

CSS

N°3 | 2024

ET VOUS?

La santé
Discussion + réflexion

Andy Schmid

Ce handballeur d'exception a
changé de camp.

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

THÈME ACTUEL

Ensemble + forts

Une table ronde pour en parler 04

Nous sommes des
êtres de relations
Conseils santé

21

Qu'est-ce qui
influence les primes?
Coulisses

32

SOMMAIRE

Ensemble + forts

Thème actuel



04 Table ronde

Montrer ses forces et ne pas cacher ses faiblesses. Deux qualités particulièrement nécessaires dans les postes de direction.

13 Portrait

Andy Schmid met tous ses œufs dans le même panier: l'ex-joueur de handball professionnel n'a jamais eu de plan B.

16 Interview

Ruedi Zahner, chercheur en réussite, explique aux cadres dirigeants ce qu'il faut faire pour former une équipe forte.

18 Le saviez-vous?

Les muscles forment une équipe solide et travaillent ensemble pour faire fonctionner le corps.

20 Coulisses

La plateforme YLAH propose une nouvelle forme de soutien aux personnes souffrant de troubles psychiques.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

21 Conseils santé

Quelle est l'importance de bonnes relations pour notre santé?

24

Comment notre force mentale nous aide-t-elle à surmonter de grandes difficultés?

Votre partenaire

25 Retour d'expérience

Tamara Weber, pair-aidante, donne du courage et de l'espoir.

28 Coulisses

Nos services répondent à tout type de situation.

30 Voyage dans le temps

Au tournant des années 1980, l'expérimentation était encore autorisée.

32 Coulisses

Comment sont calculées les primes?

34 Quoi d'autre?

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

A combien s'élevaient les primes par rapport à l'indemnité en cas de maladie dans les débuts de la CSS?

THÈME ACTUEL

Ensemble + forts

Dans un monde où l'individualité est souvent au premier plan, nous oublions vite que nous sommes plus forts ensemble. Quand nous unissons nos forces, nous nous dépassons et nous sommes capables d'innover et de relever des défis, que ce soit au sein de la famille, au travail, dans le sport ou dans la société. 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 pour que la santé soit accessible et abordable pour tout le monde. Cette édition du «CSS et vous?» est donc dédiée à la thématique «ensemble + forts». Qu'en dites-vous?



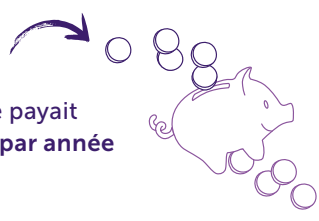
Combinés intelligemment, certains aliments donnent aussi de délicieux résultats. Plus d'informations sur les combinaisons réussies aux pages 11 et 12.



Des primes historiquement basses

Prime annuelle

Chaque membre payait de 6 à 20 francs par année



Indemnités journalières en cas de maladie

En cas de maladie, un membre percevait de 80 centimes à 2 francs par jour

125
ans
depuis 1899
Ensemble.
Pour vous.

Après sa fondation en 1899, la CMCS (aujourd'hui CSS) a proposé comme premier produit d'assurance l'indemnité en cas de maladie, qui a été son unique produit pendant quatorze ans. Il s'agissait d'une indemnité journalière versée en cas de maladie. Les membres de la caisse formaient une communauté solidaire fermée classique. Selon leur âge, ils versaient entre 6 et 20 francs par année. Les cotisations des femmes étaient parfois légèrement plus élevées. En cas de maladie, les membres percevaient une indemnité allant de 80 centimes à 2 francs par jour. Il n'était pas rare que ce montant soit utilisé pour nourrir la famille.

Découvrez comment la CSS et ses offres ont évolué au tournant des années 1980. Plus d'informations sur l'histoire de la CSS aux pages 30 et 31.

FLORENCE VON GUNTEN
Psychologue et fondatrice
d'YLAH

ANDY SCHMID
Entraîneur de l'équipe
nationale et ex-joueur de
handball professionnel

TABLE RONDE

L'art de créer des opportunités

Les convives de la table ronde sont unanimes: montrer ses forces et ne pas cacher ses faiblesses sont deux qualités particulièrement utiles dans les postes de direction.

Texte: Roland Hügi, photos: Franca Pedrazzetti

Pour réussir en tant que coach ou cadre, il faut posséder plusieurs talents et qualités. Il faut également savoir capitaliser sur les échecs et les difficultés afin d'innover. Lisez la discussion entre ces personnes:

ANDY SCHMID (40 ANS) est l'ex-handballeur professionnel suisse le plus connu. Il a été nommé cinq fois meilleur joueur de la Bundesliga allemande. En février 2024, il a mis fin à sa carrière de joueur pour devenir entraîneur de l'équipe nationale suisse de handball masculin.



15h30,
sur la terrasse
du Time-out,
le restaurant du
personnel de
la CSS à Lucerne



RUEDI ZAHNER
Chercheur en réussite et
mentor en leadership

KEWIN ASAL
Agent général CSS
Zurich Nord, Est & Schaffhouse

RUEDI ZAHNER (67 ANS) est un ex-footballeur professionnel et entraîneur. En tant que chercheur en réussite, il a analysé les profils des meilleurs sportives et sportifs du monde. Il a ainsi développé un concept de leadership révolutionnaire qui s'inspire du sport comme modèle de réussite pour former une équipe soudée et gagnante.

FLORENCE VON GUNTEN (33 ANS) a obtenu un diplôme en psychologie alors qu'elle travaillait déjà comme infirmière en psychiatrie. En 2022, elle a fondé l'entreprise YLAH. Cette plateforme certifiée permet aux thérapeutes de proposer des exercices, des questionnaires et des journaux de bord à leurs patientes et patients.

KEWIN ASAL (36 ANS) a d'abord travaillé comme chef de réception dans le domaine hôtelier, où il a acquis un sens aigu du service. Il a rejoint la CSS

en 2007, d'abord comme conseiller à la clientèle, puis comme chef d'agence. Il est agent général Zurich Nord, Est & Schaffhouse depuis douze ans.

FRÉDÉRIC DUBAS (75 ANS) a contribué grandement à la fusion des organisations de secours en Valais et à la création d'une centrale d'appels d'urgence 144. Il est le fondateur de l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS). En tant que médecin, il a également participé à de nombreux projets humanitaires à l'étranger et a cofondé la branche suisse de l'«Oromo Self Reliance Association» (OSRA).

BEATRICE MÜLLER (63 ANS) anime la table ronde. Cette ancienne présentatrice du téléjournal allemand écrit aujourd'hui des ouvrages spécialisés et travaille comme formatrice indépendante en communication.

BEATRICE MÜLLER: Andy Schmid, vous qui avez été le meilleur joueur de handball de Suisse et qui êtes désormais entraîneur de l'équipe nationale, le slogan «plus forts ensemble» a sans doute une résonance particulière. Comment avez-vous vécu le passage de joueur à entraîneur?

ANDY SCHMID: Cela n'a pas été de tout repos. La fédération m'a demandé de prendre en charge l'équipe nationale plus tôt que prévu, mais je n'avais pas d'expérience d'entraîneur. Pour moi, c'était l'équivalent de sauter dans le vide. J'ai dû apprendre et j'apprends encore sur le tas. En tant que demi-centre, j'occupais déjà une position de leader. Ma position a maintenant changé, puisque je suis non plus sur le terrain, mais derrière la ligne de touche. Je m'efforce d'être aux commandes comme quand j'étais joueur, en donnant des instructions pour que les joueurs travaillent ensemble. Le plus grand changement est sans doute le fait que, comme joueur, je prenais parfois certaines libertés pendant l'entraînement alors que, comme coach, je dois veiller à ce que personne ne le fasse.



«Que ce soit au travail ou dans le sport, nous avons tous soif de victoire.»

Ruedi Zahner,
chercheur en réussite et mentor en leadership

BEATRICE MÜLLER: Et vous, Florence von Gunten, en tant que fondatrice d'YLAH, vous êtes aussi aux commandes, n'est-ce pas? Je suis fascinée par cette plateforme santé. Pouvez-vous expliquer en quoi elle consiste et comment vous est venue l'idée de la créer?

Agir avec conviction

FLORENCE VON GUNTEN: Pour qu'une thérapie fonctionne, il faut s'y engager, d'où l'idée d'«yolah» (qui signifie «s'engager» en dialecte bernois). C'est ce que j'ai toujours recommandé à mes patientes et patients. Au cours de mes études, j'ai appris qu'une thérapie combinée, soit des séances en cabinet associées à des éléments en ligne, donnait de meilleurs résultats thérapeutiques. J'ai toutefois constaté qu'il n'y avait pas de telle offre sur le marché. C'est ce qui m'a motivée à fonder la start-up YLAH. J'ai rapidement trouvé des personnes compétentes et convaincues par mon projet. Aujourd'hui, nous formons une équipe soudée. Notre plateforme fait le pont entre les thérapeutes et leurs patientes et patients.

BEATRICE MÜLLER: Frédéric Dubas, vous avez aussi fait œuvre de pionnier en regroupant les organisations de secours du Valais. Je présume qu'il n'a pas été facile de persuader les personnes concernées qu'ensemble, nous sommes plus forts.

FRÉDÉRIC DUBAS: Quand je pense à ce qui se passait autrefois, j'en ai des frissons dans le dos. Pour un sauvetage, le policier du village enfila sa blouse blanche et se rendait sur les lieux de l'accident en ambulance. Et après, on lisait dans le journal que le patient était décédé pendant le transport. A l'époque, j'étais actif dans un Groupe d'intervention médicale en montagne (GRIMM) et je me suis engagé pour la création d'une organisation de secours professionnelle. Il y avait beaucoup de résistance au début, car le département de la santé, la police cantonale et la société médicale voulaient que la centrale de secours soit annexée à la police cantonale. Je faisais pratiquement cavalier seul. Cependant, lorsque j'ai réuni autour de la table toutes les organisations cantonales de sauvetage (compagnies aériennes, ambulances, GRIMM, samaritains, etc.), la pression a été suffisamment forte, et l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) a pu être créée.

BEATRICE MÜLLER: Frédéric Dubas a révolutionné les secours en Valais. Ruedi Zahner, vous avez des ambitions similaires, mais avec le sport.

«J'ai rapidement trouvé des personnes compétentes et convaincues par mon projet. Aujourd'hui, nous formons une équipe soudée.»

Florence von Gunten,
psychologue et fondatrice de YLAH



Apprendre de la défaite

RUEDI ZAHNER: Que ce soit au travail ou dans le sport, nous avons tous soif de victoire. Et ce qui est fou, c'est que notre confiance en nous dépend du résultat: victoire ou défaite. Dans mon travail, je m'efforce d'inverser cette tendance: je mets l'accent sur la confiance en soi, indépendamment du résultat. Nous pouvons puiser une force incroyable dans la défaite. Atteindre le meilleur de sa forme après avoir été acculé au pied du mur, cela relève du grand art aujourd'hui.

BEATRICE MÜLLER: Croyez-vous qu'une équipe a besoin d'un leadership fort pour réussir?

RUEDI ZAHNER: Oui. Lorsque plusieurs personnes sont aux commandes, indépendamment du modèle de leadership, le bateau prend généralement l'eau en cas de tempête. Tôt ou tard, quelqu'un devra prendre le gouvernail et dire: «Suivez mes consignes si vous voulez traverser cette tempête.»

BEATRICE MÜLLER: Kewin Asal, en tant que responsable d'une agence CSS de 43 personnes, j'imagine que vous devez aussi donner des consignes claires, n'est-ce pas?

KEWIN ASAL: Les collaboratrices et collaborateurs ne seront sans doute pas tous d'accord avec cette affirmation (il rit). Mais comme dans toute entreprise, pour atteindre des objectifs, il faut se doter d'une orientation claire, faire preuve de résilience

et d'engagement et pouvoir compter sur une sécurité psychologique. C'est la seule façon de remplir notre mission, si je peux m'exprimer ainsi. Lorsqu'il faut coordonner plusieurs activités, une personne doit prendre les rênes et indiquer clairement au groupe la direction à suivre. Quelle que soit la situation, il est essentiel que l'équipe de direction soit bien rodée, car c'est ensemble que nous prenons les décisions importantes.

BEATRICE MÜLLER: Quelle est la qualité principale d'une bonne équipe de direction?

KEWIN ASAL: Pour moi, la communication est la base de tout. Il faut pouvoir s'exprimer de manière franche et directe.

FLORENCE VON GUNTEN: Il est également important, en tant que cadre, de garder son calme et de ne pas changer d'idée au moindre souci.

BEATRICE MÜLLER: Que dit la théorie sur ces thèmes de management?

RUEDI ZAHNER: Je ne sais pas ce que dit la théorie. Moi-même, j'ai tout appris sur le tas, avec les gens, avec la vie. Un constat s'est imposé au fil des années: il faut aimer les gens pour pouvoir accomplir de grandes choses en équipe, quelle que soit la branche. Il est impératif de faire preuve de compassion et d'humanité. C'est la seule façon de rendre une équipe forte.



«Pour moi,
la communication est
la base de tout.»

Kewin Asal,
agent général CSS Zurich Nord,
Est & Schaffhouse

Savoir reconnaître et exploiter le potentiel

ANDY SCHMID: Je confirme. J'ai déjà eu un entraîneur danois qui était très exigeant avec nous. Je me souviens encore très bien de la fois où il m'avait crié dessus parce que j'avais fait une erreur. Après le match, il était venu me serrer dans ses bras et m'avait fait sentir son empathie. En dehors du sport, il avait également des relations très humaines avec tous les autres membres de l'équipe et savait toujours comment allaient ses joueurs. Pour une telle personne, tu donnes tout quand les choses se corsent.

RUEDI ZAHNER: Ottmar Hitzfeld, que j'ai eu la chance d'avoir comme entraîneur au début de sa carrière internationale, était ce genre de leader. J'aurais donné ma vie pour lui. Pourquoi? Parce qu'il m'a pris au sérieux en tant qu'être humain, qu'il était là pour moi, qu'il a vu le talent en moi. Cela m'a rendu incroyablement fort, et je me suis vraiment épanoui.

KEWIN ASAL: Il faut aimer le contact avec les gens et comprendre la dynamique. Parfois, en tant que cadre, il faut aussi avoir le courage d'expliquer à une personne qu'elle ne peut pas participer à un projet, même si c'est délicat. La clé est de confier les bonnes tâches aux bonnes personnes et de mettre leurs compétences à profit, ce qui n'est pas toujours simple.

BEATRICE MÜLLER: Il faut donc connaître les forces de chaque membre de son équipe.

KEWIN ASAL: Oui. Les points forts des collaboratrices et collaborateurs jouent un rôle central, en particulier lorsque ceux-ci sont en contact avec la clientèle tous les jours. Je constate parfois que mon équipe sous-estime ses propres capacités et serait capable de faire beaucoup plus. En tant que supérieur, j'aime faire évoluer les collaboratrices et collaborateurs.

FLORENCE VON GUNTEN: Cela montre l'importance de l'esprit d'équipe. Je constate la même chose avec YLAH. Certes, c'est moi qui ai lancé l'entreprise, mais j'ai besoin de m'entourer des bonnes personnes pour qu'elle continue de se développer. Les membres de l'équipe proposent parfois d'excellentes idées auxquelles je n'aurais jamais pensé. Je n'accepte pas toutes les propositions, mais c'est agréable de voir qu'aujourd'hui, YLAH n'est plus seulement mon projet; il y a un travail d'équipe derrière. C'est ainsi qu'une entreprise peut se renouveler en permanence.

FRÉDÉRIC DUBAS: A propos du sport, je me demande pourquoi on dit souvent de l'entraîneur qu'il est la personne la plus importante, alors qu'il y a tout un club derrière. Cela met une pression induite sur cette personne.

ANDY SCHMID: En tant qu'entraîneur, on peut se sentir très seul, surtout si on vit des échecs. En fin de compte, c'est l'entraîneur qui doit justifier ces échecs devant les médias. C'est pourquoi il

est important d'être bien entouré sur tous les plans. Ton équipe peut t'aider à reconnaître tes faiblesses et te soutenir en cas de crise, quand tout le monde est contre toi. Malgré tout, l'entraîneur reste vulnérable. Personne ne peut le nier.

KEWIN ASAL: C'est peut-être le constat le plus amer qu'ont à faire tous les leaders: on est responsable des succès, mais aussi des échecs. Heureusement, l'apprentissage fait partie de notre culture d'entreprise.

«Un entraîneur qui montre trop ses faiblesses se rend vulnérable.»

Andy Schmid,
entraîneur de l'équipe nationale et
ex-joueur de handball professionnel

BEATRICE MÜLLER: Il n'en demeure pas moins qu'une figure d'autorité est nécessaire, cela a été dit à plusieurs reprises. Comme pour la création de l'OCVS.

FRÉDÉRIC DUBAS: Mon grand avantage a sans doute été le fait que le besoin n'était pas contesté, ce qui m'a permis d'aller au front plus facilement. Même si cela m'a demandé beaucoup d'efforts.

FLORENCE VON GUNTEN: C'est le danger. La personne qui dirige court aussi le risque d'échouer.

KEWIN ASAL: Dans de telles situations, il est important d'aborder l'échec en tant que possibilité, afin de définir ensemble les prochaines étapes.

BEATRICE MÜLLER: Cet exemple me permet de passer du thème «plus forts ensemble» au thème «montrer ses faiblesses». D'après vous, les deux thèmes sont-ils liés?

RUEDI ZAHNER: Montrer ses faiblesses, c'est aussi faire preuve de force, d'humanité.

KEWIN ASAL: Mais pas pendant un match.

RUEDI ZAHNER: Bien sûr que non. La question est toujours de savoir quand et où montrer sa vulnérabilité.

BEATRICE MÜLLER: Peut-on montrer ses faiblesses en tant qu'entraîneur?

ANDY SCHMID: Oui, mais avec modération. Un entraîneur qui montre trop ses faiblesses se rend vulnérable.

BEATRICE MÜLLER: En tant qu'ancien chirurgien, vous avez probablement une approche différente par rapport aux faiblesses.

FRÉDÉRIC DUBAS: En chirurgie, on ne peut pas se permettre de faillir à la tâche. Il faut apprendre à se maîtriser si une intervention ne se déroule pas comme prévu, notamment en cas d'hémorragie. Un chirurgien doit rester calme en toutes circonstances et trouver une solution. S'il perd ses moyens et quitte la salle, la personne décède.

BEATRICE MÜLLER: Mais l'équipe doit aussi être solide.

«Un chirurgien doit rester calme en toutes circonstances et trouver une solution.»

Frédéric Dubas,
chirurgien à la retraite



FRÉDÉRIC DUBAS: Le calme et le sang-froid de toute l'équipe sont nécessaires pour réaliser une opération sans complications. Il sera toujours possible de mener les débats nécessaires après l'intervention.

ANDY SCHMID: Dans le sport aussi, les décisions me reviennent en tant qu'entraîneur. Je fais certes appel à mon équipe pour élaborer la tactique, mais c'est moi qui prends les décisions finales et mets le plan à exécution. Après le match, nous discutons de ce qui s'est bien passé et de ce que nous devons améliorer ensemble.

RUEDI ZAHNER: Dans les débriefings, nous avons tendance à rejeter la faute sur les autres. En agissant ainsi, nous passons à côté d'une belle occasion de nous améliorer, car ce n'est qu'en assumant nos erreurs et en acceptant la situation telle qu'elle est que nous pourrions en tirer des enseignements.

KEWIN ASAL: Il faudrait déjà savoir ce que l'on entend par mauvaise décision ou faiblesse. Lorsqu'on dirige une équipe, on est soumis à une forte pression, parfois auto-infligée. Trouver la meilleure solution pour tout le monde est au centre de nos préoccupations. La frontière entre le juste et le faux est souvent mince. Il faut aussi faire preuve de souplesse. Poursuivre obstinément l'objectif initial et regarder dans le rétroviseur si cela a fonctionné est une mauvaise approche.

Rester authentique

BEATRICE MÜLLER: En tant que cadre, il est important de réagir lorsque quelque chose ne fonctionne pas. Comment faut-il se faire entendre?

KEWIN ASAL: En posant régulièrement des questions au sein de l'équipe. Qu'est-ce qui fonctionne? Qu'est-ce qui ne fonctionne pas? Que devons-nous changer? Ainsi, nous pouvons ajuster le tir en permanence.

FLORENCE VON GUNTEN: Au sujet de montrer ses forces et ses faiblesses, je pense qu'il s'agit avant tout d'être honnête et authentique et de montrer toutes ses facettes. Cela implique parfois d'admettre que l'on a des doutes quant à une décision. Mais aussi de faire sentir aux gens qu'on les écoute et de dire à quelqu'un, par exemple, qu'on trouve son idée bonne. Cela donne de l'assurance, en plus de souder l'équipe et de renforcer la confiance.

RUEDI ZAHNER: Avoir quelqu'un qui croit en nous est extrêmement important. Nous en avons tous besoin, sans exception. C'est ce qui nous rend forts, même invincibles.

BEATRICE MÜLLER: Nous avons beaucoup parlé de faiblesses et de forces. De manière concrète, quelles valeurs sont importantes pour votre travail quotidien?

FLORENCE VON GUNTEN: La confiance est une des conditions clés de ma réussite en affaires. L'équipe doit pouvoir me faire confiance et, inversement, je dois sentir la confiance de mes collaboratrices et collaborateurs. Nous pouvons ainsi construire quelque chose ensemble.

ANDY SCHMID: Qu'il s'agisse de moi-même ou de mon équipe, chacun doit trouver ses propres forces. Les obstacles sur notre route nous aident parfois à trouver un autre chemin pour continuer d'avancer.

KEWIN ASAL: Apprendre d'une situation est plus important que le gain à court terme. En tant qu'être humain, et surtout en tant que manager, il faut savoir rester humble. Les passages à vide font partie de la vie, et on peut aussi y puiser de la force.

FRÉDÉRIC DUBAS: Une collaboration fondée sur la confiance et la communication sont essentielles pour connaître le succès. Comme dans toute relation, un manque de communication et d'écoute annonce une rupture imminente.

RUEDI ZAHNER: Créer des opportunités, encore et encore. Cela signifie: s'entraider, se soutenir, s'encourager mutuellement. Voilà comment je conçois le travail d'équipe. Voilà comment je conçois le succès. Et voilà comment je conçois la vie. Pour moi, créer des opportunités donne du sens à la vie. _

Combinaisons intelligentes

Ces délicieuses collations ont été conçues par Pascale Amrhein, fondatrice de Food Projekte Sàrl.

 foodprojekte.ch (en allemand)



Thé froid à la pomme

Mousse étagée garnie de baies

Boules d'énergie

Salade de lentilles aux framboises et au sbrinz

Des duos (ou trios) gagnants

Combinés intelligemment, certains aliments donnent aussi de délicieux résultats. Voici ce qu'ont pu déguster nos convives:

THÉ FROID À LA POMME

Pour un thé froid aussi rafraîchissant que savoureux, la combinaison pomme-citron est idéale. De plus, le jus de citron contient des antioxydants qui empêchent les pommes de brunir.

BOULES D'ÉNERGIE

Les fruits à coque et les fruits secs sont excellents pour le cerveau. Ces petites boules d'énergie sont nourrissantes et donnent de la force.

SALADE DE LENTILLES AUX FRAMBOISES ET AU SBRINZ

Les framboises, les lentilles et le sbrinz se marient bien sous forme de salade. Les framboises apportent une belle acidité aux lentilles et s'harmonisent parfaitement avec le Sbrinz.

MOUSSE ÉTAGÉE GARNIE DE BAIES

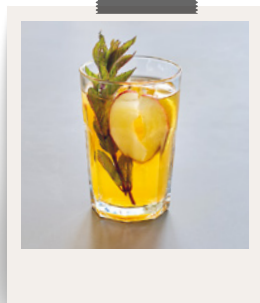
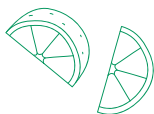
Pour couronner le tout, un dessert étagé aux fruits à base de séré. Les baies fournissent de nombreux antioxydants précieux, et le séré est une excellente source de protéines. Combinés, ces ingrédients forment un dessert à la fois nourrissant et délicieux.

Les savoureuses recettes de Food Projekte Sàrl se trouvent à la page suivante.

Thé froid à la pomme

INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE

- 1 pomme
- 1 citron
- 2 sachets de thé rooibos
- 400 ml de jus de pomme
- Glaçons
- Menthe



PRÉPARATION

Porter 700 ml d'eau à ébullition et retirer du feu. Peler le citron et la pomme à l'aide d'un économe et mettre le zeste et la pelure de pomme dans l'eau. Ajouter deux sachets de thé rooibos et laisser infuser 5 à 10 minutes.

Filtrer à l'aide d'un tamis, ajouter le jus de pomme et laisser refroidir complètement.

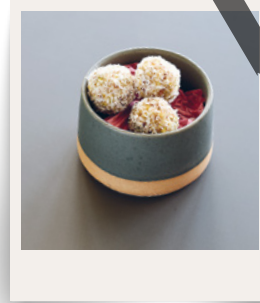
Pour le dressage, couper la pomme en quatre, retirer le trognon et couper quelques tranches. Couper le citron en rondelles. Déposer des glaçons au fond des verres, ajouter les rondelles de citron et les tranches de pomme, puis remplir de thé. Garnir de menthe.

[Consultez la recette en ligne: \[css.ch/the-froid-pomme\]\(https://css.ch/the-froid-pomme\)](https://css.ch/the-froid-pomme)

Boules d'énergie

INGRÉDIENTS POUR ENV. 30 BOULES

- 35 g de pistaches salées et décortiquées
- 70 g de noix de cajou nature
- 200 g de dattes dénoyautées
- 90 g de noix de coco râpée
- 1 cc d'huile de noix de coco
- 2 cs d'eau



PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur pour obtenir une masse compacte.

Former de petites boules avec les mains (humidifier les mains au préalable) et les enrober d'un peu de noix de coco si désiré.



[Consultez la recette en ligne: \[css.ch/boules-energie\]\(https://css.ch/boules-energie\)](https://css.ch/boules-energie)

Salade de lentilles

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 250 g de lentilles beluga
- 1 gousse d'ail
- 3 cs de vinaigre de framboise
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cc de miel
- 1 cc de moutarde
- 2 cs de sauce soja
- 150 g de framboises
- 100 g de rebibes de Sbrinz



PRÉPARATION

Cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pour la vinaigrette, presser l'ail dans un bocal en verre, ajouter le vinaigre de framboise, l'huile d'olive, le miel, la moutarde et la sauce soja, visser le couvercle et secouer vigoureusement.

Egoutter les lentilles et les arroser de vinaigrette lorsqu'elles sont encore chaudes. Laisser refroidir complètement.

Couper les rebibes de Sbrinz en rondelles et les mélanger aux lentilles avec les framboises.

[Consultez la recette en ligne: \[css.ch/salade-lentilles\]\(https://css.ch/salade-lentilles\)](https://css.ch/salade-lentilles)

Mousse étagée

INGRÉDIENTS POUR 4 PORTIONS

- 250 g de séré
- 200 ml de crème
- 1 citron, extraire le jus
- 2 cs de sucre
- 4 poignées de baies au choix
- Biscuits au chocolat pour la garniture



PRÉPARATION

Mélanger le séré, le jus de citron et le sucre à l'aide d'un batteur électrique.

Fouetter la crème séparément et l'incorporer au séré.

Répartir dans des verres, ajouter les baies et garnir de biscuits.



[Consultez la recette en ligne: \[css.ch/mousse-etagee\]\(https://css.ch/mousse-etagee\)](https://css.ch/mousse-etagee)

Le succès lui a donné raison

Avec un palmarès de 218 matchs internationaux et 1094 buts pour l'équipe nationale de Suisse, la réputation d'Andy Schmid en tant que handballeur d'exception n'est plus à faire. Texte: Christine Zwygart, photo: Franca Pedrazzetti

Pour gagner au handball, il faut avoir de bonnes tactiques, des réflexes aiguisés et un bon esprit d'équipe. C'est un sport complexe qui exige de la finesse. «J'aime bien jouer des tours à l'adversaire.» Le côté ludique du handball a fasciné Andy Schmid dès le premier instant. Ses amis l'avaient invité à un entraînement et, du haut de ses 6 ans, il l'a tout de suite senti: «Ce sport est fait pour moi.» Bien avant d'enthousiasmer la foule avec ses attaques tactiques, le petit Andy adorait re-

garder ses idoles du handball à la télévision. A l'époque, il avait lancé à sa maman: «Moi aussi, un jour, je jouerai en Allemagne dans la Bundesliga.» Aujourd'hui âgé de 40 ans, il est une célébrité en Allemagne. Il a même été nommé meilleur joueur de la Bundesliga cinq années de suite. Ce n'est pas par hasard si on le surnomme le «Messi du handball» dans le milieu, en référence à la star argentine du football.



Le sport passe avant les études

Le handball est sans conteste un travail d'équipe. Et dans la famille Schmid à Hergiswil (NW), où il vit avec son épouse et ses garçons de 8 et 11 ans, un bon esprit de collaboration est également de



Andy Schmid

fait partie des meilleurs handballeurs au monde. Il a reçu le titre de meilleur joueur à plusieurs reprises au Danemark ainsi qu'en Allemagne, en plus d'y avoir remporté le championnat de la Bundesliga. En février 2024, il a fêté son quarantième anniversaire et mis un terme à sa carrière de sportif de haut niveau. Il vit aujourd'hui avec sa famille à Hergiswil (NW) et entraîne l'équipe nationale suisse de handball masculin.

mise. «En tant que parents, nous voulons être des modèles pour nos enfants et leur transmettre nos valeurs.» L'empathie et le respect des autres, notamment, suivis de la détermination et de l'ambition. «Je souhaite que mes garçons développent une passion pour quelque chose.» Comme ce fut le cas pour lui. Cet athlète d'exception a grandi à Horgen (ZH) et à Lucerne. Après l'obtention de sa maturité fédérale, Andy Schmid a d'abord entrepris des études d'économie à Zurich, puis des études de sport à Berne. Il a rapidement compris que ce qui le faisait vibrer, c'était le sport et non les études.

Insatisfaction et introspection

Le jeune homme s'est donc lancé dans le sport professionnel. «C'était grisant, surtout que je n'avais pas de plan B.» C'était tout ou rien. Il était mu par l'ambition, et ses réussites lui ont donné raison. A partir de 2004, il a d'abord joué au Grasshopper Club de Zurich en Ligue nationale A, puis au ZMC Amicitia de Zurich, où il a remporté deux fois le championnat. Le Lucernois de 1,90 m s'est fait remarquer pour ses prouesses acrobatiques, sa vision du jeu et la précision de ses tirs au but. Après un détour par le club danois de Bjerringbro-Silkeborg, où il s'est distingué en tant que meilleur joueur en 2009-2010, il a vécu ses années de gloire en Allemagne, avec les Rhein-Neckar Löwen.

L'équipe a connu des hauts et des bas. «J'étais obsédé par le succès, même si je ne voulais pas l'admettre à l'époque.» Des erreurs personnelles lors d'un match pouvaient plonger Andy Schmid dans un état de profonde insatisfaction. Mais il revenait toujours sur le terrain, analysait ses erreurs et reprenait du service. «Quand deux équipes s'affrontent, il y en a généralement une qui perd», c'est ce que le sport lui a appris. Et aussi le fait que chacun est responsable de soi-même. «Si j'échoue, je ne peux pas me réfugier derrière l'équipe.»

Changement de camp

En 2022, la famille Schmid est revenue vivre en Suisse, et Andy a rejoint le HC Kriens-Luzern. Mais il a rapidement senti qu'il n'avait plus vingt ans. «Les deux dernières années ont été très éprouvantes pour mon corps.» Andy Schmid a donc décidé de mettre fin à sa carrière de sportif d'élite en février 2024.

En tant qu'entraîneur de l'équipe nationale suisse de handball masculin, il reste cependant fidèle à son sport. Il n'est plus en possession du

«Si j'échoue, je ne peux pas me réfugier derrière l'équipe.»


Andy Schmid,
entraîneur de l'équipe nationale et
ex-joueur de handball professionnel

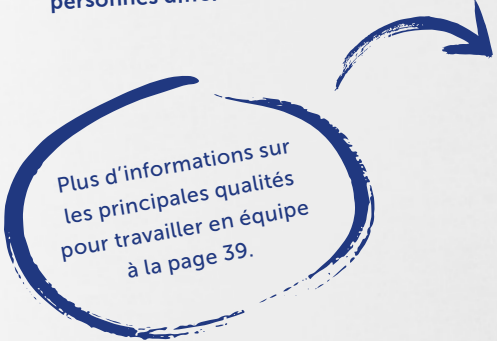
ballon, mais son rôle n'en est pas moins important: «Je suis responsable d'une équipe pouvant accueillir jusqu'à 18 joueurs ayant des tempéraments totalement différents.» Je dois me demander qui a besoin d'encouragements et qui a besoin d'un coup de pied au derrière. Andy Schmid a exercé assez longtemps le rôle de leader pour savoir à quel point la dynamique d'une équipe est déterminante. Il sait combien la critique fait mal. Et il sait qu'une équipe est d'abord composée d'individus. «Je vois l'équipe comme un refuge axé sur le bien-être et la performance, car pour pouvoir déployer leur plein potentiel, les joueurs doivent se sentir bien.» _

Suis-je capable de travailler en équipe?

Pour répondre à cette question, lisez ce qui suit. Plus vous cochez de critères, plus vous êtes compatible avec le travail d'équipe, par exemple au sein d'un club sportif, d'un groupe de musique ou au travail.

- Je communique avec les autres de manière respectueuse.
- Je règle les conflits avec les autres membres de l'équipe.
- Quand c'est nécessaire, je mets mes propres intérêts de côté pour favoriser le groupe.
- Je communique des informations importantes aux autres membres de l'équipe.
- Je soumets de nouvelles idées au groupe.
- Je fais preuve d'ouverture et de souplesse en cas de changements importants.
- Je motive les autres.
- Je suis moi-même une personne motivée.

- 
- Je suis fiable et autonome.
 - Je demande de l'aide lorsque je ne comprends pas ou que je n'arrive pas à faire quelque chose, car j'ai à cœur de m'améliorer.
 - Je garde mon calme dans les situations difficiles.
 - Je suis une personne compétente.
 - Je respecte les autres domaines et je souhaite les connaître suffisamment pour pouvoir y apporter mon soutien.
 - Je suis sympathique et je peux établir une relation de confiance avec de nombreuses personnes différentes.



Plus d'informations sur les principales qualités pour travailler en équipe à la page 39.

INTERVIEW

«Vivre un échec pour apprendre de ses erreurs»

Ruedi Zahner a remporté plusieurs distinctions en tant que footballeur et entraîneur. Le chercheur explique aujourd'hui aux cadres dirigeants comment former une équipe solide et pourquoi on puise souvent sa plus grande force dans la défaite. Texte: Daniel Schriber, photo: Franca Pedrazzetti

Ruedi Zahner, vous vous qualifiez de «chercheur en réussite». Pourquoi ce sujet vous intéresse-t-il autant?

Ce qui m'a toujours fasciné, c'est le long terme. Prenons l'entraîneur de football Jürgen Klopp. Comment cet homme impressionnant et charismatique est-il parvenu à diriger des équipes au plus haut niveau pendant de nombreuses années et à enchaîner les succès, en étant constamment sous pression? Mon plaisir, c'est de trouver des réponses à ces questions. Et ma passion, c'est de partager le fruit de mes recherches sous forme de connaissances et d'outils.

Qu'est-ce que cela signifie d'avoir du succès, si l'on fait abstraction des titres de football?

Réussir ne signifie justement pas de gagner tout, tout le temps. Les personnes qui réussissent se distinguent aussi par leur manière de surmonter les crises et les échecs.

Ces principes inspirés du sport peuvent-ils s'appliquer à d'autres domaines de la vie?

Absolument. Tout ce que j'ai appris dans le sport peut être appliqué à d'autres domaines de la vie. Que l'on soit entraîneuse, maman, cadre ou enseignant, la vie se résume toujours à deux questions: comment gérer les échecs et les situations difficiles et comment agir avec les personnes qui nous entourent.

Le succès est souvent le résultat d'un travail collectif. Que faut-il pour transformer une équipe ordinaire en une équipe forte?

Il faut une ou un leader. Il s'agit finalement de permettre aux gens de déployer leurs forces. Il faut créer un lien avec les gens, s'intéresser vraiment à eux. Je dirais même que, pour accomplir de grandes choses, quel que soit le domaine, il

faut aimer les gens. De plus, les personnes qui réussissent aiment prendre des risques et des décisions audacieuses.

Comment parvient-on à prendre des décisions audacieuses?

Il faut avoir une confiance en soi inébranlable. Les personnes qui réussissent croient en elles, elles ont un plan B et sont convaincues de pouvoir surmonter les situations les plus difficiles de la vie.

Pour autant, elles ne sont pas à l'abri d'une défaite.

Bien sûr que non. Et vous savez quoi? Les personnes qui réussissent vraiment sont au meilleur de leur forme lorsqu'elles font face à la défaite. Elles savent que la défaite est un moteur bien plus puissant que la victoire. Pour reprendre les mots de Sir Alex Ferguson, l'ancien entraîneur de Manchester United: «Quand mon équipe perd, je suis le meilleur entraîneur qui soit.»

Et pourquoi?

Parce que chaque défaite représente une occasion de s'améliorer. Il faut vivre un échec pour apprendre de ses erreurs. Il s'agit de capitaliser sur la défaite pour donner un nouveau souffle à mon équipe et à moi-même.

Avez-vous essuyé un échec récemment?

Oui. L'autre jour, je voulais tourner une vidéo de relations publiques au sujet de mon travail. J'ai abordé le tournage en pensant que je pourrais facilement sortir un argumentaire bien ficelé de ma manche. Mais étant donné mon manque flagrant de préparation, j'ai eu du mal à enchaîner deux phrases correctes de suite. Le soir, après le tournage, je n'en menais pas large.

Qu'est-ce qui s'est passé ensuite?

Le lendemain, j'ai compris que je devais assumer la responsabilité de ce tournage raté. J'ai appris que je ne me présenterais plus jamais sur un tournage sans être bien préparé. Lorsque j'ai eu cette prise de conscience, je me suis immédiatement senti à nouveau bien.

Vous avez transformé votre échec en prise de conscience.

Exactement. Les échecs font partie de la vie, c'est aussi simple que cela. La clé, c'est de l'assumer. C'est la seule façon d'en tirer des leçons. Et cela demande beaucoup d'humilité. Il est bien plus facile de rejeter la faute sur les autres.

«Chaque défaite
représente une occasion
de s'améliorer.»

Ruedi Zahner,
chercheur en réussite et
mentor en leadership

Quelles sont vos stratégies pour inciter les gens à remettre en question leurs comportements?

J'essaie de toucher les gens avec des messages forts et de les motiver à suivre leur voie. Travailler sur eux-mêmes est le plus grand cadeau que les cadres dirigeants ou les parents puissent faire à leurs collègues ou à leurs enfants.

Un leader a donc aussi le droit de montrer qu'il n'est pas parfait?

Tout à fait. Cela montre que l'on est humain.

Pour conclure, quel conseil aimeriez-vous donner à nos lectrices et lecteurs pour qu'ils travaillent encore mieux en équipe?

Croyez en votre force et en celle des autres, quoi qu'il arrive. Ayez le courage de dépasser vos limites et de vous rendre mutuellement forts. C'est ainsi que je conçois la vie. Nous avons besoin les uns des autres. Tout est une question de relations. Lorsque la confiance est réciproque, tout est possible. C'est garanti. _



Ruedi Zahner

a lui-même été footballeur professionnel, entraîneur et entrepreneur dans le domaine de la santé. Dans le cadre de sa recherche sur le succès «Why We Win», il a étudié les profils des meilleurs entraîneurs du monde, a travaillé avec eux et est devenu un mentor de confiance pour beaucoup d'entre eux. Avec sa fille et partenaire commerciale Seraina Zahner, il transmet via la plateforme «Why We Win» les connaissances et les outils du sport de haut niveau aux personnes ayant des responsabilités dirigeantes.

ruedizahner.com (en allemand)

LE SAVIEZ-VOUS?

Les muscles: une équipe solide

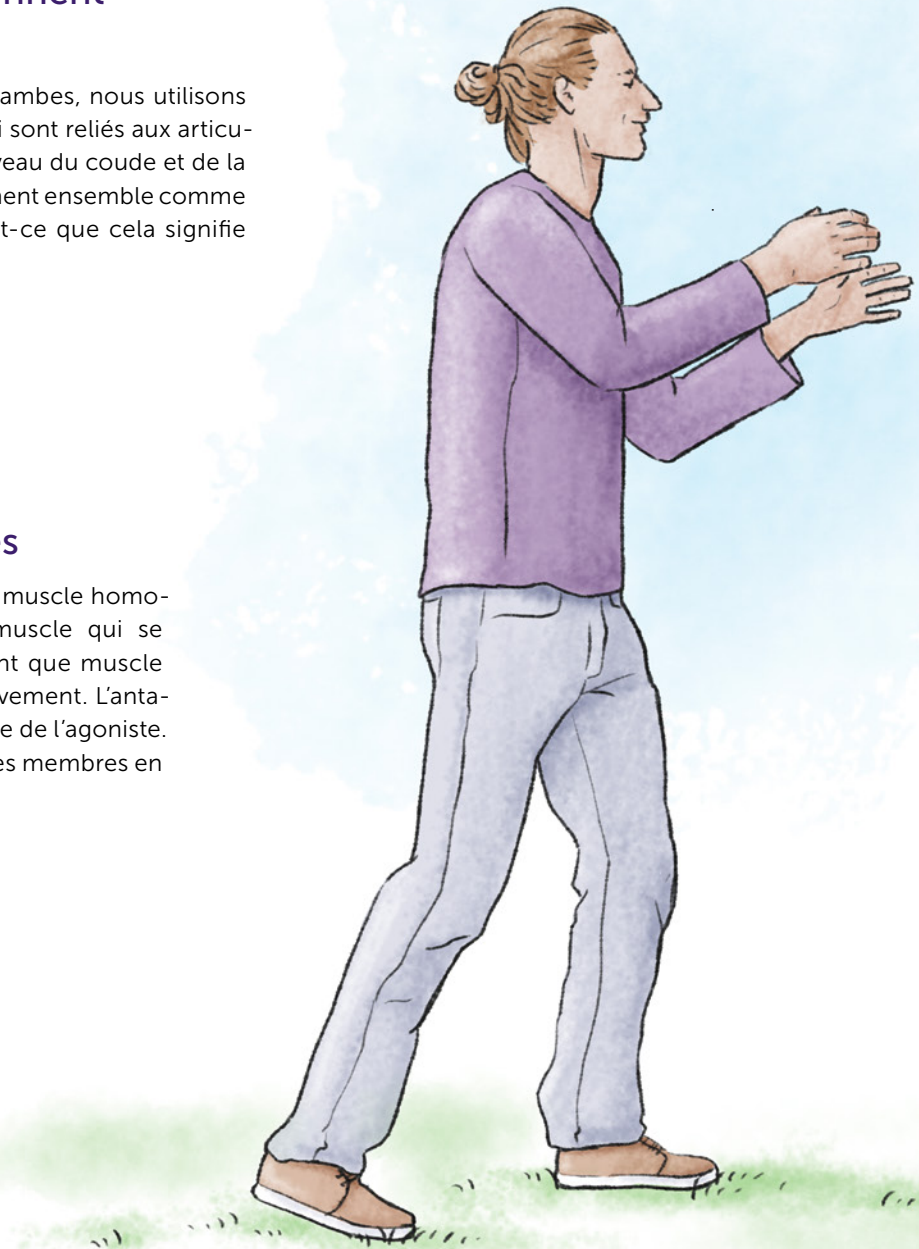
Une personne en bonne santé possède environ 640 muscles, dont la langue et le cœur. Il est intéressant de voir à quel point certains muscles collaborent étroitement dans le corps. Texte: Laura Brand, illustration: Nadja Baltensweiler

Les muscles fonctionnent en couple

Pour bouger nos bras et nos jambes, nous utilisons nos muscles squelettiques, qui sont reliés aux articulations par des tendons. Au niveau du coude et de la hanche, ces muscles fonctionnent ensemble comme un couple antagoniste. Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Agonistes et antagonistes

Un muscle se contracte tandis que le muscle homologue s'allonge et se détend. Le muscle qui se contracte est appelé agoniste. En tant que muscle moteur, il exécute activement le mouvement. L'antagoniste agit alors comme un adversaire de l'agoniste. Il se contracte pour ensuite ramener les membres en position de repos.



Les muscles travaillent en alternance

Lorsqu'on plie le coude, par exemple, le biceps (fléchisseur du bras) se contracte en tant qu'agoniste, car c'est lui qui exécute le mouvement. En même temps, le triceps antagoniste (extenseur du bras) se détend, permettant ainsi le mouvement de flexion. Le couple de muscles inverse les rôles dès que le coude est à nouveau tendu: le triceps se contracte, et le biceps se détend.



Les coéquipiers

Les muscles dits synergiques, qui soutiennent nos articulations mobiles, jouent également un rôle clé dans l'interaction entre les muscles du corps humain. En stabilisant les articulations, ils permettent de faire différents mouvements, ce que ne peut pas faire un muscle agoniste avec la force brute.



Une interaction réussie

Sans l'action synergique des muscles abdominaux qui stabilisent le bassin, personne ne pourrait soulever sa jambe en marchant. Grâce à l'effet stabilisateur des muscles abdominaux, le bassin conserve sa position et ne bascule pas vers l'avant lorsque la jambe est levée.



COULISSES

Psychothérapie sans fauteuil

Pour s'engager dans une psychothérapie, il faut d'abord trouver une ou un thérapeute. Mais que faire lorsque la liste d'attente est trop longue? C'est là qu'intervient la start-up bernoise YLAH.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photo: Franca Pedrazzetti

«La plateforme YLAH jette un pont entre tradition et innovation. Nous offrons ainsi aux personnes souffrant de troubles psychiques une nouvelle forme de soutien», explique la fondatrice et co-CEO de YLAH Florence von Gunten. YLAH combine psychothérapie traditionnelle et programmes numériques: des ressources en ligne telles que des applis ou des séances de thérapie en virtuel viennent compléter les consultations en psychothérapie ou en psychologie. En accord avec leurs thérapeutes, YLAH suggère aux patientes et patients des exercices sur mesure qu'ils peuvent intégrer dans leur quotidien. La plateforme propose également un journal virtuel qui les aide à atteindre leurs objectifs thérapeutiques.

Soutien par voie numérique

Le manque de places en psychothérapie n'est pas étranger à l'utilisation de plus en plus fréquente de telles possibilités numériques innovantes. Ces ressources, accessibles en tout temps et en tout lieu, sont particulièrement utiles dans les régions où les offres de thérapie sont rares. C'est pourquoi la CSS, avec son programme d'encouragement Future of Health Grant, mise sur des start-up comme YLAH, qui ont recours à des solutions numériques. La CSS encourage ainsi le développement de nouvelles formes de thérapie, dans le but de les rendre accessibles à davantage de personnes.



Florence von Gunten

a obtenu un diplôme en psychologie alors qu'elle travaillait déjà comme infirmière en psychiatrie. En 2022, elle a fondé la plateforme YLAH.

y lah.ch (en allemand et anglais)



Grâce à la collaboration entre YLAH et la CSS, les clientes et clients ont accès à YLAH dans le cadre d'un projet pilote qui s'inscrit dans l'offre de coaching de santé de la CSS. Cela permet d'assurer la continuité de l'accompagnement et de répondre aux besoins individuels. La psychologue Florence von Gunten explique: «Le mot <y lah> signifie en bernois <s'engager>. La plateforme encourage les personnes ayant des difficultés mentales à entamer une thérapie et à s'y tenir.»

Apprenez-en plus sur la combinaison de la thérapie traditionnelle et de la thérapie numérique: css.ch/y lah



CONSEILS SANTÉ

Nous sommes des êtres de relations

L'humain est un être social. Dès les années 1920, le fondateur de la psychologie individuelle, Alfred Adler, avait constaté la nécessité de vivre en société, un besoin dont nous ne sommes pas toujours conscients. Lisez ce qui suit afin de mieux comprendre les effets des rapports sociaux sur la santé et découvrez ce qu'est une relation saine. Texte: Gian Beeli

La part de social en nous

Si les humains étaient des êtres solitaires, nous n'existerions plus. En effet, lorsque nous étions encore chasseurs-cueilleurs et que nous parcourions le territoire sans ménagements, nous étions dépendants les uns des autres. Vivre en communauté était synonyme de survie. Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de la communauté pour assurer notre survie, mais notre cerveau et notre corps sont encore programmés en ce sens. Les interactions et les relations sociales déclenchent des processus biologiques en nous et peuvent influencer notre santé.



L'hormone des câlins

Les liens avec nos semblables et leurs effets sont étroitement liés à une hormone, l'ocytocine, que l'on appelle aussi «hormone des câlins» ou «hormone de l'amour». Lorsque nous nous rapprochons d'une personne de manière positive, notre corps libère de l'ocytocine en même temps que de la sérotonine, qui est l'hormone du bonheur. Cela a pour effet de ralentir notre respiration et notre rythme cardiaque. Un sentiment de sécurité s'installe, et la relation avec cette personne se renforce. La relation entre la mère et l'enfant est le premier lien de notre vie et celui qui illustre le mieux l'importance de l'hormone des câlins. Non seulement l'ocytocine renforce le lien entre la mère et l'enfant, mais elle permet aussi à l'utérus de se contracter lors de l'accouchement et à la mère de produire du lait.

📖 Découvrez pourquoi les contacts physiques sont si importants: css.ch/toucher

La neuroscientifique Barbara Studer explique dans notre podcast pourquoi les bonnes relations sont saines (en allemand):





Des vitamines pour l'âme

L'étude longitudinale «Grant Study of Adult Development» a examiné la vie de 268 personnes sur une période de 86 ans. Les données obtenues depuis 1938 ont permis d'identifier de nombreux facteurs qui ont une influence déterminante sur notre vie et notre développement. Plusieurs constats ont été faits à ce jour, et l'un d'entre eux se démarque par sa simplicité et sa clarté: les bonnes relations favorisent la santé et la satisfaction. En somme, les liens sociaux sont un peu comme des vitamines. Nous avons besoin d'une dose quotidienne de contact humain positif au même titre que nous avons besoin de vitamine C.

Des bénéfiques pour la santé


L'étude menée par l'Université de Harvard a révélé plusieurs effets positifs des bonnes relations sur la santé. Elle a observé que les personnes qui s'étaient senties bien entourées pendant la majeure partie de leur vie étaient moins affectées par les maladies psychiques que celles qui s'étaient souvent senties seules. Elles souffraient moins souvent d'états dépressifs, avaient en général une plus grande résilience et présentaient moins de symptômes de démence lorsqu'elles avançaient en âge. Les relations saines ont également influencé la santé physique des répondantes et répondants de l'étude. Le sentiment d'être en relation avec d'autres personnes les a aidés à maintenir un indice de masse corporelle sain, à contrôler leur taux de glycémie et à améliorer leurs chances de survie en cas de cancer et de maladies cardiovasculaires.

Qu'est-ce qu'une bonne relation?

Il n'existe pas de réponse claire à la question de savoir de combien d'amitiés nous avons besoin ou à quoi ressemble une bonne relation. Après tout, les relations et les amitiés ne sont pas une science exacte, et ce qui compte, c'est ce que nous ressentons. L'essentiel est d'entretenir nos contacts sociaux. Une relation sincère et qualitative se crée lorsqu'une personne s'investit dans celle-ci et que l'autre personne le remarque. Les relations comportent aussi des hauts et des bas. Ces périodes sont souvent l'occasion d'évoluer, et il arrive souvent que les rapports changent à ce moment. Une dispute occasionnelle ne porte pas à conséquence, tant qu'on a confiance dans l'autre et qu'on se soutient mutuellement.

Il n'est jamais trop tard

A long terme, la solitude peut être aussi nocive qu'une consommation quotidienne de quinze cigarettes. C'est pourquoi, pour prévenir la solitude et l'isolement, il est sain de s'ouvrir aux autres, voire de rechercher activement des occasions de s'intégrer socialement. Il n'est jamais trop tard pour créer de nouvelles relations. Même de courtes interactions sociales au quotidien peuvent faire une grande différence, à condition d'y prendre part activement. Cela signifie mettre son téléphone portable et ses pensées en veilleuse et montrer un réel intérêt pour l'autre. La relation la plus satisfaisante au monde a d'abord pris naissance dans un bref moment d'intérêt mutuel.

 Vous trouverez ici d'autres suggestions pour nouer des contacts et entretenir des relations: css.ch/rerelations-saines

CONSEILS

Rester en forme mentalement

Tout le monde expérimente un jour la peur, la tristesse, le stress ou d'autres difficultés. Comment notre force mentale nous aide-t-elle à surmonter ces épreuves? Est-il possible d'en sortir grandis et non meurtris? Découvrez ici comment accroître votre force mentale. Texte: Eva-Maria Morton de Lachapelle

Pour l'esprit comme pour le corps, un sommeil suffisant, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentiels. Notre cerveau a besoin de pauses pour réguler notre humeur et assurer les fonctions cognitives. Qui-

conque travaillerait autant que lui n'en demanderait pas moins. C'est pourquoi, dans le train, il vaut mieux regarder le paysage que l'écran de son smartphone.



Entraîner sa résilience

Vous voulez entraîner votre résilience avec des exercices pratiques sans vous limiter aux conseils théoriques? Nos coachs de santé peuvent vous guider grâce à un cours en ligne interactif.


 Inscrivez-vous dès maintenant aux trois soirées de cours: css.ch/cours

Savoir comment fonctionne le cerveau

De nombreux processus se déroulent simultanément dans notre cerveau sans qu'on y prête attention. Comprendre cette mécanique permet de mieux gérer les situations difficiles. Par exemple, l'absence de diagnostic médical peut causer plus de stress que le diagnostic lui-même. Lorsqu'on ressasse sans cesse des pensées négatives, les neurotransmetteurs peuvent envoyer des messages confus au cerveau, avec pour résultat une perte de confiance en soi et du surmenage.

Composer avec les baisses de moral

Les personnes qui ont tendance à ruminer peuvent chercher du réconfort dans les réseaux sociaux ou la télévision. Ou noyer leurs frustrations dans l'alcool. De telles stratégies d'évitement procurent un soulagement à court terme. Cependant, dès que l'appareil est éteint ou que son effet s'estompe, les mauvaises pensées reviennent en force. Dans de telles situations, il est plus efficace de se tourner vers ses amies et amis ou sa famille, car les relations interpersonnelles agissent positivement sur la force mentale. _

 Vous trouverez ici d'autres conseils et astuces pour accroître votre force mentale au quotidien: css.ch/hygiene-mentale



RETOUR D'EXPÉRIENCE

Donner du courage et de l'espoir



Les personnes qui ont surmonté de graves problèmes de santé et qui ont fait des choix stratégiques pour y faire face peuvent utiliser leur expérience afin d'écouter et d'accompagner des personnes dans une situation similaire. Ces dernières peuvent aussi compter sur le soutien de leurs proches et de spécialistes pour ouvrir leurs horizons. La CSS soutient ce travail avec des pairs dans le cadre d'un projet pilote d'une année. Texte: Tanja Nösberger, photos: Matthias Jurt

A l'âge de 9 ans, une cliente de la CSS a contracté une forme de mononucléose infectieuse. C'était le début d'une longue période de douleurs, qui a débouché sur un grave trouble alimentaire. L'état de la jeune cliente de la CSS se dégradait, mais ni la jeune fille ni ses parents ne se sentaient compris par les médecins et le personnel soignant. La situation a changé au début de l'année 2024 grâce à un traitement stationnaire à la clinique psychiatrique pour jeunes de Littenheid. Ce séjour a permis à la jeune fille de se sentir écoutée pour la première fois. Le travail relationnel à la clinique était irréprochable, et des mesures ciblées ont été prises d'un commun accord.

Pendant cette période exigeante, la famille a été accompagnée par la spécialiste de la CSS Martina Bernegger: «Dans le cadre de l'accompagnement personnalisé des patients, nous aidons les personnes à trouver un traitement adéquat à un problème de santé complexe. Je sentais que cette famille souhaitait un accompagnement d'égal à égal.»

Pendant cette même période, un projet pilote de collaboration avec Tamara Weber en tant que «pair» prenait forme au sein de la CSS. Les pairs

sont des gens ayant vécu des situations similaires qui soutiennent des personnes malades. Etant donné que l'accompagnement par un pair correspondait exactement aux besoins de la famille, Tamara Weber l'a contactée. Ayant elle-même eu à combattre l'anorexie, cette «experte par expérience» a développé une profonde compréhension des difficultés et de la souffrance causées par cette maladie. Elle a en outre acquis des connaissances spécialisées dans le cadre de nombreuses formations continues.

Un rapport d'égal à égal

Le contact avec Tamara Weber a été un soulagement, racontent les parents de la jeune cliente de la CSS: «En échangeant avec elle, nous nous sommes enfin sentis écoutés et compris.» Tamara Weber souligne que les pairs ne sont pas en concurrence avec les médecins, les thérapeutes ou le personnel soignant: «Notre expérience personnelle nous permet d'adopter une approche différente et de bâtir des ponts.» Elle est convaincue qu'une rencontre d'égal à égal est la base d'un lien de confiance: «Si on ne fait pas confiance à la personne qui est en face de soi ou si on ne se sent pas en sécurité, on ne peut pas s'ouvrir. Cette ouverture est essentielle à la guérison.»

C'est pourquoi Tamara Weber veut avant tout créer un espace dans lequel ses clientes et clients peuvent être authentiques et montrer l'ensemble de leurs émotions, stratégies de survie et réflexes de protection en toute confiance: «Je suis à l'écoute, je n'évalue pas, je ne juge pas et je n'ai pas d'attentes. Personne ne doit se sentir seul avec son problème.»

Tamara Weber sait qu'il est possible de se définir autrement que par un diagnostic, par exemple un trouble alimentaire, au cours de sa vie: «Je souhaite aider les personnes malades à se responsabiliser et à reprendre le contrôle de leur vie.» Elle aide les personnes malades à prendre conscience de leurs forces et de leurs ressources afin de surmonter des défis. «Nous ne sommes pas la maladie et nous pouvons tirer le meilleur parti possible de notre vie dans chacune des situations», explique Tamara Weber.

La forme, le lieu et le cadre dans lesquels se déroulent les rencontres sont très variés. Dans le cas de la jeune cliente de la CSS, Tamara Weber a d'abord rencontré ses parents avant de lui



Martina Bernegger

L'accompagnement des patients de la CSS est assuré par des spécialistes de la santé qualifiés, comme Martina Bernegger, qui conseillent personnellement les clientes et clients et répondent à leurs questions d'ordre administratif en cas de maladie, d'opération ou de toute autre situation de santé difficile. Cet accompagnement est proposé gratuitement aux personnes assurées à la CSS.

css.ch/accompagnement



Dans le podcast CSS «Bonjour santé», Tamara Weber explique (en allemand) certaines causes des troubles alimentaires et avance des solutions, sans se référer au cas présenté dans cet article.

🔊 Ecouter le podcast (en allemand):



Tamara Weber

Ayant elle-même eu à combattre l'anorexie, cette «experte par expérience» a développé une profonde compréhension des difficultés et de la souffrance causées par cette maladie. En tant que pair-aidante, elle aide aujourd'hui des personnes qui en sont atteintes.

🔗 Apprenez-en plus sur son travail de pair-aidante: ichverstedich.ch (en allemand)

rendre visite à la clinique. En plus de partager son expérience et de répondre aux questions pressantes de la jeune fille, Tamara Weber a pu lui faire des suggestions pour les étapes à venir et accompagner ses parents dans leur cheminement.

Aujourd'hui âgée de 14 ans, la jeune fille est sortie de l'hôpital et reprend ses marques petit à petit. Tamara Weber continue de lui apporter son soutien. La famille aurait souhaité un accompagnement plus étroit à ce stade. Malheureusement, les conditions générales du projet ne permettent plus les rencontres en personne. «Cependant, notre fille échange régulièrement avec Tamara Weber de manière virtuelle», raconte le père.

Courage et espoir

Dans le cadre de l'accompagnement personnalisé des patients, Martina Bernegger reste en contact avec la famille et Tamara Weber: «L'intervention de Tamara Weber a eu un effet très positif sur la santé de la jeune fille. Elle a aidé toute la famille, sur les plans tant humain que professionnel.»

Martina Bernegger explique que le chemin vers la guérison est toujours quelque chose de personnel: «Les personnes malades doivent avoir accès à différentes offres afin de trouver ce qui leur convient.» L'accompagnement par les pairs est une forme de soutien qui peut être proposé aux personnes souffrant de problèmes psychiques. Avec ce projet pilote d'une année, la CSS fait œuvre de pionnière sur le marché suisse de l'assurance-maladie, en soutenant le travail des pairs à titre de complément aux soins de santé.

La famille est reconnaissante de l'accompagnement de la part de Tamara Weber et de la CSS. La mère ajoute: «Tamara est un modèle pour notre fille. Son expérience lui montre, ainsi qu'à nous les parents, qu'un retour à une vie saine est possible.» C'est d'ailleurs la plus grande préoccupation de cette «experte par expérience»: «Je veux donner du courage et de l'espoir aux personnes concernées et à leurs proches et leur montrer que la guérison est possible.» _

COULISSES

Nos services répondent à tout type de situation

En tant que partenaire, la CSS accompagne ses clientes et clients dans beaucoup de situations grâce à de nombreuses offres innovantes. Elle se concentre notamment sur la santé mentale, la vieillesse et la prévention. Texte: Evita Mauron-Winiger

Conseil médical et prévention



Plateforme numérique

Dans l'appli «Well», vous pouvez par exemple vérifier vos symptômes, chercher une ou un médecin ou une pharmacie, commander des médicaments et créer un dossier électronique avec des documents de santé personnels.

css.ch/well

Des récompenses 365 jours par an

Avec l'appli de récompense «active365», les personnes disposant d'une assurance complémentaire peuvent collecter des points pour leur mode de vie sain et les convertir en don, en argent ou en bons. Sur le shop santé «enjoy365», elles bénéficient de rabais attrayants. De plus, toutes les personnes assurées à la CSS bénéficient d'offres exclusives auprès des partenaires de la CSS.

css.ch/active365
css.ch/enjoy365

Aide en cas de problèmes de peau

Vous avez un problème de peau qui vous inquiète? Grâce à l'examen cutané en ligne, vous pouvez obtenir de l'aide sous 48 heures. Pour ce faire, choisissez une ou un médecin en ligne, décrivez vos symptômes et téléchargez trois photos de votre problème de peau.

css.ch/examen-cutane

Thérapie en ligne en cas d'hypertension

L'appli «manoa» vous motive à mesurer régulièrement votre tension artérielle et vous explique comment bien le faire. Vous recevez des recommandations personnalisées sur l'alimentation, l'activité physique et la relaxation ainsi qu'un rapport de tension artérielle.

css.ch/manoa

Thérapie en ligne en cas de douleurs

L'appli «medicalmotion» vous aide à soulager efficacement vos douleurs grâce à un plan thérapeutique personnalisé. Chaque jour, vous recevez un entraînement de 15 minutes adapté à vos progrès.

css.ch/douleurs

Coachings de santé

Les coaches de santé CSS sont vos interlocutrices et interlocuteurs personnels pour les questions de santé. Ils vous conseillent notamment sur les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique, de la santé psychique comme le stress et la résilience, de la charge mentale liée à la famille, de la vieillesse et des soins ou du COVID long. La première consultation est gratuite pour les personnes assurées à la CSS.

css.ch/coach-sante



Remédier aux troubles du sommeil

La thérapie du sommeil en ligne ou le coaching de sommeil personnel des coaches de santé CSS vous aident à surmonter vos problèmes de sommeil, à mieux vous endormir et à dormir d'une traite.

css.ch/dormir

Accompagnement psychologique en ligne en cas de cancer

Un diagnostic de cancer peut mettre votre santé mentale à rude épreuve. L'appli «Living Well Plus» vous aide à mieux gérer cette situation. Vous renforcez votre santé mentale grâce à des exercices, des vidéos, des témoignages et des articles spécialisés. Les télécoachings offrent un soutien supplémentaire.

css.ch/cancer

Thérapie psychologique en ligne

La thérapie psychologique en ligne «deprexis» vous soutient en cas de symptômes dépressifs. Vous obtenez des conseils utiles pour gérer votre quotidien et vous motiver ainsi que des exercices audio et de visualisation. Vous tenez aussi un journal de bord afin de consigner vos progrès en termes d'humeur.

css.ch/psychisme

Thérapie en ligne en cas d'angoisse

La thérapie en ligne «velibra» vous aide à mieux gérer vos angoisses. Elle vous propose des exercices et des techniques pour diminuer vos peurs. Ainsi, vous trouvez des moyens de vous détendre même dans des situations difficiles.

css.ch/angoisse

Vieillesse



Programme de gestion de l'arthrose

En plus d'être douloureuse, l'arthrose limite la mobilité et la qualité de vie. D'une durée de 18 mois, le programme de gestion de l'arthrose vous accompagne au moyen de sondages s'appuyant sur des données scientifiques, d'évaluations individuelles et de recommandations concernant les offres de santé de la CSS.

css.ch/arthrose-programm (en allemand)

Pensionato

La santé et la vie sociale sont essentielles au bien-être des personnes retraitées. Pourtant, les finances sont souvent le principal sujet abordé au moment de quitter la vie active. La CSS comble cette lacune avec Pensionato, votre compagnon de route pour une retraite épanouie.

pensionato.ch (en allemand)

Conseil des coaches de santé sur la vieillesse et les soins

Les coaches de santé CSS conseillent les personnes âgées et leurs proches aidants au sujet de services permettant de les soulager, des soins à domicile, de la prévention, des directives anticipées, de l'activité physique et du soutien psychologique, notamment en cas de deuil, d'isolement ou d'angoisses.

css.ch/vieillesse

Prévention des chutes

L'offre est destinée aux personnes âgées qui vivent de manière autonome. La prévention des chutes se fait directement à votre domicile. Des physiothérapeutes et ergothérapeutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme examinent vos conditions de logement, identifient les obstacles susceptibles de causer des chutes et recommandent des exercices d'équilibre et de renforcement.

css.ch/chutes

VOYAGE DANS LE TEMPS

Quand l'expérimentation était encore autorisée

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Vers 1980, les affaires d'assurance complémentaire ont vraiment pris de l'importance, même si, du point de vue actuel, le développement de produits a quelque chose de rocambolesque. Texte: Roland Hügi

Voyage à travers 125 ans de CSS

Les années 1980 furent marquées par l'innovation dans l'assurance-maladie et accidents. En tenant compte des besoins de la clientèle et du marché, la CSS a développé de nouveaux produits d'assurance de manière rapide et simple. Par la suite, l'assainissement des assurances de base et complémentaires s'est avéré être le principal moteur de la croissance de la CSS, jusqu'à ce qu'elle devienne la plus grande et la plus solide assurance-maladie de Suisse.

Durant cette année d'anniversaire 2024, vous parcourez les 125 ans de la CSS au fil des éditions du magazine clients. Nous vous présentons de grandes étapes de l'histoire de la CSS. Dans cette édition, vous en apprendrez plus sur l'évolution de la CSS et de ses offres.

«Prenez l'exemple de l'assurance d'hospitalisation de vos concurrents: vous ne pourrez jamais rivaliser.» C'est plus ou moins en ces termes qu'en 1977, on s'est adressé à Josef Barmettler, «Seppi», premier secrétaire général, alors qu'il était assis dans le bureau du personnel d'une grande imprimerie zurichoise. Le secrétaire général avait bon espoir de conclure une assurance collective avec cette entreprise. Les assurances collectives réunissent un groupe de personnes, par exemple le personnel d'une entreprise ou les membres d'une association, sous un même contrat. Les personnes bénéficient ainsi de rabais sur les primes d'assurance-maladie. Les rabais collectifs ne sont autorisés que pour les assurances complémentaires, et la CSS a vendu cette branche d'assurance en 2020.

Lorsque Seppi Barmettler a rencontré le client en question, le marché des assurances collectives était encore en plein essor, et il y avait une forte concurrence entre les assureurs-maladie. C'est pourquoi cette rebuffade du chef du personnel lui a fait mal. Mais au lieu de se laisser marcher dessus et de jeter l'éponge, Seppi Barmettler fit une promesse audacieuse: «Je reviendrai, et

Découvrez d'autres détails passionnants sur les 125 ans d'histoire de la CSS:

css.ch/125



Journée portes ouvertes en 1978 au Triemlispital de Zurich.

© Archives Sociales Suisses, Zurich

notre produit d'assurance sera meilleur que celui de la concurrence.» Une approche progressiste qui s'inscrit dans l'histoire de la CMCS (devenue la CSS) puisque, depuis sa création, de nouveaux produits d'assurance ont régulièrement été lancés. Mais peu d'initiatives ont été aussi rentables que celle promise par Seppi Barmettler en 1977 dans cette imprimerie zurichoise.

La même chose, mais en mieux

D'un point de vue actuariel, ce qui s'est passé après la visite de l'entreprise zurichoise devrait être qualifié d'expérimentation. A côté de son travail d'alors (service externe), Seppi Barmettler ébaucha rapidement une nouvelle offre d'assurance. «Nous nous sommes basés sur le produit concurrent, sauf que nous l'avons simplifié et, surtout, nous l'avons rendu plus attrayant», explique Seppi Barmettler avec le sourire, près de cinquante ans plus tard. Il n'y avait pas non plus de groupe de projet ni de calculs actuariels approfondis concernant la rentabilité. «Les cadres de la CMCS et le service informatique se sont montrés très sceptiques.» Au sein de la CMCS structurée de manière hiérarchique, on n'avait pas l'habitude que quelqu'un fasse cavalier seul. Cependant, Seppi Barmettler avait réussi à convaincre le président central de l'époque, Beat Weber. Il a ainsi donc pu lancer son idée: l'assurance d'hospitalisation combinée. Elle incluait une couverture illimitée des coûts. Le choix de l'hôpital était lui aussi entièrement libre. L'offre englobait tous les hôpitaux publics et privés de Suisse. Lors de la conclusion de l'assurance, les clientes et clients devaient uniquement choisir s'ils voulaient bénéficier de soins en division commune, demi-privée ou privée.

Simple formalité

Le seul obstacle à franchir était l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS), qui devait encore donner son approbation. A l'époque, ce n'était qu'une simple formalité. «Notre assurance, dirigée par Beat Weber, jouissait d'une bonne réputation auprès de l'autorité compétente en matière d'autorisation. Quelques questions de clarification ont donc suffi.» Le contrat avec l'imprimerie était déjà conclu au 1^{er} janvier 1978. Et le produit était si convaincant que, peu après, il fut disponible en tant qu'assurance individuelle. Cela marqua la naissance de la première assurance complémentaire à verser de l'argent dans les caisses de l'entreprise.

Étapes clés

1996: la loi sur l'assurance-maladie révisée (LAMal) entre en vigueur, et donc l'assurance obligatoire des soins (AOS).

1997: les assurances complémentaires sont désormais soumises à la loi sur le contrat d'assurance (LCA). Dans ce contexte, la CSS lance de nouvelles assurances complémentaires: l'assurance Standard, l'assurance des frais de ménage et l'assurance pour médecine alternative.



© Josef Barmettler, Horw

Josef Barmettler a travaillé à la CSS de 1962 à 2008, d'abord comme collaborateur et chef du service Assurance d'entreprises, puis comme secrétaire général et membre de la direction générale du Groupe. Il était notamment responsable du secrétariat du conseil d'administration et de la direction générale, de la politique de la santé, des affaires publiques et de la communication de la CSS.

Une bonne réputation a un coût

L'assurance de base de la CMCS (aujourd'hui CSS) avait été utilisée au-delà de sa capacité pendant des années. Des prestations qui n'avaient rien à voir avec l'assurance de base étaient prises en charge. Cette pratique commerciale eut longtemps cours dans diverses caisses, du moins jusqu'en 1996, année de l'entrée en vigueur de la nouvelle loi sur l'assurance-maladie avec des directives claires. «La CMCS avait certes la réputation d'offrir une couverture généreuse, explique Seppi Barmettler, mais les primes étaient aussi élevées.» Seppi Barmettler s'est d'ailleurs engagé pour restructurer complètement la gamme d'assurances. Ainsi, l'actuelle CSS a réduit l'assurance de base au minimum prévu par la loi et a transféré tout le reste dans le domaine de l'assurance complémentaire. De nouvelles assurances complémentaires ont alors vu le jour. Par ailleurs, la CSS pouvait à nouveau proposer des primes d'assurance de base concurrentielles. C'est ainsi qu'elle se démarqua peu à peu pour devenir la plus grande et la plus solide assurance-maladie de Suisse. _

COULISSES

Comment les primes sont-elles calculées?

Le calcul annuel des primes d'assurance-maladie est une affaire complexe. Oliver Wälti, responsable du calcul des primes à la CSS, explique quels facteurs doivent être pris en considération et quel est le rôle des autorités fédérales. Texte: Roland Hügi

«Pas encore une hausse de primes!» C'est ainsi que réagissent la plupart des personnes assurées lorsque l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) annonce chaque automne les nouvelles

primes de l'assurance obligatoire des soins. Dans les faits, même s'ils le souhaitent, les assureurs-maladie ne peuvent pas exiger des primes plus basses. Ils évoluent plutôt dans un cadre étroit et doivent tenir compte de nombreux facteurs pour le calcul des primes. En premier lieu, ils doivent couvrir les coûts prévisibles par l'argent des primes. Oliver Wälti, responsable du processus de fixation des primes à la CSS en collaboration avec différents services spécialisés, s'exprime à ce sujet: «Les coûts de la santé et les



«Les coûts de la santé et les primes vont de pair. Chaque franc que nous versons aux personnes assurées doit être perçu sous forme de primes.»

Oliver Wälti,
chef Controlling des finances
et du Groupe à la CSS

Oliver Wälti

est chef Controlling des finances et du Groupe à la CSS. Avec son équipe, il est responsable de calculer les primes de l'année suivante.

 [css.ch](https://www.css.ch)

primes vont de pair. Chaque franc que nous versons aux personnes assurées doit être perçu sous forme de primes. Dans l'assurance obligatoire des soins, nous n'avons en principe pas le droit de réaliser des bénéfices, mais les primes doivent couvrir les coûts. Pour nos calculs, qui commencent au printemps, nous devons donc tenir compte de l'évolution future des coûts.»



Garder un œil sur l'avenir

A ce stade, il s'agit d'estimer quelles prestations médicales (p. ex. les visites en clinique ou à l'hôpital) seront en moyenne sollicitées par les personnes assurées à la CSS et dans quelle étendue. Il s'agit également de prévoir l'évolution des participations aux coûts (franchises) ou des événements extraordinaires, p. ex. de nouveaux tarifs plus élevés ou de nouvelles prestations médicales. Dans son calcul, la CSS doit également tenir compte de la solvabilité, c'est-à-dire des réserves dont les assureurs-maladie doivent disposer en vertu de la loi. Le rendement des placements de capitaux pèse aussi dans la balance. En effet, plus la CSS peut réaliser un rendement élevé sur ses placements (avant tout les réserves constituées et les provisions), plus elle peut amortir la hausse des primes.

Spécificités cantonales

Une fois ces principes clarifiés, l'étape des extrapolations peut commencer en juin. Celles-ci constituent la base du calcul des primes pour l'année suivante, sachant que les calculs doivent

être effectués séparément pour chaque canton. «Les coûts sont en effet totalement différents d'un canton à l'autre», explique Oliver Wälti. «A Genève, par exemple, avec sa forte densité de médecins et d'hôpitaux, les coûts sont presque deux fois plus élevés que dans le canton d'Uri. Les primes sont donc différentes.» La date la plus importante est peut-être le 31 juillet, date à laquelle la CSS doit remettre à l'OFSP l'ensemble des calculs et propositions de primes de l'assurance obligatoire des soins. Les primes d'assurance complémentaire sont soumises en parallèle à l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers (FINMA).

Oliver Wälti: «Les autorités de surveillance examinent minutieusement chaque position de prime et établissent des comparaisons avec les autres assureurs-maladie. Les autorités contrôlent si les primes sont fixées à un niveau suffisamment élevé pour pouvoir couvrir les coûts prévisibles.» Puis, fin août, un échange a lieu entre les autorités de surveillance et la CSS. Le cas échéant, les propositions de primes doivent être encore ajustées avant que l'OFSP ne les approuve et ne les communique fin septembre. _

Nous clarifions les questions d'assurance

Quelles sont les astuces pour économiser sur les primes?

L'Office fédéral de la santé publique communiquera le montant des primes pour 2025 fin septembre. Même si les primes d'assurance-maladie venaient à augmenter, il est toujours possible de réaliser des économies. Voici quelques astuces pour réduire vos primes autant que possible l'année prochaine:

Augmentez votre franchise.

L'un des moyens les plus efficaces d'économiser de l'argent dans l'assurance de base est d'augmenter sa franchise. Si vous vous rendez rarement chez le médecin, augmenter votre franchise s'avère rentable. La franchise la plus élevée (2500 francs) représente une économie potentielle maximale de 1540 francs par année.

Optez pour un modèle alternatif d'assurance.

En plus de l'assurance de base classique, vous pouvez choisir parmi différents modèles alternatifs d'assurance (Multimed, assurance médecin de famille, assurance Cabinets de santé ou Telmed). Ces quatre modèles vous offrent un généreux rabais sur les primes. Le modèle Multimed vous propose en outre une quote-part maximale à seulement 400 francs au lieu de 700 francs.

Excluez la couverture accidents.

Si vous travaillez au moins huit heures par semaine dans une entreprise, vous pouvez supprimer la couverture accidents de l'assurance de base. Vous économisez ainsi 7% sur les primes.

Vérifiez si vous pouvez demander une réduction individuelle de primes.

Les personnes de condition économique modeste ne sont pas tenues de payer une prime d'assurance-maladie complète. Si le revenu de

Que fait la CSS pour réduire les primes?

La CSS prend des mesures pour freiner les coûts et la hausse des primes. En 2023, elle a notamment vérifié plus de 23 millions de factures entrantes, ce qui lui a permis de réaliser près de 800 millions de francs d'économies en faveur de sa clientèle. Elle agit aussi dans ses propres dépenses: les frais administratifs s'élèvent à environ 4% dans l'assurance de base depuis plusieurs années, ce qui est peu par rapport à ses concurrents au sein de la branche.

leur ménage se situe en dessous d'un certain seuil, elles peuvent se voir accorder une réduction individuelle de primes. Demandez à votre canton de domicile quel est ce seuil à ne pas dépasser pour pouvoir déposer votre demande de réduction des primes.

Suspendez votre assurance pendant le service militaire, la protection civile ou le service civil.

Si la durée de votre service dépasse soixante jours consécutifs, vous bénéficiez déjà d'une couverture avec l'assurance militaire et pouvez demander la suspension de votre assurance de base durant la période concernée. Vous économisez ainsi les primes durant vos jours de service.

— Texte: Evita Mauron-Winiger

Modifiez la franchise, excluez la couverture accidents ou changez de modèle d'assurance. Faites vos modifications en ligne, tout simplement: css.ch/optimiser

Nouveautés

Merci de prendre note des nouveautés suivantes qui, selon votre couverture d'assurance, s'appliquent à vous dès le 1^{er} janvier 2025. Texte: Evita Mauron-Winiger

Compte «santé»

Si vous avez conclu une assurance d'hospitalisation myFlex à la CSS, vous bénéficiez du compte «santé». Vous n'avez plus besoin d'avoir conclu en plus une assurance ambulatoire myFlex. Avec le compte «santé», la CSS soutient plusieurs activités en lien avec votre santé.

🔗 Vous trouvez d'autres avantages sur: css.ch/comptesante

Bonus du compte «santé»

Le bonus du compte «santé» offre encore plus d'avantages aux personnes assurées qui se maintiennent en forme. Désormais, l'ensemble des clientes et clients disposant d'une assurance d'hospitalisation myFlex (Balance ou Premium), d'une assurance Standard CSS ou d'une assurance Standard CSS plus peuvent profiter des prestations du bonus du compte «santé».

🔗 D'autres avantages sur: css.ch/bonus-compte-sante

Rabais de combinaison «Zoom»

Les personnes assurées bénéficient du rabais de combinaison «Zoom» si elles ont moins de 30 ans et si elles ont conclu les assurances suivantes: assurance pour cas d'urgence (article 9.1), assurance Standard CSS (article 10.1), médecine alternative 01 (article 17.1) et médecine alternative 97 (article 9.1). Nous avons reformulé la description de ce rabais dans les conditions générales d'assurance (CGA) des produits. La description est désormais identique pour les quatre produits d'assurance. Cela n'a aucune incidence sur les personnes assurées. _



Taxes environnementales: vous recevez 67.80 francs

La Confédération encourage la gestion économe des ressources. Grâce aux taxes d'incitation sur les COV et le CO₂, des fonds sont reversés à la population via l'assurance obligatoire des soins. La redistribution pour l'année 2024 sera déduit de la prime dans l'assurance obligatoire des soins et indiqué séparément sur la police.

🔗 Plus d'informations sur: css.ch/taxes-environnementales

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES



125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

L'équipement idéal pour la randonnée

enjoy365 fête également les 125 ans de la CSS. Profitez de l'assortiment anniversaire sur le thème de la randonnée et bénéficiez d'encore plus d'offres à des prix intéressants. Découvrez en outre chaque semaine une offre spéciale anniversaire. Vous pourrez ainsi faire des balades en automne et profiter le plus longtemps possible de la saison de randonnée avec l'équipement parfait. Photos: mäd

40%



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Idéal pour les excursions d'un jour

D'une contenance de 15 l, le Typhoon est un sac à dos multifonctionnel compact, léger et imperméable. Il est le compagnon idéal pour les randonnées, les petits tours à vélo ou les déplacements quotidiens.

Sac à dos Typhoon 15 d'Exped
CHF 57.60 au lieu de 96

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

50%



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pantalon ou pantacourt

Ce pantalon de randonnée confortable est un savant mélange de matières qui sèchent rapidement et d'éléments fonctionnels. Grâce aux quatre poches, tout est à portée de main. La fonction zip-off transforme le pantalon en pantacourt en un clin d'œil.

Pantalon Runbold Zip Off de Mammut
CHF 72.45 au lieu de 144.95

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pour les offres de santé à proximité

Connaissez-vous le CSS Coin? Avec les CSS Coins, vous pouvez acheter des produits sains auprès d'une sélection de partenaires dans votre région. En achetant des CSS Coins, vous bénéficiez d'un rabais de 30%. Vous payez donc 70 centimes pour un CSS Coin, mais celui-ci vaut 1 franc. Avec l'appli enjoy365, vous pouvez payer facilement et en toute sécurité, comme avec Twint.

Plus d'informations sur: css-coin.ch

enjoy
365

50%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Sigg Traveller MyPlanet

Buvez suffisamment

CHF 14.45 au lieu de 28.95

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Jumelles Noblex Inception 8x25

Gardez la vue d'ensemble

CHF 109.15 au lieu de 181.95

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks

40%



UNIQUEMENT AVEC
COMPLÉMENTAIRE

Mélange de noix Olo

L'en-cas idéal

CHF 16.30 au lieu de 27.20

Prix TVA incluse, valable
jusqu'à épuisement des stocks

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

Comptez vos pas pendant vos randonnées

La Suisse est le paradis des randonneuses et randonneurs. Ses sentiers pédestres sont aussi diversifiés que ses paysages. La randonnée est l'occasion de vivre des expériences inoubliables et de contempler la nature dans toute sa splendeur. Elle est un entraînement d'endurance sain et, selon le dénivelé, elle peut vous offrir en prime une séance de musculation. En somme, la randonnée est l'entraînement en plein air parfait. Avec active365, votre randonnée vous rapporte des activePoints en plus de vous apporter un bien-être physique et mental. Si vous accumulez des pas de manière intensive pendant deux semaines, par exemple à l'occasion de magnifiques randonnées automnales, vous recevrez 10 activePoints.

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



active
365





MOTS FLÉCHÉS

Sangle permettant de tirer la charge	Luth du Proche-Orient	Sous-vêtement ou culotte de bain	Lancer de poids	Architecte sino-américain t, Louvre	Royaume de l'Afrique du Nord-Ouest
Fleur			Capitale du Béarn		
Couturier français			Jours romains		Lieu où les bêtes sauvages se sèchent
	6				
			Couturier français t		
		5	Terme d'économie	4	
Ensemble des régions du sud de la France	Ecrivain des USA t			Démonstratif	
Représentation graphique sur écran	Ville de Slo-venie	23 ^e lettre grecque		Espèce de bugle	Milieu propre à la vie d'une espèce
		Poisson d'aquarium	Type de cassette		
Unité arithmétique et logique			Une des Cyclades		
			Enveloppe des fruits		
	3		Pagne	9	
				Préfixe: deux	
				Dehors!	
Eau-de-vie d'Italie	Cloison				7
	Canicule				Difficulté
Capitale du Liban					
Vite			8		
	2	Terme de rugby			
Ville des USA, dans le Nevada				Toutes taxes comprises (sigle)	1
					2454830

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Solution des mots fléchés 2/2024: ESPERANCE
Nous félicitons la gagnante, Barbara Baumann, Altdorf.

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le **11 octobre 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.



Gagnez un séjour à l'hôtel Waldhuus à Davos d'une valeur de 1000 francs.

Le prix comprend deux nuits en chambre Executive pour deux personnes, un copieux petit-déjeuner et un souper chaque soir, le libre accès au vaste espace bien-être ainsi que quatre billets pour les remontées mécaniques des chemins de fer Davos Klosters Mountains.

Hôtel Waldhuus Davos

Situé dans un cadre idyllique, directement en bordure de forêt, cet hôtel quatre étoiles supérieur est un point de départ idéal pour une détente active en montagne, peu importe la saison. En été comme en automne, les hôtes ont accès à des sentiers de randonnée variés et un terrain de golf de 18 trous tandis qu'en hiver, ils peuvent profiter des pistes de ski de fond ou du vaste domaine skiable de Davos. Après une bonne journée en plein air, l'espace bien-être rénové avec sauna finlandais, sauna bio et sauna aux herbes, bain de vapeur, banc chauffant, grande piscine intérieure et salle de repos vous réserve un moment de détente. Les enfants trouvent aussi de quoi s'amuser au Globi Kids Club, au Clubhuus ou sur le parcours de minigolf de neuf trous de l'hôtel. _Photo: màd

davosklostermountains.ch/waldhuus

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: IriGri8,
LazingBee, subjug, Olga_Kotsareva, Everyday
better to do everything you love; p. 12:
invincible_bulldog, Кристина Чистякова,
chekiwart; p. 15: subjug; p. 21+22: IRA_EVVA;
p. 23: yrabota; p. 24: vitapix; p. 28+29: ulimi;
p. 29: LueratSatchob; p. 30+31: LCBallard;
p. 32: hallohuahua, pidjoe, Ihor Reshetniak;
p. 34: Roman Valiev; p. 37: Irina_Strelnikova.

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®

imprimé en
suisse



css.ch/magazine

PROCHAIN NUMÉRO

Thème actuel: cadeaux + bonheur

Noël approche, et la liste de souhaits ne cesse de s'allonger. C'est un bon moment pour se rappeler que les vrais cadeaux de la vie ne s'achètent pas. Nos moments de bonheur ne sont-ils pas provoqués par des choses immatérielles? La santé, l'amour, l'amitié et le partage sont les cadeaux que nous devrions souhaiter. Ils enrichissent notre vie d'une manière qu'aucun bijou ne pourrait égaler. Notre temps et notre attention, une expérience commune ou un geste d'affection sont autant d'exemples de ce que nous avons de plus précieux à offrir à celles et ceux qui nous entourent. Un dessin d'enfant ou une journée passée avec ses petits-enfants n'ont aucune valeur matérielle. Pour les grands-parents, ils sont néanmoins synonymes de pur bonheur. Cette vision des choses nous ramène à l'essentiel et nous invite à profiter de chaque instant passé en bonne compagnie.

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:+41058277777)

Complément à la page 15

A quoi reconnaît-on la capacité de travailler en équipe?

Un schéma se dessine, qui comprend des caractéristiques professionnelles, comme les compétences ou l'autonomie, et des caractéristiques personnelles, comme la capacité à communiquer de manière respectueuse ou à mettre ses propres intérêts de côté dans certaines situations. La capacité d'une personne de travailler en équipe dépend également de sa compatibilité avec les autres membres de l'équipe sur les plans humain ou professionnel ou en termes de performances.



Selon l'étude «Most Trusted Brand», la CSS est à nouveau la marque la plus digne de confiance dans la catégorie «caisse-maladie».

css.ch/recompenses

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

Elle remet de l'ordre dans votre santé.

Dictionnaire
médical



Vérifier les
symptômes



Recommandation
de prévention



Fixer un rendez-
vous médical



Commander des
médicaments



Dossier
personnel



Télémédecine



Contacteur des
professionnels



Well. La plateforme de santé
pour la Suisse.

