

CSS

N°4 | 2024

ET VOUS?

Discussion + réflexion
sur la santé

Sandra Boner

La présentatrice météo trouve
que le bonheur est une question
d'état d'esprit.

125

ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

THÈME ACTUEL

Cadeaux + bonheur

Une table ronde pour en parler 04

Le bonheur discret de donner
Conseils santé

23

Combattre activement les douleurs
Retour d'expérience

27

SOMMAIRE

Cadeaux + bonheur

Thème actuel



04 Table ronde

Quand les cadeaux rendent-ils heureux? Nos cinq convives ont des avis différents sur la question.

13 Coulisses

Chaque don de sang compte. Tristan Mathys le sait d'expérience.

14 Portrait

Sandra Boner, présentatrice météo, trouve son bonheur dans les petits instants du quotidien.

16 Interview

Toujours plus de richesse ne rend pas nécessairement heureux, dit l'économiste Mathias Binswanger.

18 Coulisses

Comment la Fondation CSS offre encore plus de bonheur durant son année d'anniversaire.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

20 Le saviez-vous?

Les hormones du bonheur sont un cadeau pour notre bien-être.

22 Coulisses

Offrez un peu de votre temps.

Votre santé

23 Conseils santé

Sur le bonheur discret de donner.

26 Premiers secours pour les enfants: que faut-il savoir?

Votre partenaire

27 Retour d'expérience

Pas à pas vers une meilleure qualité de vie grâce à la thérapie numérique en cas de douleurs.

30 Voyage dans le temps

C'est ainsi que la CSS a franchi le cap vers la modernité.

32 active365 + enjoy365

Participez activement et profitez d'offres avantageuses.

*Quels facteurs influencent le plus
notre santé?*

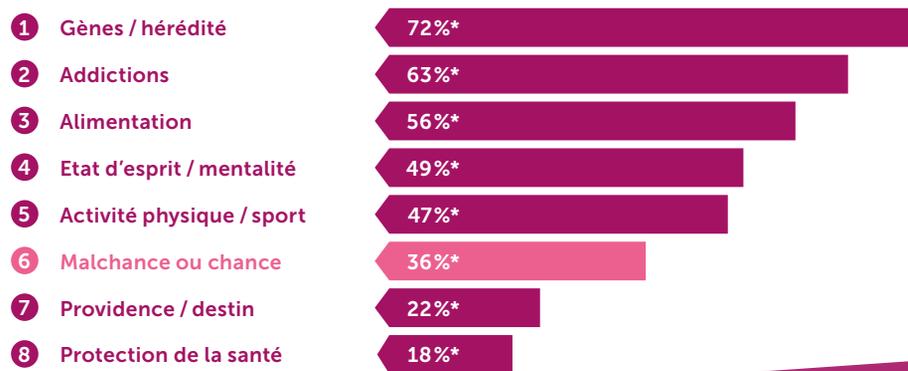
Cadeaux + bonheur

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 justement provoqués par des valeurs immatérielles? La santé, l'amour, l'amitié et les moments de partage enrichissent notre vie d'une manière qu'aucun bijou ne pourrait égaler. 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. Et vous, quel est votre avis sur la question?



Vous trouvez du bonheur à grignoter aux pages 11 et 12.

Pas uniquement une affaire de chance



Vous trouvez au milieu du magazine un aperçu détaillé des résultats de l'étude sur la santé CSS.

Seules 36% des personnes interrogées estiment que notre état de santé est surtout une question de chance ou de malchance. Pour 72% d'entre elles, les gènes sont un facteur clé par rapport au fait de tomber ou non gravement malade. Les facteurs comportementaux sont aussi fréquemment cités, notamment les addictions comme le tabac et l'alcool (63%), l'alimentation (56%) ou encore l'activité physique et le sport (47%). En outre, une part étonnamment élevée des personnes participantes (49%) jugent que l'état d'esprit et la mentalité sont déterminants.

* Pourcentage des personnes interrogées ayant accordé le plus d'importance à ce facteur.

La CSS enquête

Depuis 2020, la CSS mène chaque année une enquête afin d'évaluer l'état de santé des Suissesses et des Suisses. La cinquième édition de cette année révèle que la population suisse se sent toujours moins en bonne santé qu'avant la pandémie de COVID. Mais l'étude apporte aussi des nouvelles encourageantes. Rendez-vous ici:

css.ch/etude

TABLE RONDE

A la recherche du bonheur

A l'approche de Noël, la question d'offrir est à nouveau au cœur de nombreuses discussions. L'échange animé entre nos convives montre qu'un cadeau ne doit pas nécessairement être matériel.

Texte: Roland Hügi, photos: Franca Pedrazzetti

Les uns s'offrent du temps, tandis que pour d'autres, le simple fait de penser à un cadeau est déjà synonyme de stress. Dans quelles circonstances le fait d'offrir rend-il heureux? Pour qui est-ce le plus enrichissant? Pour la personne qui offre ou pour celle qui reçoit? Et quelle est donc la clé du bonheur? Lisez la discussion entre ces personnes:

LAURE BARRAS (40 ANS) est soprano et fondatrice de l'association Les Concerts du Cœur, qui propose des moments de musique de qualité aux personnes qui ont difficilement accès aux salles de concerts traditionnelles. Active dans les cantons du Valais, de Vaud, de Genève et de Fribourg, l'association organise chaque année plus de 450 concerts et ateliers.



MATHIAS BINSWANGER
Professeur d'économie et
auteur

LUCREZIA MEIER-SCHATZ
Présidente de la Fondation CSS

MATHIAS BINSWANGER (62 ANS) est professeur d'économie à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse à Olten et enseignant privé à l'Université de Saint-Gall. Il a en outre écrit différents livres. Selon le classement réalisé par le journal NZZ, Mathias Binswanger fait régulièrement partie des économistes les plus influents de Suisse.

SANDRA BONER (50 ANS) présente la météo suisse à la radio (Zürisee, SRF3) et à la télévision (SRF1). Cette animatrice et mère de famille est ergothérapeute de formation.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ (72 ANS) est présidente de la Fondation CSS. Cette dernière vient en aide aux personnes qui se retrouvent malgré elles dans une situation difficile et soutient les projets d'organisations qui contribuent à la promotion

de la santé. Avant cela, Lucrezia Meier-Schatz était conseillère nationale (Le Centre), directrice de l'organisation faîtière Pro Familia Suisse ainsi que membre du conseil d'administration de La Poste Suisse SA et de celui de la CSS.

TRISTAN MATHYS (37 ANS) est entrepreneur et cofondateur de Simmentaler Braumanufaktur SA, Bergwerk – Digital Experiences AG, Skilled – Recruitment Solutions GmbH et Simmentaler Brewhouse AG avec 50 collaboratrices et collaborateurs sur les sites de Bâle et Lenk im Simmental.

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

BEATRICE MÜLLER: Le bonheur est une notion très large: quel est pour vous le plus beau moment de bonheur?

MATHIAS BINSWANGER: Lorsque je me réveille le matin en sachant que je ne dois pas me lever et peux encore rester au lit.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Pour moi, c'est tout l'inverse. Je suis une lève-tôt. Ce qui me rend heureuse, c'est de garder ma petite-fille, d'entendre ses éclats de rire et de la voir me mettre la maison sens dessus dessous.

LAURE BARRAS: Pareil pour moi, mes enfants sont ma source de bonheur. J'adore chanter avec eux. La musique, c'est toute notre vie.

BEATRICE MÜLLER: Que chantez-vous en ce moment?

LAURE BARRAS: Una canzone italiana, «Il cuoco pasticciona» (commence à chanter): Nella cucina del gran ristorante – Che profumino, davvero invitante! Tra lasagnette, arrosti e suppli ... Une chanson que connaissent tous les enfants italiens.

BEATRICE MÜLLER: Le chant est-il aussi une activité pratiquée par la famille Boner?

SANDRA BONER: Nous chantons beaucoup, mais malheureusement pas très bien. Ce qui me procure encore plus de plaisir que le chant, c'est de passer du temps avec ma famille et d'aller me baigner dans l'Aar tôt le matin en été. De me retrouver seule et de plonger pour entendre le monde immergé. C'est magnifique.

TRISTAN MATHYS: Hum, chanter? Je trouve plutôt mon bonheur dans le kitesurf, qui me permet de voler à dix mètres de haut, ou lorsque j'entreprends quelque chose avec mon fils.

BEATRICE MÜLLER: Vu votre parcours, c'est tout à fait compréhensible. Vous êtes presque décédé d'une hémorragie causée par une perforation intestinale. Des transfusions sanguines vous ont offert une nouvelle vie.

TRISTAN MATHYS: Sans oublier que j'ai déjà survécu à un cancer. C'est donc en quelque sorte déjà ma troisième vie. Mais je suis plutôt pragmatique et très apaisé à ce sujet.

—
«Nous avons tendance à voir le verre à un dixième vide plutôt qu'à neuf dixièmes plein. Cela nous empêche d'être heureux.»

Mathias Binswanger,
professeur d'économie et auteur

—



Le bonheur grâce à plus de sérénité?

BEATRICE MÜLLER: Trois vies offertes: c'est déjà un pur bonheur, me semble-t-il.

TRISTAN MATHYS: Je me demande si nous ne faisons pas trop dépendre notre bonheur de facteurs extérieurs. Si je dis que je suis heureux grâce à ma partenaire, serai-je toujours heureux si elle part? J'ai déjà assisté et survécu à tellement d'épreuves marquantes. Je prends donc les choses de façon plus détendue que beaucoup d'autres gens, sans mettre la notion de bonheur sur un piédestal.

BEATRICE MÜLLER: Pour ce qui est d'être sur un piédestal, Laure Barras s'y connaît: chanteuse d'opéra de formation, elle se produit régulièrement dans des maisons de retraite notamment. Qu'est-ce qui vous motive à rendre les gens heureux?

LAURE BARRAS: Je dirais plutôt qu'il s'agit de se procurer mutuellement du bonheur. Par exemple, lorsqu'une personne qui habituellement ne parle plus à cause de la démence se met à chanter en entendant une chanson de son enfance, c'est un moment magnifique et émouvant. Même si la personne a déjà oublié après cinq minutes. C'est ça, la musique. Elle est là pour tout le monde, quels que soient l'âge, la nationalité et l'état de santé. C'est magique, et cela me rend heureuse.

BEATRICE MÜLLER: Et qu'en pense l'économiste qui étudie le bonheur?

MATHIAS BINSWANGER: Le but de tout processus économique, c'est d'avoir une vie agréable et satisfaisante. Si, par exemple, je recherche plus de temps libre et non pas plus de revenu pour être heureux, je me comporte tout à fait correctement d'un point de vue économique. Le problème, c'est peut-être que le bonheur est différent pour chaque individu et ne peut donc pas être défini précisément. Une chose est sûre, c'est qu'il y a deux composantes au bonheur: l'une à long terme, par exemple une vie fondamentalement heureuse, et l'autre à court terme. Cela peut être le simple fait d'avoir quelque chose à me mettre sous la dent lorsque je crie famine. Les brefs moments de bonheur sont tout aussi essentiels pour une vie heureuse.

BEATRICE MÜLLER: C'est très bien exprimé.



«La musique est là pour tout le monde ... C'est magique, et cela me rend heureuse.»

Laure Barras,
soprano et fondatrice de l'association
Les Concerts du Cœur

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Il nous faut d'ailleurs parfois moins que ce que nous pensons. Même cette table ronde et l'échange avec des personnes intéressantes sont une source de bonheur. Cela ressort aussi régulièrement de mon travail en tant que présidente de la Fondation CSS, avec laquelle nous soutenons financièrement des institutions et des individus. Pour les personnes que nous épaulons, notre soutien est un cadeau, même si c'est peu de chose d'un point de vue objectif. Nous permettons aux gens d'écarter certains obstacles dans leurs vies et d'avancer. C'est un acte porteur de sens.



—
«C'est donc en
quelque sorte déjà
ma troisième vie.»

Tristan Mathys, entrepreneur
—

L'idée principale d'un cadeau

BEATRICE MÜLLER: Restons-en à l'idée d'offrir. On l'entend souvent mais: peut-on offrir du temps à quelqu'un?

MATHIAS BINSWANGER: Il vaudrait mieux parler d'avoir le temps que d'offrir du temps. Car le fait d'avoir le temps, par exemple de faire quelque chose en famille, va de soi et est une belle chose. On ne devrait pas immédiatement parler d'un cadeau.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Pour ma part, je pense qu'on peut offrir du temps. Car quiconque «offre du temps» est conscient de son geste. C'est ce qui transparaît aussi du discours de Laure Barras. Elle n'offre pas que de la musique mais aussi de son temps.

BEATRICE MÜLLER: Et cela à titre bénévole, n'est-ce pas?

LAURE BARRAS: Nos performances sont financées par des fondations, car la musique est notre métier. Mais je fais tout de même un cadeau aux gens lorsque je me produis. La société m'a donné la chance unique de devenir artiste. C'est à présent à mon tour de lui donner quelque chose qui lui procure de la joie. Nous apportons de la couleur et du soleil dans la vie de beaucoup de gens. Un cadeau, précisément.

BEATRICE MÜLLER: Presque comme à Noël, qui approche à grands pas. Quel est votre avis sur les cadeaux? En recevez-vous et en offrez-vous vous-même?

MATHIAS BINSWANGER: Pour les enfants, c'est un grand oui. Ce n'est pas possible autrement. En ce qui me concerne néanmoins, je suis heureux de ne pas recevoir de cadeau. Ainsi, je n'ai pas à chercher où le mettre. Il est judicieux d'offrir des choses qui peuvent être consommées, par exemple une bouteille de vin.

SANDRA BONER: J'aime beaucoup recevoir des cadeaux. D'autant plus lorsqu'ils sont emballés avec amour. Heureusement, j'ai de bons amis, qui m'offrent la plupart du temps des choses que je souhaite avoir. C'est là tout l'enjeu d'un cadeau: il faut se mettre à la place de la personne qui le reçoit sans accorder la priorité au matériel.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Comme pour ma petite-fille, à qui j'offre du temps et de l'attention. Nous partons deux jours à l'aventure quelque part. A la fin, elle a droit à un album photo qui retrace l'excursion. Ainsi, j'offre deux fois quelque chose qui fait plaisir. Tout à fait consciemment.

TRISTAN MATHYS: La plupart des gens trouvent super de se faire des cadeaux. Pour moi, cela génère plutôt de la pression. Je préfère recevoir

le moins de cadeaux possible. Ainsi, je n'ai pas à rendre la pareille. Mais je vais probablement tout de même recevoir quelque chose le soir du réveillon. Je me vois déjà assis dans un café le 24 décembre à me demander ce que je vais pouvoir offrir en retour. Même si je connais bien la personne, j'ai du mal à trouver le cadeau idéal.

MATHIAS BINSWANGER: J'ai bien souvent le même problème. Pour cette raison, beaucoup de personnes décident de ne rien s'offrir entre elles. Les enfants font exception à la règle. Je trouve donc problématique de considérer le temps comme un cadeau: on décrète faire quelque chose pour quelqu'un, qui nous sera ensuite redevable. Admettre que le temps est un cadeau génère de la pression et ne rend personne heureux.

BEATRICE MÜLLER: Nous voyons que les cadeaux sont un sujet complexe. Revenons-en donc à nouveau au thème du bonheur. Sandra Boner, il y a quelques années, le public a appris la nouvelle de votre cancer. Est-ce une question de bonheur que vous puissiez être parmi nous aujourd'hui?

Presque un remède

SANDRA BONER: De bonheur, oui, mais également de médecine efficace. Mais il faut aussi de la volonté pour faire face à une maladie et vouloir la vaincre. Le fait de sentir à nouveau le vent dans mes cheveux après avoir porté des per-ruques pendant si longtemps était génial.

TRISTAN MATHYS: Surmonter une maladie signifie aussi refaire confiance à son corps. Lorsqu'on peut à nouveau faire certaines choses, par exemple du sport dans mon cas, cela multiplie le bonheur, pour tout de même utiliser ce terme. C'est à ce moment qu'on réalise que tout n'est pas encore terminé.

BEATRICE MÜLLER: Qu'en est-il des moments de bonheur lorsqu'on fait de la musique?

LAURE BARRAS: Pour moi, la musique nous fait entrer dans un «flow». Lorsque je chante, je ressens les vibrations de façon tout à fait inconsciente. Je chante, et les ondes se propagent dans mon corps. C'est presque comme un remède. Il y



«Pour les personnes que nous épaulons, notre soutien est un cadeau, même si c'est peu de chose d'un point de vue objectif.»

Lucrezia Meier-Schatz,
présidente de la Fondation CSS

a un médecin à Genève qui prescrit des concerts au motif que la musique est bonne pour la santé et équivaut à une méditation. Je trouve tout aussi bénéfique de danser ou de chanter dans le calme de la nature.

BEATRICE MÜLLER: La musique, le calme, la nature. Cela paraît si simple. Alors pourquoi ne sommes-nous pas toutes et tous infiniment heureux?

«On peut ressentir du bonheur, ou du moins de la satisfaction, en faisant certaines choses. Il suffit d’y trouver du sens.»

Sandra Boner,
présentatrice météo

MATHIAS BINSWANGER: C’est une question d’état d’esprit. En Suisse, nous avons tendance à voir le verre à un dixième vide plutôt qu’à neuf dixièmes plein. Cela nous empêche d’être heureux et fait de nous d’éternels insatisfaits.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: Je ne partage pas du tout cette vision pessimiste. Jeunes ou moins jeunes, la plupart des personnes de mon entourage sont satisfaites de leur sort. Elles se sentent accomplies grâce aux possibilités qui leur ont été offertes. Beaucoup sont très reconnaissantes des instants positifs qu’il leur a été donné de vivre, quelle que soit la longueur du chemin qu’elles ont parcouru.

Ecouter le chant des oiseaux

BEATRICE MÜLLER: Mais nous n’avons pas tous le loisir de porter un regard satisfait sur la vie.

TRISTAN MATHYS: Je ne peux que le confirmer. Entre 25 et 40 ans, beaucoup de gens sont extrêmement occupés. Entre enfant, famille, travail et 50 collaboratrices et collaborateurs, il n’y a pas le temps de s’attarder sur le chant des oiseaux.

MATHIAS BINSWANGER: Ce constat est un peu sévère, mais il faut bien admettre que l’être hu-

main ne fait pas toujours des choses qui le rendent heureux. Il se consacre plutôt à ce qu’il aime faire ou simplement à ce qu’il doit accomplir. Par exemple, je ne fais pas de la musique pour être heureux mais parce que j’éprouve le besoin de pratiquer cette activité. Le sentiment de bonheur est alors pour ainsi dire un effet secondaire.

SANDRA BONER: Je pense qu’on peut aussi ressentir du bonheur, ou du moins de la satisfaction, en faisant des choses qui ne nous procurent aucune joie ou presque. Il suffit d’y trouver du sens. Si ce n’était pas ainsi, nos rues seraient sales, et nous serions mal servis au restaurant, par exemple.

LUCREZIA MEIER-SCHATZ: En somme, c’est aussi une question de reconnaissance et de valorisation du travail. Pour reprendre l’exemple de la propreté des rues, je suis convaincue qu’en remerciant une balayeuse ou un balayeur pour son travail, on lui offre un petit moment de bonheur dans la mesure où ce merci est inattendu, spontané et sincère.

BEATRICE MÜLLER: Dire merci pour diffuser le bonheur, c’est ce que nous devrions avoir à cœur de faire. Qui veut avoir le mot de la fin?

Une chanson pour terminer?

LAURE BARRAS: Et si nous chantions ensemble? Une idée? C’est bientôt Noël, que diriez-vous de «Douce nuit»?

MATHIAS BINSWANGER: On ne pourrait certainement pas faire plus émouvant.

TRISTAN MATHYS: Mais ce serait peut-être aussi un peu stressant.

LAURE BARRAS (RADIEUSE): Alors tant pis. Je le ferai à la maison avec les enfants. _

De la musique
pour le cœur

Avec son association Les Concerts du Cœur, Laure Barras apporte de la musique dans le quotidien de personnes âgées, hospitalisées, incarcérées, en situation de handicap ou de précarité. Les concerts en dehors des salles habituelles sortent ces personnes de leur isolement et apportent des moments de bonheur dans leur quotidien.

 lesconcertsducoeur.ch



Découvrir

Vous souhaitez préparer ces en-cas vous-même à la maison? Aucun problème. Vous trouvez toutes les recettes à la page suivante.

Recettes du bonheur

Pascale Amrhein, fondatrice de Food Projekte GmbH, a concocté ces porte-bonheur pour nos convives.

foodprojekte.ch (en allemand)

Une pincée de bonheur en cuisine

Les aliments riches en tryptophane ou en L-théanine rendent heureux. En effet, ces acides aminés favorisent la production d'hormones du bonheur comme la dopamine, la sérotonine et l'adrénaline. Dans le cadre du thème «cadeaux + bonheur», nous avons servi ces porte-bonheur culinaires à nos convives:

MATCHA SOUR

Cette boisson rafraîchissante est riche en L-théanine. Ainsi, elle aide à produire de la dopamine et de la sérotonine tout en favorisant le bien-être et la détente. A l'inverse de la caféine, la L-théanine donne un regain d'énergie sans pour autant rendre nerveux.

CARRÉS DE CHOCOLAT

Le chocolat noir avec une teneur en cacao d'au moins 70% contient beaucoup de tryptophane. Ces morceaux de chocolat croquants contribuent donc à la sécrétion de sérotonine, l'hormone du bonheur.

COOKIES À L'AVOINE ET À LA BANANE

Plaisir fruité, ces cookies à l'avoine et à la banane contiennent non seulement du tryptophane mais aussi de la vitamine B6. Ils sont donc idéaux pour la production de sérotonine.

MÉLANGE DE NOIX

Les noix de cajou, en particulier, renferment beaucoup de tryptophane, d'où provient l'hormone du bonheur qu'est la sérotonine. Grâce à sa forte teneur en magnésium, ce mélange de noix nourrissant contribue aussi à soulager le stress et à favoriser la détente.

Matcha Sour

INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS

- 1,5 cc de poudre de matcha
- Jus de trois citrons verts
- 3 cs de miel liquide
- Glace pilée
- 1 l d'eau tonique



PRÉPARATION

Tamiser la poudre de matcha dans un bol. Ajouter le jus de citron vert et le miel et remuer vigoureusement à l'aide du fouet à matcha. Un petit fouet ordinaire peut aussi faire l'affaire.

Répartir la glace pilée dans six verres à cocktail. Verser le concentré sur la glace. Peu avant de servir, faire mousser la préparation en ajoutant l'eau tonique.

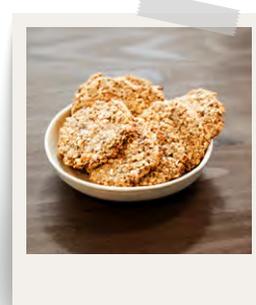
Décorer avec de la menthe et du citron vert.

 Chercher la recette en ligne: css.ch/matcha-sour

Cookies à l'avoine et à la banane

INGRÉDIENTS POUR 6 COOKIES

- 2 bananes (mûres, env. 300 g)
- 120 g de flocons d'avoine fins
- 50 g de lait d'avoine
- 1 pincée de sel
- 1 poignée de noix (p. ex. noix de cajou) concassées



PRÉPARATION

Réduire les bananes en purée à l'aide d'une fourchette.

Ajouter les flocons d'avoine, le lait d'avoine et le sel et bien mélanger le tout. Laisser gonfler le mélange pendant 10 minutes à couvert.

Incorporer les noix concassées. Former six boules à partir du mélange et les disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Les aplatir légèrement.

Cuire 15 à 18 minutes dans un four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que les bords soient légèrement colorés.

Carrés de chocolat

INGRÉDIENTS POUR ENV. 20 MORCEAUX

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 poignée de canneberges grossièrement hachées
- 1 cs de purée de cacahuète
- 300 g de chocolat noir
- 1 pincée de fleur de sel



PRÉPARATION

Laver les pois chiches et les essuyer. Les cuire durant 25 à 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.

Disposer les pois chiches dans un moule rectangulaire recouvert de papier sulfurisé. Répartir les canneberges hachées ainsi que la purée de cacahuète par-dessus.

Faire fondre le chocolat au bain-marie et le verser sur le mélange. Tapoter quelques fois le moule sur le plan de travail pour que le chocolat soit bien réparti. Saupoudrer d'une pincée de sel.

Laisser refroidir complètement et couper ou casser en morceaux. Conserver au frais.

Mélange de noix

INGRÉDIENTS

- 600 g de noix (p. ex. noix de cajou, noix de pécan, amandes et noix de macadamia)
- 2 cs de harissa
- 1 cc d'ail en poudre
- 1 cs de sel
- 1 blanc d'œuf
- 2 cs de miel



PRÉPARATION

Verser les noix dans un grand récipient avec couvercle. Ajouter la harissa, l'ail en poudre et le sel.

Battre le blanc d'œuf avec le miel et l'ajouter au mélange. Fermer le récipient et bien l'agiter pour que toutes les noix soient enveloppées du liquide.

Répartir les noix sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire durant 20 minutes dans un four préchauffé à 160 °C. Mélanger une fois à mi-cuisson.

Laisser refroidir complètement et emballer hermétiquement.

«Le don de sang: simplement une bonne action»

Tristan Mathys s'est réveillé une nuit en proie à de grandes souffrances. Après une brève perte de conscience, il a vomi du sang. Il a été transporté en ambulance à l'hôpital, où des soins médicaux lui ont été prodigués et plusieurs transfusions sanguines administrées en quelques heures. On lui a diagnostiqué une perforation intestinale. Les transfusions sanguines ont sauvé la vie de ce jeune père de famille.



© Franca Pedrazzetti

Tristan Mathys

Tristan Mathys, vous avez souffert d'une perforation intestinale, une situation potentiellement mortelle qui vous a valu plusieurs transfusions sanguines. Comment vous êtes-vous senti alors?

Cela a été très éprouvant physiquement. Pour le surplus, je suis resté plutôt pragmatique: la perforation intestinale était un problème, la transfusion sanguine la solution. Comme un médicament ou un pansement, en somme.

A l'inverse du pansement, le sang vient d'une autre personne. Voyez-vous le don de sang comme une sorte de cadeau?

Je suis heureux que quelqu'un ait donné son sang et que celui-ci ait été compatible avec le mien. Sinon, je ne serais peut-être plus là aujourd'hui. Mais pour moi, «cadeau» n'est pas le bon mot. Je vois cela d'un œil plutôt technique: tous les rouages du système de santé ont parfaitement fonctionné.

Cette expérience a-t-elle changé le regard que vous portiez sur le don de sang?

Les dons de sang sont extrêmement précieux dans ce genre d'urgence médicale. Cependant, je trouve que nous devrions aborder la question de façon terre à terre. Celles et ceux qui le peuvent devraient donner leur sang. Car le don de sang est tout simplement une bonne action pour la société. Texte: Bettina Bhend

Chaque don de sang compte

Les dons de sang sont indispensables, car le sang ne peut pas être fabriqué artificiellement. Et la demande est forte: en Suisse, il nous faut environ 700 dons de sang par jour. 80% de la population a besoin d'un don de sang au cours de sa vie. Pourtant, seuls 2,5% des Suissesses et des Suisses donnent régulièrement leur sang. Les centres de don de sang sont donc inquiets pour l'avenir.

Il y a de bonnes raisons de donner son sang: cela ne prend qu'une heure, et il y a un minicontrôle de santé en amont. Mais plus important encore: on rend service aux personnes atteintes dans leur santé. Cela peut même sauver des vies, surtout dans le cas de maladies cardiaques ou de cancers, mais aussi lors d'accouchements ou d'accidents. Un don peut aider jusqu'à trois personnes.

 transfusion.ch

PORTRAIT

Climat ambiant: chaud et ensoleillé

Respirer le bon air frais du matin ou se retrouver au petit-déjeuner en famille: Sandra Boner, présentatrice météo à la SRF, trouve son bonheur dans les petits instants du quotidien. Texte: Daniel Schriber, portrait: Franca Pedrazzetti

Lorsque Sandra Boner monte dans le train à la gare centrale de Zurich après une longue journée au studio de télévision, elle regarde d'abord à nouveau l'émission météo du soir sur son téléphone. «Même après toutes ces années, je suis très critique vis-à-vis de moi-même et trouve régulièrement des choses à améliorer», dit-elle. Une fois la dernière tâche accomplie sur sa «to do list», la présentatrice s'accorde du répit durant son trajet de retour à Soleure. «Un petit instant de bonheur», comme elle le dit. Ces instants, elle en vit beaucoup chaque jour: par exemple tôt le matin, lorsqu'elle se tient pieds nus sur la terrasse de son appartement durant quelques minutes pour respirer l'air frais. Ou en été, quand elle cueille des fraises fraîches dans son petit jardin. Ou encore lorsqu'elle et son partenaire invitent des amis à partager un bon repas lors d'une soirée d'hiver conviviale.

Le cancer a tout changé

Etre heureuse est la plus belle chose qui soit, affirme cette quinquagénaire. «Et je le suis.» Pour Sandra Boner, le bonheur est une question d'état d'esprit. «Il ne nous tombe pas dessus comme cela, on doit le chercher activement.» Il est important de sourire consciemment à la vie et de se réjouir des petites choses. C'est un choix à faire sans relâche dans chaque situation. Sandra Boner l'a remarqué: lorsqu'elle sourit à la vie, la vie lui sourit en retour.

La présentatrice n'a toutefois pas été épargnée par les coups durs. En 2018, on lui a diagnostiqué un cancer du sein. Elle a parlé ouvertement et publiquement de la «période la plus difficile de sa vie». Des personnes remercient encore actuellement l'animatrice et partagent leurs his-

toires avec elle. Elle considère qu'il y a deux chapitres de sa vie: celui avant et celui après le cancer. «La maladie a certainement contribué à ma sérénité.» Si l'ordinateur ne démarre pas tout de suite ou que le train part sous son nez, elle s'énerve peut-être un instant. «Puis je me rappelle combien ces choses sont insignifiantes.»





Sandra Boner

travaille depuis 2002 à SRF Météo en tant que présentatrice. En plus de ses apparitions à la SRF, cette quinquagénaire présente également la météo à la radio sur SRF 3 et Radio ZÜRISSEE. Elle travaille en outre en tant qu'indépendante comme animatrice d'événements. Ergothérapeute diplômée, elle vit avec son partenaire et ses deux fils de 14 et 15 ans à Soleure.

[srf.ch/meteo](https://www.srf.ch/meteo) (en allemand)

La Suisse vue du toit

Le bonheur, c'est aussi de faire un travail pour lequel on se lève volontiers (presque) chaque matin. Sandra Boner travaille à SRF Météo depuis 22 ans et ne se lasse pas de son travail. Pourquoi donc? «Il n'y a rien de plus captivant et de plus varié que la météo.» C'est la raison pour laquelle elle ressent encore aujourd'hui une certaine effervescence lorsqu'elle se rend sur le toit du studio de télévision aux heures de grande écoute. Sandra Boner constate jour après jour à quel point le sujet de la météo, qui peut paraître trivial, préoccupe les gens en Suisse. «Lorsque je retourne à mon ordinateur à 20h05, les premiers e-mails sont souvent déjà là.» Les événements intenses comme les orages, les tempêtes ou les fortes chutes de neige remuent bien souvent les esprits. La présentatrice le ressent particulièrement lorsqu'une prévision n'était pas correcte à 100%. A présent, elle accepte volontiers la critique. «Nous expliquons en 3 minutes 45 à l'ensemble de la Suisse quel temps il fera. Nous ne pouvons donc pas aller dans les moindres détails, et il arrive que nous fassions des erreurs.» Sandra Boner n'est pas uniquement sollicitée par e-mail, mais aussi dans la rue. Elle ne cherche pas

à être sous les feux de la rampe, mais sait que cela fait partie de son travail. «Je devrais plutôt m'inquiéter si soudain, personne ne me reconnaissait plus.» Tout est en effet une question d'état d'esprit.

Toujours en mouvement

Sandra Boner dit d'elle-même qu'elle a la chance d'avoir beaucoup d'énergie. Et c'est ce qu'elle dégage lors de cette rencontre à Zurich: sa démarche est décidée, sa voix claire et sa poignée de main franche. Cette femme ne tergiverse pas, elle agit. Mais d'où lui vient cette vigueur? «Je suis sans cesse en mouvement.» Elle se déplace la plupart du temps à pied, à vélo ou en transports publics. Cette année, elle s'est aussi mise à la musculation. C'est une décision qu'elle a prise après un lumbago et des douleurs à la hanche. «Dans ces moments, on sent qu'on vieillit», dit-elle en riant. Elle aborde également cette réalité avec une sérénité joyeuse. _

INTERVIEW

Maîtres de l'insatisfaction

Pour beaucoup de gens, les cadeaux font partie de Noël. Le fait d'acheter sans cesse de nouveaux objets ne nous rend pas nécessairement plus heureux, déclare Mathias Binswanger. Cet économiste trouve que nous en savons trop peu sur la construction d'une vie heureuse. Texte: Vanessa Buff, portrait: Franca Pedrazzetti

Monsieur Binswanger, quand êtes-vous le plus heureux?

Quand je me réveille le matin et que je peux encore rester un peu allongé. Et lorsque je peux me consacrer aux choses qui m'intéressent vraiment.

Est-ce qu'on peut en déduire une recette générale du bonheur?

Le bonheur a en réalité deux dimensions. D'une part, il dépend d'aspects fondamentaux à long terme: puis-je m'adonner aux choses qui me font plaisir? Ai-je un travail qui n'est pas uniquement un gagne-pain? D'autre part, il est fonction d'éléments à plus court terme: pour mener une vie heureuse, il faut que je puisse vivre chaque jour un maximum de petits moments de bonheur et éviter autant que possible les moments de malheur.

Les pays d'Europe occidentale et du Nord font la course en tête dans le classement des pays les plus heureux. Quel rôle jouent la prospérité, la démocratie et la sécurité dans le sentiment de bonheur?

Elles sont très importantes. Il y a 100 ans, on se représentait probablement le paradis à l'image de la vie en Suisse aujourd'hui. Dans le même temps, j'ai l'impression que nous sommes passés maîtres dans l'art de voir le verre non pas à neuf dixièmes plein mais à un dixième vide. Nous nous demandons toujours ce que nous pourrions faire encore mieux. Et nous n'apprenons presque rien sur la manière de mener une vie heureuse. Au lieu de cela, on nous inculque comment bien fonctionner et mener notre vie professionnelle avec succès.

Fixons-nous les mauvaises priorités?

Il faut que nous nous penchions de façon plus approfondie sur la notion de bonheur. Longtemps,

nous avons l'objectif commun d'atteindre un bien-être matériel. Cet aspect est aujourd'hui moins attrayant. Car lorsqu'on a grandi dans la richesse, on ne désire plus vraiment en acquérir davantage.

«Il faut que nous nous penchions de façon plus approfondie sur la notion de bonheur.»

Mathias Binswanger,
professeur d'économie et auteur

L'argent ne fait donc pas automatiquement le bonheur?

De manière générale, il est effectivement juste de dire que les habitantes et habitants des pays riches sont parmi les plus heureux. Mais lorsqu'on atteint une certaine prospérité, encore plus d'argent ne rend pas forcément les gens plus heureux. Nous devrions donc davantage nous demander quels éléments enrichissent notre vie. Ce n'est toutefois pas évident.

Pourquoi?

Parce que nous vivons dans une société portée sur la croissance. Si, de manière générale, les gens consommaient moins, ce serait une catastrophe pour l'économie. On nous signale constamment que plus nous achetons et plus nous nous enrichissons, plus notre vie sera

belle. C'est paradoxal, parce qu'il serait bénéfique pour chaque individu d'apprendre à faire preuve de retenue. On chérit d'autant plus ce que l'on a su attendre.

Durant la période de l'avent, la consommation s'accélère en raison notamment des attentes sociales liées aux cadeaux. Que pourrions-nous faire autrement?

Il ne faut certainement pas se priver d'offrir. Donner est une source de joie et un rituel, et les rituels sont importants pour l'être humain. Toutefois, on stimule excessivement la consommation à cette période avec des actions comme le «black friday».

Quand les cadeaux rendent-ils heureux?

Lorsqu'ils expriment une certaine appréciation et qu'on sent que quelqu'un a pensé à nous. L'aspect matériel n'est souvent pas au premier plan.

En Suisse, beaucoup d'adultes pourraient s'acheter les choses qu'ils reçoivent.

Et qu'est-ce qui nous rend heureux quand on offre un cadeau?

De voir la joie de la personne qui le reçoit. Il faut toutefois une symétrie: lorsqu'on offre en permanence sans jamais recevoir, on est insatisfait. Bien sûr, c'est autre chose si la personne n'a pas les moyens financiers, qu'elle a besoin de soutien et que je peux lui venir en aide avec mes cadeaux.

Quels cadeaux aimez-vous recevoir?

Les choses qui n'encombrent pas longtemps mon appartement, par exemple de la nourriture ou du vin. Je ne fais moi-même pas beaucoup de cadeaux. De manière générale, je trouve que si offrir génère plus de stress que de joie, il faudrait y renoncer. _

Mathias Binswanger

est professeur d'économie à la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse et enseignant privé à l'Université de Saint-Gall. Il étudie notamment le rapport entre le revenu et le bonheur. Son livre «Die Tretmühlen des Glücks», devenu bestseller, est paru en 2006.

 mathias-binswanger.ch (en allemand)



COULISSES

Une petite pièce dans la mosaïque du bonheur

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

A l'occasion des 125 ans de la CSS, la Fondation CSS soutient dix organisations pour leur permettre de réaliser leurs projets. Celles-ci reçoivent un montant total de 1,25 million de francs. Texte: Roland Hügi, portrait: Franca Pedrazzetti

La Fondation CSS est née en 1987, époque où la CSS dépassait pour la première fois le million de personnes assurées. A cette occasion, celle-ci a créé une fondation. La Fondation CSS soutient depuis lors les projets sociaux et sociétaux d'organisations caritatives qui viennent en aide aux personnes ayant des problèmes de santé. Jusqu'à maintenant, près de 80 institutions ont bénéficié d'un soutien financier. En 2019, un fonds pour les cas de rigueur a par ailleurs été créé. Il permet de soutenir les personnes qui se retrouvent malgré elles dans une situation financière difficile en raison d'une maladie ou d'un accident. En 2024, la Fondation a décidé d'octroyer une contribution unique de 1,25 million de francs en plus de l'enveloppe annuelle habituelle (voir encadré). Ce montant permettra de soutenir au total dix institutions réparties dans toute la Suisse.

Des dons ciblés

«Les organisations sélectionnées agissent toutes selon la devise de l'année d'anniversaire de la CSS: «Ensemble. Pour vous.», explique Lucrezia Meier-Schatz pour justifier la décision. Le choix n'a pas été simple pour la Fondation, car de nombreuses organisations suisses pourraient entrer en ligne de compte pour recevoir un soutien. «Avant de procéder à la sélection, le conseil de fondation a défini des critères», indique Lucrezia Meier-Schatz. Nos recherches nous ont fait découvrir des institutions absolument incroyables qui se dévouent corps et âme au bénévolat. La

Les organisations suivantes bénéficient du don d'anniversaire:

- Fondation allani Kinderhospiz
- Alzheimer Suisse
- ARFEC: Association Romande des Familles d'Enfants atteints d'un Cancer
- HIKI: association d'aide aux enfants cérébro-lésés
- KMSK: association de soutien aux enfants atteints de maladies rares
- MaRaVal – maladies rares valais
- MGR Associazione Malattie Genetiche Rare Svizzera Italiana
- Pippilotta: accompagnement d'enfants en cas de deuil
- Pro Pallium: fondation suisse de soins palliatifs pour enfants et jeunes adultes
- Stand by You Schweiz



Prix de la Fondation 2024

En plus du don exceptionnel à l'occasion du 125^e anniversaire de la CSS, la Fondation CSS a soutenu en 2024 six autres organisations caritatives de Suisse romande et de Suisse alémanique dans le cadre de sa remise des prix annuelle. Celles-ci se partagent un montant de 100 000 francs au total. Les prix ont été remis aux organisations lauréates à Lucerne, au siège principal de la CSS.

css.ch/fondation



Lucrezia Meier-Schatz

a obtenu son doctorat en sciences politiques, mené différents projets de recherche pour le compte du Fonds national suisse et été directrice de l'organisation faitière Pro Familia Suisse ainsi que membre du Conseil national pour Le Centre (Saint-Gall). Elle était membre du conseil d'administration de La Poste Suisse SA et de celui de la CSS. Depuis 2019, elle est présidente de la Fondation CSS.

meier-schatz.ch (en allemand)

présidente de la Fondation cite l'exemple d'organisations de soins palliatifs pédiatriques. Nous ne nous contentons pas de verser l'argent aveuglément. «Nous avons conclu une convention sur la performance avec chacune des dix organisations d'intérêt général afin qu'elles puissent réaliser des projets ciblés. Ces organisations rendront des comptes régulièrement et donneront un aperçu de l'évolution de leurs projets. Le conseil de fondation accompagne ces travaux pour que les objectifs convenus soient atteints et que les dons profitent aux groupes cible définis.»

Faire beaucoup avec peu

La passion et la conviction n'animent pas uniquement les organisations sélectionnées mais

aussi l'ensemble du conseil de fondation de la Fondation CSS. «Les membres s'engagent depuis de nombreuses années et souvent sur différents fronts en faveur des personnes qui ne sont pas gâtées par la vie», explique Lucrezia Meier-Schatz. Pour ces gens, les fondations telles que celle de la CSS sont extrêmement précieuses, car elles fournissent une aide d'utilité publique là où pas même l'Etat ne le fait. «Je remarque souvent qu'une petite contribution peut faire une grande différence et diffuser un peu de bonheur», souligne Lucrezia Meier-Schatz. «Ce sont de petites pièces dans la mosaïque, qui aident les gens à vivre un quotidien à l'écart des soucis.» Et quels remerciements recevez-vous? «Parfois un mot, parfois un visage rayonnant, comme celui de l'enfant à qui nous avons permis de suivre un traitement spécial. C'est tout simplement magnifique!» _

LE SAVIEZ-VOUS?

Les messagers du bonheur

Les hormones du bonheur influencent notre vie de façon déterminante. Elles sont un cadeau pour notre bien-être. Lorsqu'elles sont libérées, ces hormones nous rendent heureux ou parfois même euphoriques.

Texte: Laura Brand, illustration: Nadja Baltensweiler

L'adrénaline pour la concentration

En situation de stress, l'adrénaline mobilise de nouvelles forces. Elle améliore ainsi la concentration ainsi que la capacité de réaction et de décision. En cas de poussée d'adrénaline durant le sport, par exemple, on se sent stimulé, en confiance et prêt à relever des défis.



La dopamine pour la motivation

La dopamine est essentielle pour la volonté d'agir, l'ambition et la motivation. Un niveau stable de dopamine favorise la force intérieure, la capacité de résistance et la satisfaction face à la réalisation d'objectifs personnels. Le fait de prendre conscience de ses propres succès et de les apprécier soutient la sécrétion de dopamine.

Les endorphines pour l'euphorie

Les endorphines sont surtout sécrétées lors d'activités physiques intenses et de blessures importantes, mais aussi lorsque nous rions. Elles nous permettent d'atteindre un état d'ivresse. En plus de leur effet sur l'humeur, les endorphines soulagent fortement la douleur. Elles sont donc connues comme l'antalgique de notre corps.

La sérotonine pour les prouesses

La sérotonine influence de façon déterminante notre état émotionnel. Cette hormone favorise la stabilité émotionnelle ainsi qu'une bonne qualité de sommeil et atténue la sensation de douleur. Lorsque les jours deviennent plus longs et plus clairs au printemps, nous produisons davantage de sérotonine grâce au rayonnement UV et sommes plus énergiques qu'en hiver.

L'ocytocine pour la proximité

Cette hormone dite de l'attachement est connue pour son effet sur la relation mère-enfant. L'ocytocine favorise les contractions à l'accouchement et stimule l'émission de lait lors de l'allaitement. Elle est surtout utile dans la gestion du stress et renforce de manière générale les liens d'attachement interpersonnels.



COULISSES

Offrir du temps

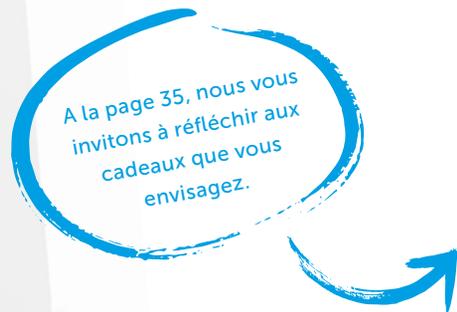
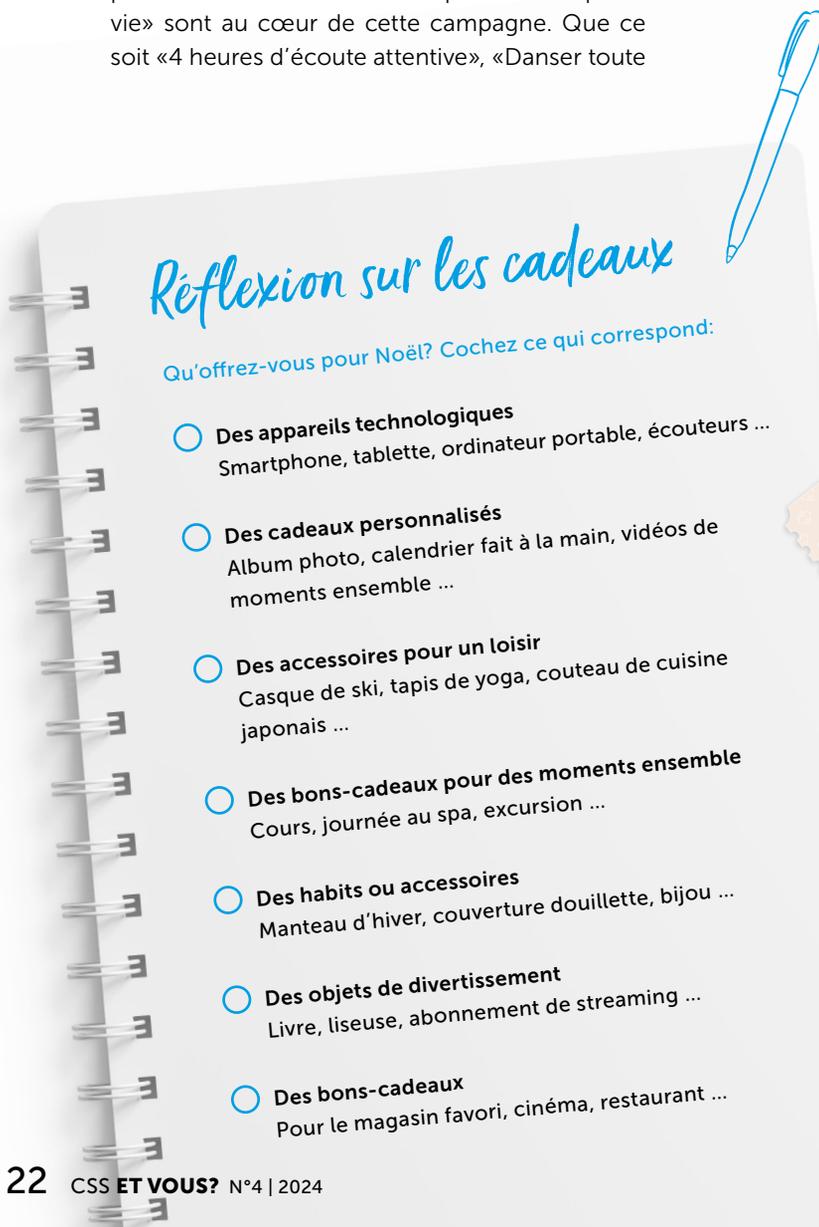
Avant Noël, la CSS invite la population suisse à offrir le cadeau le plus précieux qui soit: du temps. Avec les «bons-cadeaux pour du temps de vie», la CSS appelle à passer consciemment du temps avec ses proches.

Texte: Evita Mauron-Winiger

Depuis un an et demi, la CSS interpelle les gens en Suisse sur le thème du temps de vie. A l'approche de Noël, elle invite à nouveau à la réflexion, soulignant par là même qu'offrir de son temps est le plus précieux des cadeaux. Dans un monde porté sur les choses matérielles, nous oublions en effet souvent que le temps que nous consacrons à nos proches est le plus beau des présents. Les «bons-cadeaux pour du temps de vie» sont au cœur de cette campagne. Que ce soit «4 heures d'écoute attentive», «Danser toute

la nuit ensemble» ou encore «1 soirée de baby-sitting pour que tu aies du temps pour toi», les gens peuvent offrir quelque chose d'infiniment précieux sans dépenser un centime: leur temps.

Offrez du temps ici:
css.ch/offrirdutemps





CONSEILS SANTÉ

Le bonheur discret de donner

Noël est le temps de la réflexion. Pris dans le tourbillon des cadeaux et du stress de l'aveugle, nous oublions pourtant vite ce que donner signifie réellement. Aux pages suivantes, nous nous demandons donc pourquoi nous donnons et dans quelle mesure cette pratique est vraiment désintéressée. Texte: Gian Beeli

Qui donne rayonne

Notre monde avance à un rythme effréné. Nous sommes tellement accaparés par notre propre existence que nous en oublions parfois les gens autour de nous. La période de Noël devrait justement nous rappeler l'importance de donner à notre tour quelque chose au monde. Mais au fond, pourquoi donnons-nous? A première vue, la générosité génère avant tout des coûts. Nous investissons du temps, de l'argent ou de l'énergie sans savoir si nous en retirerons quelque chose. Les économistes se sont eux aussi posé cette question et sont parvenus à différentes conclusions. Nous sommes mus par les liens de parenté, notre propre réputation, l'espoir de recevoir un jour quelque chose en retour et, surtout, l'empathie pour les démarches généreuses. Cependant, il y a un motif encore plus simple: faire preuve de générosité apporte joie et satisfaction. Lorsque nous donnons, une émotion positive nous gagne: c'est le concept du «don gratifiant». Celui-ci décrit le sentiment agréable qui se manifeste lorsque nous sommes satisfaits d'avoir fait preuve d'un comportement altruiste.

Qui donne est en bonne santé

Différentes études montrent qu'un comportement altruiste, autrement dit le fait de donner et d'aider sans intérêt personnel, rend non seulement heureux, mais favorise aussi la santé psychique et physique. La bienfaisance renforce notre bien-être général et le sentiment d'intégration sociale. Ainsi, elle améliore par exemple aussi la réaction au stress et la cicatrisation des plaies. Il arrive que l'amélioration du bien-être dure un certain temps. En effet, les avantages d'un acte altruiste peuvent persister jusqu'à deux mois. Ils sont d'ailleurs plus importants lorsque nous avons conscience des répercussions positives de notre geste. Une étude chinoise a même montré que le cerveau des personnes qui se comportent souvent de façon altruiste réagit moins aux stimuli douloureux. En d'autres termes: donner et aider peut soulager la douleur.



Qui donne libère des hormones du bonheur

Si le fait de donner nous aide à être heureux et en bonne santé, c'est principalement grâce aux hormones que notre corps produit à cette occasion. La recherche sur le cerveau a montré que la bienfaisance permet de libérer différentes hormones du bonheur et de faire baisser la concentration d'hormones du stress dans le corps. Les hormones du bonheur sont notamment la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine. La dopamine est l'acteur principal du système de récompense du cerveau et joue un rôle clé dans le mécanisme du plaisir. La sérotonine est sécrétée lorsqu'on nous exprime de l'estime et de la reconnaissance. Hormone de l'attachement, l'ocytocine renforce les liens sociaux. Elle est surtout libérée lorsque nous ressentons de l'affection. Toutes ces hormones contribuent aussi à différents aspects de notre santé physique et psychique.



Qui donne agit sans intérêt personnel?

Compte tenu de tous ces avantages, le fait de donner n'est manifestement pas aussi désintéressé qu'on pourrait le croire. Le mot altruisme vient du latin «alter», qui signifie autre. Mais donnons-nous vraiment pour les autres? Il se peut que nous soyons intrinsèquement motivés à améliorer le bien-être d'autrui. Mais les normes sociales, la culture et les principes moraux influencent tout de même nos actions charitables. Par exemple, nous sommes plus enclins à aider des personnes qui nous inspirent de la sympathie et de l'empathie. De plus, notre tendance à être généreux est façonnée par l'évolution. En effet, donner aux autres et les aider est une stratégie intériorisée pour éviter l'isolement social. C'est également la raison pour laquelle la bienfaisance permet de libérer différentes hormones du bonheur dans notre corps.

Qui donne n'a pas d'attentes?

Ce n'est pas parce que nous pouvons aussi tirer un bénéfice personnel d'une action charitable que le fait de donner est moins opportun. Si, toutefois, nous agissons uniquement sous la pression sociale ou par égoïsme, nous devrions remettre en question notre motivation. Afin d'éviter de donner pour des motifs égoïstes, nous pouvons par exemple dissimuler notre geste bienveillant. L'altruisme ne doit pas nécessairement passer par quelque chose de sensationnel: une oreille attentive au quotidien ou une petite attention peut déjà faire beaucoup. _

 Vous voulez faire une bonne action mais ne savez pas comment? Vous trouvez ici des possibilités et des conseils: css.ch/faire-bien

Résolutions pour la nouvelle année

La bienfaisance commence souvent par une bonne résolution. Mais il n'est pas toujours facile de tenir ses résolutions. Nous vous y aidons. Par exemple en janvier aura lieu un cours en ligne sur le thème «Changer ses habitudes – alimentation et activité physique».

 Inscrivez-vous au cours ici: css.ch/habitudes

Cours des coaches de santé CSS

Nos cours en ligne mensuels vous aident à soigner votre santé physique et mentale. Vous trouvez le plan actuel des cours ici:

 css.ch/cours

CONSEIL

Premiers secours pour les petits

Les enfants sont l'un des plus beaux cadeaux de la vie. Il est d'autant plus dramatique quand il leur arrive malheur. Dans cet article, vous apprenez comment réagir en cas d'urgence. Texte: Gian Beeli

Commencez toujours par évaluer la situation et restez calme. Les enfants perçoivent vos émotions et peuvent se laisser aller à la panique. Veillez à ne pas être vous-même en danger. Si l'enfant semble blessé, vous devez vérifier les fonctions vitales. L'enfant est-il conscient? L'enfant respire-t-il, et sa respiration est-elle régulière?

Réagir rapidement

Les enfants inconscients doivent être mis en position latérale. Il est préférable de placer les nourrissons et les petits enfants jusqu'à deux ans sur le ventre. Si l'enfant ne respire pas ou que sa respiration est irrégulière, commencez immédiatement la réanimation et appelez les services de secours au 144. N'ayez pas peur de faire faux, agissez!



E-book: premiers secours pour les enfants

Vous souhaitez un guide complet sur les premiers secours pour les enfants, qui décrit la marche à suivre dans diverses situations d'urgence? L'e-book «Premiers secours pour les enfants» contient des instructions illustrées, des conseils sur les trousse de secours, une liste des principaux numéros d'urgence et bien plus encore.

Télécharger l'e-book gratuitement:



Réanimer correctement

Il est important de savoir que la réanimation se fait différemment selon les groupes d'âge. Pour les nourrissons, placez le bout de deux doigts au milieu de la cage thoracique. Comprimez le sternum en l'enfonçant de 4 cm environ. Chez les petits enfants à partir de deux ans, vous pouvez réaliser le massage cardiaque à l'aide de la paume d'une main. Penchez-vous sur l'enfant. Bras tendu, compressez verticalement le sternum en l'enfonçant de 5 cm par pression. Veillez à ce que vos doigts ne se trouvent pas sur la poitrine. Si l'enfant est déjà en âge scolaire, effectuez le massage cardiaque à deux mains. Après chaque compression, le sternum devrait reprendre sa position initiale. Les doigts ou la main restent toutefois en contact avec la cage thoracique.

Heureusement, seules les pires situations nécessitent une réanimation. Vous apprenez ici comment réagir à d'autres situations d'urgence, par exemple aux brûlures: css.ch/premiers-secours-enfants



RETOUR D'EXPÉRIENCE

Combattre activement les douleurs



Pas à pas vers une meilleure qualité de vie: à l'aide d'un plan thérapeutique holistique personnalisé et adapté aux maux et douleurs des utilisatrices et utilisateurs, l'appli medicalmotion propose une thérapie numérique en cas de douleurs. L'appli est efficace pour différents types d'affections, notamment les maux de tête et les douleurs à la nuque, aux épaules ou au dos. La cliente de la CSS Evelyne Badilatti raconte son expérience.

Texte: Tanja Nösberger, photos: Matthias Jurt

Depuis sa jeunesse, Evelyne Badilatti souffre de migraines et de crises de maux de tête. Elle a travaillé jusqu'à sa retraite comme conseillère d'orientation professionnelle et de carrière. «Je travaillais surtout en position assise durant les séances de conseil et passais beaucoup de temps devant l'écran. Cela m'a causé de fortes tensions dans la région des épaules et de la nuque», raconte-t-elle. Cette cliente de la CSS avait régulièrement des douleurs d'intensité variable. Au travail, elle a serré les dents pendant des années. Sur le plan privé, cependant, elle a souvent dû annuler des rendez-vous: «Les douleurs étaient très pénibles et provoquaient de la fatigue et de la nervosité.» Elle a essayé beaucoup de choses pour les atténuer: physiothérapie, massages, médecine alternative, etc. «C'était un marathon. Et les douleurs ne disparaissaient jamais vraiment», résume-t-elle.

Profil de douleurs individuel

Il y a environ deux ans, Evelyne Badilatti est tombée par hasard sur un abonnement à l'essai de la CSS pour l'appli medicalmotion et s'y est inscrite. L'appli propose des recommandations d'activité physique personnalisées pour divers types de douleurs et de maladies, notamment les maux de tête et les douleurs dans la nuque, les épaules et le dos, ainsi que pour des douleurs touchant d'autres régions musculo-squelettiques. La thérapie de l'appli medicalmotion se fonde sur une approche holistique orientée sur les causes et adaptée au profil de douleurs des utilisatrices et utilisateurs, qui est réévalué à intervalles réguliers.

Les routines d'entraînement simples s'adaptent aux capacités et aux besoins des utilisatrices et utilisateurs en fonction des douleurs et de la progression. «Après chaque session d'entraînement, je dois dire si les exercices étaient douloureux et comment les tensions ont évolué», explique Evelyne Badilatti.

S'entraîner en toute flexibilité

Aujourd'hui, elle utilise l'appli plusieurs fois par semaine, et la routine d'entraînement fait partie intégrante de son quotidien. «Cela ne me prend pas beaucoup de temps: je fais à chaque fois cinq exercices, ce qui dure environ 20 minutes.» Pour Evelyne Badilatti, l'un des grands avantages de la thérapie numérique en cas de douleurs est la flexibilité: «Je n'ai aucune contrainte en termes d'heure ou de lieu et peux faire les exercices lorsque j'ai le temps. C'est très pratique.»



Vous souffrez aussi de douleurs?

Lancez-vous à votre tour dans une thérapie individuelle avec l'appli medicalmotion. Téléchargez-la gratuitement dans l'App Store ou le Google Play Store et demandez un code d'accès. L'appli medicalmotion a été développée par des médecins et des spécialistes de la douleur. Grâce à une combinaison de savoir médical et d'intelligence artificielle, vous recevez un plan d'entraînement holistique personnalisé. L'utilisation de l'appli est gratuite durant six mois pour les personnes assurées à partir de 18 ans qui possèdent au moins une assurance complémentaire à la CSS.

css.ch/douleurs



L'appli est facile d'utilisation et accessible, les exercices sont présentés par vidéo. De plus, elle est disponible en plusieurs langues. «Comme j'aimerais rester en forme à la fois physiquement et intellectuellement, j'ai choisi d'utiliser l'appli en espagnol», révèle la cliente de la CSS.

En pleine conscience

Les exercices de physiothérapie de l'appli medicalmotion sont assortis d'exercices de respiration et de pleine conscience. Un aspect positif qu'Evelyne Badilatti souligne elle aussi: «L'utilisation de l'appli m'a rendue plus consciente de mon corps. Aujourd'hui, je ressens les tensions assez tôt et peux y remédier.»

La cliente de la CSS se sent à nouveau bien et peut à présent vivre avec moins de douleurs. Grâce à un entraînement régulier avec l'appli medicalmotion, elle gère désormais les tensions dans la nuque et les épaules, et les migraines se

sont atténuées. Elle ne fait plus de physiothérapies et de massages: «Maintenant, j'utilise surtout l'appli à titre préventif.»

Pour le corps, l'âme et l'esprit

Evelyne Badilatti doutait au début qu'une thérapie numérique en cas de douleurs avec une appli puisse fonctionner. Aujourd'hui, elle est conquise: «L'entraînement avec l'appli porte ses fruits. Les exercices font du bien à mon corps, les douleurs se sont calmées. Je sais aussi que je peux m'investir activement pour ma santé et que je ne suis plus à la merci des douleurs. Cela me permet aussi d'aller mieux mentalement.»

Cette cliente de la CSS recommande l'appli medicalmotion à toutes les personnes qui ont peu de temps mais souhaitent faire quelque chose pour leur bien-être physique: «Les séances d'entraînement compactes s'intègrent aussi dans un quotidien chargé, il n'y a plus d'excuse.» _

VOYAGE DANS LE TEMPS

En route vers l'avenir

Comment réunir un millier de sections pour en faire une société d'assurance forte et moderne? Une question complexe qui a nécessité une démarche subtile. Texte: Roland Hügi

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Voyage dans le temps: 125 ans de la CSS

L'organisation de la CSS a progressé en même temps que le nombre de personnes assurées. Vers 1989, la CSS comptait 1000 sections. Beaucoup s'opposaient à l'assainissement des structures. Une assemblée des délégués et déléguées s'est tenue pour la dernière fois à Lucerne le 8 octobre 1994. Les 289 membres de l'assistance ayant le droit de vote ont pris connaissance de la révision totale des statuts et approuvé la nouvelle structure organisationnelle au 1^{er} janvier 1995. Les 1000 sections appartenaient désormais au passé, tout comme le comité central et le bureau central. Elles ont été remplacées par des unités d'entreprise régionales (agences principales et régionales) et par la CSS Association, qui existe encore aujourd'hui, avec le conseil d'administration et l'assemblée des délégués et déléguées (à l'époque appelée conseil des sociétaires) réunissant quarante personnes.

Durant cette année d'anniversaire 2024, vous avez parcouru les 125 ans de la CSS au fil des éditions du magazine clients. Apprenez dans cette dernière partie comment la CSS a franchi le cap vers la modernité.

Avec un million de personnes assurées, la CMCS (CSS actuelle) était certes la deuxième assurance-maladie de Suisse dans les années 1980, mais elle était morcelée en plus de 1000 sections à travers le pays. Au sens large, la structure était donc restée la même qu'après la grande centralisation de l'administration en 1912. Idem pour la comptabilité. De nombreuses sections ont continué à tenir les livres de caisse à la main jusqu'en 1990, alors que beaucoup d'entreprises étaient déjà entrées dans l'ère de l'informatique.

Des structures effarantes

Le principal problème venait néanmoins de l'autonomie partielle des 1000 sections, qui permettait notamment à chaque section de disposer de sa propre fortune. Il était aussi question des prestations de complaisance, qui sont aujourd'hui interdites par la loi et pour lesquelles chaque section avait ses propres pratiques. Un autre problème était qu'en raison de la structure démocratique de la CMCS, de plus en plus de personnes, qu'elles soient en charge de l'administration ou de la trésorerie d'une section, avaient accès à des postes de direction importants, notamment au sein du comité central, comptant trente personnes, et du bureau central, composé de sept personnes. Elles se sont ainsi retrouvées à superviser leurs propres activités, ce qui serait scandaleux selon les normes de compliance actuelles.

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

css.ch/125



Lutte pour la survie

Avec un système de traitement des données d'apparence révolutionnaire à l'époque, la CMCS avait certes déjà entrepris en 1988 de relever les futurs défis informatiques après des débuts très hésitants*. La structure de l'entreprise semblait toutefois totalement dépassée, un problème que la CMCS partageait avec d'autres grands assureurs-maladie de Suisse. «Si nous conservons cette structure d'entreprise peu agile, c'est notre capacité de survie qui est mise en péril», déclarait Denis Simon-Vermot, le président central élu lors de l'assemblée suisse des délégués et déléguées de septembre 1988 à Davos. En 1989, il a donc convoqué le bureau central à une retraite sur le thème «CSS 2000: développement structurel».

Force d'innovation à l'interne

Au lieu de se fier à une société de conseil coûteuse, comme on le ferait aujourd'hui, le directeur Ferdinand Steiner (voir magazine clients 1/24) a opté pour une démarche pragmatique. Il a incité Josef Barmettler (voir magazine clients 3/24) et Georg Portmann à suivre des cours à l'Institut pour la gestion des associations, des fondations et des sociétés coopératives (VMI) de l'Université de Fribourg. Georg Portmann était le



© Archives Sociales Suisses, Zurich, collaborateurs des PTT vers 1982

collaborateur personnel de Ferdinand Steiner. Agé de 25 ans seulement, il était un homme d'action ouvert aux innovations.

Finalement, le savoir ainsi acquis a servi de base pour la réorganisation de la deuxième assurance-maladie de Suisse. G. Portmann, futur CEO de la CSS, et J. Barmettler, futur secrétaire général et membre de la direction générale du Groupe, formaient alors un tandem dynamique qui a donné au projet «CSS 2000» un élan professionnel et novateur. Ils avaient tous deux des personnalités affirmées, qui ont osé l'impensable: très conscients des sensibilités locales, ils ont créé en 1994 la CSS, une organisation rationnelle et compétitive dotée d'un système informatique centralisé, ouvrant ainsi la voie à la modernité. _

* L'accident majeur des données

Avant même la grande réforme structurelle, la CMCS (CSS actuelle) avait prévu un bond en avant dans le domaine informatique en 1988. Le nouveau système informatique appelé à gérer toutes les données du millier de sections se nommait «IS-88». Alors que les délégués et déléguées étaient réunis à Davos le 24 septembre, les spécialistes de l'informatique ont entamé la migration des données à Lucerne. Mais celle-ci a échoué. A cause de cet accident majeur des données, l'activité opérationnelle de la CMCS a même été brièvement paralysée. Pendant des mois, tout le personnel qualifié disponible s'est vu contraint de faire des heures supplémentaires et du travail de nuit. L'ensemble des données transférées de façon erronée dans «IS-88», et qui étaient encore correctes dans les sections, ont dû être remplacées manuellement.

Dans les années 1990, la CSS a fait une avancée majeure en ce qui concerne le traitement des données et les structures d'entreprise.

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES

enjoy365.ch

Des idées de cadeaux pour vous

Noël et l'avent sont une période spéciale et joyeuse. Trouvez de l'inspiration pour vos cadeaux de Noël sur enjoy365 et profitez de prix attrayants. Découvrez dès à présent les cadeaux idéaux pour vos proches dans le shop en ligne enjoy365.

Photos: màd



 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Des moments culinaires uniques

Le mixeur plongeur de Bosch vous permet de concocter en un tour de main des soupes, des sauces ou des purées pour le réveillon. Trop cuisiné? Pas de problème, le système de mise sous vide vous permet de conserver fraîcheur et goût.

Mixeur plongeur avec système de mise sous vide de Bosch
CHF 93 au lieu de 186

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Fini les pieds froids

Les chaussettes chauffantes de Lenz sont le meilleur choix pour les activités sportives hivernales. Unisexes, elles garderont les pieds au chaud grâce à des éléments chauffants intégrés.

Chaussettes chauffantes unisexes + pack de batteries lithium de Lenz
CHF 191.95 au lieu de 319.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



 POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

25%

Pour une vision claire et du confort

Découvrez un service clients rapide, fiable et professionnel chez MrLens.ch. Les personnes assurées à la CSS profitent d'un rabais de 25% sur leur commande. MrLens.ch propose toutes les marques renommées et des produits d'entretien pour lentilles de contact à prix avantageux.

 Toutes les informations sur: enjoy365.ch/fr/blog/mrlens



40%

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Bien en main

Gants de ski ou de snowboard de Mammüt

CHF 61.80 au lieu de 103

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



50%

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pour y voir clair

Lampe frontale de Suprabeam

CHF 74.50 au lieu de 149

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



40%

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Se déplacer d'un pied sûr

EXOSpikes de Kathoola

CHF 46.15 au lieu de 76.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

Biscuits de Noël au cacao et aux amandes

PRÉPARATION: 10 minutes

PRÊTS EN: 20 à 40 minutes

INGRÉDIENTS:

- 40 g de sirop d'agave
- 30 g d'amandes (moulues)
- 30 g de purée d'amande
- ½ cc de cardamome (moulue)
- 20 g de cacao
- 1 cc de cannelle (moulue)
- 100 g de flocons d'avoine

PRÉPARATION:

- Préchauffez le four à 170 °C (chaleur voûte et sole).
- Réduisez les flocons d'avoine en farine à l'aide d'un robot de cuisine, d'un hachoir ou d'un mixeur.
- Versez ensuite tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les.
- Formez des petites boules d'environ un centimètre de diamètre et disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Aplatissez les boules avec le dos d'une cuillère mouillée.
- Cuisez les biscuits pendant 6 à 7 minutes au milieu du four.

Participez!

Si vous envoyez une photo de vos biscuits faits maison d'ici le 24 décembre sur active365, vous pouvez accomplir l'une des quatre missions de l'avent.

Davantage de recettes pour vous:



MOTS FLÉCHÉS

Chaussures portées l'hiver	Terrain de pâturage	Tout ce qui possède l'existence	Organisation pour maintenir la paix	Garçon d'écurie soignant les chevaux	Ville de Grèce, en Thessalie
Tournoi ouvert			Décret	2	
Etat d'Europe			Buffle sauvage de l'Inde		Star de Hollywood, «Sur la route de Madison»
		6	Talus de protection		
	3		Durillon		
Retrancher d'une autre chose	Ancêtre de l'euro	Coup tombé au rugby		Stère	
Disposition d'esprit	Jeanne d'Arc la déli-vra des Anglais	Gros perroquet	Etat du Brésil	Camarade, copain	Qualifie un trapèze
			Partie intérieure du pain		
			Fromage		
Mémoire morte		8	Vent du nord		7
			Herbe de pelouse		Opus
				Le pouce en anglais	
Etoffe douce et soyeuse	Millet			5	Produit marin conservant les aliments
Peuplade de femmes guerrières	Sujet pensant				
Divinité					4
		9	Frère du père		
Ce qui est à lui		1		Langue de terre du golfe de Gdansk	2455818

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

Solution des mots fléchés 3/2024: SOLIDAIRE
 Nous félicitons le gagnant: Thomas Hürlimann, Walchwil

Avez-vous la solution?

Envoyez-la par la poste avant le 13 janvier 2025:
 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 Morteratsch à Pontresina d'une valeur de 1050 francs.

Le prix comprend trois nuitées dans la chambre Bellavista pour deux personnes. Vous pourrez vous délecter les trois soirs d'un menu à quatre plats et tous les matins d'un buffet de petit-déjeuner copieux. Le parfum du bois d'arolle et le murmure du ruisseau de montagne à proximité sont gages de repos et d'un sommeil détendu.

Hôtel Morteratsch

L'hôtel Morteratsch se situe dans le Val Morteratsch, à 1896 mètres d'altitude, au pied du glacier Morteratsch. C'est ici que serpente l'unique chemin de fer rhétique inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le personnel de l'hôtel est aux petits soins dans trois «stüvas», des salles à manger grisonnes traditionnelles où sont servis des plats régionaux. La terrasse panoramique de l'hôtel et sa vue imprenable sur les montagnes de l'Engadine est idéale pour conclure une journée active. L'emplacement de l'hôtel réjouira à la fois les fans de la nature et les adeptes de sport. _Photo: mäd

morteratsch.ch

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: Natalia
 Samorodskaja, ItalianFoodProduction, Mizina,
 subjug; p.14: Nerthuz, bluestocking; p. 18: subjug,
 elise_kurenbina; p. 22: treedartist p. 23: Nikada;
 p. 24: AleksandarNakic; p. 25: SolStock; p. 26:
 sasirin pamai; p. 28: mikimad; p. 29: akuterdo-
 gan; p. 30+31: LCBallard; p. 32: t_kimura,
 Nastco; p. 33: AGfoto; p. 36: treedartist.
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: Stämpfli AG, Berne,
 staempfli.com
PAPIER: certifié FSC®

css.ch/magazine

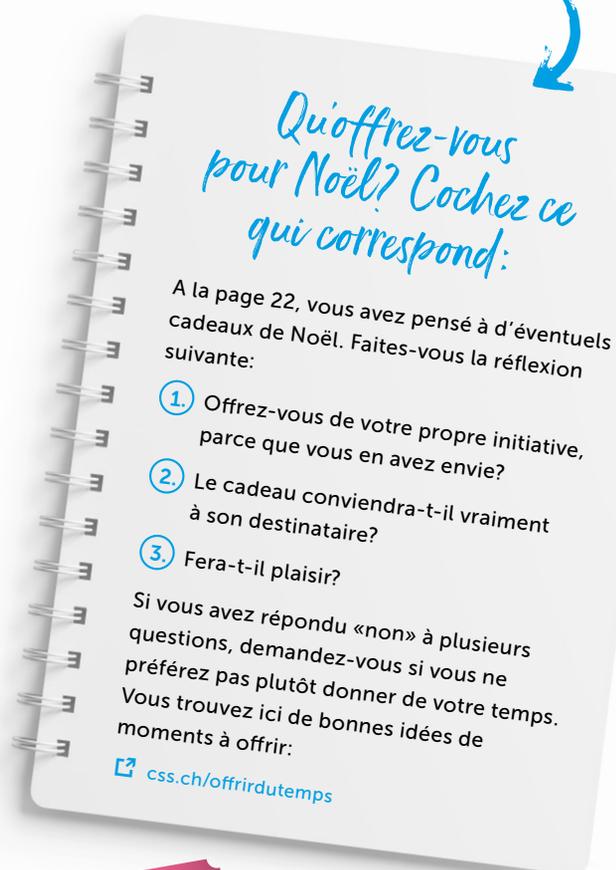
imprimé en
suisse



Thème actuel: art + influence

L'art est présent sous de multiples formes et enrichit notre vie. Il nous touche par son esthétique. Mais pas seulement. Différentes études montrent que l'art peut aussi promouvoir notre santé, notamment en réduisant le stress et en améliorant notre humeur. On lui prête même un pouvoir de guérison: en thérapie artistique, des activités telles que la peinture, l'écriture ou la musique aident les gens à exprimer leurs sentiments, atténuent les douleurs et favorisent la mémoire de même que la motricité fine. Néanmoins, les critiques se demandent si les effets curatifs proviennent bien de l'art en soi ou de l'échange interpersonnel qui en découle. Que diriez-vous de découvrir ensemble, au travers de la thématique «art + influence» publiée dans le prochain numéro de «CSS et vous?», l'impact de l'art sur nos vies?

Inspiration pour vos idées
de cadeau à la page 22



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 au Centre de Service-clientèle de la CSS via le site Internet:

css.ch/adresse

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



CSS

Offre un peu de ton temps de vie.



Crée un bon-cadeau
et passe du temps
avec tes proches:
css.ch/offrirdutemps

