

# S'ÉPANOUIR

Magazine des clients d'Atupri

N° 1 | 2023

**Alimentation  
de saison**

p. 4

**Basic - le complément avantageux  
de l'assurance de base**

p. 10

**Allergie au pollen:  
ce que dit l'experte**

p. 18



**atupri**

L'assureur de la santé

## DANS CE NUMÉRO

Focus

**Alimentation de saison: bonne pour l'homme et le climat**  
\_\_\_\_\_ p. 4

Conseil nutritionnel  
**Toutes les vertus d'une alimentation colorée**  
\_\_\_\_\_ p. 8

Atupri News  
**Basic - le complément avantageux de l'assurance de base**  
\_\_\_\_\_ p. 10

Info  
**Une mer de fleurs pour la maison**  
\_\_\_\_\_ p. 12

Conseil  
**Recettes florales**  
\_\_\_\_\_ p. 14

Info

**Sentiers pieds nus en Suisse**  
\_\_\_\_\_ p. 15

En ce qui nous concerne  
**Interview d'un Atuprien**  
\_\_\_\_\_ p. 16

Foire aux questions  
**Allergie au pollen: ce que dit l'experte**  
\_\_\_\_\_ p. 18

Atupri check  
**SmartCare**  
\_\_\_\_\_ p. 22

Conseil  
**Fabriquer soi-même des emballages alimentaires à la cire d'abeille**  
\_\_\_\_\_ p. 24

Atupri Live

**Nouveau: Atupri Outdoor Workouts**  
\_\_\_\_\_ p. 26

Atupri First  
**Notre contribution à vos vacances actives**  
\_\_\_\_\_ p. 28

Entre les lignes  
**Un café avec Marcel**  
\_\_\_\_\_ p. 30

**Mentions légales:** Magazine des clients d'Atupri - une publication d'Atupri Assurance de la santé  
**Adresse de la rédaction:** Communication d'entreprise et de marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berne, kommunikation@atupri.ch **Responsables de rédaction:** Alana Bienz, Karin Graniello **Concept, contenus et réalisation:** BOLD AG, Berne **Traduction:** Apostroph AG, Lucerne **Impression:** Stämpfli AG, Berne **Papier:** papier couché blanc mat sans bois, envoi individuel sous film **Photos et illustrations:** Copyright Atupri, Luca Christen **Site Internet:** atupri.ch **Copyright:** Atupri, Ronia Schiftan, Memis Sanir, Roxane Guillod, Marcel Mentele **Parution:** 2 fois par an. D, F, I. **Tirage total:** 19'457 ex.

## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,



Le printemps est une saison pleine de nouveaux départs, au cours de laquelle la nature s'éveille et se montre sous son meilleur jour. Dans ce numéro de notre magazine, nous nous concentrons donc sur les moments d'épanouissement qui nous enthousiasment durant cette période.

Personnellement, ce sont nos forêts suisses qui m'offrent la plupart de ces moments. Lorsque je plonge dans la beauté de la nature lors d'une balade à pied ou à vélo, j'éprouve un sentiment de sérénité et de liberté que j'adore.

Quelques nouveaux départs s'annoncent également pour Atupri. Par exemple, nous avons récemment élargi notre offre avec

l'assurance complémentaire Basic ciblée et bon marché, avec laquelle nous souhaitons vous proposer un complément aussi simple que possible à l'assurance de base. Plus d'infos à la page 10.

Ce magazine contient également tout ce qu'il faut pour garantir la bonne humeur printanière: que ce soit avec un calendrier de semis pour votre jardin fleuri, les conseils d'une experte au sujet du rhume des foins ou un guide pour l'utilisation polyvalente du miel et de la cire d'abeille.

Je vous souhaite une agréable lecture et beaucoup de plaisir à tester toutes nos astuces.

Cordialement,

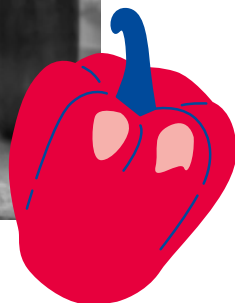
**Christof Zürcher**  
Président de la Direction générale

## ALIMENTATION DE SAISON – BONNE POUR L'HOMME ET LE CLIMAT

Ces dernières années, la prise de conscience croissante en matière de protection de l'environnement et du climat dans notre société a conduit bon nombre d'entre nous à s'interroger sur notre consommation. Une tendance ancienne est réapparue: l'alimentation régionale et de saison. Une experte met en évidence les nombreux avantages de ce régime.



Ronia Schifftan



Le cabinet confortable et lumineux de Ronia Schifftan se trouve au cœur de Berne. La psychologue spécialisée dans le domaine de l'alimentation et des médias s'installe avec une tasse de café dans un fauteuil en cuir jaune pour répondre à toutes nos questions. «Le rapport à l'alimentation dans notre société est en constante évolution», dit l'experte en désignant d'un rapide geste de la main quelques livres d'histoire situés derrière elle à côté de pavés consacrés à toutes sortes de sujets. «Par exemple, lorsqu'une pénurie sévit dans un pays, les denrées alimentaires deviennent précieuses. Nous sommes cependant dans l'abondance: tout est disponible à n'importe quel moment de l'année, et notre approche vis-à-vis de toutes ces choses est rarement consciente.»

### Retour aux racines – par amour pour la planète

De plus en plus de gens accordent de l'importance à la durabilité dans leur vie quotidienne. Ils économisent l'électricité, l'eau, utilisent les transports en commun ou le vélo, et s'efforcent de consommer des produits régionaux et de saison. Il s'agit donc d'un régime alimentaire composé de denrées produites, cultivées et récoltées dans la région et durant la saison en cours. Une tendance – ou plutôt un style de vie – qui n'est pas vraiment nouvelle, nous l'avions simplement perdue de vue dans un tourbillon de possibilités culinaires illimitées. L'alimentation régionale et de saison est donc plus qu'un plaidoyer en faveur de la durabilité, c'est un retour aux origines. «Une très belle évolution», estime Ronia Schifftan, l'alimentation régionale et de saison en tant qu'élément essentiel d'un régime ali-

«Une approche saine de la nourriture devrait avant tout être une source de joie et de plaisir.»

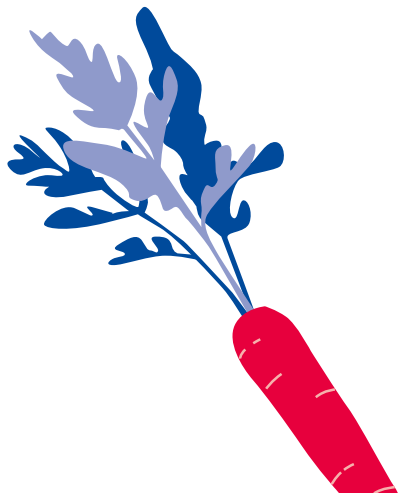
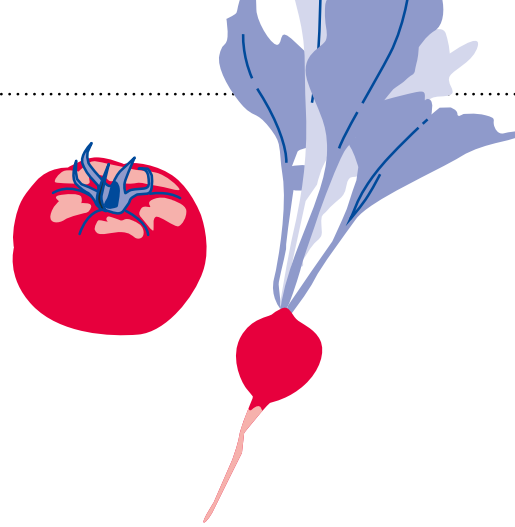
mentaire équilibré est extrêmement bénéfique pour diverses raisons.» Par exemple, plus un fruit ou un légume est frais, plus son goût est intense. «La tomate de plein champ offre donc une expérience gustative incomparable, en plus de ses qualités nutritives. Tout le monde y gagne.» Et le climat en profite aussi: «La tomate de plein champ fraîchement cueillie permet d'éviter emballage, stockage, longs transports – et même d'économiser de l'électricité dans la serre, nécessaire à la culture de denrées alimentaires hors saison», explique Ronia Schifftan. Toutes ces dépenses néfastes pour l'environnement pour des fruits et légumes qui restent fades et sont moins bons pour la santé – cela n'en vaut pas la peine. «Surtout parce qu'une approche saine de la nourriture devrait avant tout être une plus grande source de joie et de plaisir», estime l'experte.

### Tout ce qui fleurit et verdit

Prendre soi-même part à la production est une source de joie et de plaisir: «Quiconque consacre un peu d'efforts à quelque chose apprécie davantage le résultat», estime Ronia Schiftan. Un autre avantage d'une alimentation aussi régionale et de saison que possible. «Oui, tout à fait. On l'étudie, on entretient une approche consciente des fruits et des légumes.» De l'achat à la consommation en passant par la préparation, vous vous faites du bien à vous-même et à l'environnement. Cependant, les personnes qui en sont encore au tout début de leur quête d'une alimentation régionale et de saison sont confrontées à un flot d'informations déroutant. Comment faire pour se lancer le plus simplement possible dans une alimentation régionale

«Choisissez une recette qui vous plaît, prenez le temps de la préparer, amusez-vous et profitez de l'expérience gustative qui élargit les horizons.»

et de saison? «Personnellement, je trouve qu'un calendrier saisonnier en cuisine est très utile et inspirant», explique la psychologue. «À cela s'ajoute la visite de marchés hebdomadaires et de fermes, dont l'assortiment vous montre souvent très exactement ce qui est en train de fleurir et de pousser.» Et puis vous pouvez vous amuser à acheter sur un même marché un légume de saison que vous n'avez jamais mangé: «Choisissez une recette qui vous plaît, prenez le temps de la préparer, amusez-vous et profitez de l'expérience gustative qui élargit les horizons. Vous verrez que vous aussi, vous vous épanouirez et vous dépasserez – et cela à chaque saison», ajoute Ronia Schiftan en riant.



### Nous vous offrons deux assortiments de légumes de saison

Avons-nous éveillé votre curiosité? Dans ce cas, nous aimerions vous aider à plonger dans l'univers varié de l'alimentation régionale et de saison. Épanouissez-vous au cours de ce printemps avec un abonnement de légumes sur [saisonbox.ch](http://saisonbox.ch). Nous vous offrons les deux premières livraisons.

### Voici comment cela fonctionne

Atupri offre aux 2'000 premières clientes et premiers clients participants un bon d'une valeur de CHF 50.- pour deux arrangements de légumes de saison achetés sur [saisonbox.ch](http://saisonbox.ch). Vous trouverez toutes les informations et les conditions de participation sur notre page d'accueil sur [atupri.ch/fr/du-bon-pour-la-vie](http://atupri.ch/fr/du-bon-pour-la-vie)

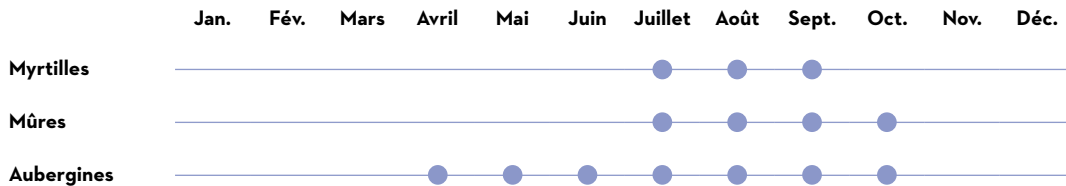


## TOUTES LES VERTUS D'UNE ALIMENTATION COLORÉE

Une règle d'or de l'alimentation: mettre de la couleur. Car une alimentation colorée, variée et de saison est bonne pour le bien-être mental et physique. Donc: mangez l'arc-en-ciel.

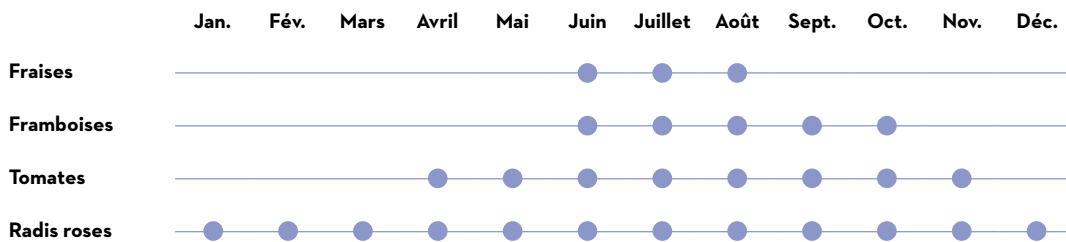
### Violet et bleu

Les fruits et légumes violets et bleus contiennent un colorant végétal appelé anthocyane. Celui-ci contribue à lutter contre le vieillissement de la peau, à améliorer la vue et la mémoire, et possède des propriétés anti-inflammatoires.



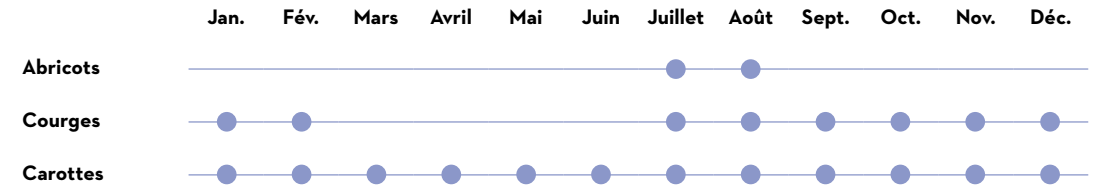
### Rouge et rose

La coloration rouge de ces fruits et légumes est due à la présence du colorant végétal qu'est le lycopène, un antioxydant à la fois stimulant et tonifiant, qui protège contre différents types de cancers.



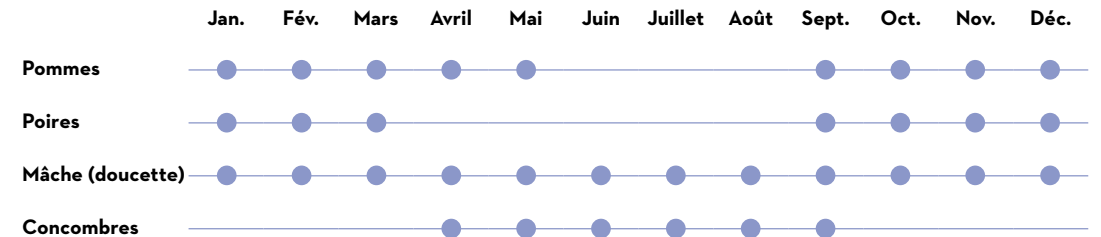
### Orange et jaune

Les caroténoïdes donnent leur couleur à ces fruits et légumes. Ces antioxydants sont bons pour la peau, les yeux, le système immunitaire et la digestion.



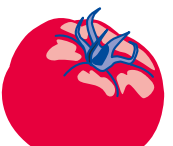
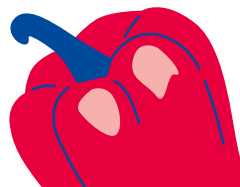
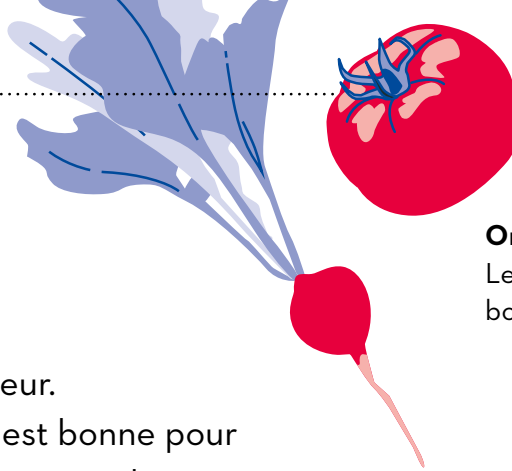
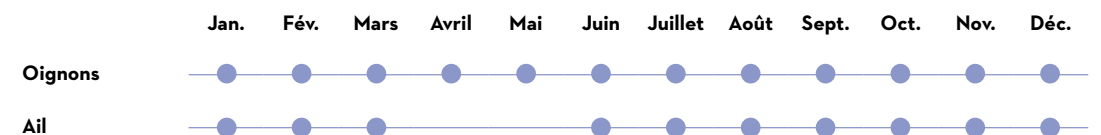
### Vert

Les fruits et légumes verts contiennent le colorant végétal vert qu'est la chlorophylle. Des effets bénéfiques sur le sang sont rapportés. La chlorophylle possède entre autres des propriétés purifiantes, enrichissantes et revitalisantes.



### Blanc

On les remarque moins, mais ils devraient se retrouver dans nos assiettes tous les jours. Les oignons et l'ail contiennent de l'allicine, une substance active qui stimule la circulation sanguine et contient des propriétés anti-bactériennes et anti-inflammatoires.



## BASIC: LE COMPLÉMENT ÉQUITABLE ET AVANTAGEUX DE L'ASSURANCE DE BASE

L'assurance de base offre une protection contre de nombreux risques financiers, mais présente également des lacunes. Notre nouvelle assurance complémentaire Basic vous permet de les combler judicieusement. Grâce à une focalisation claire, Basic fait l'objet d'une prime attrayante.

Monsieur Baumann de Soleure fait un malaise lors d'une randonnée printanière en montagne. Après l'appel d'urgence passé par sa femme, un hélicoptère de la Rega arrive et emmène M. Baumann à l'hôpital le plus proche. Coûts: près de CHF 5'000.-. Par la suite, M. Baumann constate avec effroi que son assurance de base ne prend en charge que 50 % des frais de sauvetage.

### L'essentiel pour moins cher

Monsieur Baumann n'est pas un cas isolé. En Suisse, nous bénéficions assurément des avantages d'un système de santé hautement développé, l'assurance de base obligatoire garantissant une prise en charge de qualité en cas de maladie, d'accident ou de maternité. Il existe cependant des lacunes, par exemple en ce qui concerne les frais de sauvetage, les mesures préventives, les prestations complémentaires de maternité ou les frais de guérison à l'étranger.

C'est là qu'intervient Basic. La nouvelle assurance complémentaire avantageuse d'Atupri met l'accent sur l'essentiel: grâce à Basic, vous comblez les lacunes de l'assurance de base, complétez judicieusement votre assurance Atupri existante et bénéficiez d'un soutien au niveau de la promotion de votre santé. Sans fioritures – et pour une prime particulièrement attrayante. Nous avons rassemblé pour vous une vue d'ensemble de toutes les prestations.

Prime pour un homme de 38 ans  
**CHF 13.50/ mois**



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

Prestation	Montant maximal assurance de base	Montant maximal Basic
Transport d'urgence (ambulance)	50 % jusqu'à CHF 500.- max. par an.	CHF 20'000.- par an.
Opérations de recherche, de dégagement et de sauvetage	50 % jusqu'à CHF 5'000.- max. par an, exclusivement en Suisse.	CHF 20'000.- par an, dans le monde entier.
Frais de guérison à l'étranger	UE/AELE: l'assurance de base prend en charge les coûts selon le tarif de sécurité sociale du pays concerné. En dehors de l'UE/AELE: l'assurance de base prend en charge jusqu'au double du montant qui devrait être payé pour le traitement dans le propre canton de domicile.	Prise en charge illimitée des coûts. Dans des pays comme les États-Unis ou l'Australie, la participation aux coûts de l'assurance de base est parfois insuffisante.
Rapatriement depuis l'étranger après traitement médical	Aucune participation aux coûts.	CHF 20'000.- par an. De plus, Basic prend en charge jusqu'à CHF 5'000.- par an pour les frais de modification de réservation.
Médicaments non obligatoires	La loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) détermine quels médicaments doivent être pris en charge par les caisses-maladie. Ces médicaments figurent dans la liste des spécialités (LS) de la Confédération.	Basic prend en charge 90 % des coûts des médicaments prescrits par un médecin et autorisés par l'Institut suisse des produits thérapeutiques. Les médicaments onéreux qui n'ont pas (encore) été inclus dans la liste des spécialités (LS) peuvent également en faire partie.
Hôpital division commune	L'assurance de base prend en charge les frais d'hospitalisation en division commune selon le tarif de référence du canton de domicile. La personne qui se fait opérer sans nécessité médicale dans un hôpital figurant sur la liste mais plus onéreux et situé hors canton doit payer elle-même la différence.	Couvre d'éventuels frais supplémentaires pour des traitements stationnaires en dehors du canton de domicile en division commune.
Examens gynécologiques	Tous les 3 ans, l'assurance de base prend en charge les coûts d'un examen gynécologique préventif.	100 % des coûts des examens gynécologiques jusqu'à concurrence de CHF 200.- par an au cours des «années intermédiaires.»
Examens préventifs généraux	En principe, l'assurance de base alloue uniquement des prestations en cas de nécessité médicale. Ainsi, un check-up général sans nécessité médicale n'est pas remboursé.	90 % des coûts des check-up généraux jusqu'à CHF 200.- par an.
Vaccins	Vaccinations dans le cadre de l'ordonnance sur les prestations.	90 % du coût total des vaccinations (p. ex. pour les vaccinations de voyage).
Prestations de maternité	Cours de préparation à l'accouchement par une sage-femme, conseils en allaitement par une sage-femme ou une infirmière (max. 3 séances), examens de contrôle. Aucune prestation de l'assurance de base pour la garde d'enfants et l'aide ménagère.	60 % des coûts jusqu'à CHF 1'000.- par an pour les prestations qui ne sont pas couvertes par l'assurance de base: a) cours de préparation à l'accouchement, de gymnastique postnatale et périnéale; b) coûts pour un lit supplémentaire pour l'enfant au cours de sa première année de vie, en cas d'hospitalisation de la mère; c) achat d'un tire-lait électrique; d) prestations de la sage-femme en cas d'accouchement à domicile, qui ne sont pas couvertes par l'assurance obligatoire des soins; e) une contribution de CHF 150.- par jour est versée aux frais de séjour dans une maison de naissance pendant cinq jours au maximum; f) examens génétiques non couverts par l'assurance obligatoire des soins.
Sport et fitness	Aucune prestation.	75 % des coûts jusqu'à CHF 200.- par an conformément à la liste Promotion de la santé Basic disponible sur atupri.ch, onglet Downloads.

## UNE MER DE FLEURS

Le printemps est la période idéale pour prendre un nouveau départ! Cela est vrai non seulement pour nous, mais aussi pour la nature qui respire enfin à nouveau d'un vert juteux et de tendres nuances pastel. Nous avons créé pour vous un calendrier de semis fleuri qui vous permettra de ramener chez vous les couleurs de la plus belle des saisons.



## SPAGHETTIS AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS

### Recette de base

2	choux-raves (env. 700 g)
3	oignons avec tiges
40 g	d'amandes effilées
1 cs	de beurre
1/2 cc	de sel
Un peu	de poivre
2 dl	de demi-crème pour sauce
400 g	de spaghettis
100 g	de pousses d'épinards

### Préparation

- 1 Éplucher le chou-rave et le couper en petits dés. Couper les oignons avec le vert en fins biseaux et mettre les tiges de côté. Faire griller les amandes dans une poêle sans matière grasse, puis les réserver. Faire chauffer le beurre dans la même poêle. Faire revenir les légumes env. 5 min et assaisonner. Ajouter la demi-crème et laisser mijoter pendant env. 5 min.
- 2 Faire cuire les spaghettis al dente dans l'eau bouillante salée, et réserver env. 2 dl d'eau de cuisson. Mettre les épinards dans une grande passoire, verser les spaghettis dessus et égoutter.
- 3 Ajouter aux légumes les spaghettis et l'eau de cuisson mise de côté et mélanger. Avec un économe, tailler des copeaux de fromage et en parsemer les spaghettis avec les tiges d'oignon et les amandes effilées.



### Variante

Remplacer les amandes effilées par des pignons de pin ou des pistaches non salées grossièrement hachées.

## BISCUIT ROULÉ AU SÉRÉ ET AUX FRAISES

### Recette de base pour 8 verrines

- 3 blancs d'œuf
- 1 pincée de sel
- 90 g de sucre
- 3 jaunes d'œuf
- 90 g de farine
- 2 cs de sucre
- 150 g de séré à la crème
- 50 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 2½ dl de crème entière, fouettée
- 300 g de fraises, coupées en petits dés
- une poignée de fleurs comestibles

### Préparation

- 1** Monter les blancs d'œuf en neige au batteur électrique avec une pincée de sel. Ajouter progressivement le sucre et continuer à fouetter jusqu'à ce que la préparation devienne brillante. Incorporer le jaune d'œuf et fouetter encore.
- 2** Tamiser la farine au-dessus des œufs en neige et mélanger soigneusement avec une spatule en caoutchouc. Étaler la préparation sur une plaque recouverte de papier cuisson en formant un rectangle d'env. 5 mm d'épaisseur.
- 3** Faire cuire env. 7 min au milieu du four préchauffé à 220 degrés. Verser du sucre sur un torchon. Sortir le biscuit du four, le renverser sur le torchon, passer un linge humide sur le papier sulfurisé et le retirer précautionneusement. Couvrir immédiatement le biscuit avec la plaque retournée et laisser refroidir.
- 4** Mélanger le séré, le sucre en poudre et les grains de vanille. Incorporez délicatement la crème fouettée. Répartir les ¾ de la crème et la moitié des fraises sur le biscuit, puis rouler l'ensemble en serrant fermement. Répartir le reste de la crème et des fraises sur le biscuit roulé. Décorer avec des fleurs.



## PIEDS NUS À TRAVERS CHAMPS

Marcher pieds nus est la façon la plus naturelle de se déplacer. Le contact des pieds nus avec la terre est bon pour le corps et l'esprit. Alors, on quitte les chaussures et on part sur les magnifiques sentiers de randonnée pieds nus de Suisse!



### Grisons

En Engadine, il existe deux parcours pieds nus qui cheminent dans la nature autour de Celerina, au cœur de la belle forêt de Staz. Les parcours commencent en contrebas de l'église de San-Gian à Celerina et durent entre 45 minutes et 2 heures.



[engadin.ch/en/celerina/barefoot-trails/](https://engadin.ch/en/celerina/barefoot-trails/)

### Jura

Le plus long sentier pieds nus de Suisse se trouve dans le joli village de Rebeuvelier, dans le canton du Jura. Le sentier pieds nus fait deux kilomètres de long.



[raimeux.org/loisirs-jura-bernois/sentier-pieds-nus-kneipp/](https://raimeux.org/loisirs-jura-bernois/sentier-pieds-nus-kneipp/)

### Obwald

Le prix du nom le plus drôle pour un parcours pieds nus est décerné au sentier des chatouilles autour du lac de Härzli à Engelberg dans le canton d'Obwald. 220 mètres de sensations pour les pieds, avec même un «chaudron des chatouilles» à la fin.



[brunni.ch/5/en/lake-harzlisee-with-tickle-path](https://brunni.ch/5/en/lake-harzlisee-with-tickle-path)





## DE LA TIMIDITÉ À LA VIVACITÉ

Memis Sanir est Atuprien. Et cela depuis déjà quatre ans et demi. Le Zurichois n'a que 23 ans. Dans l'interview, il nous raconte comment le stagiaire timide est devenu un conseiller à la clientèle extraverti.



Memis Sanir

### Memis, parle-nous un peu de toi.

Un tour de présentation? Très bien (rires). Je m'appelle Memis, j'ai 23 ans et je travaille comme conseiller à la clientèle chez Atupri. J'ai commencé en 2018 tout d'abord comme stagiaire AM. Par la suite, on m'a proposé un emploi permanent - c'était idéal pour moi, car cela me plaisait beaucoup. Plus tard, j'ai dû effectuer mon service militaire pendant un an, mais mon poste chez Atupri et donc mon existence pendant cette période étaient assurés. Cela m'a beaucoup tranquilisé. Je suis revenu avec plaisir après cette année d'absence.

### En quoi consiste ton travail chez Atupri?

En principe, je traite les demandes des clientes et clients par téléphone et par écrit, en allemand et en anglais. Mais j'ai besoin de beaucoup de diversité et mes intérêts sont très variés. Cela est bienvenu et encouragé chez Atupri, c'est pourquoi j'aurai la possibilité, par exemple, d'assumer également le rôle de premier interlocuteur pour un nouveau logiciel au sein de notre équipe à partir de juin.

### Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail?

Je suis quelqu'un qui aime regarder activement ce qui pourrait être amélioré. C'est pourquoi je me sens très à l'aise dans le conseil à la clientèle. L'entretien personnel et l'optimisation commune de la situation des clientes et clients me tiennent à cœur. Si, à la fin de l'entretien, la cliente ou le client dit que tout est clair et qu'elle/il se sent bien conseillé-e, cela me satisfait pleinement.

### Quelles qualités faut-il avoir pour faire ton travail?

Tout d'abord, une attitude aimable, ouverte et compréhensive. Il faut savoir véritablement résoudre les problèmes et se soucier de la satisfaction des clientes et clients. Mais aussi prendre un certain plaisir aux travaux administratifs.

### Comment perçois-tu Atupri en tant qu'employeur?

Dans de nombreux domaines, Atupri est un employeur exemplaire et moderne. Et ouvert à toutes mes idées et propositions. Les équipes sont également très collégiales, proches et tolérantes. Nous bénéficions de conditions de travail très progressistes, par exemple la possibilité de faire du télétravail.

### Qu'as-tu appris au cours des quatre années et demie passées chez Atupri?

Je me suis vraiment épanoui. Quand j'ai commencé mon stage en 2018, j'étais quelqu'un de très timide. Puis j'ai appris à m'ouvrir. Atupri m'a laissé beaucoup de temps et d'espace pour ce processus. Je lui en suis reconnaissant.

### Pour qui est-ce qu'Atupri serait l'employeur idéal?

Eh bien, certainement pour les gens qui s'intéressent aux assurances. C'est logique. Mais aussi pour celles et ceux qui veulent faire bouger les choses. Qui ont une prédilection pour les thèmes de la santé et qui apprécient les échanges ouverts.

### Et qu'est-ce qui t'attend encore sur le plan professionnel?

Je vais bientôt commencer des études dans le domaine de l'informatique économique. Dans ce contexte également, Atupri m'apporte son soutien.



Vous cherchez un nouvel emploi? Visitez notre site Internet pour en savoir plus sur les opportunités d'emploi et les postes vacants chez Atupri.

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

## ALLERGIE AU POLLEN: CE QUE DIT L'EXPERTE

Les personnes allergiques l'ont senti depuis longtemps, le chatouillement suspect dans le nez. C'est à nouveau le moment: la saison du rhume des foins a commencé. Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse, donne des aperçus passionnants sur le sujet et révèle comment vous pouvez vous épanouir malgré les allergies gênantes au printemps.



Roxane Guillod

### Madame Guillod, pouvez-vous décrire brièvement ce qu'est une allergie au pollen? Que se passe-t-il dans le corps?

En cas d'allergie, le système immunitaire veut défendre notre corps contre une substance qui est en réalité inoffensive - en l'occurrence le pollen. Pour cela, il constitue des immunoglobulines IgE, appelées anticorps, et les libère dès que la personne allergique respire du pollen. Une sécrétion d'histamine se produit alors et une inflammation de la muqueuse nasale et de la conjonctive survient généralement. Les symptômes suivants peuvent apparaître: crises d'éternuement, rhume coulant (rhinite), congestion nasale, difficulté à respirer par le nez, démangeaisons et larmoiement des yeux (conjonctivite), enrrouement, toux et démangeaisons dans le palais, le nez et les oreilles.

### Le rhume des foins n'apparaît-il qu'au printemps?

L'allergie au pollen est saisonnière. C'est-à-dire chaque fois que les plantes fleurissent et libèrent leur pollen. Autrement dit: sous nos latitudes, la saison du pollen commence dès la floraison du noisetier. Cela peut se produire même dès le mois de janvier. La saison s'étend ensuite jusqu'à la fin de l'été, avec les graminées ainsi que l'armoise et l'ambroisie selon les régions.

### Quelles personnes sont les plus touchées par le rhume des foins?

Des allergies peuvent apparaître soudainement, à tout moment et survenir pour la première fois chez absolument tout le monde. Les raisons à cela n'ont pas encore été entièrement éclaircies.

### Est-il possible de prévenir l'apparition de cette allergie?

Pour réduire le risque d'allergie de manière générale, la prévention doit commencer avant l'accouchement - par le biais de la mère. Il est donc important d'avoir une alimentation variée et équilibrée pendant la grossesse. Les enfants qui sont nés naturellement et qui ont été allaités au cours de leurs quatre premiers mois semblent également plus résistants.



### Le rhume des foins se soigne-t-il?

Les personnes allergiques au pollen peuvent s'attaquer à la racine du mal et entreprendre une immunothérapie spécifique aux allergènes, appelée désensibilisation, laquelle permet à l'organisme de s'habituer lentement à l'allergène. Cela permet de soulager jusqu'à 80 % les symptômes et de réduire considérablement la consommation de médicaments.

### Que faire en cas de suspicion d'allergie au pollen?

Une allergie au pollen doit toujours être examinée par un-e allergologue. Cela permet de s'assurer de l'administration du traitement le mieux adapté et le plus tolérable. Le traitement consiste généralement en des antihistaminiques disponibles en vente libre sous forme de comprimés, de pulvérisations nasales et de collyres. Le cas échéant en association avec des préparations à base de cortisone sur ordonnance. Les douches nasales peuvent également aider.

### Avez-vous d'autres conseils?

Bien entendu. Ces astuces sont toujours utiles:

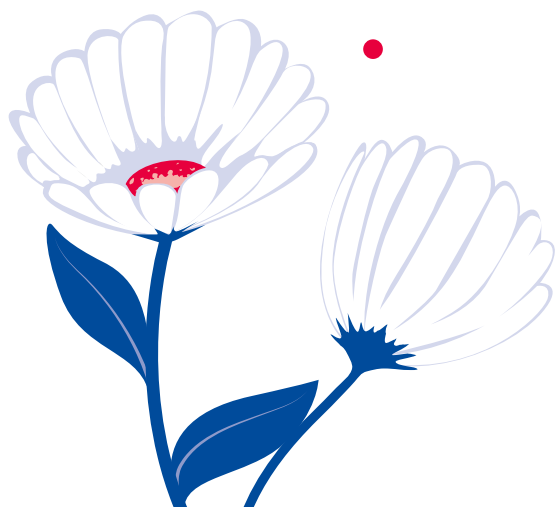
- Suivre la charge pollinique actuelle avec l'application «Pollen-News»
- N'aérer que brièvement (sauf pendant une période de pluie prolongée)
- Passer l'aspirateur régulièrement, nettoyer moquettes et meubles
- Porter des lunettes de soleil à l'extérieur
- Se laver les cheveux avant de se coucher
- Par beau temps, faire du sport à l'intérieur

### Existe-t-il des excursions ou des loisirs spécialement adaptés aux personnes allergiques leur permettant de profiter du printemps?

Quasiment aucune activité à l'intérieur n'est affectée par une allergie au pollen. Pour vos excursions, choisissez le bon endroit et le bon moment, de préférence avec le site Internet «pollenetallergie.ch» ou avec l'application «Pollen-News» mentionnée plus haut. De plus, si vous en avez déjà que vous tolérez bien, prenez vos antihistaminiques au moins une heure avant l'activité en plein air.



L'immunothérapie spécifique aux allergènes, également appelée désensibilisation, est un traitement reconnu par l'assurance de base. Les coûts totaux de cette thérapie de longue durée, qui s'étalent sur une période d'environ trois ans, s'élèvent **entre environ CHF 3'000.- et CHF 4'000.- et sont pris en charge par l'assurance de base.**



[aha.ch/centre-allergie-suisse/allergies-intolerances/allergie-pollinique-rhume-des-foins](https://aha.ch/centre-allergie-suisse/allergies-intolerances/allergie-pollinique-rhume-des-foins)

## SMARTCARE: NUMÉRIQUE ET EN MÊME TEMPS RÉSOLUMENT PERSONNELLE

Vous aimez régler vos affaires sans trop d'efforts par smartphone? Dans ce cas, SmartCare est l'assurance de base qu'il vous faut. Profitez d'une prise en charge médicale complète via l'application, dans le monde entier et à tout moment. Et si besoin dans votre cabinet de confiance.

### La santé en main

Avec SmartCare, vous avez toujours tout sous contrôle. De la conclusion du contrat à l'envoi des factures, en passant par la clarification des symptômes, vous réglez tout confortablement en ligne. Pour ce faire, vous avez seulement besoin de nos deux applications: l'app myAtupri, qui vous permet de gérer toutes les questions administratives, et l'app Atupri Medgate, qui est à votre disposition pour tous les thèmes de santé. Nous avons le plaisir de vous les présenter ci-après. Par ailleurs, les deux applications peuvent également être utilisées par les personnes assurées dans d'autres modèles d'assurance de base chez Atupri.



### App Atupri Medgate

Vous vous sentez malade? L'outil de relevé des symptômes de l'app Atupri Medgate sait que faire. Vous indiquez vos symptômes, vous répondez à quelques questions et, si besoin, vous pouvez même télécharger des photos ou tousser dans le micro de votre smartphone. L'application analyse vos données et vous renseigne ensuite sur la voie thérapeutique optimale. Si nécessaire, la Medgate Tele Clinic vous propose une consultation médicale\* par téléphone, chat ou vidéo, ou directement chez votre médecin de famille. Dans tous les cas, vous êtes en contact avec un médecin qui vous soigne personnellement. Et dans la plupart des cas, vous vous épargnez le trajet vers un cabinet tout en profitant de coûts inférieurs.

\*Les téléconsultations médicales sont facturées selon les tarifs et conventions LAMal en vigueur.

### Vos avantages

- Prise en charge médicale à tout moment et dans le monde entier
- Grâce à l'analyse des symptômes en ligne avec transmission obligatoire, vous obtenez toujours des renseignements médicaux là où l'on peut vous aider le plus efficacement
- Chat pour les questions administratives et médicales
- Traitement simple et sans papier de A à Z, même avec des ordonnances et des certificats médicaux
- Les coûts du traitement numérique sont généralement plus avantageux (décompte selon Tarmed)



### App myAtupri

Avec l'app myAtupri, l'équivalent du portail clientèle myAtupri pour votre smartphone, vous avez toujours tous les documents d'assurance sur vous. Soumettez vos factures directement via l'app, gardez une vue d'ensemble de vos coûts et consultez votre carte d'assuré sous forme numérique. Vos données sont protégées en permanence.

### Vos avantages

- Détails concernant votre police, les décomptes et les participations aux coûts
- Modifications contractuelles directement dans l'application
- Carte d'assurance numérique
- Vue d'ensemble de vos principaux contacts santé à portée de main sous forme numérique

## DOUX COMME LE MIEL ET BIEN EMBALLÉ



Rapide, travailleuse et indispensable: non seulement l'abeille joue un rôle vital dans nos écosystèmes, mais nous lui devons aussi certains de nos produits naturels les plus précieux.

Or liquide, nourriture des dieux... le miel est entouré de mythes et de légendes. Depuis au moins 10'000 ans, les hommes utilisent ce produit polyvalent fabriqué par les abeilles. Par exemple...

### ... sur la langue

C'est en cuisine que nous utilisons le plus le miel. Il offre une alternative précieuse au sucre car il contient de nombreux antioxydants importants, qui peuvent réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux, d'infarctus du myocarde et même de certains cancers.

### ... sur la peau

Notre peau aime le miel. Non seulement en tant qu'hydratant riche dans les masques et les crèmes, mais aussi parce qu'il cible le psoriasis, les zones sèches et les boutons de fièvre.

### ... dans la gorge

Et comme le médecin grec Hippocrate l'a découvert il y a déjà 2'500 ans, le miel est un véritable tueur de virus. Il renforce le système immunitaire et a des propriétés anti-inflammatoires. Il peut ainsi faire des merveilles dans le traitement de la toux et des rhumes.

### Fabriquer facilement un emballage alimentaire à la cire d'abeille

Un autre produit naturel précieux des abeilles est leur cire. Par exemple, on peut facilement fabriquer soi-même des emballages alimentaires à la cire d'abeille. Ceux-ci offrent une alternative écologique au film alimentaire ainsi qu'une possibilité de valorisation des restes de tissu.

#### Il vous faut:

- Tissu en coton lavé et séché
- Env. 100 g de granulés de cire d'abeille (achetés de préférence directement chez une apicultrice ou un apiculteur)
- Huile de coco
- Papier sulfurisé
- Fer à repasser
- Ciseaux
- Pinceau

#### Étape 1

Faites fondre les granulés de cire d'abeille dans un bain-marie pas trop chaud.

#### Étape 2

Pendant que les granulés fondent, coupez les tissus en coton à la taille et à la forme souhaitées.

#### Étape 3

Ajoutez une cuillère à café d'huile de coco aux granulés de cire d'abeille déjà presque entièrement fondus et remuez jusqu'à ce que tout soit liquide.

#### Étape 4

Déposez les morceaux de tissu sur une feuille de papier sulfurisé préalablement étalé et badigeonnez-les généreusement de cire fondue des deux côtés.

#### Étape 5

Déposez une deuxième feuille de papier sulfurisé sur les morceaux de tissu badigeonnés des deux côtés.

#### Étape 6

Repassez au fer à repasser chaud les morceaux de tissu situés au-dessous du papier sulfurisé.

#### Étape 7

Laissez refroidir le tissu, puis retirez le papier sulfurisé. Vos emballages alimentaires à la cire d'abeille sont immédiatement prêts à l'emploi.



## ATUPRIFIT POUR LE MATIN ET LE SOIR

Envie de faire du sport et de vous amuser avec des personnes ayant les mêmes aspirations? Atupri propose désormais des entraînements en plein air à Berne le matin et le soir après le travail.

La participation est gratuite.

La promotion de la santé est notre thème central. Nous souhaitons vous permettre de bouger de manière ciblée et diversifiée. Notamment avec les nouveaux entraînements en plein air AtupriFit Outdoor Workouts. Parce que s'entraîner est quand même beaucoup plus facile en groupe.

### AtupriFit Outdoor Workouts

Les nouveaux Outdoor Workouts auront lieu pour l'instant trois fois à Berne. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, l'entraînement est gratuit et ouvert à tous. Vous n'habitez pas à Berne? Alors essayez l'une de nos nombreuses possibilités d'entraînement numériques. D'ailleurs, d'autres offres liées aux manifestations AtupriFit sont en cours d'élaboration et seront publiées prochainement sur notre site Internet.



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



### En collaboration avec UNIK Sports

L'équipe motivée et compétente d'UNIK Sports vous guide à travers les AtupriFit Outdoor Workouts en vous accompagnant individuellement et avec beaucoup de savoir-faire pratique.

### Early Bird - fitness & fun

**Quand:** 28 juin 2023, de 7h00 à 7h45

**Où:** Grosse Schanze Berne, près des drapeaux Atupri

**Teneur:** jeux de minibande et de fitness

**Niveau:** tous

Un entraînement complet du corps ludique et polyvalent pour bien démarrer la journée.

### Early Bird - mouvement pour le bien-être

**Quand:** 23 août 2023, de 7h00 à 7h45

**Où:** Grosse Schanze Berne, près des drapeaux Atupri

**Teneur:** exercices de mobilité, étirements et entraînement des fascias

**Niveau:** tous

Accordez-vous une pause active dans votre quotidien avec un entraînement du corps complet, apaisant et stimulant.

### Après le travail - yoga et fitness

**Quand:** 3 octobre 2023, de 17h30 à 18h15

**Où:** Grosse Schanze Berne, près des drapeaux Atupri

**Teneur:** séquences de yoga et exercices de fitness

**Niveau:** tous

Une séance de yoga est trop calme pour vous? Nous avons ce qu'il vous faut: le programme de fin de journée renforce les muscles, favorise l'endurance et augmente la mobilité.



Aimeriez-vous aussi vous entraîner dans votre ville? Votez sur: [atupri.ch/outdoor-workout](https://atupri.ch/outdoor-workout)



## NOTRE CONTRIBUTION À VOS VACANCES ACTIVES

Prenez une dose supplémentaire de détente active à un prix exclusif pour les personnes assurées auprès d'Atupri. Avec les offres de loisirs d'UNIK Sports et de Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel.



### Sport et plaisir à Saint-Moritz

Renforcez votre santé et profitez d'un week-end prolongé sportif à Saint-Moritz. Du 15 au 18 juin 2023, vivez un programme sportif varié avec de belles heures et des moments inoubliables en groupe dans un décor pittoresque. L'offre partenaire de Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et d'UNIK Sports propose un large éventail d'activités sportives pour tous les niveaux, s'adressant à qui débute jusqu'à qui a déjà beaucoup d'expérience.



### Fitness et Vitality Days 50+

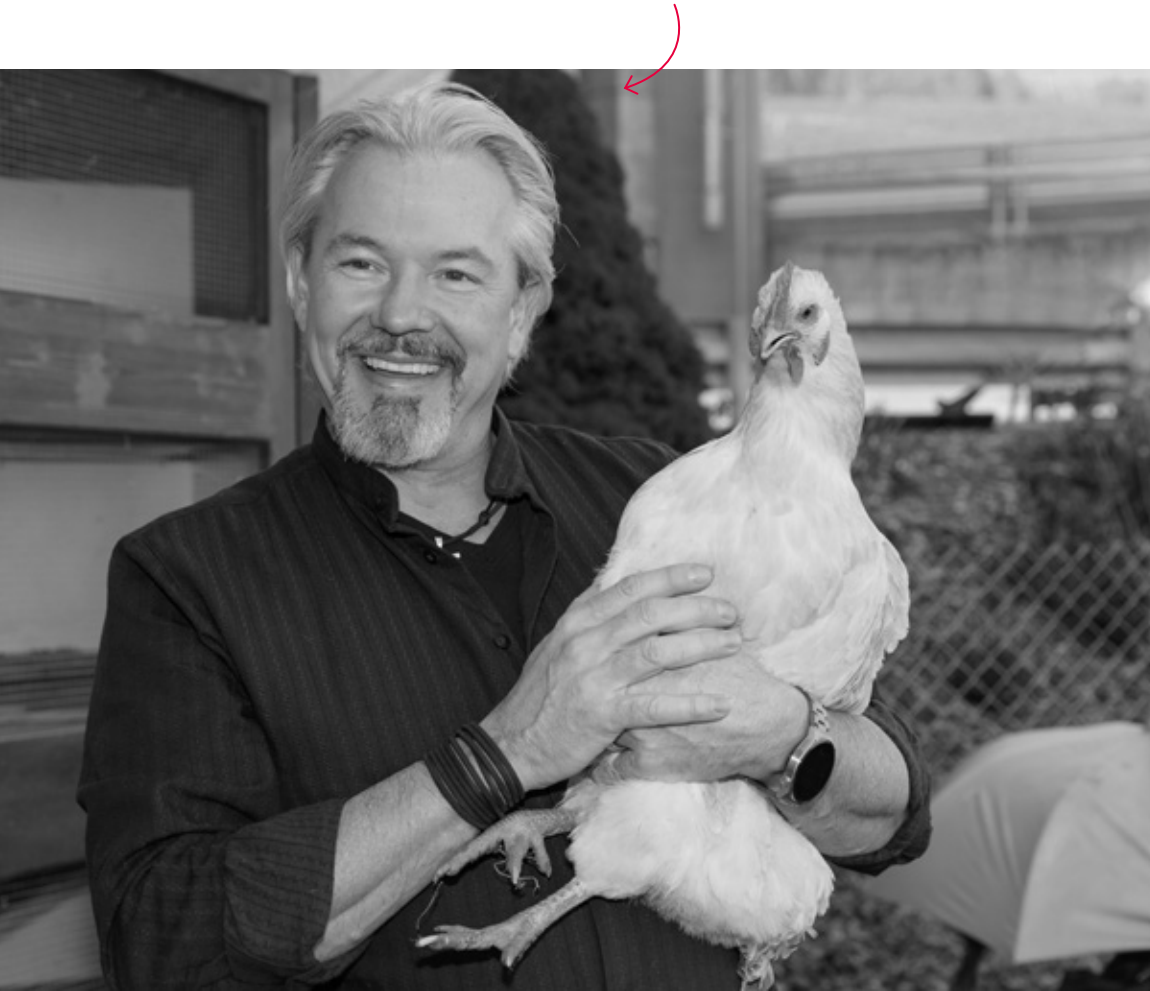
Vous êtes dans la force de l'âge mais loin d'être rouillé-e? Alors le voyage de fitness organisé du 22 au 25 septembre 2023 à Saint-Moritz est l'offre parfaite pour vous. Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et UNIK Sports proposent des séances d'exercice variées, des séquences de repos conscientes, une nourriture saine et une bonne compagnie. Grâce à un programme varié et à l'encadrement professionnel tout le monde trouve son compte lors de ce week-end, et quel que soit le niveau de performance.

En tant qu'assuré-e Atupri, vous bénéficiez par année civile d'une réduction pouvant atteindre **CHF 350.-** sur les offres de loisirs et de vacances de Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel et d'UNIK Sports.



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

## UN CAFÉ AVEC MARCEL



Quand Marcel n'est pas entouré du doux cliquetis des claviers d'ordinateur au service informatique d'Atupri, il bricole sa Harley-Davidson chez lui, dans le bruit de fond causé par ses poules, ses lapins, ses chats et ses chiens. Nous avons rencontré l'Atuprien autour d'un café.

Marcel est un dinosaure de l'informatique. «C'est ainsi que l'on appelle des gens qui, comme moi, travaillent depuis des décennies dans l'informatique, c'est-à-dire dans le secteur des technologies de l'information», dit l'homme de 53 ans en souriant. Le coin de verdure de Meikirch, au pied du Frienisberg dans le canton de Berne, où Marcel habite avec sa femme, ne manque pas d'animation: douze poules («Trixli est ma préférée»), trois lapins barbus, trois chats, deux chiens, ainsi que les 60 porcelets et les 15 «guschti» (jeunes vaches) du voisin, une chouette et une famille de faucons crécerelles nichés dans le pignon de la toiture, vaquent ici à leurs bruyantes occupations. Et au milieu de tout cela, le dinosaure de l'informatique Marcel: «**Disons-le comme cela: mon expérience du télétravail se déroule dans un environnement sonore passionnant.**»

À l'origine, cet Atuprien était vendeur spécialisé en photographie, mais il bricolait déjà des ordinateurs dans les années 1990 («l'âge d'or de l'informatique»). Après être passé notamment par T-Systems, l'Administration fédérale et la Croix-Rouge suisse, il est venu travailler chez Atupri il y a huit mois comme responsable ICT Service Management. Mais de quoi peut-il bien s'agir? «De beaucoup de mots anglais, dit l'Atuprien en riant, **ICT signifie «Information and Communication Technology». En bref, nous veillons à ce que toutes les collabo-**

**ratrices et tous les collaborateurs puissent travailler au mieux avec leurs ordinateurs portables et leurs téléphones.»**

Mais même pendant son temps libre, Marcel ne peut pas s'empêcher de bricoler: «Je fabrique depuis des années des Harley-Davidson, les motos cultes.» Ce qu'il y a de plus beau, c'est que l'on peut s'en occuper à l'infini: «Il y a toujours quelque chose à faire; ici de nouvelles poignées, là une autre ampoule.» Et il en va de même pour sa petite ferme: «**Être dehors est très important pour moi. Je prends ce temps tous les jours.** Et ici, où j'habite, il y a tellement de verdure et donc beaucoup de façons d'être actif à l'extérieur. Qu'il s'agisse d'une promenade avec ma femme et les chiens, d'une balade seul à moto ou d'un travail «classique» dans l'enclos des lapins, j'ai besoin de cet équilibre par rapport à mon métier très prenant. Dans la nature, je m'épanouis.»

Et c'est pour cette raison que Marcel se réjouit littéralement de l'arrivée du printemps: «Le début de la saison de la moto est imminent et j'ai vraiment hâte. Ah oui, et aussi parce que Trixli et les autres poules pondent enfin des œufs à cette saison», dit-il en riant.





**atupri**

L'assureur de la santé