

CSS

N°2 | 2024

ET VOUS?

La santé
Discussion + réflexion

Remo Forrer

Sa carrière a commencé
par un rêve brisé.

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

THÈME ACTUEL

Jeunesse + rêves

Une table ronde pour en parler 04

Dépendance aux réseaux sociaux:
quand le partage rend accro

Conseils santé

19

Le nouveau myCSS, bien plus
qu'un simple portail client

Coulisses

26

SOMMAIRE

Jeunesse + rêves

Thème actuel



04 Table ronde

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui et leur reste-t-il assez de temps pour rêver?

12 Le saviez-vous?

Durant la jeunesse, notre cerveau évolue énormément. Apprenez-en davantage sur les merveilles du cerveau.

14 Portrait

Son rêve s'est réalisé: depuis plus d'une année, Remo Forrer vit de sa musique et de ses spectacles.

16 Interview

Les jeunes poursuivent encore de grands rêves. La professeure de psychologie Nora Maria Raschle explique pourquoi c'est justifié et important.

18 Coulisses

De jeunes talents de l'informatique se réunissent à l'ICT Campus Suisse centrale pour un échange de savoir.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

19 Conseils santé

Dépendance aux réseaux sociaux: quand le partage rend accro.

22 Les génériques et les biosimilaires coûtent moins cher pour un effet pratiquement identique.

Votre partenaire

23 Retour d'expérience

Prendre courage après l'annonce d'un cancer grâce à l'appli Living Well Plus.

26 Coulisses

Tout à portée de main avec le nouveau portail client myCSS.

28 Voyage dans le temps

En 1918, la CSS a été confrontée à un défi majeur. Le président central de l'époque raconte.

30 Quoi d'autre?

Questions d'assurance, communications officielles et bien plus encore.

Quel a été le plus grand défi dans l'histoire de la CSS?

THÈME ACTUEL

Jeunesse + rêves

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui? Formation, choix de métier, amitiés, relations, forme physique, réseaux sociaux, argent, pression, environnement ou santé: qu'est-ce qui importe et quel regard les jeunes gens portent-ils là-dessus? Quels projets et espoirs ont-ils pour leur avenir? A l'adolescence, nous avons des rêves. Nous essayons d'en réaliser certains. D'autres s'estompent avec le temps. Notre parcours de vie doit-il être en ligne droite? Parfois, la vie suit sa propre trajectoire, et c'est sûrement bien ainsi. Dans cette édition du «CSS et vous?», nous abordons le thème «jeunesse + rêves» avec des jeunes et des personnes qui les comprennent. Découvrez ce qu'en pensent les participantes et participants à la table ronde.

Liste des convives

Remo Forrer
Chanteur

Nora Maria Raschle
Professeure de psychologie

Fabio Nösberger
Apprenti boulanger-pâtissier

Carlo Zoppi
Coordinateur de mentorat
Rock Your Life!

Denise Zabkar
Community Manager CSS

Ces cinq personnes parlent du thème «jeunesse + rêves» à partir de la page 4.

La grippe espagnole, un important facteur de coûts

En francs constants:
3 milliards

Facture de 1918 dans l'assurance des adultes

Recettes de primes CHF 393 000

Coûts de santé CHF 655 000

Déficit CHF 262 000

Près de trois milliards de francs: c'est le montant du déficit que la CMCS (la CSS actuelle) a enregistré pour l'assurance des adultes en 1918, année désastreuse de la grippe. Les coûts des médicaments et des soins infirmiers ont atteint des sommets dès la Première Guerre mondiale. Durant les années 1914 à 1917, les dépenses en soins sont passées de 6.10 à 13.35 francs par membre, soit une augmentation de près de 220%. A son tour, la grippe espagnole a fait bondir de 33% les dépenses par tête en l'espace de douze mois.

css.ch/125

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Apprenez-en
davantage sur l'histoire
de la CSS aux pages
28 et 29.

DENISE ZABKAR
Community
Manager CSS

REMO FORRER
Chanteur

CARLO ZOPPI
Coordinateur de
mentorat
Rock Your Life!

BEATRICE MÜLLER
Animatrice de la table ronde

TABLE RONDE

La légèreté de la jeunesse

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui? Leur reste-t-il assez de temps pour rêver? Nos convives vifs d'esprit pensent que les rêves sont là pour être vécus à tout âge.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

L'assemblée est unanime: les jeunes apportent de la légèreté à la vie. Et ils suivent leurs rêves plus sereinement que les adultes. L'âge adulte limite-t-il nos aspirations? Nos convives trouvent que non et s'emploient à montrer l'exemple. Ils développent de nouvelles idées et les mettent en place avec courage. Lisez la discussion entre ces personnes:

REMO FORRER (22 ANS) a remporté en 2020 le concours de chant «The Voice of Switzerland». En 2023, il a représenté la Suisse lors de l'Eurovision à Liverpool, où il a atteint la finale. Récemment, il a fait une tournée avec son groupe.



10 heures,
ICT Campus
Suisse centrale,
Lucerne



FABIO NÖSBERGER
Apprenti boulanger-pâtissier

NORA MARIA RASCHLE
Professeure de psychologie



Apprenez-en davantage sur le lieu de la discussion à la page 18.



Lieu de la discussion

Le CSS ICT Campus Suisse centrale a accueilli nos convives pour une discussion sur le thème «jeunesse + rêves». Toutes les deux semaines, de jeunes talents ICT s'y rendent pour approfondir leurs connaissances en technologies de l'information et de la communication. L'ICT Campus à Lucerne est l'un des sept campus établis en Suisse allemande. En tant que partenaire de ce vivier de talents, la CSS s'engage en faveur des spécialistes de demain en informatique et médiamatique.

 ict-scouts.ch (en allemand)

NORA MARIA RASCHLE (42 ANS) est professeure de psychologie de l'enfance et de l'adolescence au Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) à l'Université de Zurich. Ses recherches portent sur les neurosciences du développement.

FABIO NÖSBERGER (17 ANS) est en deuxième année d'apprentissage de boulanger-pâtissier dans une entreprise familiale du canton de Fribourg. Lorsqu'il a le temps en dehors de sa formation, il joue au badminton ou voit ses amis.

CARLO ZOPPI (36 ANS) a étudié la géographie et les sciences de l'environnement. Aujourd'hui, il développe le programme de mentorat Rock Your Life! (RYL!) destiné aux jeunes et à la communauté étudiante en Suisse italienne.

DENISE ZABKAR (38 ANS) travaille dans la division Ressources humaines Management à la CSS. En sa qualité de Community Manager, elle s'intéresse aux jeunes talents, entretient des réseaux et représente la CSS en tant qu'employeur.

BEATRICE MÜLLER (63 ANS) anime la discussion avec nos personnes invitées. Cette ancienne présentatrice du téléjournal alémanique écrit aujourd'hui des ouvrages spécialisés et travaille comme formatrice indépendante en communication.



«Si je ne me sentais pas jeune, quelque chose ne tournerait pas rond.»

Fabio Nösberger,
apprenti boulanger-pâtissier

BEATRICE MÜLLER: Commençons par le benjamin du groupe. Fabio Nösberger, vous avez tout juste 17 ans. Vous vous sentez jeune, pas vrai?

FABIO NÖSBERGER: Oui. Si ce n'était pas le cas, quelque chose ne tournerait pas rond.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce donc que la jeunesse?

NORA MARIA RASCHLE: Jeunesse est synonyme de développement. Pour moi en tant que neuropsychologue, la jeunesse se caractérise par la phase de maturation du cerveau. Ce n'est qu'entre 22 et 25 ans que cette étape est franchie et qu'on considère le cerveau comme mature.

Voler de ses propres ailes

BEATRICE MÜLLER: Remo Forrer, du haut de vos 22 ans, vous êtes en plein dans cette période et déjà sous le feu des projecteurs. Était-ce votre rêve d'enfant?

REMO FORRER: J'ai toujours rêvé de monter sur scène. Je l'ai su dès l'âge de 10 ans, lorsque j'ai commencé à chanter et à jouer du piano. Mais je savais aussi que ce rêve allait être difficile à réaliser.

BEATRICE MÜLLER: Mais vous vous y êtes tout de même accroché. Pourquoi?

REMO FORRER: Je regardais tous les castings télévisés dans les moindres détails et voulais aussi en faire partie. Mais mes parents, certainement soucieux de me protéger, m'en ont d'abord dissuadé.

BEATRICE MÜLLER: Étaient-ils opposés à une carrière dans la musique?

REMO FORRER: Non, eux-mêmes ont la fibre musicale et ont toujours encouragé notre créativité. C'est sûrement l'une des raisons pour lesquelles cela a finalement fonctionné.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, vos parents vous ont-ils aussi soutenu dans le choix de votre métier?

FABIO NÖSBERGER: Oui, ils sont à 100% derrière moi.

BEATRICE MÜLLER: Vous êtes en deuxième année d'apprentissage de boulanger-pâtissier: avez-vous toujours voulu exercer ce métier?

FABIO NÖSBERGER: Non, cela m'est venu durant le confinement. J'ai profité de l'école à domicile pour commencer à cuisiner et à faire de la pâtisserie et j'ai réalisé combien ça me plaisait.

BEATRICE MÜLLER: Les deux cadets de notre groupe ont été soutenus par leurs parents au moment de prendre des décisions de vie importantes. Tel n'est pas le cas de tous les jeunes. Carlo Zoppi, vous ne le savez que trop bien. Quelles sont vos expériences?

CARLO ZOPPI: Je suis responsable du programme de mentorat Rock Your Life! (RYL!) au Tessin. Nous aidons les jeunes auxquels ce soutien familial fait justement défaut lors du passage de la scolarité à la formation. Des étudiantes et étudiants ainsi que des jeunes professionnels accompagnent les jeunes, quelle que soit leur origine sociale, économique ou familiale, durant la 8^e et la 9^e année scolaire. Ces mentores et mentors assument en quelque sorte le rôle d'une grande sœur ou d'un grand frère.

BEATRICE MÜLLER: Quels sont les jeunes qui ont besoin d'une grande sœur ou d'un grand frère?

CARLO ZOPPI: Il s'agit souvent de jeunes issus de la migration. Les familles qui arrivent en Suisse sans connaître notre système de formation sont particulièrement en difficulté. Nous montrons aux jeunes quelles sont les pistes envisageables. Heureusement, il existe de nombreuses options en Suisse.

Prendre confiance en soi

BEATRICE MÜLLER: Denise Zabkar, dans votre fonction à la CSS, vous soutenez les jeunes lors de leur entrée sur le marché du travail. Qu'est-ce qui vous motive là-dedans?

DENISE ZABKAR: Les jeunes apportent de la légèreté à la vie. Cela me fascine. Ils ont peut-être encore peu d'expérience, mais cela les rend plus décontractés.

BEATRICE MÜLLER: Que pouvez-vous faire pour les jeunes à la CSS?

DENISE ZABKAR: J'aimerais leur ouvrir des portes. Nous proposons une formation professionnelle tournée vers l'avenir avec de nombreux métiers différents. A travers le programme «Step-in», nous offrons aux diplômées et diplômés des hautes écoles la possibilité de découvrir chez nous ce qu'ils souhaitent faire de leur avenir. Ce programme de 18 mois permet aux personnes participantes de se faire une idée des différents domaines de la CSS.

BEATRICE MÜLLER: Nora Maria Raschle, comme évoqué précédemment, vous étudiez le développement du cerveau. Pourquoi le cerveau vous intéresse-t-il?

NORA MARIA RASCHLE: Parce qu'il fait de nous ce que nous sommes. Il détermine tout ce que nous faisons et il évolue. Mais il nous fait aussi évoluer. Je trouve cela incroyablement fascinant.

BEATRICE MÜLLER: Vous dites qu'il se passe beaucoup de choses dans le cerveau adolescent. De quoi s'agit-il?

NORA MARIA RASCHLE: Nous ne sommes jamais aussi ouverts et capables d'apprendre qu'à cette période. Durant la jeunesse, nous nous définissons nous-mêmes. D'un point de vue neuroscientifique, c'est la phase durant laquelle naissent les connexions entre les cellules nerveuses du cerveau. Des connexions se créent

tandis que d'autres disparaissent. Nous découvrons qui nous voulons être et façonnons notre personnalité.

CARLO ZOPPI: Il est important que les jeunes prennent conscience de leur potentiel. Qu'ils connaissent leurs qualités, compétences et atouts. Cette confiance en soi est essentielle pour prendre une bonne décision en matière de formation.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce qui aide les jeunes dans cette démarche?

NORA MARIA RASCHLE: Beaucoup de personnes nous accompagnent dans notre développement. Durant l'enfance, nous dépendons surtout des parents ou de personnes de référence proches. Plus tard, les amis et d'autres adultes jouent à leur tour un rôle clé. Leur avis et façon de penser nous influencent fortement, qui plus est à l'adolescence.

FABIO NÖSBERGER: Mes amis sont aussi essentiels pour moi. C'est à eux que je m'adresse si j'ai besoin de soutien. Les amis ont gagné en importance peu avant la fin de ma scolarité. J'avais signé mon contrat d'apprentissage et savais que l'école serait bientôt terminée. C'est à ce moment que j'ai constaté que quelque chose changeait.

Rester flexible toute la vie

BEATRICE MÜLLER: Nous changeons et gagnons en maturité. Notre cerveau mûrit-il ou commençons-nous à penser autrement avec l'âge?

NORA MARIA RASCHLE: Dans un sens, les deux sont corrects, car développement rime avec apprentissage. Nos expériences déterminent notre identité et nos perceptions. Les connexions qui se forment dans le cerveau entre les cellules nerveuses nous font mûrir. Avec l'âge, nous sommes plus expérimentés et prenons ainsi des décisions plus rapides. Nous nous fions à ce que nous savons déjà. Cette démarche est certes efficace, mais aussi limitée. C'est pour cela que l'ouverture d'esprit et la créativité des jeunes me fascinent. A mes yeux, nous devrions nous efforcer de conserver cette largeur d'esprit au-delà de l'adolescence.

CARLO ZOPPI: L'ouverture et la flexibilité sont les mots-clés de notre époque. A l'heure actuelle, on n'exerce plus le même métier jusqu'à l'âge de la retraite. Il faut se développer en perma-

nence. Dans cette perspective, RYL! a conçu une formation intitulée «out of the comfort zone». Notre zone de confort nous offre sécurité et protection. Mais elle nous empêche aussi d'acquérir de nouvelles compétences.

BEATRICE MÜLLER: Fabio Nösberger, vous vous levez au milieu de la nuit pour votre formation: êtes-vous ainsi encore dans votre zone de confort?

FABIO NÖSBERGER: Oui, définitivement. J'aime ce que je fais. Et cela m'est égal de me lever à 2h du matin.

BEATRICE MÜLLER: A quoi ressemble votre journée de travail?

FABIO NÖSBERGER: Je commence à 2h30 et travaille la plupart du temps jusqu'à midi. Les articles de boulangerie sont prêts à 6h. Ensuite, nous préparons la marchandise pour les jours suivants. Le temps de travail varie selon la saison. Il nous arrive assez souvent de travailler plus longtemps à Noël. A l'inverse, nous finissons parfois à 10h30 l'été.

BEATRICE MÜLLER: Puis repas de midi et au lit?

FABIO NÖSBERGER: Exactement, je mange puis je dors l'après-midi. Mais ce n'est pas un problème. Je dors jusqu'à environ 17h ou 17h30 pour pouvoir ensuite me rendre au badminton ou sortir le samedi soir.

BEATRICE MÜLLER: Vous pouvez donc encore voir des amis. Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes autour de vous?

FABIO NÖSBERGER: Ça dépend. Mes examens de fin d'année approchent doucement, et je dois m'y préparer. Je ne vois pas beaucoup plus loin que ça pour l'instant.

BEATRICE MÜLLER: Qu'en est-il chez vous, Remo Forrer?

REMO FORRER: Je trouve intéressant de voir ce qui se passe dans mon entourage. Beaucoup de mes camarades ont terminé leur formation initiale. Ils profitent de l'insouciance de pouvoir faire ce qu'ils aiment sans devoir étudier en parallèle. Certains suivent une deuxième formation. D'autres encore forgent déjà des plans pour toute leur vie. Ceux-là sont parfois déjà en plein stress parce qu'ils se demandent à 22 ans: suis-je où je dois être? Que va-t-il se passer ensuite?

Chips + cocktails, en version saine

Ces excellentes chips et ces délicieux cocktails sans alcool ont été concoctés au restaurant du personnel Time-out de la CSS.

css-luzern.sv-restaurant.ch
(en allemand)

Peur de rater quelque chose

BEATRICE MÜLLER: Qu'en est-il pour vous?

REMO FORRER: Je me fais moins ce genre de réflexions. En ce moment, je suis très focalisé sur ma musique. Je suis heureux, j'entame à peine ma carrière musicale et espère poursuivre sur cette lancée ces prochaines années.

BEATRICE MÜLLER: Vous êtes en tournée et donnez des concerts. Donc tout va pour le mieux?

REMO FORRER: Oui, même si j'ai parfois peur de rater quelque chose. Mes amis font la fête le week-end et rentrent chez eux à 7h du matin. Pendant ce temps, moi, je suis aux spectacles. J'ai donc parfois l'impression d'être un vieux rabat-joie. Compte tenu de ma présence publique, j'ai dû faire preuve de sérieux plus tôt.

BEATRICE MÜLLER: Vous ne pouvez pas vous déchaîner, en somme. Et les autres? Le faites-vous encore?

DENISE ZABKAR: Moins qu'avant. Mais parfois, je trouverais tout de même bien de pouvoir m'évader. Il me reste à réaliser mon rêve de jeunesse: aller en Afrique et m'engager socialement dans un projet de développement. Voilà une évasion que je voudrais encore concrétiser un jour.

«Je n'ai pas l'impression
que l'âge adulte me limite
dans mes ambitions.»

Nora Maria Raschle,
professeure de psychologie

Recettes de chips de légumes

Même pas besoin d'une friteuse pour confectionner ces chips saines.

css.ch/chips-chou-frise
css.ch/chips-legumes

Ipanema

Une caipirinha sans alcool



Chips de patates douces



Chips de chou frisé



Chips de betterave



Raspberry Thyme

Limonade sans alcool à la framboise et au thym

Recettes de mocktails

Les cocktails sans alcool, également appelés mocktails, sont une alternative saine pour l'apéritif.

css.ch/mocktail

BEATRICE MÜLLER: Là, nous en revenons au thème du rêve. Quel est l'impact de la vie d'adulte sur nos rêves?

NORA MARIA RASCHLE: Je n'ai pas l'impression que l'âge adulte me limite dans mes ambitions. Avoir des rêves, c'est envisager son avenir d'un œil positif et y voir des possibilités. Cela ne s'arrête jamais.

BEATRICE MÜLLER: Walt Disney a bien dit un jour: «Tous les rêves peuvent devenir réalité si on a le courage de les poursuivre.»

REMO FORRER: C'est vrai. Et il faut avoir la curiosité d'essayer de nouvelles choses tout en sachant faire preuve d'un peu d'autodérision. Ne pas se crisper et accepter que quelque chose ne fonctionne pas. Jusqu'à présent, je n'ai jamais fait de mauvaise expérience en me fiant à mon intuition.

NORA MARIA RASCHLE: Je franchis actuellement le pas de réaliser un autre de mes rêves: celui d'écrire et d'illustrer une bande dessinée. Il s'agit d'une BD qui traite du développement de l'être humain. Elle aborde des thèmes liés à la santé

«Les jeunes sont à la recherche de sens. Ils veulent avoir un impact.»

Denise Zabkar,
Community Manager CSS



psychique et explique ce qu'implique l'adolescence. Il me tenait à cœur de ne pas écrire un manuel théorique classique, mais de le dessiner. Je veux créer un livre accessible à toutes et tous et non pas uniquement au cercle académique.

La double page suivante comporte des illustrations réalisées par Nora Maria Raschle et montre comment se développe le cerveau humain.

Braver les obstacles

BEATRICE MÜLLER: Comment vous est venue l'idée de dessiner un livre?

NORA MARIA RASCHLE: J'ai toujours aimé dessiner. Et cela s'avère utile lorsqu'on travaille avec des familles, des enfants et des jeunes. La créativité est permise, les histoires parlent à tout le monde. Le dessin peut même permettre de représenter des contenus scientifiques de façon compréhensible et adaptée à l'âge. Je développe à présent ce travail de communication créatif dans mon livre.

CARLO ZOPPI: Je trouve cela formidable. Pour moi, les rêves illuminent notre chemin à la manière d'une étoile polaire.

BEATRICE MÜLLER: C'est une belle image. On veut suivre l'étoile polaire. Mais parfois, on ne l'atteint pas.

CARLO ZOPPI: Oui, car cela demande un investissement. Les rêves ne se réalisent pas tout seuls. Ils requièrent une prise de risques. Lorsqu'on échoue, il faut réessayer et s'améliorer.

NORA MARIA RASCHLE: Réaliser ses rêves est également un privilège. Un travail acharné peut mener loin. Mais finalement, il est souvent aussi simplement question de se trouver au bon endroit au bon moment et d'avoir de la chance.

CARLO ZOPPI: C'est vrai, il faut certainement une part de chance en plus d'un travail assidu.

REMO FORRER: Absolument. Ma carrière a en réalité commencé par un rêve brisé. J'ai toujours rêvé de participer à un casting. D'ailleurs, j'ai même remporté ce casting. C'était en 2020, en plein confinement. Ensuite, tout a été mis à l'arrêt. Je suis resté chez moi durant une année sans pouvoir exploiter ce succès. J'avais un contrat avec une maison de disque, mais je ne pouvais pas jouer.

BEATRICE MÜLLER: C'est dur: vous vous mettez en quatre pour un projet, et le hasard réduit vos efforts à néant.

REMO FORRER: A posteriori, cette situation m'a ouvert de nouvelles portes. Car si j'avais été en tournée, je n'aurais peut-être pas pu participer au Concours Eurovision de la chanson, qui m'a finalement amené loin.

BEATRICE MÜLLER: Revenons-en au thème de la jeunesse. Quelles sont donc les préoccupations des jeunes?

CARLO ZOPPI: Dans mon travail, je constate que les jeunes recherchent une meilleure qualité de vie. Ils accordent de la valeur non seulement à leur formation et à leur travail, mais aussi aux loisirs, à la famille et aux amitiés.

«Ma carrière a
en réalité commencé
par un rêve brisé.»

Remo Forrer,
chanteur

DENISE ZABKAR: Les jeunes sont à la recherche de sens. Ils veulent avoir un impact. Cela ressort tout particulièrement de mes échanges avec eux. Et je trouve que c'est une très belle évolution.

BEATRICE MÜLLER: Dans quelle mesure est-ce possible à la CSS?

DENISE ZABKAR: Le secteur de la santé en soi est porteur de sens. Mais aussi la manière dont notre entreprise endosse résolument des responsabilités pour la société. A la CSS, on trouve à coup sûr un travail constructif, même si nous ne proposons peut-être pas directement de tremplin vers une carrière dans la chanson.

BEATRICE MÜLLER: Serait-il envisageable de travailler en parallèle d'une carrière musicale?

DENISE ZABKAR: Oui, tout à fait. Nous proposons toutes sortes de modèles de travail et de congés sabbatiques formidables. J'en reviens à mon rêve de contribuer un jour à un projet de développement. Je songe en réalité à prendre un congé sabbatique pour ce voyage et à réaliser mon rêve aussi en tant que maman, accompagnée de ma fille. La CSS est un employeur qui permet un juste équilibre entre travail et vie privée.

BEATRICE MÜLLER: Quels rêves les autres souhaitent-ils réaliser?

FABIO NÖSBERGER: Je voudrais d'abord terminer mon apprentissage.

BEATRICE MÜLLER: Et ensuite ouvrir votre propre boulangerie?

FABIO NÖSBERGER: Ce serait super, bien sûr. Mais je suis réaliste: il faut beaucoup de travail pour lancer sa propre entreprise.

REMO FORRER: Je rêve de partir en tournée en Europe avec mon groupe. De l'autre côté, j'ai aussi ma vie privée et des rêves tout à fait ordinaires. J'aimerais par exemple voyager et voir le monde.

DENISE ZABKAR: Je voudrais avoir le courage de poursuivre mes rêves. Et les adapter le cas échéant à une nouvelle situation au lieu de les abandonner.

NORA MARIA RASCHLE: Je tiens moi aussi à conserver l'ambition et la curiosité nécessaires pour essayer sans cesse de nouvelles choses. _



«Pour moi, les rêves
illuminent notre chemin à la
manière d'une étoile polaire.»

Carlo Zoppi,
coordinateur de mentorat RYL!

Cette double page a été illustrée par Nora Maria Raschle. Cette professeure de psychologie a participé à la table ronde sur le thème «jeunesse + rêves».

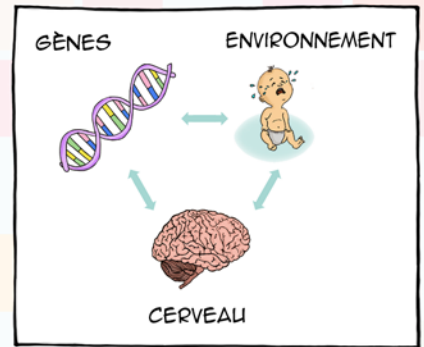
LE SAVIEZ-VOUS?

Les merveilles du cerveau

Perception, réflexion et identité: toutes trois trouvent leur origine dans notre cerveau. Différents facteurs influencent l'évolution impressionnante de notre organe de pensée. Apprenez-en davantage ici. Texte et illustrations: Nora Maria Raschle

Evolution

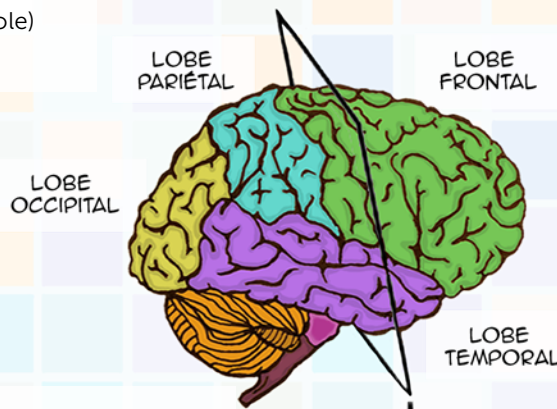
Il existe de nombreuses influences biologiques et environnementales sur le cerveau humain. Si les gènes dictent surtout quand et comment certaines régions cérébrales se développent, l'environnement et nos expériences déterminent dans quelle mesure ces régions deviennent fonctionnelles.



Structure

Le cerveau humain est composé de quatre lobes cérébraux:

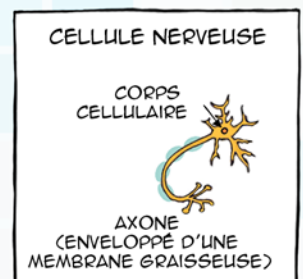
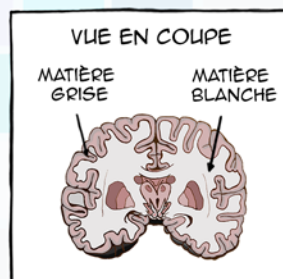
- lobe occipital (vue)
- lobe pariétal (émotions, corps)
- lobe temporal (audition, parole)
- lobe frontal (contrôle)



Intérieur

L'intérieur de notre cerveau renferme deux substances différentes:

- La matière grise constitue le cortex cérébral et se compose principalement de corps cellulaires.
- La matière blanche est constituée de faisceaux reliant les corps cellulaires entre eux. Ces connexions se créent dans le long prolongement émergeant d'une cellule nerveuse, qu'on appelle axone.





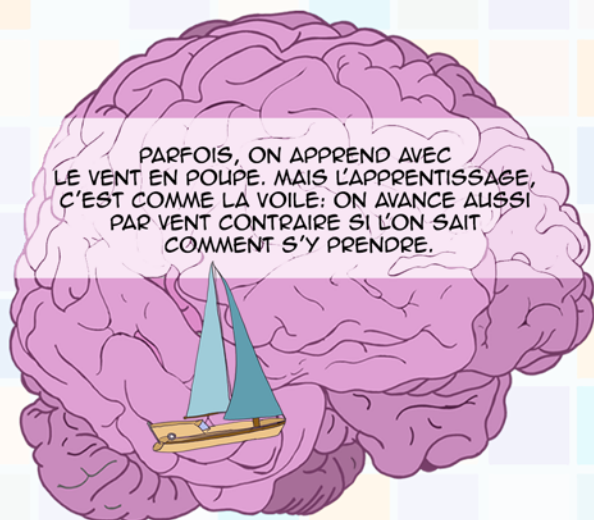
Enfance et adolescence

Le cerveau est très flexible dans l'enfance. C'est là que sont acquis les éléments fondamentaux. Mais de grands changements s'opèrent aussi à l'adolescence. Le corps, la vie sociale et le cerveau évoluent énormément. Nous découvrons qui nous voulons être et façonnons notre personnalité. Nous ne sommes plus jamais aussi ouverts à la nouveauté et au changement.

Plasticité

La plasticité désigne la capacité de notre cerveau à s'adapter et à changer. Elle peut revêtir différentes formes:

- indépendante de l'expérience (processus génétiques)
- en attente d'expérience (phases temporelles sensibles)
- dépendante de l'expérience (expériences individuelles)
- liée à une blessure (accident ou maladie)



Age adulte

Apprendre reste possible toute la vie. Le cerveau est malléable et évolue au gré des expériences que nous faisons. L'apprentissage peut paraître plus simple durant certaines phases de vie. Parfois, il demande davantage d'énergie. Mais il reste possible durant toute la vie.



Vous trouvez plus d'informations sur le cerveau et l'initiative growingbrains.ch de la professeure Nora Maria Raschle et de Sabine Gysi ici (page disponible en allemand ou en anglais):



PORTRAIT

Un très grand rêve déjà réalisé à 22 ans

Remo Forrer s'est essayé à l'accordéon dès le plus jeune âge. Il imitait au piano des morceaux entendus à la radio et a commencé à prendre des cours de chant dès le secondaire. Son rêve s'est réalisé: depuis plus d'une année, ce Saint-Gallois vit de sa musique et de ses spectacles. Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Beaucoup d'enfants sont habités par un grand rêve: devenir footballeuse, pop star, astronaute ou aujourd'hui même youtubeur ou influenceuse. Mais rares sont ceux qui parviennent à décrocher les étoiles. Remo Forrer fait partie de ces privilégiés. A 18 ans, il a remporté l'émission «The Voice of Switzerland», a atteint la finale du Concours Eurovision de la chanson pour la Suisse l'an dernier et a effectué sa première tournée en mars. Lorsque les premières tonalités de sa voix profonde retentissent, c'est le silence complet dans la salle. Et chaque fin de chanson soulève un tonnerre d'applaudissements.

Gérer la pression

Qu'est-ce que cela fait d'avoir déjà réalisé un très grand rêve à un si jeune âge? «Je ressens énormément de gratitude», raconte le jeune homme, dont les réponses fusent comme des torpilles. A 22 ans, il a parfois le sentiment de vivre en accéléré et a tout bonnement sauté certaines étapes de développement. «J'ai l'impression d'approcher de la fin de la vingtaine et me sens un peu plus posé que certaines personnes de mon âge.» Remo Forrer habite seul et s'occupe de son ménage. Tandis que ses camarades, souvent nourris, logés et blanchis au domicile parental, sont occupés à étudier, voyager ou intégrer le monde du travail, Remo Forrer est son propre maître.

Ce jeune de 22 ans se considère comme spontané et intuitif. Il laisse volontiers les choses venir à lui et n'a pas besoin d'une grande sécurité

de planification. Déjà doué pour amuser la galerie à l'école, il continue aujourd'hui de captiver l'attention sur scène. Lorsqu'il a fallu organiser la tournée de cette année, Remo Forrer est tout d'abord resté sans voix. «En termes financiers notamment, c'était une tout autre dimension. Je savais qu'il me faudrait faire salle comble pour pouvoir payer les musiciens et les sites.» Les billets se sont toutefois vendus très vite, et les doutes se sont envolés.

Vivre l'instant présent

Il est bien entendu illusoire de penser que les gens se satisfont de la situation une fois qu'ils ont atteint ce qu'ils souhaitent. Remo Forrer fait le même constat: «L'horizon ne cesse de s'étendre. Ce qui semblait irréaliste un jour devient tangible.» Il lui plairait de faire une tournée en Europe avant la trentaine. «Je rêve d'une carrière internationale.»

Le Saint-Gallois n'est pas uniquement une célébrité nationale, mais aussi un jeune comme les autres. Et même s'il est moins préoccupé par son orientation professionnelle que ses amis, les mêmes sujets lui tiennent à cœur. «Je passe beaucoup de temps avec mes amis dès que j'en ai l'occasion», explique le chanteur. Certains de ses proches savent exactement ce qu'ils veulent faire. «Entrer sur le marché du travail, rencontrer la femme idéale et fonder une famille, par exemple.» Chez lui, il en va tout autrement: «Certains jours, je ne sais pas ce qui m'attend le lendemain, et cela me plaît pas mal.»



Temps perdu sur les réseaux

Toute la difficulté est de parvenir à déconnecter, car les limites entre le travail et la vie privée sont floues. Il reconnaît, mi-sérieux, mi-rieur: «Le portable est mon pire ennemi.» Il ne peut s'empêcher de se rendre sur Instagram pour voir les réactions à ses dernières publications. Les réseaux sociaux lui prennent deux à trois heures par jour. Pour s'en détacher, Remo va se promener ou faire du vélo dans la forêt à côté de chez lui. L'été dernier, il a même fait l'acquisition d'un vieux camping-car. Il ne manque ensuite plus qu'un coin retiré au bord de l'eau, une planche de stand up paddle, un groupe d'amis et quelques bières. «Ces jours-là, ma carrière passe automatiquement au second plan. Je suis simplement le Remo de toujours, et c'est bien ainsi.» _

Remo Forrer

est un chanteur suisse. Ce Saint-Gallois de 22 ans a entamé sa carrière en remportant en 2020 le concours de chant «The Voice of Switzerland». Depuis, il a sorti plusieurs chansons comme «Long Year» ou dernièrement «Heaven or Hell». Remo Forrer a réalisé un autre grand rêve avec une tournée au printemps dernier.

 remoforrer.ch (en allemand)

Pour savoir si les réseaux sociaux rendent accro, poursuivez votre lecture à la page 19.

INTERVIEW

Le superpouvoir de la jeunesse

Les jeunes poursuivent souvent de grands rêves. La professeure de psychologie Nora Maria Raschle explique pourquoi pareille ambition est justifiée et importante, comment notre cerveau se développe durant cette période sensible et quel pouvoir ont les rêves. Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Qu'est-ce qui vous fascine en particulier dans le développement du cerveau adolescent?

Si les structures fondamentales sont identifiables dès la naissance, le cerveau évolue encore durant une période incroyablement longue. Cette maturation n'atteint son point culminant qu'entre 22 et 25 ans environ. Je trouve l'adolescence fascinante parce que c'est la phase durant laquelle nous décidons qui nous voulons être. A cette période, nous sommes très ouverts à la nouveauté, dynamiques et énergiques. Cette disposition à tenter de nouvelles choses offre les meilleures conditions pour réaliser des vœux et apprendre. C'est dans cette propension à aller de l'avant que réside le superpouvoir des jeunes.

Comment notre cerveau et notre comportement évoluent-ils à un jeune âge?

Lorsque nous apprenons, des connexions se créent entre les cellules nerveuses du cerveau. Ces connexions délimitent des régions cérébrales, qui sont reliées par des faisceaux nerveux. Si l'on se représente la construction d'une maison, l'enfance est la période où l'on bâtit le gros-œuvre et les fondations. Avec le temps, nous améliorons la maison et la stabilisons. Durant la jeunesse, les connexions non utilisées sont éliminées, tandis que d'autres se créent. Les réseaux spécialisés ainsi formés œuvrent ensemble pour permettre des comportements toujours plus complexes.

Pouvez-vous donner un exemple?

La gestion des émotions est un comportement complexe qui se met en place durant la jeunesse. Lorsqu'on est bousculé dans une queue, par exemple, on peut réagir et interpréter la situation de différentes manières: était-ce délibéré ou accidentel? La gestion des émotions nous aide à ne pas réagir de façon excessive. De plus, nos réponses sont intimement liées à nos expériences passées. Si nous avons grandi dans un environnement difficile avec beaucoup d'expériences négatives, nous pensons plus rapidement à une mauvaise intention.



Nora Maria Raschle

est professeure de psychologie de l'enfance et de l'adolescence au Jacobs Center for Productive Youth Development (JCPYD) à l'Université de Zurich. Ses recherches portent sur les neurosciences du développement. Elle étudie entre autres le cerveau, le développement cognitif et socio-émotionnel, l'apprentissage et la résilience.

jacobscenter.uzh.ch (en allemand ou en anglais)
growingbrains.ch (en allemand ou en anglais)

Comment pouvons-nous éviter cela?

En aidant les enfants et les jeunes à élargir leurs perspectives. En leur montrant par exemple comment modifier leur point de vue ou tenir compte de la situation particulière d'autres personnes. Même si c'est parfois difficile, nous pouvons toujours apprendre à gérer les expériences de façon positive.

Quel est le lien entre le cerveau et la santé psychique?

Notre cerveau traite toutes nos perceptions et contrôle chacun de nos comportements. Dans le cas de certains diagnostics psychiques ou liés au développement, on peut observer des altérations dans certains réseaux, fonctions ou structures cérébrales influençant notre comportement. Le cerveau connaît une transformation profonde précisément à l'adolescence. Cette période recèle donc de nombreuses possibilités. Elle peut également faire surgir certains problèmes psychiques.

Quel rôle les souhaits et les rêves jouent-ils dans notre bien-être?

Les rêves, autrement dit la façon dont nous nous représentons l'avenir, reflètent nos expériences et déterminent les objectifs que nous nous fixons. Ils peuvent mettre en évidence notre façon personnelle de réagir aux situations incertaines. Abandonons-nous l'avenir avec détresse et résignation?

Ou croyons-nous en nos capacités et à la réalisation de nos objectifs? Durant l'adolescence, ces questions sont particulièrement déterminantes pour notre autodéfinition

De quoi rêviez-vous dans votre jeunesse?

De multiples choses, même si, comme beaucoup à cet âge, je manquais parfois de confiance en moi. Le sport d'équipe et les objectifs que j'ai atteints avec mon équipe de volley m'ont beaucoup appris. J'avais souvent le nez dans mes livres et je m'exprimais de préférence par la peinture ou le dessin.

Vos rêves de jeunesse se sont-ils réalisés?

En fondant une famille et en réussissant professionnellement, des désirs importants se sont matérialisés. Mais je tiens à continuer de rêver et d'oser la nouveauté: je réalise actuellement une bande dessinée sur le développement du comportement humain durant l'enfance et l'adolescence. L'objectif de cet ouvrage est d'atteindre des personnes diverses, d'expliquer dans quelle mesure certaines différences de développement et de comportement influencent notre bien-être ou de diffuser simplement la pensée scientifique. En somme, nous souhaitons contribuer à sensibiliser la génération future de jeunes à certains sujets scientifiques et à leur donner le pouvoir de réaliser leurs objectifs. _

Combien de mythes saurez-vous identifier?

Beaucoup d'informations circulent sur le cerveau humain, dont certaines sont erronées. Dans le jargon des spécialistes, ces fausses croyances très répandues sur le cerveau sont appelées «neuromythes».

Faites le test

Saurez-vous distinguer les faits des neuromythes? Est-ce par exemple vrai que nous n'utilisons que 10% de notre cerveau? Les créatrices de «Growing Brains» vous ont préparé quelques affirmations (en allemand ou en anglais). Participez et découvrez les réponses directement après le quiz. Un tirage au sort aura lieu parmi les personnes participantes pour gagner trois bons Galaxus de 150 francs et cinq t-shirts de l'Université de Zurich.

Participez au quiz et gagnez (prend 5 à 10 minutes):



A la page 35, vous apprendrez pourquoi il est essentiel de remplacer les fausses croyances sur le cerveau par des faits prouvés scientifiquement.



COULISSES

Développer soi-même des jeux informatiques

Apprendre la langue des zéros et des uns au lieu de jouer à des jeux informatiques. Toutes les deux semaines, de jeunes talents de l'informatique se rendent à l'ICT Campus Suisse centrale pour y approfondir leurs connaissances.

Texte et photo: Roland Hügi

Les thématiques qui occupent les enfants et les jeunes à l'ICT Campus Suisse centrale sont variées. Tandis que les uns programment des jeux informatiques, les autres se forment à la conception web, créent des modèles 3D numériques ou étudient dorénavant aussi la question de la cybersécurité. «Actuellement, nous soutenons 60 talents ICT de Suisse centrale sur le campus de Lucerne», déclare Livia Ruckli, directrice du campus. Afin de sensibiliser les talents, des ateliers de quatre heures sont organisés dans les écoles secondaires de Suisse centrale. «Ils sont l'occasion pour nos scouts de rencontrer des enfants et jeunes ayant une affinité pour l'informatique.» Sur le campus, ils effectuent d'abord trois modules de base. «Ils peuvent ensuite se consacrer à leurs propres projets jusqu'à la fin de leur scolarité obligatoire.»

Un rêve se réalise

Vivienne Christ et Ilka Ferencz, par exemple, s'emploient à créer pour un jeu un système de commande sans ordinateur programmé par leurs soins. Jana Slanic et son amie Fiola Lasing ont elles aussi développé un jeu informatique. «Nous le présenterons à nos camarades dans le cadre de la semaine de projets scolaires à Malters», déclare Jana, qui pourra bientôt réaliser son rêve professionnel: après l'école obligatoire, elle entamera un apprentissage de développeuse d'applications à la CSS. _

Que signifie ICT?

L'abréviation ICT désigne les technologies de l'information et de la communication, qui regroupent à la fois les appareils (téléphones portables, ordinateurs, etc.) et les programmes (p. ex. applications). Il existe différentes professions ICT, par exemple informaticien/ne, médiamaticien/ne, développeur/-euse ou opérateur/-trice en informatique.



CSS ICT Campus

L'ICT Campus Suisse centrale existe depuis 2021 et est l'un des sept campus établis en Suisse allemande. En tant que partenaire de ce vivier de talents, la CSS s'engage pour les spécialistes ICT de demain. Elle met à leur disposition des ressources financières ainsi que des locaux au siège principal de la CSS.

ict-scouts.ch (en allemand)



CONSEILS SANTÉ

Quand le partage rend accro



Les réseaux sociaux nous permettent de partager nos expériences avec le monde, de rester en contact avec des amis ou de nouer de nouvelles relations. Cependant, ces aspects enrichissants dissimulent également des dangers, l'un d'eux étant la dépendance aux réseaux sociaux. Lisez les pages suivantes pour savoir à partir de quand la prudence est de mise et que faire pour s'affranchir de la dépendance. Texte: Gian Beeli

Maladie ou non?

La dépendance aux réseaux sociaux est un phénomène récent encore peu connu. Il s'agit d'une forme de cyberaddiction, autrement dit d'un trouble lié à l'usage d'Internet. La cyberaddiction peut prendre des formes diverses, toutes caractérisées par un usage problématique d'Internet conduisant à un comportement nocif, qui aboutit à une dépendance. Les personnes concernées ne sont pas dépendantes à Internet en soi, mais vivent une ou plusieurs dépendance/s comportementale/s sur Internet. Il peut s'agir d'une addiction aux jeux d'argent, aux jeux vidéo, au shopping ou encore aux réseaux sociaux. Pour l'heure, seules les dépendances aux jeux d'argent et aux jeux vidéo sont reconnues comme des troubles psychiques par l'OMS.

Ainsi se manifeste la dépendance

Les personnes dépendantes aux réseaux sociaux peinent à gérer leur consommation et sont nerveuses et agitées lorsqu'elles ne peuvent pas utiliser leurs plateformes favorites. Elles négligent l'école, le travail, leur vie sociale ou même leur santé à cause d'une utilisation excessive de ces applications. Cette addiction n'étant pas officiellement reconnue ni suffisamment investiguée, des critères de diagnostic précis font défaut. La «Social Media Disorder Scale» (échelle de mesure de l'usage problématique des réseaux sociaux) peut permettre d'identifier un usage problématique.

🔗 La «Social Media Disorder Scale» est disponible ici: css.ch/disorder-scale



Quête perpétuelle de dopamine

Les plateformes de réseaux sociaux nous permettent de nous mettre en avant et de recevoir en échange une validation. Lorsque nos publications suscitent des réactions positives ou qu'une publication nous plaît, nous ressentons de la joie. Le circuit de récompense de notre cerveau est activé, ce qui libère de la dopamine, également appelée neurotransmetteur du bonheur. Le cerveau perçoit donc ces plateformes comme une récompense et nous pousse à consulter notre smartphone à répétition pour ressentir du bonheur. Plus nous cédon à cette pulsion, plus nous sommes susceptibles de développer une addiction. Les entreprises derrière les plateformes de réseaux sociaux sont conscientes de ce phénomène et nous incitent à utiliser les réseaux sociaux le plus longtemps et le plus souvent possible à l'aide de mécanismes technologiques ciblés.

Interaction de maladies psychiques

Il est frappant de voir que la dépendance aux réseaux sociaux apparaît souvent en lien avec d'autres troubles psychiques. Des études montrent que l'addiction aux réseaux sociaux s'accompagne souvent de symptômes dépressifs, d'épisodes suicidaires, de troubles anxieux ou de TDAH. Ainsi, la dépendance peut constituer un facteur d'apparition d'une autre maladie ou un symptôme de trouble psychique.



La règle d'or des 3-6-9-12 pour une consommation médiatique saine

Moins de 3 ans:
pas d'écran, à l'exception
des médias interactifs en
compagnie des parents

Jusqu'à 9 ans:
au maximum cinq heures par
semaine, première console
de jeux personnelle possible

Plus de 12 ans:
définir les règles relatives au temps
d'écran avec les adolescents,
accès aux réseaux sociaux et à un
téléphone portable personnel, qui
doit être éteint pendant la nuit



Jusqu'à 6 ans:
au maximum trente minutes par
jour, pas d'appareil personnel

Jusqu'à 12 ans:
au maximum dix heures
par semaine, utilisation
d'Internet d'abord en
compagnie des parents



Développer sa compétence médiatique

Dans notre monde connecté, il n'est pas simple d'échapper aux réseaux sociaux. Les spécialistes recommandent donc une utilisation contrôlée plutôt qu'une abstinence prolongée. Selon des études récentes, une utilisation qui ne dépasse pas 30 minutes par jour n'est pas problématique. Lorsqu'on ne parvient pas à réguler sa consommation de façon autonome, il est conseillé de s'adresser à un service spécialisé dans les addictions. Pour ne pas en arriver là, nous devrions inculquer des compétences médiatiques à nos enfants et leur apprendre à gérer leur temps d'écran de façon réfléchi. _

📄 Découvrez quelles peuvent être les répercussions d'une dépendance aux réseaux sociaux sur le psychisme: css.ch/cyberdependance

Qu'est-ce qui conduit à une cyberaddiction?

La psychologue Rebecca Dittmann explique dans un podcast (en allemand) les causes, l'apparition et les conséquences de la cyberaddiction.

📻 Ecoutez le podcast:



CONSEIL

Des substituts bon marché

Les génériques et les biosimilaires coûtent moins cher que les médicaments originaux pour un effet pratiquement identique. Texte: Evita Mauron-Winiger

Quand un nouveau médicament arrive sur le marché, il est protégé par un brevet. Ce brevet permet au fabricant de couvrir les coûts du développement et de la recherche. Sitôt que le brevet échoit, d'autres fabricants ont le droit de commercialiser une copie de ce médicament. Les génériques imitent des substances actives chimiques, et les biosimilaires des médicaments biologiques. Comme les médicaments originaux, les génériques et les biosimilaires sont soumis à des contrôles stricts auprès de l'autorité d'autorisation Swissmedic. La sécurité et l'efficacité de ces produits sont donc tout autant garanties que celles des médicaments originaux.

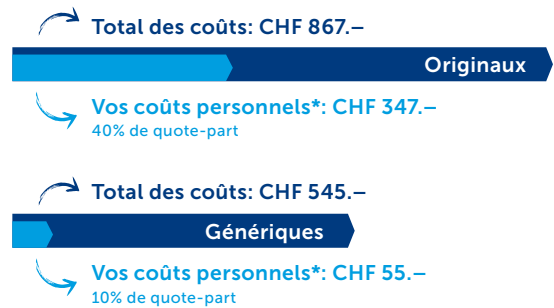
similaires se distinguent des génériques par leur fabrication: les génériques ont la même composition chimique que les originaux. Au vu de la complexité des systèmes biologiques, les biosimilaires ne sont que très semblables aux biomédicaments correspondants. A la fois les biosimilaires et les génériques sont substituables aux préparations originales en termes de substance active, dosage et forme galénique (p. ex. comprimés, sirops ou crèmes). Cependant, il y a toujours une différence majeure: le prix. Les copies sont toujours moins onéreuses que les médicaments originaux. _

css.ch/generiques

Le détail qui fait la différence

Il existe des génériques pour les médicaments en vente libre tels que les antidouleurs légers, mais de nombreux médicaments sur ordonnance sont aussi disponibles sous forme de génériques, comme certaines préparations contre l'hypertension, le diabète ou le cancer. Les bio-

Exemple de calcul: coûts annuels des médicaments*



* Exemple de patient prenant tous les jours un comprimé contre l'hypertension et un comprimé contre l'excès de cholestérol, en supposant que le montant de la franchise est déjà atteint.

Encore plus d'avantages chez Zur Rose

Depuis plus de 30 ans, Zur Rose propose un service fiable d'envoi de médicaments ainsi que des offres pratiques liées à la gestion des médicaments. Les personnes assurées à la CSS bénéficient de rabais allant jusqu'à 14% sur les génériques et 3,5% sur les médicaments originaux, y compris les biosimilaires. Zur Rose ne perçoit aucune taxe de pharmacie et adresse la facture directement à la CSS. De plus, Zur Rose propose une livraison sûre, discrète et gratuite ainsi que des services numériques utiles dans le compte client ou l'appli.

Découvrir les avantages et en profiter dès à présent: zurrose.ch/css



Bon à savoir

En Suisse, les génériques doivent être entre 20% et 70% moins chers que les originaux correspondants lors de leur mise sur le marché. En règle générale, la quote-part de la caisse-maladie est moins élevée pour les génériques: votre quote-part est de 40% pour les médicaments originaux et de 10% seulement pour les génériques.



RETOUR D'EXPÉRIENCE



Reprendre courage après l'annonce d'un cancer

La santé psychique est un élément clé durant tout le processus de traitement du cancer. L'appli Living Well Plus offre un soutien précieux grâce à son accompagnement psychologique en ligne en cas de cancer. Texte: Tanja Nösberger

L'annonce d'un cancer est un choc et provoque de la détresse et des angoisses. Annette Born n'a pas été épargnée: à la découverte d'une tumeur au sein, cette quinquagénaire a perdu pied. «Après le diagnostic, j'allais très mal. Ma belle-fille était enceinte, et je ne savais pas si j'allais faire la connaissance de mon petit-enfant», raconte-t-elle. La tumeur a été détectée suffisamment tôt. Après une opération réussie, cette patiente s'est soumise à une radiothérapie. Durant sa réadaptation oncologique stationnaire, elle a découvert l'appli Living Well Plus.

A son propre rythme

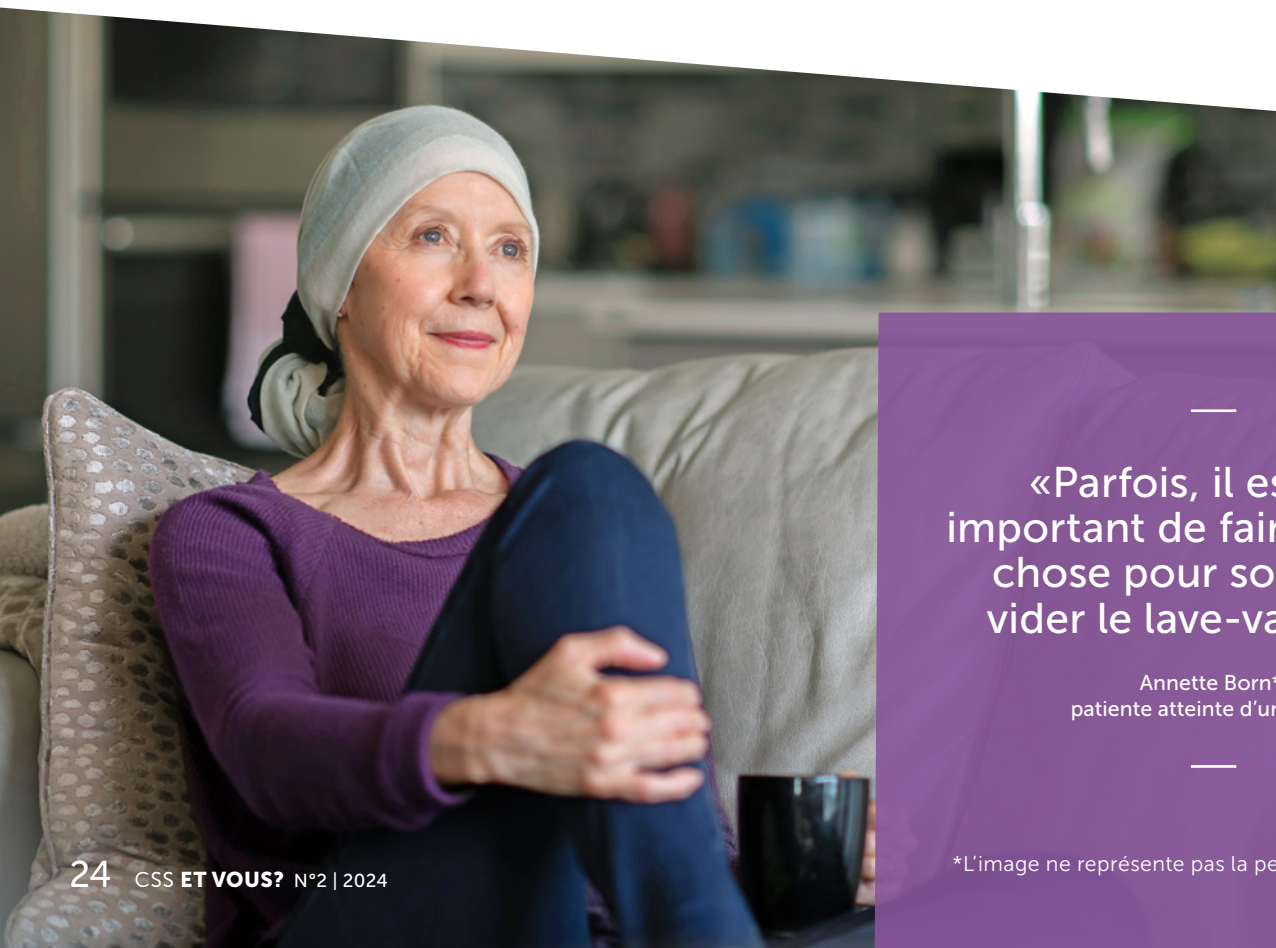
L'appli propose de nombreuses leçons et des exercices efficaces pour mieux gérer les émotions et les pensées pesantes, comprendre le cancer et combattre les états dépressifs. Les retours d'expérience d'autres patientes atteintes d'un cancer du sein ont particulièrement aidé Annette Born. «Durant ma réadaptation stationnaire, j'ai renoncé consciemment à suivre une thérapie de groupe», raconte cette patiente, aujourd'hui grand-mère. «J'ai discuté avec une autre femme et suivi des séances de thérapie individuelles, mais je n'ai pas pu me résoudre à écouter toutes les histoires tragiques au sein du groupe.»

Par conséquent, elle a beaucoup apprécié les retours d'expérience dans l'appli: «Lorsque j'étais prête, je pouvais écouter un récit et le mettre sur pause quand j'en avais besoin.» Les témoignages l'ont motivée: «Ces personnes m'ont donné le courage nécessaire pour que la vie continue.»

Vivre en pleine conscience

Living Well Plus propose aussi des exercices de respiration et de relaxation. «J'ai beaucoup de mal à me détendre. Mais ces exercices m'aident à trouver de l'apaisement, que ce soit dans la salle d'attente des médecins, lors de dimanches agités en famille ou en faisant mes courses», raconte Annette Born. Elle a aussi pu indiquer son état de santé du moment dans l'appli en évaluant par exemple son niveau d'angoisse sur une échelle allant de 1 à 10. Sur cette base, Annette Born a reçu des conseils utiles sur ce qui pourrait la soulager.

En utilisant l'appli, elle a appris à vivre davantage dans le moment présent. «Avant, j'avais notamment du mal à lire un livre. Aujourd'hui, je me concentre plus facilement.» Elle parvient aussi à mieux gérer ses angoisses: «Je ne vais certes pas à la mammographie avec un bon sentiment, mais je ne me laisse plus gagner par la panique.»



«Parfois, il est plus important de faire quelque chose pour soi que de vider le lave-vaisselle.»

Annette Born*,
patiente atteinte d'un cancer

*L'image ne représente pas la personne concernée.



Disponible
immédiatement,
où que vous soyez



Contenu animé interactif avec
exercices, retours d'expérience
et articles



Combinaison entre
thérapie numérique et
accompagnement
personnel



Accompagnement numérique

Living Well Plus offre un accompagnement psychologique en ligne en cas de cancer. En combinant un accompagnement numérique via l'application et un télécoaching personnel, Living Well Plus offre un soutien psychologique personnalisé aux personnes concernées et contribue ainsi à améliorer leur état psychique à différents stades du cancer. Les clientes et clients disposant d'une assurance complémentaire à la CSS peuvent utiliser Living Well Plus gratuitement pendant douze mois.

 css.ch/cancer

Se focaliser sur soi

Elle a aussi appris à lâcher prise de temps en temps: «Parfois, il est plus important de faire quelque chose pour soi que de vider le lave-vaisselle.» Annette Born est reconnaissante du soutien de sa famille. Mais elle souligne: «Je ne voulais pas être un poids pour mes proches.» En tant qu'épouse, mère, grand-mère et accompagnatrice de séniors, elle se soucie en permanence de son entourage. Depuis son diagnostic, elle a appris à s'accorder la priorité: «Il est impératif que j'aie bien physiquement et mentalement pour pouvoir être là pour les autres.»

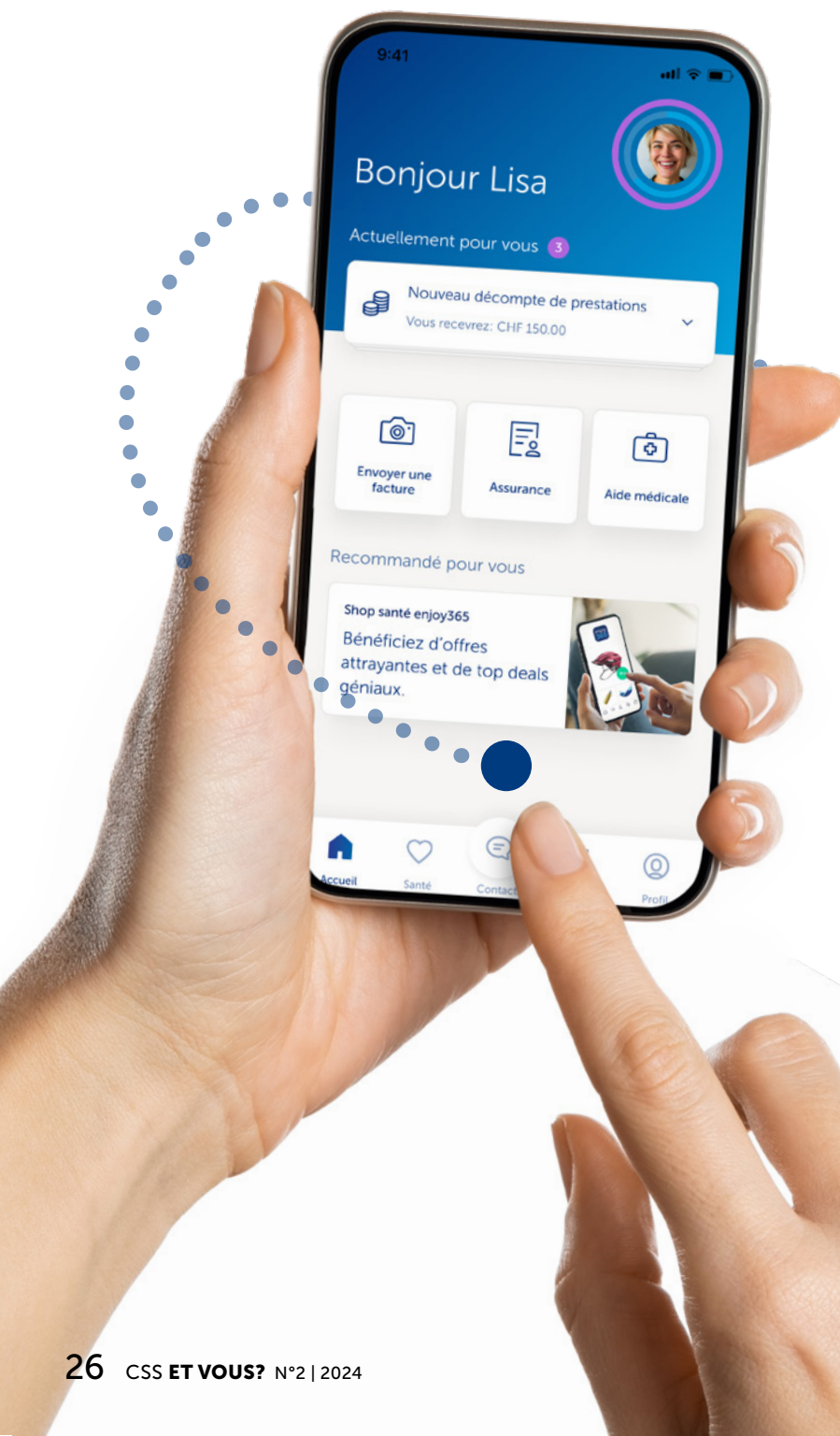
Aujourd'hui, elle dit bien se porter et a de bons espoirs de rémission après cinq ans. Annette Born abordera cette période en continuant de s'appuyer sur l'appli Living Well Plus: «A l'annonce d'un cancer, on peut tomber dans un désespoir profond. L'appli m'aide à reprendre courage et à ne pas abandonner.» _

COULISSES

Tout à portée de main

L'inscription me prend trois minutes. Ensuite, je peux voir tous mes documents, envoyer mes factures facilement en ligne et savoir en tout temps ce que la CSS paie. Le nouveau myCSS est bien plus qu'un simple portail client.

Texte: Evita Mauron-Winiger

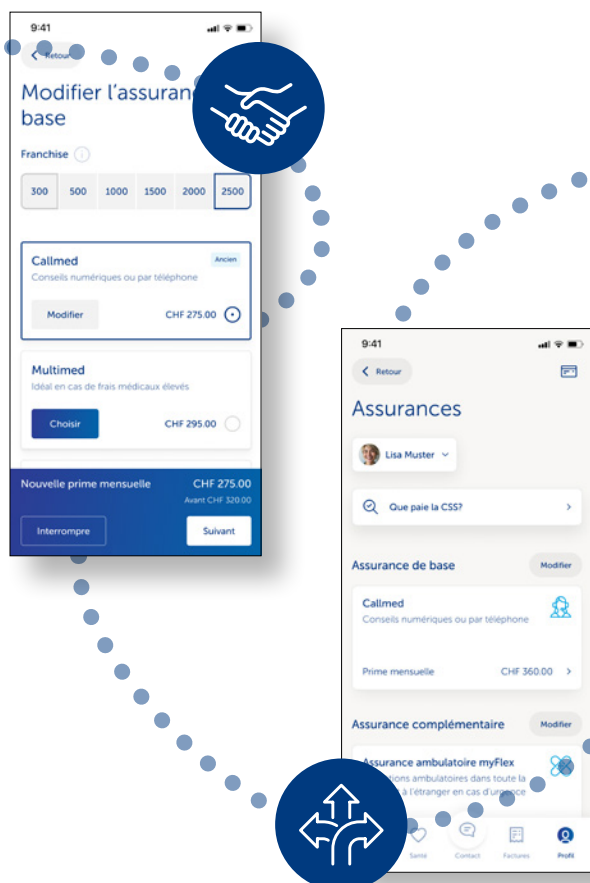


Ma mémoire

Grâce à myCSS, j'ai ma carte d'assurance sur moi en toutes circonstances, que je séjourne en Suisse ou à l'étranger. De plus, j'ai toujours la vue d'ensemble de mon historique médical.

Mon compagnon

Le portail client est fait sur mesure pour moi. Je peux y voir mon modèle d'assurance actuel, mes personnes de contact, mon historique médical et bien plus encore.

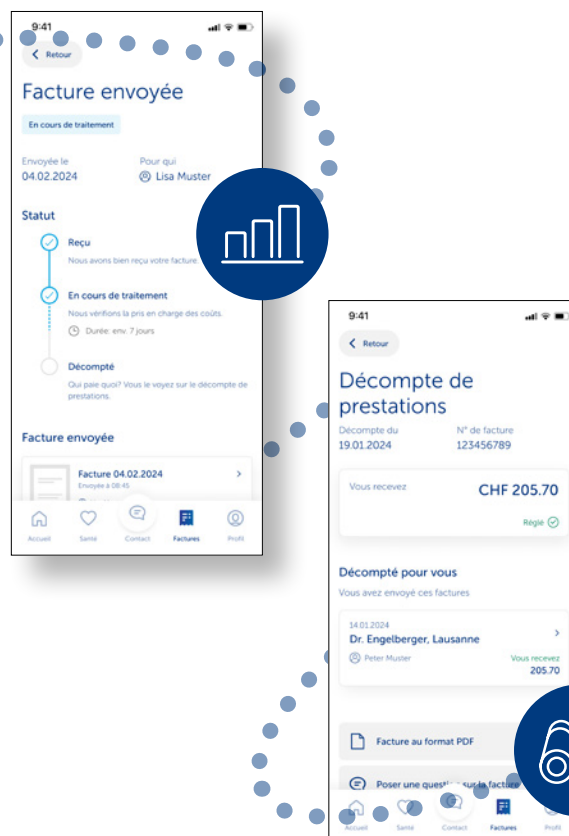


Mon guide

En fonction de mon modèle d'assurance, myCSS me dirige vers mon premier point de contact, par exemple mon cabinet médical ou Medi24, mon centre de télémédecine.

Mon compte

myCSS me permet de consulter en tout temps le statut de mes factures et de savoir où en est ma facture et dans combien de temps je recevrai mon remboursement. Je vois aussi quelle part de ma franchise est encore due ou à combien s'élève l'avoir de mon compte «santé».



Ma vue d'ensemble

Chaque décompte est structuré simplement et me permet de distinguer les coûts des médicaments des coûts de traitements. Je sais en outre comment se répartissent les coûts, quels coûts sont à ma charge et lesquels sont supportés par la CSS.

Vous n'avez pas encore myCSS?

Inscrivez-vous ici:
mycss.ch/login



VOYAGE DANS LE TEMPS

Maintenir le cap

En 1908, une structure instable et, 26 ans plus tard, la deuxième assurance-maladie de Suisse: Josef Bruggmann revient sur ses années en tant que président central de la Caisse-maladie et accidents chrétienne-sociale suisse (CMCS) de 1908 à 1934.

Texte: Roland Hügi

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Voyage à travers 125 ans de CSS

Au cours de son histoire, la CSS a dû surmonter bien des difficultés. En 1918, elle a été confrontée à un défi majeur: la hausse des prix due à l'inflation et les coûts de la grippe espagnole l'ont amenée au bord du gouffre financier. Mais l'année de crise a pu être surmontée. Depuis lors, la solidité financière est un pilier incontournable du succès de la CSS.

Durant cette année d'anniversaire 2024, vous parcourrez les 125 ans de la CSS au fil des éditions du magazine clients. Découvrez dans ce numéro comment la CSS a pris forme.

Aux débuts de la Caisse-maladie et accidents chrétienne-sociale suisse (CMCS), les sections locales étaient encore entièrement autonomes. Il a fallu attendre 1906 pour qu'une fusion progressive soit lancée. En 1908, la centralisation a été décidée, et un président central a été élu. Le texte suivant se fonde sur les rapports annuels rédigés par Josef Bruggmann en tant que président central de 1908 à 1933:

«Lorsque j'ai pris mes fonctions de président central de la CMCS en 1908, j'ai eu le privilège de diriger un petit groupe à taille humaine de sections locales. Il me semblait toutefois que la dynamique des années fondatrices était retombée. Seules cinq nouvelles sections nous ont rejoints en 1908, et même une seule l'année suivante. La créativité développée par certaines sections dans le domaine financier a mis à rude épreuve ma rigueur comptable. Si l'argent manquait en fin d'année, on procédait sans hésiter à une tombola pour combler les lacunes financières.

Plongez dans l'histoire
de la CSS:

css.ch/125



© Archives cantonales de Bâle-Ville (IMAGE 13, 606), Bâle

Changer de cap

Pour les comités de section, une chose était claire: uniformiser les structures et viser une centralisation totale était le seul moyen de reprendre de la vitesse. Mais c'est justement la section de Saint-Gall, où notre idée sociale a vu le jour en 1899, qui n'a rien voulu savoir des structures centralisées, préférant peut-être garder la main-mise sur l'importante fortune de sa section de 28 000 francs plutôt que de la verser dans la caisse centrale. Elle a toutefois fini par céder, et c'est en mai 1910 que la nouvelle CMCS a mis le cap sur une croissance stable.

Traverser une période houleuse

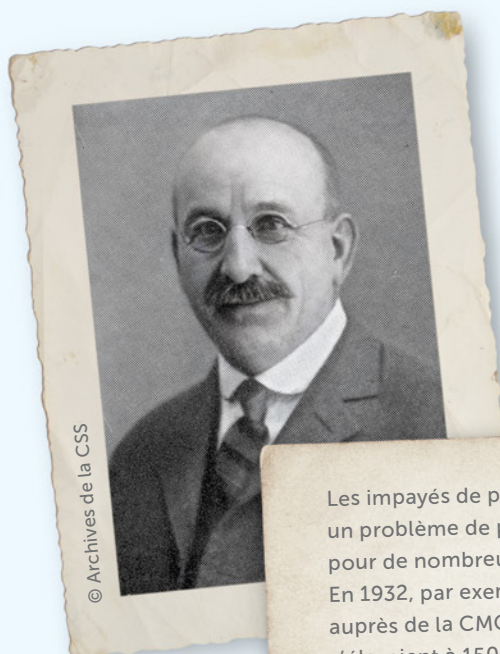
Pour le reste, le temps était souvent à l'orage. Jusqu'en 1914, nous avons enregistré des années à peu près rentables. Cependant, avec le début de la Première Guerre mondiale, toute l'Europe a traversé une période sombre. Notre caisse était bien en peine de faire face à l'explosion des coûts de maladie, qui ont plus que triplé pendant les années de guerre entre 1914 et 1918. Après la misère de la guerre, la grippe espagnole s'est abattue sur la Suisse en 1918. Non seulement beaucoup de gens ont connu la famine, mais notre caisse n'était elle aussi bientôt plus qu'une coquille vide. En ces temps difficiles, le fait que nos responsables politiques ouvrent les coffres de la Confédération pour soutenir massivement les caisses-maladie suisses a été un don du ciel. Sans cela, notre institution sociale se serait effondrée.

Entrer au port

Le transfert du siège principal de la caisse à Lucerne a amené une brève prospérité. Des dizaines de nouvelles sections ont vu le jour dans tout le pays. Mais il n'y avait guère de raison d'être réellement optimiste. Les années avant 1930 ont été marquées par une lutte constante pour l'équilibre financier. Des négociations interminables pour obtenir des tarifs plus avantageux ont été menées avec les médecins cantonaux, pour des résultats souvent mitigés. A partir de 1930, la crise économique mondiale a traversé l'Atlantique pour gagner toute l'Europe. Les membres de notre caisse étaient chaque année plus nombreux à perdre leur emploi. Les pauvres se sont encore appauvris. Pour bien des gens, le paiement des primes d'assurance relevait d'un

effort colossal. Les impayés de primes n'ont cessé d'augmenter. Vers la fin de mon mandat, j'aurais souhaité de meilleurs moments pour moi-même et les personnes assurées. J'aurais aimé servir plus longtemps notre noble cause et diriger la CMCS vers des eaux moins tumultueuses. Mais tel n'a pas été le cas. Le 21 mars 1934, très lucide mais physiquement affaibli, j'ai participé pour la dernière fois à une séance du comité et pris congé de mes collègues.»

Elu président central en 1908, Josef Bruggmann n'a plus pu diriger la caisse que depuis son lit de malade durant sa dernière année de mandat. Il est décédé le 29 juin 1934 d'une grave maladie à l'âge de 64 ans. _



Les impayés de primes sont devenus un problème de plus en plus sérieux pour de nombreuses assurances. En 1932, par exemple, les arriérés auprès de la CMCS (la CSS actuelle) s'élevaient à 150 000 francs, soit 5% du total des primes. Ramené à 2022, cela représenterait un déficit de 270 millions de francs.

Dans le rapport de gestion en ligne de la CSS, vous découvrirez ce qui caractérise aujourd'hui l'assurance-maladie en tant que partenaire santé:

report2023.css.ch



Nous clarifions les questions d'assurance

Assurance-ménage à la CSS: que comprend-elle?

Vous ignorez peut-être que la CSS vous permet aussi d'assurer votre ménage. L'assurance-ménage de la CSS comprend trois assurances, que vous pouvez aussi conclure séparément:

Assurance de l'inventaire du ménage

Que ce soit à la maison ou en déplacement, l'assurance de l'inventaire du ménage vous permet de protéger vos biens personnels et ceux de vos proches en cas d'incendie, de vol, de dégât d'eau, de bris de glace et d'autres événements naturels tels que les inondations, la grêle ou les glissements de terrain.

Assurance responsabilité civile

Une mésaventure est vite arrivée. Peu importe si vous, vos proches ou vos animaux domestiques en êtes la cause. L'assurance responsabilité civile prend en charge les coûts en cas de dommages corporels ou de dommages à la propriété ou la fortune d'autrui. Elle vous protège en cas d'incident privé et vous défend contre les prétentions injustifiées.

Assurance de bâtiments

Vous êtes propriétaire d'une maison? L'assurance de bâtiments protège votre bien immobilier en cas de dommages causés par l'eau, l'incendie ou un tremblement de terre ainsi qu'en cas d'événements naturels comme une tempête ou la grêle.

Profitez de nombreux nouveaux avantages valables depuis le 1^{er} février 2024 pour l'assurance-ménage:

- Casco vélo
- Casco ménage, y c. lunettes, appareils auditifs, moyens auxiliaires médicaux et bagages
- Vol de bijoux à domicile jusqu'à max. 30 000 francs
- Augmentation de la couverture ou de la somme assurée dans l'assurance de l'inventaire du ménage, l'assurance de bâtiments et l'assurance responsabilité civile
- Assurance complémentaire pour la conduite de véhicules à moteur de tiers (voiture, moto, fourgon de livraison jusqu'à 3,5 tonnes), y c. véhicules agricoles et bateaux (à moteur et à voile)
- Protection de bonus et suppression de la franchise pour les clientes et clients de longue date

– Texte: Evita Mauron-Winiger

 Vous trouvez davantage d'informations ici: css.ch/menage

Faites-vous
conseiller

Appellez-nous au 0844 277 888 ou
rendez-vous dans une agence CSS
proche de chez vous:

 css.ch/agence

Chef Clients & Marché

Le nouveau chef de la division Clients & Marché de la CSS s'appelle Pierangelo Campopiano. A 45 ans, il possède une solide expérience dans l'assurance, la vente et le marketing. Il a pris ses fonctions à la CSS le 1^{er} avril 2024. Texte: Christina Wettstein, portrait: mäd

Pierangelo Campopiano

Pierangelo Campopiano est diplômé ES en économie d'entreprise et était, depuis 2018, CEO de l'assureur en ligne Smile, qui fait partie du groupe Helvetia. Auparavant, il a occupé plusieurs postes de direction au sein du groupe Zurich et a notamment été



chef de la stratégie de vente et du changement ainsi que chef des coopérations et de la vente directe des affaires suisses. De 2015 à 2017, il a occupé la fonction de chef Strategic Marketing & Distribution Services au sein du groupe Farmers Insurance Group, à Los Angeles, qui appartient au groupe Zurich. Ce quadragénaire est marié, a deux enfants et possède la double nationalité italo-suisse.

[Tous les membres de la direction du Groupe en un coup d'œil: \[css.ch/direction\]\(https://css.ch/direction\)](#)

Aide en cas d'arthrose

Si vous avez de l'arthrose, vous le savez: l'arthrose est non seulement douloureuse, mais elle réduit aussi votre mobilité. Grâce au nouveau programme contre l'arthrose de la CSS, découvrez quels sont les facteurs d'arthrose et ce qui simplifie la vie avec cette affection. Texte: Evita Mauron-Winiger

Le programme contre l'arthrose de la CSS vous accompagne durant 18 mois avec des sondages ciblés. Tous les trois mois, vous répondez, à l'aide de votre smartphone ou de votre ordinateur, à des questions sur votre quotidien, votre sommeil, votre alimentation, votre activité physique, vos symptômes ou vos douleurs. Après chaque sondage, vous recevez une évaluation personnelle et des recommandations sur les offres de santé de la CSS. Les coaches de santé CSS se tiennent en outre à votre disposition.

Les évaluations vous indiquent si des changements sont survenus et dans quels domaines. Vous apprenez à vous connaître vous-même

ainsi que votre arthrose, à réagir en toute autonomie aux changements et, ainsi, à influencer positivement votre santé.

css.ch/arthrose-programm
(offre disponible en allemand uniquement)

Arthrose du genou, de l'épaule ou de la hanche?

Participez au nouveau programme contre l'arthrose. La participation est gratuite pour les personnes assurées à la CSS. Contactez les coaches de santé CSS à l'adresse gesundheitscoaching@css.ch ou au 058 277 46 00.

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES

Partir à l'aventure

L'été approche à grands pas et nous offre d'innombrables possibilités d'activités au grand air. Planifiez des excursions dans la nature et découvrez de nouveaux endroits. Afin de vous y préparer au mieux, rendez-vous sur enjoy365 et découvrez une variété de produits pour rendre votre aventure inoubliable. Photos: mäd



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Prendre le large

La carte journalière de navigation vous permet de naviguer durant une journée sur quinze lacs et fleuves de Suisse. Profitez-en pour découvrir des lieux inconnus dans toute la Suisse.

Carte journalière de navigation avec ou sans demi-tarif de l'AESN
CHF 20.50 au lieu de 41 avec demi-tarif
CHF 31 au lieu de 62 sans demi-tarif

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



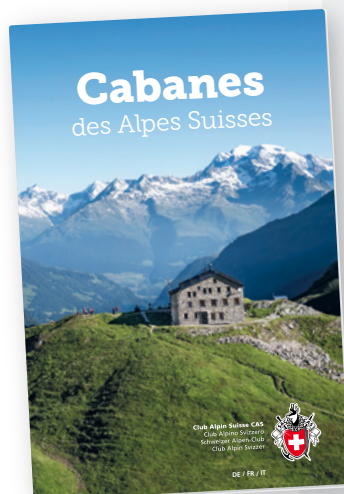
UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Randonnée pour toute la famille

Ce porte-bébé rend les aventures en montagne nettement plus agréables: la charge est parfaitement répartie et le dos est correctement ventilé. Le coussin ergonomique, le repose-pieds réglable et le pare-soleil garantissent aussi le confort des passagers.

Porte-bébé Kid Comfort de Deuter
CHF 122.50 au lieu de 245

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

Dormir en altitude

Saviez-vous qu'avec votre carte d'assurance CSS, vous pouvez passer la nuit dans l'une des quelque 110 cabanes du CAS à des conditions préférentielles? En tant que cliente ou client de la CSS, vous payez le même prix que les membres du CAS. Planifiez votre prochaine expérience en cabane avec la carte gratuite «Cabanes des Alpes suisses» de la CSS.

Toutes les informations sont disponibles sur enjoy365.ch/fr/cas



40%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Dry Bag 20l

Une étanchéité à toute épreuve

CHF 29.95 au lieu de 49.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Bon auberges de jeunesse suisses

Pour des escapades inoubliables

CHF 60 au lieu de 100

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Mini2Go Deluxe Plus

Un trésor multiusage

CHF 76.30 au lieu de 138.40

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

Nouveau design du lecteur audio et vidéo sur active365

Les exercices, programmes d'entraînement, méditations et unités de savoir dans l'appli active365 sont depuis peu encore plus attrayants. Le lecteur audio et vidéo a fait peau neuve et arbore dorénavant un design plus frais, plus épuré et plus moderne avec son mode plein écran flambant neuf. L'entraînement devient encore plus facile grâce à une présentation améliorée, simple et intuitive de l'appli. L'ensemble des mouvements et des consignes sont parfaitement nets et peuvent être suivis au plus près. Ces nouvelles fonctions vous permettront à coup sûr de conserver votre motivation et un mode de vie sain durant les journées estivales ou les vacances.

Vous trouvez des informations et des exercices supplémentaires dans l'appli active365:



MOTS FLÉCHÉS

Diagonale d'un tissu		Titre d'honneur chez les Anglais	Admire tout ce qui est en vogue		Armée de l'air britannique	Poil garnissant le bord des paupières		Energie, dynamisme
Peuple somali de Djibouti					Mâle de la poule			
Fourrage					Préfixe: huit			Attechement avec les lèvres
	6				Fauteuil			
					Volcan actif du Japon			
Peintre surréaliste espagnol, † 1983		Sur le dos de l'âne				Société		
Star d'Hollywood, «la Divine»	Avance à valoir sur la somme due	Non emballé	Pronom			Entourée d'eau		
			Ville du Portugal					Présumé coupable d'un délit
					Fleur			
					Revenu			2
Attendu					Bride Cordonnet d'or			
							9	
						Chrome		
		8				Sport sur déferlante		
Paysage caractéristique de Normandie		Province de Chine						Zone de libre-échange en Europe
Embryon végétal		Article						
Excepté								
			Genre de faucille					
		1						3
Langue d'un pays balte						Bon génie		
					4			
								2444357

Solution des mots fléchés 1/2024: FONDATION
Nous félicitons la gagnante, Manuela Veroni, de Minusio.

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le **10 juillet 2024**:
CSS, Mots fléchés du magazine clients,
Tribtschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne

[Ou soumettez-la en ligne: css.ch/enigme](https://css.ch/enigme)

Un tirage au sort aura lieu pour déterminer la gagnante ou le gagnant. La voie de droit est exclue.



Rempportez le tour organisé par Twerenbold «Journées ensoleillées au lac de Côme» d'une valeur de 1590 francs minimum.

Un circuit à bord d'un bus de luxe en classe royale pour deux personnes. Le voyage comprend quatre nuitées à l'hôtel quatre étoiles Lenno (chambre double en demi-pension) ainsi que différentes excursions, entrées et visites.*

*Selon vos préférences et les disponibilités, le bon peut être utilisé pour l'une des dates de voyage de 2024 ou 2025.

Twerenbold Reisen

Le circuit organisé par Twerenbold Reisen commence et prend fin à choix dans un des lieux de départ facilement accessibles de Twerenbold en Suisse allemande. Un chauffeur expérimenté vous conduit sur le lieu de vacances idyllique de Lenno, au bord du lac de Côme, et vous ramène en toute sécurité. Disposant d'une piscine, cet hôtel est situé directement sur la promenade du lac. Des excursions en bateau ou en bus vous feront découvrir la commune mondaine de Bellagio, les villes de Côme et de Milan ainsi que des villas de rêve aux jardins luxuriants et au charme hollywoodien.

twerenbold.ch/kcome

Impressum

«CSS et vous?» est le magazine clients du Groupe CSS pour les personnes assurées à la CSS. Il paraît quatre fois par année en allemand, français et italien.

SOCIÉTÉS DU GROUPE CSS:

CSS Assurance-maladie SA, CSS Assurance SA

ADRESSE DE LA RÉDACTION:

CSS, Tribtschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne, kundenmagazin@css.ch

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION:

Evita Mauron-Winiger

CONCEPTION:

Minz, agence de communication visuelle, Lucerne, minz.ch

COPYRIGHT: reproduction uniquement avec indication de la source

PHOTOS: sauf mention contraire, les photos

proviennent de gettyimages: p. 3: dianazh, bergamont, Eivaisla, baibaz, JohnGollop, etienne voss, t_kimura; p. 17: t_kimura, DrAfter123; p. 19: gorodenkoff; p. 20: HRAUN; p. 21: mikimad; p. 23+24: FatCamera; p. 25: Portugal2004, Artpray; p. 26+27: Ridofranz, Anastasia Malachi, fonikum, Maksim Ankuda; p. 28+29: subjug, tomograp; p. 33: Hand-robot.

REMARQUE: en ce qui concerne les articles sur des produits d'assurance, sont

exclusivement valables les conditions générales d'assurance (CGA). Seuls les textes indiqués comme étant des communications officielles sont contraignants sur le plan juridique.

TIRAGE: 820 000 exemplaires

IMPRESSION: Swissprinters AG, Zofingue

PAPIER: certifié FSC®

css.ch/magazine

imprimé en suisse



Thème actuel: ensemble + forts

Dans un monde où l'individualité est souvent au premier plan, nous oublions vite que nous sommes plus forts ensemble. Lorsque nous unissons nos forces, nous nous dépassons et sommes capables d'innover et de relever des défis. Que ce soit en famille, au travail, en sport ou dans la société, nous accomplissons de grandes choses pour nous et les autres en conjuguant nos efforts. Il faut à cet effet un engagement individuel actif. Cette pensée solidaire va aussi dans le sens de la CSS. Unie aux côtés de ses clientes et clients, elle s'engage depuis 125 ans afin de rendre la santé accessible et abordable pour toutes et tous. La prochaine édition du «CSS et vous?» sera donc dédiée à la thématique «ensemble + forts». Qu'en dites-vous?

Informations contextuelles sur
le quiz à la page 17

Pourquoi les mythes ne sont pas toujours sans danger

L'être humain a toujours aimé la fantaisie. Beaucoup d'histoires fictives sont sans danger et même bénéfiques en termes de cohésion sociale. Aujourd'hui, on constate néanmoins la diffusion de plus en plus fréquente de «faits» pseudoscientifiques. Si nous les prenons pour argent comptant, ceux-ci peuvent parfois même devenir dangereux.

Les fausses croyances sur le cerveau et son développement sont appelées «neuromythes». Elles peuvent induire de fausses représentations, qui risquent d'avoir des répercussions négatives sur le développement des enfants. Lorsque ces neuromythes influencent des décisions politiques ou des mesures publiques, les incidences peuvent être profondes.

Il est donc important d'acquérir une meilleure sensibilité pour identifier les faits réellement établis sur le cerveau. La compétence médiatique et une compréhension de base du fonctionnement de la science peuvent y contribuer. Comment? Entre autres en rendant possible un dialogue ouvert entre la science et la société, comme le fait l'initiative «Growing Brains». _ Texte: Sabine Gysi

growingbrains.ch (en allemand ou en anglais)

Comment nous joindre?

Questions concernant les produits

Les collaboratrices et collaborateurs présents dans les agences vous aident personnellement et sont joignables par téléphone tous les jours entre 8 et 18 heures.

css.ch/agence

Questions concernant les prestations et les factures

Le Centre de Service-clientèle vous répond du lundi au vendredi, de 8 à 18 heures.

css.ch/questions ou 0844 277 277
(tarif local fixe Suisse)

Changer d'adresse

Les changements d'adresse peuvent être annoncés via le portail client myCSS, sur le site Internet ou par téléphone au Centre de Service-clientèle de la CSS:

my.css.ch ou css.ch/adresse
ou 0844 277 277

Urgences et conseil médical 24 heures sur 24

La CSS est là pour vous en cas d'urgence et pour toute question médicale, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+4158277777)

Se désabonner

Vous recevez plusieurs exemplaires du magazine (p. ex. au sein d'une même famille) et souhaitez n'en recevoir plus qu'un seul dans votre boîte aux lettres? Faites-le-nous savoir:

css.ch/desabonner



Portail client myCSS: un seul identifiant, de multiples avantages.

Transmission en ligne
de vos factures.

Accès aussi
sécurisé que pour
l'e-banking.

Voir immédiatement
ce que paie la CSS.

Tous vos
documents au
même endroit.



Plus de
1 mio.
d'utilisateurs.



Télécharger maintenant:
css.ch/mycss

Votre santé.
Votre partenaire.

