuite entre Suisses-allemands sur une plage italienne s'est transformée en une amitié de longue date avec des visites régulières.

Alors que le contact était maintenu par leurs parents, principalement par téléphone, les deux amies d'enfance Monika et Denise se sont perdues de vue - pour se recroiser par le plus grand des hasards 17 ans plus tard dans une station-service. Il s'est avéré que les maris de Denise et Monika se connaissaient déjà de par leur service militaire, et bientôt tous les quatre jouaient aux cartes, riaient et voyageaient ensemble. Cette amitié «puissance deux» par-delà des frontières nationales et temporelles dure maintenant depuis près de 35 ans et sera poursuivie tout aussi chaleureusement par la prochaine génération.



### Un dream team pas comme les autres.

Lorsque Natascha se promène avec sa meilleure amie Zoe, elles récoltent parfois des regards moqueurs ou des remarques, mais aussi de nombreuses réactions positives. Certains trouvent étrange un lien aussi étroit entre la maîtresse et le carlin. Ils semblent oublier que la véritable amitié ne connaît pas de limites. De même, la théorie selon laquelle le chien sert de substitut aux amis humains n'est pas vraie dans le cas présent: Natascha a une foule d'amis, elle est souvent en vadrouille - et Zoe toujours à ses côtés. Les deux sont inséparables depuis plus de 8 ans. Si l'on considère que, selon une étude de l'Université d'Utrecht, la moitié de nos amitiés ne durent pas plus de 7 ans, Natascha et Zoe forment donc statistiquement un dream team. Alors peut-être que Lorient avait raison avec sa déclaration: «Une vie sans carlin est possible, mais elle n'a aucun intérêt.» En tout cas, cette paire d'amis dépareillés sur deux pieds et quatre pattes serait certainement d'accord avec l'humoriste allemand.

### Les meilleurs amis méritent bien un cadeau.

Une aventure à vélo, un week-end de bien-être ou un abonnement à des spécialités fromagères de saison? Notre concours vous permet de choisir le prix que vous souhaitez partager avec votre meilleur(e) ami(e).



Participation et informations sur: [atupri.ch/gagner](https://atupri.ch/gagner)



# À deux, c'est mieux

Tout le monde sait que l'exercice physique est bon pour la santé. Et que des relations sociales fortes nous font du bien – du moins nous le supposons. Nous osons maintenant affirmer que les effets positifs peuvent être décuplés et vous dévoilons ici les conseils et les avantages d'un entraînement à deux.

C'est bien connu: les bons amis traversent les épreuves ensemble. Les distractions, les blessures ou d'autres influences extérieures telles que les confinements ou Noël peuvent perturber les routines d'entraînement et les habitudes alimentaires, c'est pourquoi vous pouvez vous retrouver à devoir ajouter un trou supplémentaire à votre ceinture. Et, si vous manquez également de motivation, un soutien sportif amical est le bienvenue. Une raison de plus pour apprécier encore un peu plus nos amis.

S'il subsiste un doute sur le fait que le collègue n'est d'aucune aide pour l'entraînement physique ou que la copine n'apporte aucune valeur ajoutée pour la combustion des graisses, alors nous avons des arguments pour le sport à deux:

- Les bons amis se motivent mutuellement pour tirer le meilleur parti de leurs séances d'entraînement.
- Après la motivation vient l'inspiration – avec des exercices favoris personnels.
- Les humains sont des créatures sociales: le travail en binôme permet également de satisfaire le besoin de partage et de contact.
- On ne pose pas de lapin à un ami: si on se donne rendez-vous pour un entraînement, on s'y tient. En outre, les collègues sont beaucoup moins susceptibles d'accepter de (fausses) excuses pour ne pas faire de sport.



## Deux niveaux différents? Aucun problème.

Dix pompes: ce qui est le maximum de performance pour une personne peut être l'échauffement pour l'autre. Ce n'est toujours pas une raison suffisante pour faire l'impasse sur l'entraînement à deux. Avec des ajustements judicieux et des approches ludiques, les débutants, les avancés et les pros peuvent facilement améliorer leur forme physique ensemble. Bien entendu, le plus simple est d'adapter les exercices en conséquence.

**Encore un conseil: aimant les habitudes, nous tombons trop facilement dans notre routine et notre zone de confort. Remédiez à cette situation en variant les exercices, les lieux et formats d'entraînement.**

## Deux exercices – et c'est parti.

Ces entraînements à faire à deux vont assurément vous plaire. Et vous transpirerez...

## Double Trouble

Mettez en place un circuit comprenant 10 à 20 exercices. Quel que soit l'exercice, la personne la plus entraînée doit toujours faire le double. Ainsi, 20 jumping jacks au niveau standard en signifient 40 pour Madame ou Monsieur Fitness.

## Circuit chronométré

Le classique parmi les entraînements de groupe. Vous définissez la durée d'exécution d'un exercice et sélectionnez ensuite les exercices appropriés. Par exemple, si l'objectif est de 45 secondes, l'enthousiaste fait des squat jumps et le débutant ne fera que les squats sans jumps.

# Sucré ou salé?

Les petits cadeaux entretiennent l'amitié et sont préparés en un rien de temps. Mais attention: ces surprises faites maison sont si délicieuses que vous aurez envie de les manger vous-même.

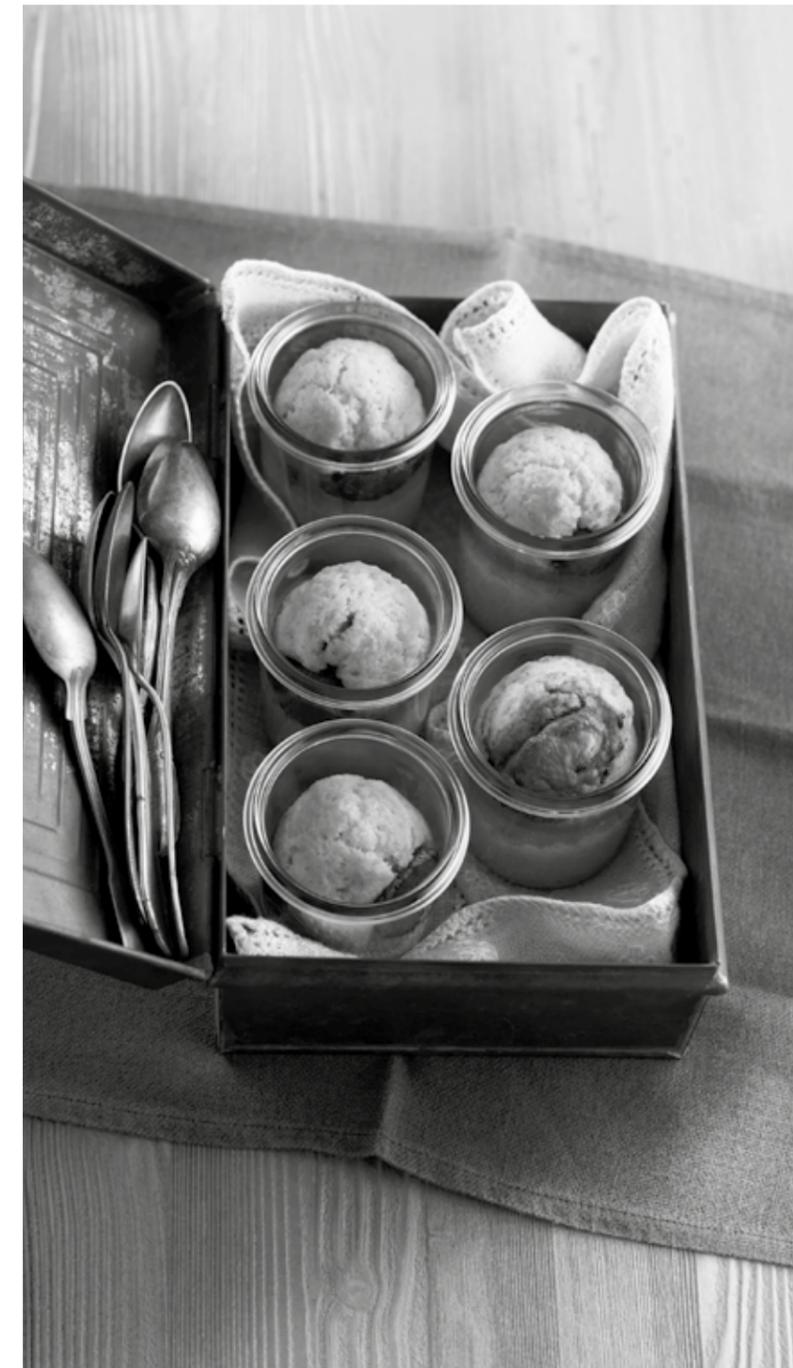
## Douceurs au chocolat

### Ingrédients

200 g	de farine
140 g	de sucre
1 cc	de poudre à lever
	le pulpe d'une gousse de vanille (faire une entaille dans la gousse pour prélever le pulpe)
2 pincées	de sel
2	œufs
1 dl	de lait
100 g	de beurre fondu refroidi
4	bâtonnets au chocolat de 46 g chacun, coupés par la moitié
8	bocaux Weck

### Préparation

- 1 Mélanger la farine et tous les ingrédients, jusqu'au sel inclus, dans un bol. Incorporer les œufs, le lait et le beurre.
- 2 Verser la pâte dans 8 bocaux graissés allant au four, d'environ 1,5 dl chacun. Disposer sur une plaque de cuisson, enfoncer un demi-bâtonnet de chocolat dans chaque pot et faire cuire au milieu du four préchauffé à 180 degrés pendant environ 25 minutes.
- 3 Laisser refroidir sur une grille, conserver à couvert au réfrigérateur et déguster le jour même.



Découvrez nos exercices  
sur le site web:  
[atupri.ch/healthbox](https://atupri.ch/healthbox)

# Noix salées croquantes

## Ingrédients

100 g	de chaque: amandes, noix de pécan, noix de cajou et cacahuètes salées
90 g	de pistaches non salées décortiquées
1 cs	de miel liquide
1	blanc d'œuf frais
1 cc de	fleur de sel
1 cs de	Ras el Hanout (mélange d'épices marocaines)

## Préparation

- 1 Mélanger les noix avec le miel, le blanc d'œuf et la fleur de sel dans un bol, étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire griller pendant environ 15 minutes au milieu du four préchauffé à 180 degrés.
- 2 Ajouter les épices et laisser refroidir.
- 3 Séparer les noix et les verser dans un bocal.

Conservation: env. 2 semaines.

**Conseil:** une étiquette personnalisée ajoute une touche personnelle.



# L'amitié, ça fait du bien



Mobiliser des amis pour un bon dîner, une soirée de jeux de société ou une visite au cinéma est souvent très simple. Mais les amis font bien plus que ça. Lisa Wagner, psychologue de l'Université de Zurich, nous a confié dans un entretien que l'apport en vitamine A(mitié) n'est pas totalement insignifiante pour la santé.

**Madame Wagner, quelle est la définition de l'amitié?**

**À partir de quand peut-on dire que deux personnes sont liées d'amitié?**

L'amitié est une relation entre personnes qui se choisissent elles-mêmes, elle est vécue comme positive par les deux parties et n'implique pas de sexualité manifeste. En outre, les amitiés remplissent également un certain nombre de fonctions psychologiques: les amis entreprennent des activités ensemble, se soutiennent dans les moments difficiles, partagent des intimités, sont émotionnellement proches et se soutiennent mutuellement. L'importance de chacune de ces fonctions peut toutefois varier d'une amitié à l'autre.

**À quel âge est-on capable d'amitié?**

Les amitiés jouent un rôle important à tout âge, même si elles évoluent beaucoup au cours de la vie. Même les tout-petits désignent certains de leurs camarades comme des amis, parfois dès l'âge de 1,5 à 2 ans, en fait dès qu'ils connaissent le mot «ami». On peut alors observer que les enfants imitent de plus en plus les actions de leurs amis et élargissent ainsi leur éventail de comportements. Lorsqu'ils interagissent avec leurs amis, les enfants pratiquent également des compétences socio-émotionnelles importantes, telles que la gestion des conflits. Si, au départ, les enfants sont encore principalement intéressés à jouer entre eux, le besoin de parler de ce qui les préoccupe prend de plus en plus d'importance. Et au début de l'adolescence, les amis remplacent les parents comme principales personnes de référence.

**Le nombre d'amitiés a tendance à diminuer avec l'âge. Dans quelle mesure cette équation peut-elle être appliquée à la qualité?**

Il est vrai qu'en général, les gens ont moins d'amitiés actives à l'âge adulte moyen qu'à l'adolescence ou au début de l'âge adulte – probablement parce que d'autres domaines de la vie, comme le travail ou la famille, prennent une plus grande part de leur temps. Toutefois, cela ne signifie pas nécessairement que les amitiés existantes sont moins fortes. Je dirais même que la qualité des amitiés semble croître. Les recherches suggèrent que le fait d'avoir de nombreux amis dans la vingtaine et de très bons amis à partir de la trentaine a un effet bénéfique sur le bien-être à un âge plus avancé. Bien que les recherches sur cette question ne fassent pas l'unanimité, il semble qu'il soit plus important d'entretenir quelques bonnes amitiés et pas nécessairement d'avoir un vaste cercle d'amis. Ces bonnes amitiés à l'âge adulte moyen découlent souvent du réseau social plus large dont disposent les jeunes, lequel a donc aussi une fonction importante.

**Quel rôle jouent les amitiés régulières et précieuses au troisième âge?**

À partir d'un certain âge, des relations disparaissent ou perdent leur importance – et l'activité professionnelle ne règle plus le quotidien. Ensuite, pour de nombreuses personnes, les amitiés occupent une place centrale, garante d'inclusion sociale.

### En supposant qu'il existe une recette pour réussir à entretenir des amitiés durables et précieuses, quels en seraient les ingrédients?

À mon avis, l'ingrédient le plus important pour une longue et bonne amitié est un véritable intérêt pour l'autre personne. *Si, en tant qu'ami-e, vous exprimez également dans votre comportement que vous vous souciez sincèrement de l'autre personne, c'est une très bonne base.* Cela correspond également à l'une des idées fondamentales d'Aristote: ainsi, les «vrais» amis sont des amis pour le bien de l'autre personne qui souhaitent l'aider à se développer au mieux et à utiliser son potentiel de la meilleure façon possible.

### «L'amitié fait du bien.» Que pensez-vous de cette affirmation?

L'amitié fait du bien de deux manières: d'une part, les amis nous aident de différentes façons à traverser des moments difficiles et à faire face aux problèmes. Ils nous écoutent, nous soutiennent, nous offrent une aide très concrète, voire émotionnelle, et parviennent souvent à détourner notre attention des problèmes. Mais ce n'est pas seulement cette fonction de «protection» contre les adversités de la vie qui rend les amitiés si précieuses. Les amis nous permettent aussi de vivre de nombreuses expériences positives. De plus par leur retour d'information et leurs questions, ils nous offrent l'occasion de nous développer personnellement. *Et voilà que je repense à Aristote: il décrivait l'amitié comme une des «choses» essentielles de la vie.*

### Y a-t-il une raison de croire que les personnes solitaires sont plus sujettes aux problèmes et aux maladies, tant physiques que mentales?

Les résultats d'une étude suggèrent qu'il est effectivement important, en termes de santé physique et mentale, d'être impliqué socialement et de ne pas se sentir seul. *L'absence de ce lien est un facteur de risque de décès précoce, équivalent à l'influence de fumer jusqu'à 15 cigarettes par jour et a une influence plus forte sur le risque de mortalité que l'abus d'alcool.*

#### Découvertes

Les ami-e-s contribuent à la santé et au bonheur – notamment grâce à leur effet positif sur nos habitudes quotidiennes. Sur [happyhabits.ch](http://happyhabits.ch), vous avez la possibilité de participer gratuitement à un programme en ligne pour augmenter votre bien-être. Ce programme a été développé et est supervisé par l'Université de Zurich.

### Le lien entre un humain et un animal peut-il être aussi enrichissant que celui entre deux personnes?

La réciprocité qui constitue une amitié entre humains ne peut être observée de la même manière dans une relation homme-animal. Néanmoins, les recherches montrent qu'un lien avec un animal de compagnie, par exemple, peut être associé à de nombreux effets positifs. Entre autres choses, les animaux semblent être capables de réduire les réactions au stress. *Dans certaines études de laboratoire, un chien s'est même avéré plus utile pour atténuer les réactions de stress qu'un ami humain.* Il existe cependant d'autres études qui n'ont pas confirmé ces résultats. Il n'est pas possible d'établir une correspondance directe entre un lien avec un animal et une amitié humaine, mais une relation homme-animal peut également remplir certaines fonctions d'une amitié, comme l'atténuation des sentiments négatifs.

### Que recommandez-vous aux lecteurs qui souhaitent davantage de contacts sociaux?

*Un moyen simple d'approfondir les relations est d'offrir à l'autre personne du temps que vous n'auriez pas passé ensemble autrement. Ce temps doit être passé ensemble de manière vraiment consciente et sans regarder sa montre.* C'est particulièrement vrai pour les personnes que vous avez un peu perdues de vue. C'est ainsi que les amitiés peuvent être approfondies à nouveau.

### Avons-nous abordé tous les points importants? Aimerez-vous ajouter encore quelque chose?

Les amis nous aident incontestablement à mieux faire face aux adversités de la vie et jouent donc un rôle clé tout au long de notre parcours. *Cependant, je pense qu'il est très important de souligner que les amitiés n'ont pas seulement cette «fonction protectrice», mais qu'elles offrent également de nombreuses possibilités de vivre des expériences positives, de découvrir d'autres perspectives, d'apprendre de nouvelles choses et de se développer personnellement.*



## Plateformes pour nouer des contacts

### Bumble

L'app, qui a été lancée par l'un des cofondateurs de Tinder, propose le mode BFF (Best Friends Forever) en plus des modes «Rencontre» et «Bizz» (business). Sur la base des photos et des centres d'intérêt, vous ignorez un profil en le balayant vers la gauche ou exprimez votre intérêt en le balayant vers la droite. Dès qu'il y a un intérêt mutuel, les profils sont connectés et vous pouvez commencer à vous écrire pour mieux vous connaître.

### Service de visite et d'accompagnement de la CRS

Le service proposé par la Croix-Rouge suisse apporte de la variété et de la gaieté dans la vie quotidienne des personnes vivant seules. Sur demande, des bénévoles du service de visite leur proposent de passer un moment ensemble. Qu'il s'agisse d'un goûter ou d'une promenade, les possibilités et les activités sont totalement ouvertes. L'essentiel est qu'un échange soit rendu possible et que la qualité de vie soit améliorée.

### Spontacts

L'app met en relation des personnes ayant des intérêts sportifs similaires. La fonction de localisation permet d'afficher non seulement les personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, mais aussi toutes les offres et, le cas échéant, leurs prix. 3, 2, 1... et c'est parti!

### Meetup

Des réunions en ligne et hors ligne dans des groupes plus importants sont organisées via cette plateforme. L'accent est davantage mis sur les intérêts que sur la personne. Sur la base des informations contenues dans le profil, l'application suggère des groupes pertinents. Exemple: les personnes intéressées par la photographie peuvent échanger des idées au sein du groupe «Street Photography Basel» et organiser ensemble des promenades sur le thème de la photographie en ville.

### Binenand

Sous la devise «juste pour discuter», binenand.com met en relation deux personnes par webcam – de manière totalement aléatoire, anonyme et gratuite. Vous n'avez pas besoin de créer un profil. Il suffit de s'asseoir devant l'ordinateur à 9, 16, 20 ou 23 heures, avec la caméra et le micro activés, de cliquer sur «démarrer» et d'engager une conversation informelle.

### Facebook

Probablement le plus connu de tous les réseaux sociaux, il existe de nombreux groupes où vous pouvez faire connaissance de manière informelle et amicale. Il suffit de cliquer sur «Groupe» dans votre profil, de définir le filtre de la ville et, si nécessaire, de l'affiner en utilisant des termes de recherche.

## Retour à la vie

Plein d'élan sur les pistes, puis immobilisé sur un lit d'hôpital: ce qui est arrivé à Martin\* (32 ans), snowboarder enthousiaste et client d'Atupri, pourrait concerner tout le monde. Dans son cas, un saut sur un snowboard a entraîné une paraplégie dans la partie inférieure de sa colonne vertébrale. S'il a retrouvé le plein contrôle de sa vie après ce tragique accident, c'est grâce à sa famille et à l'assurance de capital ADI.

\* Nom modifié par la rédaction



### Un malheur peut en cacher un autre.

Personne n'aime penser aux accidents. Et pourtant, ils se produisent tous les jours. Les personnes touchées et les survivants doivent souvent lutter non seulement contre les conséquences médicales et émotionnelles, mais aussi contre les soucis financiers. La rente maximale de l'AI est de CHF 28'440.- par an, mais la seule transformation d'une maison individuelle pour qu'elle soit accessible en fauteuil roulant avec monte-escalier, l'aménagement des sanitaires et l'adaptation des portes peuvent rapidement coûter jusqu'à CHF 150'000.-.

### Une aide sans détours.

C'est là qu'intervient l'assurance de capital ADI d'Atupri. Sans paperasserie, elle met à disposition les fonds manquants pour la nouvelle situation de vie. Sur la base de son invalidité médicale de 100% et de la somme assurée de CHF 200'000.-, Martin a reçu une indemnité de CHF 700'000.-. Cela a permis au jeune père de famille non seulement d'adapter ses conditions de vie à ses déplacements en fauteuil roulant, mais aussi d'acheter une nouvelle voiture et de la faire convertir pour qu'il puisse entièrement l'utiliser avec les mains seulement. L'ancien représentant commercial a utilisé le capital restant pour sa reconversion professionnelle en tant que Social Media Manager, entamant ainsi avec succès un nouveau chapitre de sa vie.

### Un précieux soutien dans les moments difficiles.

En cas de décès ou d'invalidité, l'assurance de capital ADI, vous soutient, vous ou vos survivants, avec des prestations pouvant aller jusqu'à CHF 1'050'000.-, selon la somme assurée. L'exemple de Martin montre que l'assurance de capital ADI est un complément judicieux à l'assurance accidents professionnels. Et cela dès seulement CHF 1.10 par mois.



Plus d'informations sur l'assurance de capital ADI sur [atupri.ch/adi](https://atupri.ch/adi) et au numéro 0800 200 888

# Participez avec AtupriFit

La santé nous tient à coeur, car c'est notre bien le plus précieux. C'est la motivation derrière nos nouveaux événements numériques AtupriFit. Grâce à AtupriFit, vous pouvez partager avec nous le plaisir d'un mode de vie sain. Voici les points forts de ces prochains mois:

## Randonnée numérique

Qu'il s'agisse de choisir les meilleures chaussures ou les bons aliments: obtenez des conseils d'experts et laissez-vous surprendre par les astuces étonnantes qui vous attendent.

→ 27 mai 2021



La participation est gratuite et simple. Les réactions de nos participants témoignent du succès des événements AtupriFit - même en ligne!

«Le caractère naturel de l'événement était vraiment génial!»

«Professionnel, informatif, instructif. Les informations sont transmises de manière très compréhensible.»

«Des intervenants compétents et de nombreuses contributions utiles.»

«Des exemples concrets qui vont au-delà de ce que l'on connaît déjà.»

## Musculation ou endurance?

Faut-il choisir entre un entraînement de force et un entraînement d'endurance ou est-il possible de combiner les deux de manière judicieuse? Nous allons le découvrir ensemble.

→ 24 juin 2021



## Analyse des mythes sur l'alimentation

Le café a-t-il un effet déshydratant et les glucides font-ils vraiment grossir? En collaboration avec la Société suisse de nutrition SSN et Betty Bossi, nous faisons la part du vrai et du faux sur ces mythes et d'autres encore.

→ 9 septembre 2021



Informations détaillées sur le programme et possibilités de participation sur: [atupri.ch/atuprifit](https://atupri.ch/atuprifit)

# Rester en forme ensemble, économiser ensemble

Gravir un sommet avec une copine ce week-end? Modeler votre six pack avec votre meilleur ami? Nos offres partenaires vous apportent de la variété et ménagent votre budget.



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

Et si vous êtes assuré-e chez Atupri, vous profitez d'une **remise unique de CHF 350.-**.



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

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



Tous les détails sur ces offres exclusives et d'autres encore sont disponibles sur le site: [atupri.ch/loisirs](https://atupri.ch/loisirs)

## Fini le stress

Pour la plupart des gens, le mot «stress» a une connotation négative. Pourtant la tension qui y est associée peut être vécue de manière positive ou négative. Que nous serrions la main de notre star préférée ou que nous fassions des heures supplémentaires, cela fait une grande différence – mais pour le corps, les deux peuvent être synonymes de stress. Notre nouveau test en ligne nous aide à mieux comprendre et à gérer consciemment notre «batterie de stress».

### Faites-le plein!

Imaginez que les réserves d'énergie de votre corps sont stockées dans une «batterie de stress». Des facteurs négatifs tels que la douleur, un conflit ou une situation professionnelle stressante peuvent rapidement la vider. Les expériences et les activités positives telles qu'un passe-temps créatif, un dîner entre amis ou une promenade à l'air frais la rechargent. Si vous gérez bien votre batterie, vous pouvez utiliser les réserves d'énergie de manière ciblée – et aussi les recharger en cas de besoin.

### De zéro à cent avec stratégie.

Notre profil de stress en ligne, élaboré en collaboration avec des experts, vous aide à déterminer et à améliorer votre bilan énergétique. Vous pouvez saisir votre niveau d'énergie personnel et découvrir les facteurs qui l'influencent positivement ou négativement. Des suggestions de stratégies adaptées vous guident pas à pas vers un meilleur équilibre.



Votre batterie est-elle encore pleine ou déjà à moitié vide?

Découvrez-le ici:

[atupri.ch/profil-stress](https://atupri.ch/profil-stress)



## Un café avec...



Pia

Franziska

Aucune règle ne peut définir la naissance d'une amitié. On ne décide pas d'un jour à l'autre de devenir amis. Quand l'alchimie est bonne, les choses se mettent en place par elles-mêmes. Un exemple issu des rangs de notre personnel en est la meilleure preuve. **C'est ainsi que lors d'une longue pause-café, deux Atupriennes nous ont livré les secrets de leur amitié.**

Pia et Franziska aiment jongler avec les chiffres – c'est en tout cas ce qui les a conduites au service comptabilité d'Atupri, il y a un certain temps. **Cela fait environ 16 ans qu'elles se sont rencontrées lors d'un apéritif après le travail** – sans se perdre de vue depuis!

Et oui, toujours l'apéro. Dès leur première rencontre, elles ont remarqué que leur complicité fonctionne parfaitement. **Bientôt, elles s'entendent aussi au niveau professionnel, se retrouvent après le travail et commencent à passer des vacances ensemble.** Depuis lors, leur amitié s'est étendue bien au-delà du monde d'Atupri et comprend tout ce que font les bons amis: des séances de yoga, des discussions jusqu'au petit matin, des sorties au cinéma, des randonnées, ainsi qu'un entraînement intensif des zygomatiques. Et, certainement, aussi une écoute et une épaule toujours disponibles pour recevoir des secrets ou des soucis.

### Une partie de la famille

Et aujourd'hui leur belle amitié est encore plus forte: **«Évidemment que je veux être sa marraine!»** – c'était la réponse spontanée de Franziska à la demande de son amie. Pour la future maman Pia, la question était déjà claire pendant la grossesse. Mais au début, elle avait peur que Franziska

ne refuse sa demande – malgré leur amitié. Depuis lors, cependant, elles ont caché ensemble les œufs de Pâques, chanté «Mon beau sapin» et fêté des anniversaires en famille année après année. Bien sûr, Franziska était aux côtés de Pia à son mariage il y a 5 ans en tant que témoin.

Les deux amies ont-elles aussi des défauts? Elles échangent un coup d'œil furtif et préfèrent parler de «caractéristiques». Fidèles à la devise «Ce qui te fait du bien est sain» elles abordent leurs différences de manière positive: **«Nous nous complétons par nos différences. C'est ce qui fait le succès de notre binôme, tant sur le plan professionnel que privé.»** Des désaccords? Bien sûr, il y en a de temps en temps. Mais tout au long de leur 16 ans d'amitié, elles ont toujours réussi à résoudre leurs différends à l'amiable. Chapeau. La confiance, la solidarité et la fiabilité sont les trois piliers sur lesquels repose leur amitié inébranlable.

### Et où se trouve Embudu?

Elles aiment revenir sur leurs souvenirs communs et leurs nostalgies partagées. Mais tous ces souvenirs ne les empêchent pas d'avoir des projets d'avenir. Lorsqu'on leur demande où elles se voient après leur retraite, elles répondent unanimement «Embudu!». Après la première surprise, elles fournissent une explication: cette petite île des Maldives mesure tout juste 380 sur 190 m! **Les deux amies s'imaginent en train de se dorser au soleil, avec un verre de vin à la main et un sourire sur les lèvres.** Après un café avec ces deux copines bien sympathiques, on s' imagine aisément cette perspective ensoleillée.



Un endroit agréable pour se découvrir encore un peu plus.

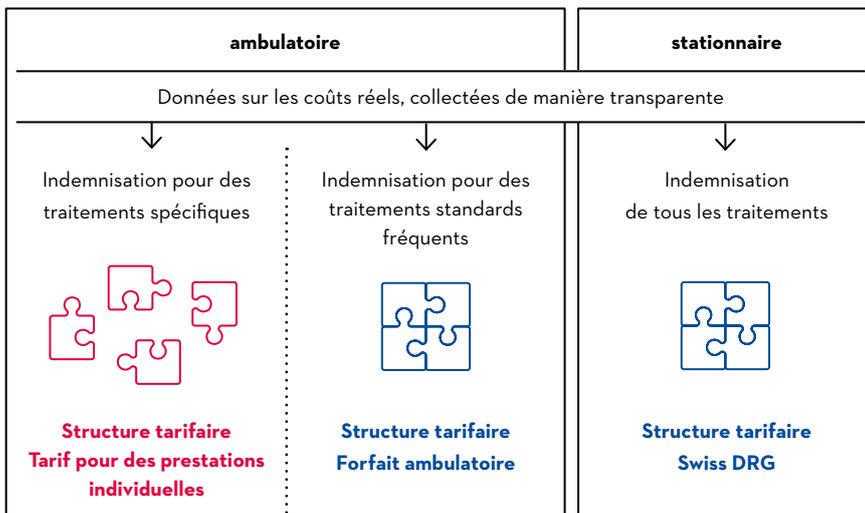
Vous souhaitez en savoir plus sur le monde du travail d'Atupri? Alors, consultez:

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

## Notre engagement pour un système tarifaire équitable

Dans les hôpitaux, des tarifs forfaitaires fixes sont appliqués depuis longtemps pour des traitements spécifiques. Comme ce n'est pas le cas partout dans le secteur ambulatoire, les différences de coûts pour une même intervention sont parfois considérables. santésuisse s'engage donc pour que les forfaits soient également appliqués dans le secteur ambulatoire. Ainsi, les assurés bénéficient de prix transparents et équitables et d'un engagement de qualité de la part des médecins traitants.

### Système de tarification ambulatoire pour les traitements médicaux



## Atupri en chiffres

En 2020, nos conseillères et conseillers à la clientèle ont répondu à pas moins de

**374'030**

questions.

Selon une étude représentative réalisée par Intervista AG,

**92%**

des personnes interrogées sont satisfaites d'Atupri.

**94'886**

personnes utilisent déjà le portail myAtupri, soit 44,2% de nos assurés.

Atupri est le premier assureur suisse à accepter depuis septembre

**2020**

des cryptomonnaies.

La part de femmes occupant une position de cadre chez Atupri est de

**55%**

- un taux bien au-delà de la moyenne suisse.