

Supplément spécial

Offres anniversaire pour vous

125

ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS

Chère cliente, cher client

Au début de l'histoire de la CSS, il y avait de véritables visionnaires: en 1899, 60 femmes et hommes se réunissaient à Saint-Gall pour se protéger ensemble contre les conséquences d'une maladie ou d'un accident. Par cet acte de solidarité, ils répondaient à un enjeu existentiel, car à cette époque, une maladie ou une blessure était souvent synonyme de ruine.

Nos conditions de vie ont beaucoup évolué depuis, sauf le besoin fondamental d'être accompagné et assuré quand il s'agit de sa propre santé. Les valeurs qu'avaient nos fondatrices et fondateurs sont profondément ancrées dans l'ADN de notre entreprise: la solidarité, l'union, le partenariat, sans oublier la volonté de façonner activement l'avenir.

En cette année anniversaire, nous souhaitons, chères clientes et chers clients, vous remercier tout spécialement. Nous avons donc conçu des offres anniversaire proposées en exclusivité dans notre shop santé enjoy365. Profitez de moments enrichissants en pleine nature, en vous relaxant, en faisant du sport ou en participant à un voyage culturel.



Merci de la confiance que vous témoignez à la CSS. Nous sommes heureux de continuer d'être à vos côtés en tant que partenaire santé.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Philomena Colatrella'.

Philomena Colatrella
CEO

Sommaire

Quelle tenue choisir pour aller courir?

Page 4

Une bonne couverture au fil de la vie

Page 6

Quatre exercices pour la piscine

Page 8

Les phases du sommeil: la clé du repos

Page 10

125
ans

Comment profiter des offres anniversaire

Les offres sont valables jusqu'au 30.11.2024 et vous sont proposées par nos partenaires. Nous vous recommandons donc de vous rendre sans tarder sur enjoy365.ch/fr/partenaire pour découvrir les nombreuses possibilités qui vous y attendent.



Mentions légales

Editrice:

CSS

Corporate Communication

Tribtschenstrasse 21

Case postale 2568

6002 Lucerne

css.ch

Conception et mise en œuvre: Weissgrund AG, Zurich

Photographie: Getty Images, Meinrad Schade

Impression: Swissprinters AG, Zofingue

© 2024

CSS Assurance-maladie SA, Lucerne

Imprimé sur MWC, FSC Mix, 70 g/m²



Quelle tenue choisir pour aller courir?

Les personnes qui aiment courir toute l'année ont l'embaras du choix. Alors, quelle tenue vaut-il mieux porter? Et combien de couches de vêtement faut-il?

Aux aspects fonctionnels s'ajoutent les préférences et expériences personnelles quand il s'agit de rendre le jogging aussi sain, efficace et agréable que possible. Pour ne pas trop transpirer, il vaut mieux s'habiller de façon à avoir un peu froid au départ. L'idéal est la tactique de l'oignon, dont le principe repose sur trois couches:

- La couche la plus près du corps doit permettre d'évacuer la transpiration.
- La couche intermédiaire doit tenir chaud.
- La couche extérieure doit protéger du vent et de la pluie.

En général, les jambes sont moins sensibles au froid que le haut du corps. En hiver, il n'est pas rare que les coureuses et coureurs portent des leggings ou des sous-vêtements techniques en plus du pantalon de course. Lorsque les températures sont légèrement supérieures à 0 °C, opter pour des leggings trois quarts est une bonne alternative aux pantalons. Entre 10

Aller de l'avant avec Odlo: 30% de rabais

Odlo est une marque de vêtements de sport innovants qui séduisent par leur qualité et leur fonctionnalité. Ils offrent aux sportives et sportifs le meilleur confort possible. Sous-vêtements techniques, vêtements de course ou tenue pour la montagne: chez Odlo, vous trouverez des vêtements de sport de qualité pour vos aventures en plein air.



et 15 °C, les shorts 2 en 1 avec shorty intégré sont parfaits. A partir de 20 °C, il est préférable de renoncer aux pantalons pour éviter d'avoir trop chaud.

Courir sous le soleil ou la pluie

Pour éviter d'avoir trop chaud, il est recommandé de porter un t-shirt à manches courtes, respirant, qui évacue la transpiration. Le t-shirt à manches longues convient à des températures extérieures inférieures à 15 °C, mais des matières fines suffisent souvent à la mi-saison. En cas de températures très basses, voire négatives, il est recommandé de porter une couche intermédiaire isolante en plus d'une veste de course, idéalement munie d'une fermeture éclair s'il fait finalement trop chaud.

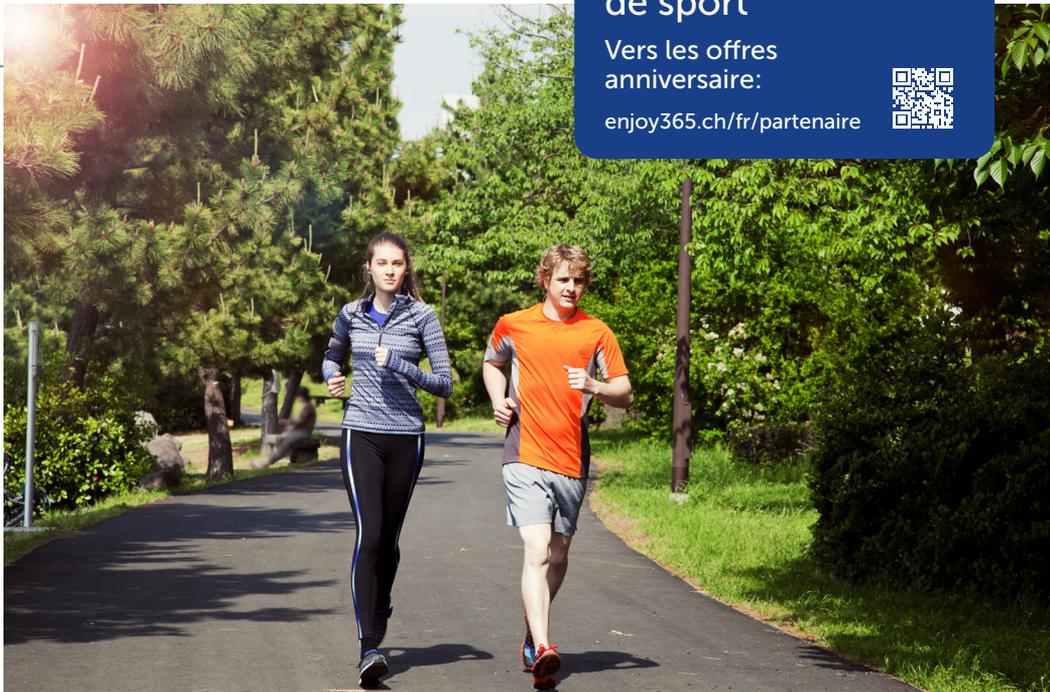
Lorsqu'il pleut, il est important de garder le corps au chaud, jusqu'à ce que l'on puisse

125
ans

Vêtements de sport

Vers les offres
anniversaire:

enjoy365.ch/fr/partenaire



C'est parti pour le trail avec La Sportiva: 25% de rabais

La Sportiva est spécialisée dans les chaussures de montagne qui vous emmèneront au sommet. La marque outdoor a été fondée en 1928 par le cordonnier Narciso Delladio à Tesero, en Italie. Aujourd'hui encore, elle reste la propriété de la famille. Depuis, La Sportiva n'a cessé d'investir dans l'innovation de produits, si bien que sa gamme comprend aujourd'hui des chaussures, des vêtements et des accessoires pour l'escalade, l'alpinisme, la randonnée, le trail running et le ski de randonnée.



rentrer se réchauffer. Une veste de pluie fine et légère est souvent le meilleur choix. En hiver, elle se porte directement par-dessus une couche intermédiaire supplémentaire et, en été, par-dessus un t-shirt de course.



En savoir plus sur les irritations cutanées, les points de pression et la façon d'éviter les ampoules.

Une bonne posture grâce à Anodyne: 35% de rabais

En course à pied, la posture est particulièrement importante. Par leur caractère innovant, les produits Anodyne aident à améliorer et à renforcer la posture. Vous en ressentirez les bienfaits durant la phase d'essai de 14 jours, même au repos. En plus du t-shirt de posture breveté, vous trouverez d'autres produits de soutien recommandés par d'éminents spécialistes en la matière, tels que des dispositifs de maintien du dos et des ceintures lombaires.



Une bonne vue avec MrLens: 25% de rabais

MrLens propose toutes les marques connues de lentilles de contact et leurs produits d'entretien à des prix attractifs. Rapide, fiable, avec un service-clientèle professionnel: profitez de l'offre complète sur MrLens.ch. Que ce soit pour le jogging ou au quotidien, les lentilles de contact garantissent une vision nette et un confort maximal.



Une bonne couverture au fil de la vie

Comment me protéger, ma famille et moi, sans surcharger inutilement le budget du ménage?

Assurer son bébé sans tarder

Il est conseillé aux futurs parents de prendre contact avec l'assurance-maladie avant la naissance de leur enfant pour qu'il soit assuré par la caisse-maladie dès sa naissance.

Assurance pour soins dentaires

Il est judicieux de conclure une assurance dentaire avant le troisième anniversaire de l'enfant. Une telle assurance vous permettra de bénéficier d'une contribution aux coûts, du premier contrôle jusqu'au traitement des dents de sagesse, en passant par l'appareil dentaire.

Sécurité en cas de perte de salaire

L'invalidité ou le décès d'une personne à la suite d'un accident ou d'une maladie peut entraîner de graves problèmes financiers. En effet, les charges fixes telles que le loyer ou les frais de formation des enfants ne disparaissent pas. Avec l'assurance pour décès ou invalidité, vous faites preuve de prévoyance.

S'émerveiller devant les expositions MAAG Moments: 20% de rabais

De précieux moments en famille: la Lichthalle MAAG à Zurich accueille le premier musée permanent d'art immersif de Suisse. «LEONARDO DA VINCI – UOMO UNIVERSALE» emmène les visiteuses et visiteurs en voyage à travers la vie du génie. En tant que cliente ou client de la CSS, vous bénéficiez d'un rabais sur toutes les expositions et comédies musicales suisses qui y sont organisées.



Protéger des biens ou d'autres personnes

Le ballon de foot des enfants a atterri dans la vitre du voisin? L'assurance responsabilité civile vous protège contre les préjudices financiers. Toutes les autres personnes vivant dans le même ménage sont également assurées. Cette même assurance intervient pour les animaux domestiques: si votre chien mord quelqu'un, cela peut engendrer des coûts énormes.



125
ans

Expériences

Vers les offres
anniversaire:

enjoy365.ch/fr/partenaire



Destination Bâle et son Musée historique: 50% de rabais

Le Musée historique de Bâle présentera l'exposition «Follement normal» à partir de l'automne 2024. Celle-ci retrace l'histoire de la psychiatrie des 150 dernières années, vous donne un aperçu des histoires médicales de la clinique bâloise et montre l'évolution des diagnostics et méthodes thérapeutiques. Par ailleurs, quelle psychiatrie souhaitons-nous aujourd'hui? Des personnes concernées et des spécialistes prennent la parole et discutent de questions actuelles autour de la psychiatrie.

HISTORISCHES
MUSEUM
BASEL

Protéger les objets et les meubles

La casse est fréquente avec des enfants en bas âge. L'assurance de l'inventaire du ménage protège vos meubles et vos effets personnels en cas de bris de glace, d'incendie, de vol, etc. Avec le complément d'assurance «Vol simple à l'extérieur», vous avez la garantie que les vélos volés ou bagages perdus hors de votre domicile seront aussi remplacés.



En savoir plus sur la manière
de vérifier régulièrement
votre assurance.

Profiter d'Alpamare avec ses proches: 35% de rabais

Le parc aquatique Alpamare, situé à Pfäffikon (SZ), se réjouit de votre visite. Douze toboggans inédits vous garantissent de l'action et de l'amusement avec vos amis ou vos enfants. Vous pourrez vous détendre et transpirer dans les saunas, les hammams et la salle de sport. De quoi laisser à toutes et tous des souvenirs inoubliables.



Nul ennui avec Swiss Activities: 50% de rabais

Sur Swiss Activities, vous trouverez le plus grand choix d'activités de loisirs en Suisse telles que des visites guidées, des expériences uniques, des musées, des excursions en train, des établissements thermaux, des promenades en bateau et bien plus encore. Quelques clics suffisent à comparer les offres, à les réserver et à en profiter sans tarder avec vos proches.



Expérience à partager au Technorama: 2 entrées pour le prix d'une

Le Swiss Science Center Technorama à Winterthur propose d'innombrables postes d'expérimentation interactive. Visiteuses et visiteurs peuvent découvrir des phénomènes naturels et techniques, faire appel à tous leurs sens et ainsi saisir le monde. Le parc «Technorama en plein air» propose plus de 30 objets d'exposition au format XXL en plein air.



Quatre exercices pour la piscine

Véritable tendance fitness dans les années 1980 avant de se voir cantonné dans les cliniques de réadaptation, l'aquafit, de brefs exercices de renforcement dans l'eau, fait son grand retour.

La résistance de l'eau freine les mouvements. Il faut donc plus de force pour contrer cette résistance. Par ailleurs, les mouvements sont moins brusques. En s'entraînant dans l'eau, on préserve ses articulations. Cet entraînement convient donc même si vous souffrez d'arthrose ou de douleurs en général. C'est un excellent entraînement cardiovasculaire, tout comme l'aquajogging, l'aquacycling et les exercices qui sollicitent tout le corps.

De l'aquacycling à l'aquastep, on peut désormais pratiquer toutes sortes de sports dans l'eau, même les plus improbables. Toutefois, pour un court renforcement, pas besoin de grand-chose. Nous vous proposons quatre exercices simples à faire en toute discrétion à la piscine.

Mouvements de bras

Ancrez les pieds au sol à la largeur des hanches. Contractez la musculature abdominale pour vous stabiliser. Tendez ensuite les deux bras. Puis faites des mouvements d'avant en arrière. Alternez ensuite avec des mouvements sur le côté, en éloignant et en ramenant les bras le long du corps.

Lever de genoux dans l'eau

Levez un genou, puis l'autre, le plus haut possible. Plus les mouvements sont rapides, plus ils sont fatigants.

Pas d'excuse, Let's Go Fitness: 20% de rabais

Depuis plus de 20 ans, Let's Go Fitness propose une offre de fitness unique et variée, disponible depuis peu dans toute la Suisse. En plus du rabais anniversaire, un examen de santé gratuit vous permet d'atteindre vos objectifs de santé et de fitness dans les meilleures conditions, avec enthousiasme et motivation.



125
ans

Fitness & bien-être

Vers les offres
anniversaire:

enjoy365.ch/fr/partenaire



Main vers le genou opposé

Ecartez les pieds à la largeur des hanches. Tendez les bras sur le côté. Levez le genou droit et venez le toucher avec votre main gauche, puis revenez activement à la position initiale. Changez de côté.

Papillon

Prenez une position de fente, contractez la musculature abdominale, puis amenez les bras presque tendus vers l'avant. Ensuite, ramenez-les sur les côtés. Tirez les omoplates vers l'arrière et le bas.



Autres conseils
pour l'aquafit



Le Fitpass, l'abonnement santé: 40% de rabais

L'abonnement semestriel ou annuel Fitpass fonctionne comme un AG pour le fitness, le sport et le bien-être. Chaque jour, et aussi souvent que vous le souhaitez, un seul abonnement vous permet d'accéder en illimité à une sélection de plus de 450 installations sportives et de fitness dans toute la Suisse. Découvrez plus de 60 sports avec un seul pass.



La joie de se baigner au Splash & Spa: 20% de rabais

A Rivera, au cœur du Tessin, dans ce parc aquatique moderne avec spa, petits et grands trouveront 7000 mètres carrés dotés de toboggans incroyables, différents bassins ludiques, ainsi qu'un espace bien-être de 3000 mètres carrés intégrant un bassin de plein air avec eau saline et iodée, chauffée à 34 °C, plusieurs saunas, un parcours pieds nus Kneipp et un parcours hammam.



Se ressourcer aux thermes de Zurzach: 30% de rabais sur l'entrée VIP

Jaillissant de 430 mètres de profondeur, l'eau thermale de la source de sel du Glauber approche 40 °C. Elle fournit une chaleur bienfaisante et de précieux minéraux qui favorisent la détente musculaire, stimulent la circulation et soulagent les problèmes cutanés et articulaires. Ressourcez-vous dans la plus grande station thermale de Suisse et retrouvez votre dynamisme.



Les phases du sommeil: la clé du repos

Durant le sommeil, nous bougeons, rêvons ou dormons à poings fermés: tout dépend de la phase dans laquelle nous nous trouvons.

Le sommeil est loin d'être un état de calme plat. Nous changeons de position, notre visage change d'expression, nos paupières bougent, nous ronflons et notre rythme respiratoire fluctue. Nous pouvons aussi nous réveiller jusqu'à vingt fois par nuit sans nous en rendre compte.

Il y a sommeil et sommeil

Notre corps n'est donc pas toujours dans le même état lorsque nous dormons. Le pouls, la fréquence respiratoire, l'activité du cerveau changent, tout comme notre rythme de sommeil. Le sommeil se divise en plusieurs phases qui se distinguent par l'activité électrique du cerveau, la tension musculaire et les mouvements des yeux. Au cours d'une nuit, ces phases se succèdent quatre à cinq fois pendant le sommeil. Elles déterminent la façon dont nous nous sentons reposés le lendemain matin.

Escapades de rêve avec Freedreams: bon de 50%

Trois nuits à l'hôtel à deux pour moins de 50 francs? Le bon hôtelier Freedreams vous ouvre la porte à des escapades à prix imbattable. Accordez-vous une pause dans l'un des plus de 1000 hôtels familiaux, bien-être et de montagne de première classe, dans toute l'Europe ou à proximité. A l'hôtel, vous ne payez que le petit-déjeuner et le repas du soir.

free=dreams
clever reason.

Sommeil profond?

Chacune de ces phases, de l'endormissement au sommeil profond, est importante, car elle a sa raison d'être et remplit une fonction majeure pour l'organisme. Si nous dormons trop peu ou nous réveillons plusieurs fois par nuit, les phases du sommeil ne peuvent pas remplir leur fonction. Si les phases de sommeil profond se raccourcissent, le corps a du mal à se régénérer.

125
ans

Sommeil & détente

Vers les offres anniversaire:

enjoy365.ch/fr/partenaire



Se déconnecter au Swiss Holiday Park: 30% à partir de 2 nuits

A Morschach, sur un haut plateau offrant une vue de rêve sur le lac des Quatre-Cantons et les Alpes uranaises, plongez dans l'univers reposant du plus grand complexe de vacances et de loisirs de Suisse. Passez quelques jours de loisirs ou quelques heures de détente dans le parc aquatique, l'espace sauna ou les thermes romano-irlandais aux vertus relaxantes.



SWISS HOLIDAY PARK

Dispositif de contrôle du sommeil Sleepiz à domicile: 55% de rabais

Vous avez un problème de ronflement et êtes en proie à une fatigue constante? Il peut s'agir de symptômes d'une maladie à prendre au sérieux: l'apnée du sommeil. L'apnée du sommeil entraîne des arrêts respiratoires durant le sommeil. Au lieu de vous rendre dans un laboratoire du sommeil, Sleepiz vous permet de faire un test simple et confortable, chez vous, dans votre propre lit.

Sleepiz

Une bonne nuit grâce à Dagsmejan: 20% de rabais

Le pyjama le plus confortable de Suisse. Les vêtements Dagsmejan améliorent le confort de sommeil de manière incontestable, naturelle et durable, pour démarrer la journée avec le plein d'énergie chaque matin. Le sommeil est un facteur essentiel pour rester en bonne santé. La bonne température, des propriétés respirantes et une sensation super douce au toucher y contribuent.

dagsmejan

Il est possible de détecter des maladies en analysant le sommeil. Chez les personnes souffrant par exemple de dépression, le schéma du sommeil est différent, avec des phases de sommeil profond souvent plus courtes. Les capteurs placés sur le bracelet des montres connectées permettent d'analyser facilement son sommeil.



Apprenez-en plus sur les cinq phases du sommeil.



Découvrir
maintenant



Acheter local. Economiser 30%.

Grâce au CSS Coin, les personnes ayant une assurance complémentaire bénéficient d'un rabais de 30% auprès de nombreux commerces partenaires proposant des offres pour la santé. Bientôt dans toute la Suisse. css-coin.ch/fr

