

CSS

N°1 | 2024

ET VOUS?

La santé
Discussion + réflexion

Kathrin Lehmann
est une pionnière dans deux sports
majoritairement masculins.

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

THÈME ACTUEL

Esprit pionnier + communauté

Une table ronde pour en parler 04

Ce qu'il faut savoir
sur le TDAH
Conseils santé

19

Ainsi commença
l'histoire de la CSS
Voyage dans le temps

28

SOMMAIRE

Esprit pionnier + communauté

Thème actuel



04 Table ronde

Les actes novateurs nécessitent-ils un élan collectif? Les convives ne sont pas tous de cet avis.

12 Le saviez-vous?

Un travail de pionnier assidu a façonné la médecine moderne et rectifié plus d'une fausse hypothèse médicale.

14 Portrait

La sportive de talent Kathrin Lehmann l'a compris dès l'enfance: si l'on veut former une équipe, on a besoin de tout le monde.

16 Interview

L'être humain a besoin de communauté et est novateur par nature. La neuroscientifique Barbara Studer explique pourquoi c'est ainsi.

18 Coulisses

Ferdinand Steiner a rejoint la CSS en 1980 en tant que dernier administrateur central et l'a guidée vers l'ère moderne.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

19 Conseils santé

Le TDAH a longtemps été mal interprété.

22 Plus d'aliments sains dans l'assiette.

Votre partenaire

23 Retour d'expérience

Vaincre sa peur grâce au coaching de santé de la CSS et à une thérapie en ligne.

26 Coulisses

Les Family Weekends de la CSS sont une aventure pour toute la famille.

28 Voyage dans le temps

Au début de l'histoire de la CSS, il y avait de véritables visionnaires. Comment tout a commencé.

30 Quoi d'autre?

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

Qui a donné le ton en 1899 lors de la création de la CSS?

Ces cinq personnes parlent du thème «esprit pionnier + communauté» à partir de la page 4.

THÈME ACTUEL

Esprit pionnier + communauté

L'histoire à succès de la CSS a débuté le 5 mars 1899 dans le domaine de l'entraide: 60 travailleuses et travailleurs se sont regroupés pour ne plus se retrouver démunis face aux conséquences des maladies et des accidents. Ils étaient de véritables pionniers. Par cet acte de solidarité, ils se protégeaient contre un problème existentiel car, à cette époque, une maladie ou une blessure était souvent synonyme de ruine financière. Depuis 125 ans, la CSS s'engage afin de rendre la santé accessible et abordable pour toutes et tous grâce à une approche innovante et basée sur le partenariat. La discussion du présent «CSS et vous?» est donc dédiée à la thématique «esprit pionnier + communauté». Comment vivons-nous ces notions aujourd'hui? Découvrez ce qu'en pensent les personnes invitées.

Liste des convives

Kathrin Lehmann

Ex-joueuse professionnelle de football et de hockey sur glace et consultante TV en football

Barbara Studer

Neuroscientifique et CEO de Hirncoach AG

Ferdinand Steiner

Ancien CEO de la CSS et retraité

Karine Demierre-Rossel

Fondatrice de JeunesParents

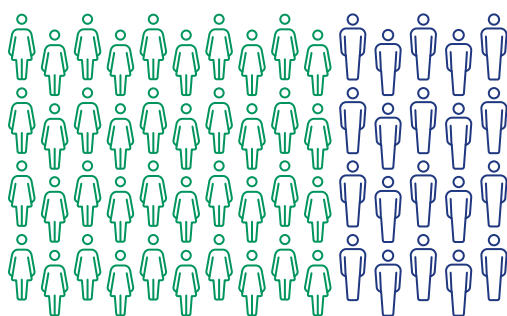
Irene Häfliger

Fidèle cliente de la CSS

Carottes, raifort, quinoa: chez tibits, nos convives ont dégusté des en-cas végétariens et variés. Découvrez-les à la page 9.



Une répartition des rôles claire lors de la création



40 femmes et **20 hommes** faisaient partie des membres fondateurs de la caisse-maladie. En 1899, ils ont posé la pierre fondatrice de la Caisse-maladie et accidents chrétienne-sociale suisse (CMCS), rebaptisée CSS dès 1987. En tant que leader du marché et force motrice du système de santé suisse, la CSS fête cette année ses 125 ans.

css.ch/125

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

Apprenez-en davantage sur les débuts de la CSS aux pages 28 et 29.

IRENE HÄFLIGER
Fidèle cliente
de la CSS

KARINE DEMIERRE-ROSSEL
Fondatrice de JeunesParents

KATHRIN LEHMANN
Ex-joueuse professionnelle
de football et de hockey sur glace
et consultante TV en football

BEATRICE MÜLLER
Animatrice de la table ronde

TABLE RONDE

D'intrépides esprits pionniers et communautaires

Les grands actes novateurs nécessitent-ils un élan collectif ou peuvent-ils être réalisés de façon solitaire? Notre tablée conviviale n'a pas trouvé de réponse concluante à cette question.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

En tant que pionnière sur les terrains de sport, fondatrices d'association ou d'entreprise, dernier administrateur central de la CSS ou presque retraitée débordant d'idées, nos convives sortent des sentiers battus. Pour cela, la plupart ont besoin de sécurité et du soutien de la collectivité. Lisez la discussion avec ces personnes invitées:

KATHRIN LEHMANN (44 ANS) est la seule femme à avoir remporté la Ligue des champions en football et en hockey sur glace. Elle est consultante en football auprès de la SRF et de la ZDF et première femme dans le conseil d'administration de Swiss Ice Hockey.

15 heures,
restaurant tibits
Saint-Gall



BARBARA STUDER
Neuroscientifique et CEO
de Hirncoach AG

FERDINAND STEINER
Ancien CEO de la CSS
et retraité

Lieu de la discussion

En tant que pionnier de la gastronomie, le restaurant tibits offre un cadre adapté pour parler du thème «esprit pionnier + communauté». L'histoire à succès de cette entreprise familiale a commencé en l'an 2000 et a démocratisé l'alimentation végétarienne et végane. Le restaurant tibits de Saint-Gall se trouve dans le bâtiment historique de l'ancienne Banque fédérale, où nos convives sont accueillis dans l'ancienne salle de direction.

 tibits.ch



© tibits

BARBARA STUDER (39 ANS) est experte en neuro-psychologie et psychologie de la santé. Cette chercheuse, conférencière ainsi qu'initiatrice et CEO de Hirncoach AG veut promouvoir la forme et la santé mentales grâce à ses offres.

FERDINAND STEINER (88 ANS) a rejoint l'ancienne Caisse-maladie et accidents chrétienne-sociale suisse (CMCS) en 1980 en tant qu'administrateur central (CEO aujourd'hui). Durant son mandat, la CMCS a été renommée CSS (Chrétienne sociale suisse).

KARINE DEMIERRE-ROSSEL (41 ANS) a fondé l'Association JeunesParents. Cette assistante sociale

s'engage ainsi pour la mise en relation et l'indépendance financière des jeunes parents.

IRENE HÄFLIGER (63 ANS) est assurée à la CSS depuis sa naissance. Cette cliente de la CSS passionnée de mode travaille dans la gastronomie et approche de la retraite.

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

BEATRICE MÜLLER: Autour de cette table, nous formons une communauté. Vous sentez-vous à l'aise en présence de personnes que vous ne connaissez pas?

IRENE HÄFLIGER: Je travaille dans la gastronomie. Je suis donc souvent entourée de personnes inconnues, et cela me convient bien. Je suis très sociable.

KATHRIN LEHMANN: Parlons-nous de société ou de communauté? Pour moi, il y a une différence entre les deux. Je fais par exemple beaucoup de rencontres dans le train. Et lorsque je passe quatre heures dans le même compartiment que quelqu'un, même sans lui parler, j'estime que nous formons une sorte de communauté.

BEATRICE MÜLLER: Madame Studer, on a l'idée reçue que les chercheuses et chercheurs vivent dans une tour d'ivoire et refusent tout contact avec l'extérieur. Cela n'a pas l'air d'être votre cas. Etes-vous une personne sociable?

Sociabilité entre gens inconnus

BARBARA STUDER: J'aime être avec des gens. J'aime m'entourer de personnes qui me complètent et qui ont d'autres compétences ou traits de caractère que moi. Cela me permet de m'équilibrer. Je trouve aussi cela important en équipe.

BEATRICE MÜLLER: De chercher l'inspiration dans la différence?

BARBARA STUDER: Et de se laisser défier par celle-ci. Je me refuse à avoir un seul point de vue. Pour cela, il est très bénéfique de faire partie d'un groupe mixte.

FERDINAND STEINER: L'esprit communautaire a joué un rôle clé dans tout ce que j'ai entrepris dans la vie. D'un côté, j'ai grandi dans une grande famille avec beaucoup de cousines et cousins. De l'autre, j'ai toujours dû constituer des majorités sur le plan professionnel. En tant qu'administrateur central de la CSS, mais aussi comme inspecteur des finances à la ville de Lucerne ou membre du conseil d'administration de TCS Suisse. Il a toujours fallu trouver des majorités au sein d'un groupe.

BEATRICE MÜLLER: Karine Demierre-Rossel, vous êtes mère de cinq enfants. J'imagine que vous êtes habituée aux grandes tablées.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Ma plus jeune fille a 7 ans et la plus âgée 24 ans. Mes trois enfants aînés ont déjà quitté la maison. Nous ne sommes donc plus aussi nombreux à table qu'avant, sauf parfois le dimanche.

BEATRICE MÜLLER: Une équipe de sport est aussi une communauté. Kathrin Lehmann, pour vous en tant que sportive, quelle est l'importance de l'esprit d'équipe?

«La communauté représente une force immense. Elle nous porte et nous soutient.»

Barbara Studer,
neuroscientifique et CEO de Hirncoach AG

«A chaque étape de ma
carrière professionnelle,
il a été important d'atteindre
un but commun.»

Ferdinand Steiner,
ancien CEO de la CSS et retraité



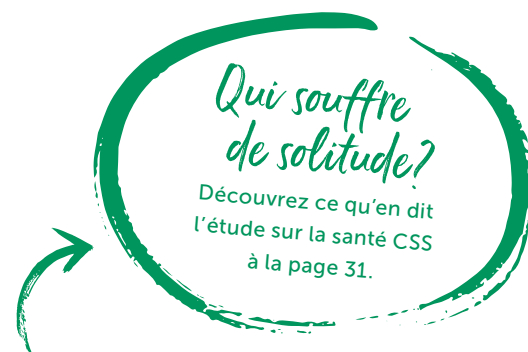
KATHRIN LEHMANN: Même dans les sports d'équipe, les sportives et sportifs d'élite sont sûrement plus égoïstes que vous ne le pensez. Il n'en demeure pas moins que lorsqu'on traverse des victoires et des défaites, qu'on transpire, qu'on rit et qu'on se dépasse ensemble, on reste lié pour la vie.

BEATRICE MÜLLER: Barbara Studer, dans quelle partie de nous se trouve la conscience collective? L'apprenons-nous ou est-elle innée?

BARBARA STUDER: Une petite partie est d'origine génétique. Nous apprenons le reste à travers nos parents et notre environnement. Quel est notre degré d'ouverture en grandissant? D'autres points de vue sont-ils admis? Mon père nous a enseigné l'ouverture d'esprit et invitait régulièrement à la maison des personnes marginales ou plus faibles. Ainsi, j'ai appris tôt à apprécier les gens comme ils sont. Et je cultive encore cet état d'esprit aujourd'hui.

BEATRICE MÜLLER: Vous dites que notre santé mentale détermine si nous sommes capables d'avoir une pensée collective. Quel est le lien entre les deux?

BARBARA STUDER: Un cerveau sain nous permet de penser au groupe. La capacité d'empathie demande une aptitude mentale. Inversement, la pensée collective renforce notre santé cérébrale. Nous sommes des êtres sociaux. Notre santé mentale requiert non seulement une activité physique mais surtout de bonnes relations. Celles-ci contribuent en outre à notre bonheur. La plus vaste étude sur le bonheur à ce jour a évalué le mode de vie et le bonheur des gens ces 85 dernières années. Elle a identifié différents facteurs permettant de prédire le niveau de bonheur et a révélé que la qualité des relations était le plus déterminant. La communauté



représente donc une force immense. Elle nous porte et nous soutient. A celle-ci s'oppose la **solitude** non souhaitée, qui est d'ailleurs plus néfaste pour notre santé mentale et physique que de fumer un demi-paquet de cigarettes par jour.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Je constate la même chose chez les jeunes parents que notre association accompagne. Il s'agit de jeunes gens qui ont eu leur premier enfant à moins de 25 ans. Ils se sentent seuls car les personnes de leur âge n'ont pas d'enfants, et les adultes les voient d'un œil sceptique et ont des préjugés à leur égard. Notre association peut changer la donne. Grâce à elle, les jeunes parents se sentent moins seuls car ils rencontrent des personnes qui sont dans la même situation et les comprennent.

BEATRICE MÜLLER: Où les parents adolescents ont-ils besoin d'aide?

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Je suis moi-même devenue mère à 16 ans. Comme beaucoup de

jeunes parents, j'étais en pleine formation. Si on veut poursuivre ses études, il faut une aide financière et organisationnelle. Sinon, ce n'est pas possible. Suivre une formation tout en étant parent est très difficile. Il faut donc aussi veiller à la santé psychique. En tant que mère adolescente, j'ai pu compter sur l'aide de mes parents et du père de mon enfant. J'ai eu de la chance. Je souhaite à présent donner à mon tour à celles et ceux qui ne peuvent pas en dire autant.

Retour en arrière et fidélité

BEATRICE MÜLLER: Comme JeunesParents, la CSS repose sur l'idée d'une utilité collective. Revenons à l'année 1899. A l'époque, 60 travailleuses et travailleurs se sont regroupés pour ne plus se retrouver démunis face aux conséquences des maladies et des accidents. Ces personnes ont décidé de former une communauté pour être plus fortes ensemble. C'est le principe fondamental de la CSS actuelle. Ferdinand Steiner, en tant qu'ancien chef, vous en savez sûrement davantage sur cette histoire.

FERDINAND STEINER: Ces 60 personnes venaient de Saint-Gall. C'est donc ici que la CSS a été fondée.

BEATRICE MÜLLER: Exactement, c'est pour cela que nous sommes à Saint-Gall aujourd'hui.

FERDINAND STEINER: Une assurance-maladie est une communauté très typique. J'ai discuté avec Irene Häfliger avant cette table ronde. En tant que cliente de longue date de la CSS, elle a été conseillée et soutenue par mes collaboratrices et collaborateurs de l'époque. On se connaissait.

IRENE HÄFLIGER: Je suis assurée à la CSS depuis ma naissance. Cela fait donc 63 ans.

BEATRICE MÜLLER: Pourquoi y êtes-vous restée aussi longtemps?

IRENE HÄFLIGER: Comme l'a évoqué Ferdinand Steiner, on avait à l'époque un contact très personnel avec la personne responsable de notre dossier. Ce n'est plus le cas aujourd'hui à cause de la taille de l'entreprise. Mais je suis quand même restée, car j'ai vécu beaucoup de choses. J'ai souvent été malade et ai subi ma première opération à 15 ans. La CSS a bien veillé sur moi. Je me suis toujours sentie bien assurée et entre de bonnes mains.

BEATRICE MÜLLER: Ferdinand Steiner, vous avez rejoint la CSS en 1980. Parlez-nous du temps où vous y étiez administrateur central, le CEO d'aujourd'hui?

FERDINAND STEINER: La CSS était une communauté constituée de 1000 sections. Je parcourais toute la Suisse pour les rencontrer.

«Sans personne derrière soi, il est impossible d'avancer.»

Kathrin Lehmann,
ex-joueuse professionnelle
de football et de hockey sur glace
et consultante TV en football

BEATRICE MÜLLER: Le chef se déplaçait donc personnellement?

FERDINAND STEINER: En cas de hausse des primes, j'allais dans tous les cantons pour parler personnellement aux gens. Il fallait trouver un terrain d'entente. Afin par exemple que Genève accepte aussi les primes plus basses en Appenzell. Ou que la ville de Lucerne soit d'accord de payer des primes sensiblement plus élevées qu'à Entlebuch. Je devais m'efforcer d'obtenir le soutien de la majorité pour introduire un changement.

BEATRICE MÜLLER: Etre responsable et réunir le plus grand nombre pour concrétiser une idée au sein d'une communauté. Comment procède-t-on pour cela?

Une démarche audacieuse

KATHRIN LEHMANN: Celles et ceux qui ont une idée sont aussi disposés à assumer des responsabilités. Et surtout à prendre des décisions. Et puis, il y a les personnes qui n'ont pas envie de se prononcer. Celles-là sont plutôt celles qui suivent le mouvement. Sans personne derrière soi, il est impossible d'avancer.

BEATRICE MÜLLER: Vous faites le lien avec la deuxième thématique clé, à savoir l'esprit pion-

Salade de quinoa aux canneberges

Le quinoa est une alternative idéale aux céréales pour les personnes allergiques, mais pas que:

css.ch/quinoa

Jus betterave-gingembre

Les betteraves, de super-racines on ne peut plus saines:

css.ch/betterave

Dés de tofu au tandoori

Tofu et compagnie: dans quelle mesure la nourriture végétane est-elle saine?

css.ch/vegane

Mousse de carottes au raifort

Cette mousse se déguste aussi en dip à l'apéritif.
Lien vers la recette:

css.ch/dip

Délices culinaires

Vous trouvez ici d'autres recettes végétariennes tout droit sorties des cuisines de tibits:

tibits.ch/recettes

nier. Il s'agit de prendre les devants. L'une ou l'un d'entre vous a-t-il déjà accompli un acte pionnier?

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Un acte pionnier débute souvent à petite échelle et ne cesse ensuite de grandir. Cela commence par une idée, puis progresse peu à peu. Si on se décourage trop vite, on n'arrive pas au bout. Il a par exemple aussi fallu du temps et de la persévérance pour donner à l'Association JeunesParents la structure professionnelle qu'elle a aujourd'hui.

BEATRICE MÜLLER: Certaines personnes sont-elles prédestinées à accomplir des actes pionniers?

BARBARA STUDER: Il faut certains traits de caractère comme la franchise et la ténacité, sans oublier suffisamment de courage. Les émotions constituent aussi un terrain favorable aux actes pionniers. C'est ce que j'ai moi-même vécu lorsque j'ai

fondé Hirncoach. J'ai voulu changer les choses parce que j'étais énervée. Auparavant, l'offre d'entraînement pour la mémoire et le cerveau était beaucoup trop limitée et parfois trompeuse. En plus des émotions, il faut un élément déclencheur pour qu'un acte pionnier voie le jour. Ce peut être une personne ou une situation sur laquelle s'appuyer. Enfin, il faut des gens qui croient au projet et acceptent de jouer le jeu.



«Il est important d'avoir une vision. Plus je vieillis, mieux je sais ce que j'ai envie de faire.»

Irene Häfliger,
fidèle cliente de la CSS

IRENE HÄFLIGER: Vous dites quelque chose d'essentiel: il faut du courage pour faire aboutir quelque chose. J'étais aussi le genre de personne à vouloir initier des changements. Il me manquait alors peut-être du courage ou de la sécurité. Je suis quelqu'un qui a besoin d'une certaine assurance.

BEATRICE MÜLLER: Vous entamez bientôt une nouvelle phase de vie, la retraite. A quoi souhaitez-vous la consacrer?

IRENE HÄFLIGER: Je suis passionnée de mode et possède beaucoup de vêtements et de chaussures. Je pourrais habiller beaucoup de gens. Mon idée consiste donc à louer mes affaires. De nombreuses personnes n'ont rien à se mettre pour une occasion spéciale. Pourquoi acheter du neuf alors qu'on peut louer chez moi?

KATHRIN LEHMANN: C'est une excellente initiative. Cela répond à la question: «Qu'est-ce que je fais volontiers?» Lorsqu'on répond à cette question, un élan intérieur nous incite à agir sur-le-champ. Je me pose cette question pour tout ce que j'entreprends. Et je mets un point d'honneur à m'y tenir. Il s'agit de courage, mais surtout d'un exercice d'introspection: qu'est-ce que j'aime faire? Qu'est-ce qui est important pour moi?

IRENE HÄFLIGER: J'aurais aimé me mettre à mon compte. Mais à l'époque, il fallait beaucoup d'argent pour cela. J'ai grandi dans le secteur de la restauration. J'ai vu tout ce que mes parents ont fait et les efforts que cela leur a demandés. Un ami proche a tenté de me convaincre de démarrer une activité avec lui dans un café-restaurant. Il est décédé peu après. J'aurais dû me résoudre à me lancer quand même, mais je n'en ai pas eu le courage.

Egoïste ou visionnaire?

BARBARA STUDER: Je trouve que c'est un bon exemple. Il faut du courage et de la personnalité pour entreprendre des choses. Cependant, l'environnement doit également le permettre. La recherche le confirme: la réussite dépend pour moitié des dispositions personnelles et pour moitié de l'environnement. Il est très utile d'avoir une sécurité non seulement financière mais aussi psychologique. Cela permet d'entamer des démarches audacieuses tout en sachant qu'on n'avance pas sans filet.



BEATRICE MÜLLER: Un acte pionnier qui aboutit est un moment formidable. Il faut toutefois le soutien de la communauté. Est-ce correct?

FERDINAND STEINER: A chaque étape de ma carrière professionnelle, il a été important d'atteindre un but commun. Bien entendu, j'avais toujours mon objectif ou mon idée en tête. Il fallait néanmoins que la communauté, la majorité du personnel, soutienne cette idée.

BARBARA STUDER: C'est vrai. Outre l'idée innovante, le courage et la personne initiatrice, il faut le soutien de la communauté tout entière. La confiance est toujours indispensable. Je dois me faire confiance. Et il faut que les gens me fassent confiance. C'est quelque chose d'extrêmement fort.

KARINE DEMIERRE-ROSSEL: Il est plus facile de lancer un projet à plusieurs. On ne peut pas innover en solo. A la création de mon association, il y a aussi toujours eu des gens derrière moi. Une communauté donne de l'assurance.

KATHRIN LEHMANN: Je ne veux pas jouer les rabat-joie, mais la base d'un acte pionnier vient en réalité d'une réflexion très égoïste, qui n'a rien à voir avec l'esprit communautaire.

BEATRICE MÜLLER: Mais si la réflexion est claire, d'autres peuvent emprunter le même chemin.

«Un acte pionnier débute souvent à petite échelle et ne cesse ensuite de grandir. Cela commence par une idée, puis progresse peu à peu.»

Karine Demierre-Rossel,
fondatrice de JeunesParents

KATHRIN LEHMANN: Bien sûr, j'ai besoin que des gens cautionnent ma pensée ou mon idée. Cependant, tous ne l'approuveront pas. Et c'est peut-être à eux qu'on veut montrer de quel bois on se chauffe. C'est pour cela qu'un acte pionnier se base en premier lieu plutôt sur l'égoïsme.

BARBARA STUDER: Je ne parlerais pas d'égoïsme. Je pense qu'il s'agit simplement d'une vision forte et très personnelle. Ma vision a toujours été de faire profiter un maximum de personnes des offres de Hirncoach. Pour moi, l'égoïsme équivaut à me préoccuper de mon intérêt.

IRENE HÄFLIGER: Il est important d'avoir une vision. Plus je vieillis, mieux je sais ce que j'ai envie de faire. Je veux à présent aussi trouver le courage de concrétiser mes idées. _

LE SAVIEZ-VOUS?

Les erreurs de la médecine

Il se peut que bon nombre d'hypothèses médicales formulées par le passé aient été fausses. Un travail de pionnier assidu met toutefois en lumière de nouvelles connaissances et façonne la médecine moderne, qui repose sur des bases scientifiques. Texte: Laura Brand, illustrations: Nadja Baltensweiler

Théorie des humeurs

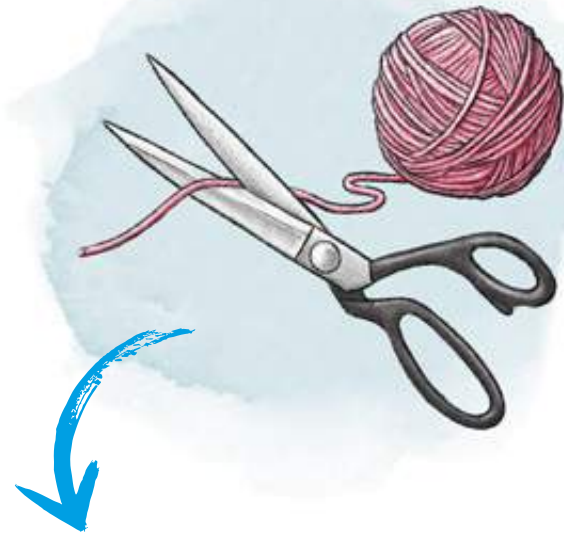
La théorie des humeurs existe depuis l'Antiquité. Elle suggérait qu'une maladie était causée par un mauvais équilibre des humeurs (sang, phlegme et bile). Jusqu'à ce que le médecin Rudolf Virchow développe la théorie cellulaire dans les années 1850. Celle-ci est désormais la base de la médecine et prouve qu'une perturbation cellulaire provoque des maladies.



Phrénologie

Selon cette théorie, dont la valeur est uniquement historique, la forme du crâne reflète le caractère et le talent d'une personne. Les idées de Franz Joseph Gall sur le «phren» («esprit» en grec ancien) du XIX^e siècle sont sans grand fondement scientifique et ont été contestées. Elles ont toutefois contribué plus tard à la recherche sur le cerveau.



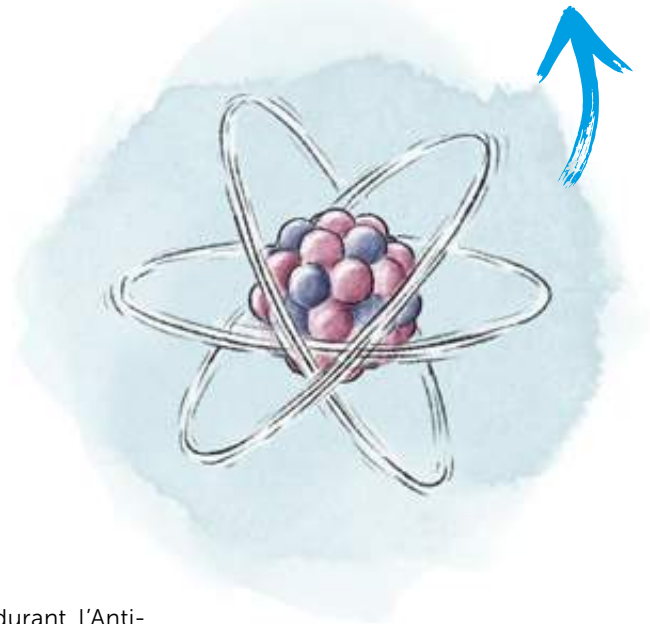


Lobotomie

Dans les années 1930 et 1940, le sectionnement de structures cérébrales était vu comme un traitement révolutionnaire contre des maladies psychiques comme la dépression ou l'anxiété. Cette méthode causait cependant souvent des dommages irréparables au cerveau. Grâce à l'introduction des médicaments, les médecins renoncent depuis les années 1950 à cette pratique atroce.

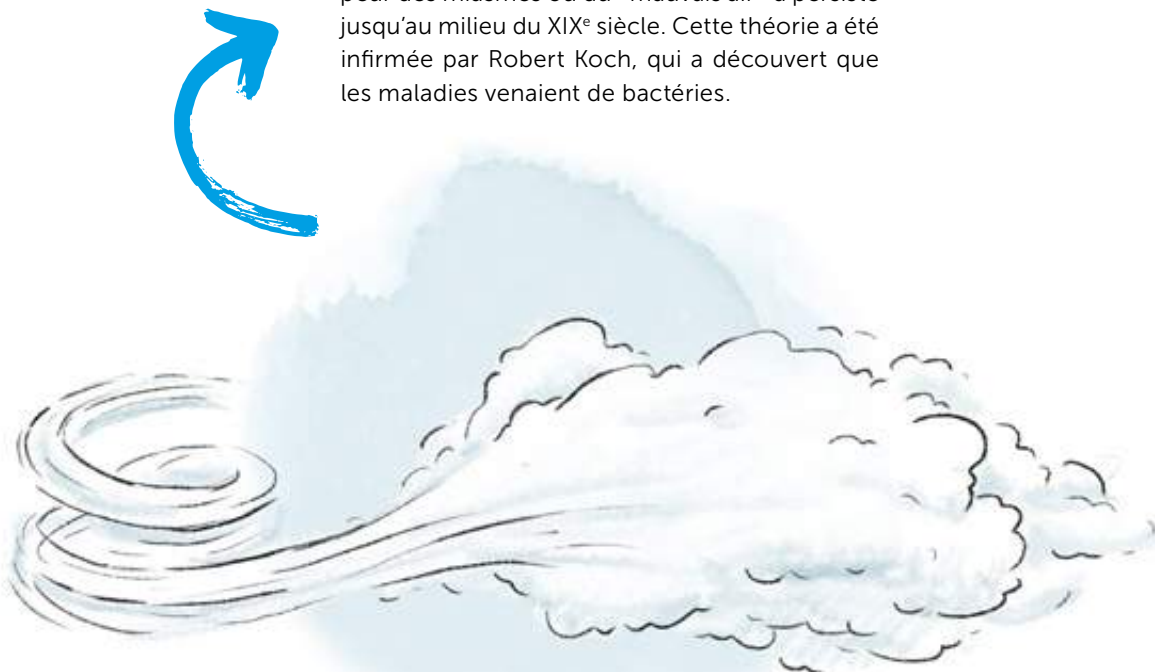
Radioactivité

Henri Becquerel et Marie Curie ont découvert la radioactivité au début du XX^e siècle. Il en a résulté un véritable engouement pour les effets prétendument thérapeutiques d'éléments radioactifs comme le radium et l'uranium. Ces substances ont été utilisées dans les dentifrices ou les bains curatifs jusqu'à ce qu'on découvre leurs effets néfastes sur le corps.



Théorie des miasmes

La théorie des miasmes est née durant l'Antiquité. Selon elle, des émanations nocives du sol sont transportées dans l'air et propagent des maladies telles que la peste ou le choléra. La peur des miasmes ou du «mauvais air» a persisté jusqu'au milieu du XIX^e siècle. Cette théorie a été infirmée par Robert Koch, qui a découvert que les maladies venaient de bactéries.



PORTRAIT

Doublement pro

Kathrin Lehmann est une pionnière dans deux sports majoritairement masculins: le football et le hockey sur glace. Qu'a-t-elle fait de son talent?

Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Elle respire l'insouciance, la joie et l'empathie, détend de temps à autre l'atmosphère avec une boutade et va directement au-devant des gens. Cetteoureuse des chiens, dont le fidèle et discret compagnon s'appelle Fleur, regarde ses interlocuteurs dans les yeux avec amabilité, pose beaucoup de questions et écoute avec toute son attention. Kathrin «Ka» Lehmann a dû batailler ferme et surmonter des obstacles pour se faire sa place au sommet dans le sport, mais elle ne s'est pas départie de sa positivité. Cela vient certainement autant de son histoire que de son tempérament. La communauté et l'esprit pionnier jouent dans ce contexte un rôle essentiel.

Seule parmi les garçons

Revenons-en à l'époque qui façonne dans une large mesure notre caractère: l'enfance. Fille de deux enseignants de sport, Kathrin Lehmann a grandi sur la Goldküste zurichoise entourée de deux frères. «Nous avons grandi avec une vingtaine d'enfants dans un lotissement où l'heure était toujours au jeu.» Elle avait beaucoup de liberté et le plein soutien de sa famille mais a aussi pris tôt des responsabilités. A l'époque déjà, le jeu en soi comptait plus que tout pour la jeune Kathrin. Dès qu'il y avait un ballon et une poignée d'enfants, elle était de la partie. Cette sportive dans l'âme l'a compris très tôt: si on veut former une équipe, on a besoin de tout le monde. La notion de communauté commence à prendre son sens.

Lorsqu'on parle aujourd'hui des débuts de «Ka», des images reviennent automatiquement en tête: une jeune fille passionnée fond sur chaque ballon, s'élance sur la glace avec le puck, discute avec assurance en équipe, éclate de rire, sort victorieuse de duels, répond impulsivement aux injustices. Elle agit néanmoins aussi avec intuition et sensibilité et fait preuve de loyauté envers

ses coéquipières et coéquipiers. La jeune Kathrin évolue bientôt dans des équipes exclusivement masculines. Elle donne tout ce qu'elle a. Et ce n'est pas peu dire. «Il y a une seule phrase de cette époque que je voudrais effacer», raconte-t-elle. Il s'agit de l'argument avancé par les entraîneurs pour ne pas laisser «Ka» jouer dans la première équipe: «Tu risquerais de prendre sa place à un jeune talentueux.»

La gardienne en première ligne

Kathrin Lehmann a tout de même su se hisser parmi l'élite mondiale, et ce dans deux disciplines sportives. Elle a conquis les patinoires de différents pays en tant qu'attaquante et, en football, a évolué en Bundesliga notamment au poste de gardienne. Dans le feu de l'action, Kathrin Lehmann n'a pas hésité longtemps devant cette double carrière inhabituelle. Aujourd'hui encore, elle ne se glorifie pas de son succès. Sa personnalité lui dictait simplement de faire ce qui lui plaisait. «Je n'ai laissé personne m'en dissuader.»

A ce jour, elle est un exemple pour beaucoup de filles qui, comme elle, sont un peu plus bruyantes que d'autres ou, à l'inverse, n'ont pas encore trouvé leur place. «Il n'y a rien de plus beau pour moi que d'être un modèle», souligne cette pionnière, qui a certes ouvert la voie mais n'a pas encore pu changer le monde. «En football, par exemple, nous avons toujours un problème fondamental. La phrase stupide que j'ai entendue à l'époque existe encore. Il est donc de mon devoir de continuer à prendre les devants et à m'investir.»

La flamme continue de brûler

Pour cette Bavaroise d'adoption, tout ne se joue plus sur la glace et la pelouse: dans sa propre haute école privée, elle partage sa vaste expé-



rience avec de futurs managers du sport. Elle est très demandée par la ZDF et la SRF en tant que consultante en football. Cette quadragénaire arbitre en outre des matches dans la ligue inférieure du football allemand pour être au plus proche des gens. Cela nous ramène aux gens, aux belles rencontres et à la conquête des autres. Ce sont les gens qui entretiennent la flamme dans l'âme de «Ka» et font d'elle la pionnière qu'elle est. Parce que les autres la suivent volontiers. Et parce que c'est seulement ainsi qu'il vaut la peine d'avancer. _

Kathrin Lehmann

est la seule femme à avoir remporté la Ligue des champions en football et en hockey sur glace et à avoir intégré l'équipe nationale suisse dans les deux disciplines. En 2014, elle a fondé sa propre entreprise, le Sportbusiness Campus, et est aussi animatrice et enseignante dans différentes universités depuis de nombreuses années. Elle est consultante en football à la SRF et la ZDF et, depuis 2022, première femme dans le conseil d'administration de Swiss Ice Hockey.

kathrinlehmann.com (en allemand)

INTERVIEW

«Apprendre rend inéluctablement heureux»

L'être humain a besoin de communauté et est novateur par nature. Barbara Studer, neuroscientifique, explique comment cultiver notre curiosité tout au long de la vie et pourquoi le fait de dépendre des autres est une force.

Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Barbara Studer, la communauté et l'appartenance à celle-ci sont-elles des besoins humains fondamentaux?

Oui, faire partie d'une communauté est un besoin de base, qui déclenche en nous des processus complexes. Lorsque nous interagissons, le cerveau libère des hormones du bonheur, dont la dopamine, la sérotonine et les endorphines. La communauté nous stimule fortement d'un point de vue émotionnel et cognitif: c'est le meilleur entraînement pour notre cerveau.

Quels facteurs ont tendance à favoriser une pensée collective?

Globalement, nous pensons de façon plus égoïste lorsque nous éprouvons des émotions négatives. Lorsque nous sommes équilibrés, nous devenons plus généreux.

Quand dans la vie apprenons-nous à tisser des liens sociaux avec nos semblables?

Cela commence dès l'enfance. On peut d'ailleurs facilement l'encourager. L'enfant se développe de façon plutôt égoïste lorsqu'il obtient tout sur-le-champ et que les actions non souhaitées d'autrui sont systématiquement qualifiées de «méchantes». A l'inverse, on encourage l'empathie en invitant à changer de perspective, une démarche cognitivement possible dès 4 à 5 ans. Il est aussi judicieux de réfléchir à la manière de se soutenir mutuellement et de renforcer la coexistence. Avoir besoin des autres est non pas une faiblesse, mais une grande force.



Barbara Studer

est neuroscientifique, entrepreneuse et conférencière. Eminente spécialiste en neuropsychologie et psychologie de la santé, elle est initiatrice et CEO de Hirncoach AG, enseigne dans différents instituts et donne des conférences sur des thématiques liées à la forme et à la santé mentales.

 hirncoach.ch (en allemand)

L'esprit pionnier est-il aussi inné que le sens de la communauté?

Nous sommes très curieux de nature. Les enfants posent sans cesse des questions sans y être incités. Malheureusement, nous leur enlevons cette curiosité et cette créativité avec le temps. Notre système scolaire est encore trop rigide.

Comment pouvons-nous y remédier?

En félicitant les enfants pour l'apprentissage, les erreurs et les efforts et pas pour le résultat. Et en les laissant chercher leurs solutions. Apprendre rend inéluctablement heureux, car bonheur et apprentissage suivent le même processus dans notre système limbique. Trouver ses propres idées amène une vague de bonheur.

Vient un temps où nous n'apprenons plus aussi automatiquement que dans l'enfance.

Souvent, l'apprentissage est plus une corvée qu'une vague de bonheur.

L'enjeu est de trouver ce qu'on veut réellement apprendre, puis de s'en croire capable. Avec l'âge, certaines personnes n'osent plus apprendre. Ces craintes sont infondées, puisque le cerveau reste capable d'apprendre et de s'adapter toute la vie. La découverte d'un nouveau centre d'intérêt peut attiser le désir d'apprentissage. Nous devons en outre trier consciemment les informations en nous laissant guider par notre curiosité.

Est-ce cela qu'accomplissent les pionnières et chercheurs illustres?

Exactement. Ils cultivent leur curiosité au quotidien et l'exploitent avec courage. L'esprit pionnier est principalement mû par le courage de vouloir initier un changement en acceptant que l'erreur fasse partie du jeu. Soit je gagne, soit j'apprends. Perdre n'est pas une option.

Je trouve captivant que nous puissions inculquer certains schémas à notre cerveau.

Comment abordez-vous cela avec votre centre de fitness mental Hirncoach?

Grâce à un système d'abonnement, notre clientèle accède chaque semaine, sur une plateforme en ligne, à de nouvelles impulsions et à des exercices réalisables au quotidien pour améliorer la forme mentale. Nous proposons aussi des programmes pour les entreprises et les écoles. Notre santé mentale à long terme dépend des outils que nous développons dès le plus jeune âge.

Vous incarnez vous-même les deux thématiques clés de ce magazine: vous faites figure de pionnière de la santé cérébrale et soulignez

l'importance de la communauté. Dans ce contexte, qu'est-ce qui est important à vos yeux?

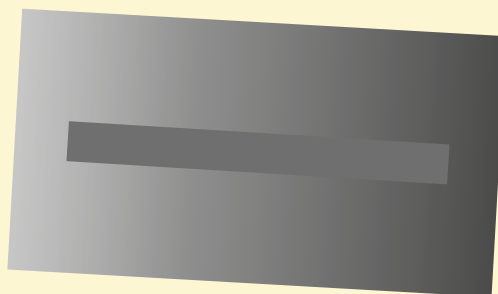
Je viens de la recherche à l'université. Là, j'ai vu passer des découvertes très prometteuses en théorie, qui n'ont toutefois jamais réellement trouvé leur chemin vers la pratique. Est alors né en moi le désir que davantage de personnes puissent profiter de ces connaissances et apprennent à les mettre en œuvre. C'est pour cela que j'ai fondé Hirncoach. Le fait de voir à présent les gens vivre des changements positifs m'emplit de joie. _

Que voyez-vous?

1. Laquelle des deux lignes horizontales est la plus longue?



2. De quel côté la barre grisée est-elle la plus claire?



Découvrez comment notre cerveau traite ce genre d'images. Les solutions se trouvent à la page 35.



COULISSES

Modernisateur par conviction

Ferdinand Steiner a rejoint la CSS en 1980 en tant que dernier administrateur central. Il l'a transformée d'assureur-maladie plutôt léthargique en société d'assurance moderne. Texte: Roland Hügi, photo: Franca Pedrazzetti

Une administration hiérarchisée, dont l'espace était saturé. Près de 1000 sections, parmi lesquelles certaines se considéraient comme de petites principautés. C'est ainsi que se présentait la CSS (autrefois CMCS pour Caisse-maladie et accidents chrétienne-suisse) lorsque Ferdinand Steiner en est devenu administrateur central en 1980. Certes, la CSS était alors la

deuxième plus grande assurance-maladie suisse. Or, pour Steiner, il était clair que sans modernisation globale ni adaptation structurelle, l'entreprise ne serait pour ainsi dire plus capable d'assurer sa survie à moyen terme.

Tourné vers l'avenir

En tant qu'inspecteur des finances de la ville de Lucerne, il a apporté à la CSS le savoir-faire nécessaire. Il avait déjà procédé à la restructuration de plusieurs divisions de la municipalité et avait des relations, qu'il a fait jouer sur-le-champ. Ainsi, il a pu lancer l'acquisition d'une parcelle à Rösslimatt (Lucerne), où le nouveau siège principal a été ouvert en 1987. «Le développement informatique était tout aussi crucial à mes yeux», raconte Ferdinand Steiner. A l'époque, les livres de caisse des sections étaient presque exclusivement tenus à la main. Malgré les réticences des responsables de division et des sections, il a instauré en 1988 un système informatique novateur et unique dans la branche. Deux projets visionnaires avaient déjà vu le jour une année auparavant: le changement de nom de CMCS en CSS et un nouveau logo en forme de cristal, qui n'a été remplacé qu'en 2022.

Ferdinand Steiner a réalisé son plus grand coup d'éclat en 1994. Après des années de négociations et travaux préparatoires, Lucerne a accueilli la dernière assemblée des déléguées et délégués avant le début d'une nouvelle ère. Les 1000 sections ont été dissoutes. Elles ont été remplacées par des unités d'entreprise locales (agences générales et régionales). Ferdinand Steiner: «La réforme a permis de préparer la CSS à l'avenir et de jeter les bases de son parcours pour devenir la partenaire santé qu'elle est aujourd'hui.» _



Ferdinand Steiner

a étudié à l'Université de Saint-Gall (HSG), où il a décroché une licence orientation assurances, et a obtenu son doctorat à l'Université de Fribourg. Il a pris sa retraite à la CSS en 1997 et met aujourd'hui son savoir au service d'institutions d'intérêt général comme Caritas.



CONSEILS SANTÉ

TDAH ou non?



Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est associé à de nombreuses idées reçues: longtemps, le TDAH a été considéré à tort comme un diagnostic tendance. Nous avons aujourd'hui une meilleure compréhension médicale du TDAH, mais certains préjugés restent tenaces. Les pages suivantes clarifient donc quelques points. Texte: Evita Mauron-Winiger

Qu'est-ce que le TDAH?

TDAH est l'abréviation de trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité. Les personnes concernées ont du mal à se concentrer, sont hyperactives ou impulsives. Les symptômes peuvent être plus ou moins prononcés. Il n'existe donc pas une seule forme de TDAH. On suppose que le TDAH peut être héréditaire. Lorsqu'on constate un déficit d'attention sans hyperactivité, on parle de type avec inattention prédominante ou parfois aussi de TDA. Les autres symptômes comme le manque de concentration et les comportements impulsifs restent néanmoins présents.

Le TDAH est-il une maladie?

La question de savoir si le TDAH est une maladie ou plutôt une particularité individuelle non pathologique est controversée. Les spécialistes parlent aussi d'un neurotype ou d'un trait de caractère. Selon le tempérament, les personnes concernées peuvent se montrer tantôt extraverties et hyperactives, tantôt introverties et calmes, mais parfois aussi très structurées et concentrées. Elles sont souvent créatives ou innovantes. Lorsque ces personnes s'intéressent à quelque chose, elles peuvent même être hyperfocalisées et fournir en très peu de temps d'excellentes performances. On soupçonne par exemple qu'Albert Einstein ait été atteint de TDAH.




Le TDAH ne touche-t-il que les enfants?

Le TDAH se caractérise par une altération du traitement des stimuli dans le cerveau, qui persiste toute la vie. Il peut toutefois se manifester différemment à chaque phase de l'existence. Lorsqu'il n'est pas décelé durant l'enfance, le TDAH reste la plupart du temps non diagnostiqué à l'âge adulte. En effet, on ne pense souvent pas au TDAH au moment de poser un diagnostic. Nombre de personnes concernées rencontrent des problèmes autres ou non spécifiques, notamment des difficultés au travail, une addiction ou des conflits relationnels et familiaux. Pour influencer positivement l'évolution du TDAH, il est important de le détecter tôt. Un diagnostic précoce du TDAH aurait pu épargner des expériences négatives à bien des personnes concernées.



D'avantage de détente au quotidien grâce à un cours en ligne

Vous ressentez du stress et rêvez de plus de calme et de sérénité? Il n'est pas facile de se sortir de manière autonome d'une telle situation. Nous vous aidons à réduire votre stress et à gagner en énergie dans un cours en ligne en quatre parties.

 Inscrivez-vous ici au cours en ligne:
css.ch/cours





Le TDAH chez les adultes

Une personne concernée raconte comment elle vit avec le TDAH dans un podcast (en allemand):



Le TDAH est-il un trouble de garçon?

Le TDAH est en effet plus souvent identifié chez les garçons que chez les filles. Il ne faut toutefois pas en conclure que ces dernières ne sont pas concernées. Cela vient plutôt du fait que le TDAH se manifeste différemment chez les filles et que les symptômes qu'elles présentent sont moins couramment associés au TDAH. Les garçons concernés se comportent souvent de façon impulsive et hyperactive. Ils ont un fort besoin de bouger et des difficultés à se concentrer. Ils sont donc plutôt bruyants et se font remarquer. Les filles, en revanche, souffrent davantage d'inattention, mais s'efforcent de ne pas sortir du lot. Chez elles, le TDAH se caractérise plutôt par une agitation intérieure et une difficulté à se concentrer. Elles tendent alors à se replier sur elles-mêmes. Cela rend le dépistage encore plus difficile. Sous une pression croissante, les filles peuvent développer des symptômes dépressifs ainsi que des troubles anxieux ou alimentaires.

Y a-t-il un traitement contre le TDAH?

Le traitement des personnes concernées est aussi varié que les symptômes. Toutes n'ont pas besoin d'un traitement médicamenteux. Différentes formes de thérapie peuvent soulager les symptômes du TDAH. Certaines thérapies comportementales mais aussi une alimentation saine, du mouvement et du sport sont efficaces dans bien des cas. Selon la souffrance et la gravité des symptômes, il peut parfois être opportun de recourir à un traitement médicamenteux. _

📄 Pour en savoir plus sur le TDAH et les raisons pour lesquelles il passe souvent inaperçu chez les femmes: css.ch/tdah

Trouver les bons spécialistes

La recherche gratuite de spécialistes (en allemand) vous permet de trouver la ou le meilleur/e spécialiste pour votre situation spécifique, et ce en l'espace de 48 heures.

📄 Appelez le 061 551 01 88 ou obtenez davantage d'informations ici: css.ch/spezialisten-suche (en allemand)

CONSEIL

Tout à fait équilibré

De la pyramide à l'assiette: qu'est-ce qui caractérise une alimentation saine, et à quoi devons-nous nous orienter? Quand on veut manger sainement, il faut avant tout de la diversité dans l'assiette. Texte: Evita Mauron-Winiger

Une alimentation saine influence positivement la santé. C'est la conclusion de diverses études. Conjuguée à suffisamment d'activité physique, une alimentation saine prévient les maux répandus tels que les maladies cardiovasculaires. Qu'implique une alimentation saine, et à quels aspects faut-il faire attention? Manger sainement équivaut à privilégier une alimentation équilibrée et variée. Que l'on adopte un régime végétarien, végane ou carnivore, la règle est la même: il faut s'assurer d'avoir dans son assiette une grande variété d'huiles, de légumes, de fruits, de protéines et de glucides sains.

deux modèles servent de référence pour constituer des repas équilibrés. Le modèle de l'assiette optimale propose toutefois une approche un peu plus simple et logique. En effet, il illustre la composition équilibrée d'un repas le matin, à midi et le soir. L'assiette optimale montre quels groupes d'aliments constituent un repas complet. Elle présente aussi la proportion approximative de ces aliments dans l'assiette pour que le repas soit équilibré. _

Vous trouvez ici de plus amples informations sur l'assiette optimale: css.ch/assiette-saine

L'assiette optimale

Quiconque souhaitait adopter une alimentation saine et équilibrée suivait peut-être auparavant le modèle de la pyramide alimentaire. Aujourd'hui, on parle de plus en plus de l'assiette optimale. Ces

Coaching nutritionnel

Apprenez à vous nourrir de manière saine et équilibrée. Avec votre coach de santé, vous discutez de votre comportement alimentaire actuel et cherchez des moyens de l'améliorer. Les objectifs fixés vous aident à conserver les nouvelles habitudes que vous avez prises et ainsi à changer durablement d'alimentation.

css.ch/offres-nutrition

Plus de $\frac{1}{4}$ de légumes

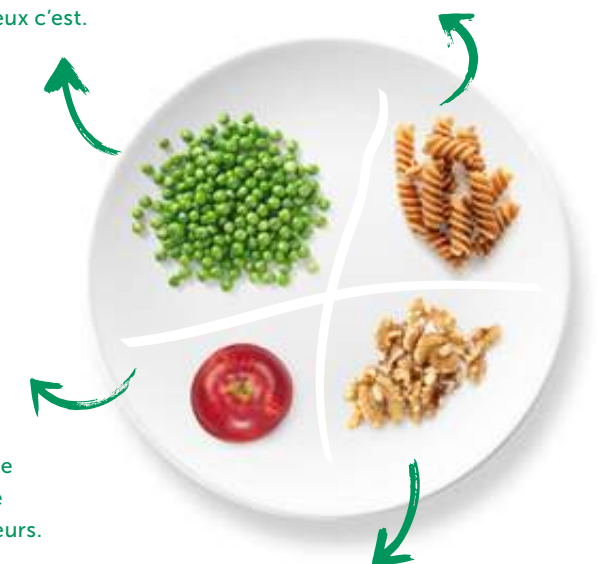
Plus il y a de variété, mieux c'est.

Pas tout à fait $\frac{1}{4}$ de céréales complètes

Limiter les céréales transformées et à base de farine blanche.

Pas tout à fait $\frac{1}{4}$ de fruits

Consommer suffisamment de fruits entiers de toutes les couleurs.



Plus de $\frac{1}{4}$ de protéines saines

Privilégier les protéines végétales, le poisson et le poulet.



RETOUR D'EXPÉRIENCE

Vaincre sa peur

Avec le soutien du coaching de santé et d'une thérapie en ligne, une cliente de la CSS* a affronté ses angoisses en apprenant à supporter l'incertitude de la vie et en se focalisant sur le positif. Texte: Tanja Nösberger

* L'image ne représente pas la personne concernée.
La cliente de la CSS souhaite garder l'anonymat.

La peur d'une maladie grave a rendu la vie difficile à la cliente de la CSS: elle interprétait mal ses symptômes physiques et plongeait dans des angoisses profondes. «L'idée de ne pas avoir le plein contrôle de mon corps et de moi-même me pesait énormément», raconte cette trentenaire. Même si elle essayait de faire la part des choses, l'angoisse perturbait son quotidien: elle se sentait souvent abattue et de plus en plus en manque d'énergie.

Lors d'une discussion avec le Centre de Service-clientèle de la CSS, la possibilité d'un coaching de santé a été évoquée. La cliente connaissait déjà cette offre et a repris contact avec son ancienne coach. Etant donné que celle-ci était en congé de maternité, Selina Züst, cheffe du groupe Coaches de santé, a pris le relais: «L'extrême souffrance de la cliente était perceptible dès le premier entretien. En même temps, elle était très motivée à changer les choses.»



© Matthias Jurt

Selina Züst

est cheffe du groupe Coaches de santé CSS. Dans le cadre d'un coaching, elle a aidé une cliente de la CSS à affronter ses angoisses et à se focaliser sur le positif.

Avancer pas à pas

Selina Züst sait que la plupart des personnes concernées souhaitent changer mais n'y parviendraient pas toutes seules. «En collaboration avec la cliente ou le client, nous pouvons dresser un bilan de la situation et définir de quelle manière aller de l'avant.»

Les séances de coaching ont lieu par téléphone, pour la cliente en question toutes les deux semaines au début. En plus du sujet général des angoisses, certaines questions urgentes ont été abordées. «Par exemple, j'avais très peur d'un rendez-vous médical à venir. Le coaching m'a permis de me préparer concrètement au rendez-vous et de m'y rendre de façon plus détendue.»

Pas de juste ou faux

«Le coaching ne m'a pas fourni de solution toute faite sur la manière de contrôler mes angoisses. Cela n'aurait d'ailleurs pas été bénéfique à terme», relève la cliente. La coach de santé, Selina Züst, lui a posé les bonnes questions pour l'aider à déterminer par elle-même quelles ressources lui sont le plus utiles. Ainsi, elle a pu élaborer des stratégies individuelles.

Selina Züst a trouvé que la cliente était une personne très réfléchie et prête à expérimenter de

Coaching de santé de la CSS

Les coaches de santé fournissent des conseils personnels sur des thèmes comme le stress et la résilience, la charge mentale liée à la famille, la vieillesse et les soins, le COVID long ou encore l'alimentation et l'activité physique. Ils proposent en outre des conseils individuels pour mieux s'y retrouver dans le système de santé. Le premier conseil est gratuit pour les personnes assurées à la CSS. Les consultations suivantes peuvent être payantes.

css.ch/coach-sante



Thérapie en ligne en cas d'angoisse

Grâce à des exercices et techniques efficaces, la thérapie en ligne «velibra» aide les personnes atteintes d'angoisses à acquérir peu à peu les compétences nécessaires pour mieux gérer leurs angoisses au quotidien. Cette offre est gratuite pour une utilisation unique de six mois si vous disposez d'une assurance complémentaire pour frais de guérison.

css.ch/angoisse

nouvelles choses. «Je lui ai donné des conseils à tester au quotidien. Nous discutons ensuite de ses expériences à la séance suivante. Ainsi, nous avons pu élaborer des solutions efficaces pour elle.» L'autodiscipline et la volonté de changement de la cliente ont en outre joué un rôle déterminant.

La coach de santé souligne qu'il n'y a pas de juste ou faux: «Nous allons à la rencontre de nos clientes et clients en fonction de leur situation et menons le coaching selon leurs besoins individuels et à leur rythme.»

Thérapie en ligne et discussions

Parallèlement au coaching, la cliente a fait usage de la thérapie en ligne en cas d'angoisse. «Je connaissais déjà cette offre et j'avais fait de bonnes expériences avec les exercices.» Lors de la première séance avec une cliente ou un client, les coaches de santé déterminent si la personne est intéressée à suivre une thérapie en ligne ou si elle préfère un dialogue direct. «Cela varie d'un individu à l'autre et dépend du problème et du degré de souffrance», relève Selina Züst.

La cliente a apprécié les entretiens personnels avec Selina Züst dans le cadre du coaching en complément à la thérapie en ligne: «Il peut être bouleversant d'affronter ses peurs. Les discussions avec Madame Züst m'y ont beaucoup aidée.»

Chercher le changement

Avec le temps, les entretiens de coaching se sont espacés et ont fini par cesser complètement. Aujourd'hui, la cliente va très bien. Elle a intégré dans son quotidien les exercices de la thérapie en ligne et les stratégies mises au point lors du coaching. «La peur n'est pas totalement vaincue, mais je sais comment bien la gérer», raconte-t-elle. «J'ai entre autres appris à supporter l'incertitude de la vie et je ressens aujourd'hui une grande satisfaction et beaucoup de gratitude.»

Elle recommande cette offre à toutes les personnes qui traversent une situation difficile et ne s'en sortent pas seules. «Le fait de pouvoir accepter pareille aide est une force. Il faut cependant avoir la volonté de travailler sur soi et de changer les choses.» _

COULISSES

Une aventure pour toute la famille



Les Family Weekends de la CSS enthousiasment petits et grands. Qu'est-ce qui rend cet événement si particulier? Nous sommes allés voir à Churwalden (GR).

Texte et photos: Manuela Specker

«Qui a déjà participé à un Family Weekend de la CSS?» lance Klemens Brysch, spécialiste de la pédagogie active en forêt, au groupe bigarré. Près d'un tiers des mains se lèvent. On comprend pourquoi durant la journée: les activités font perdre la notion du temps aux quelque 80 enfants et adultes présents, qui plongent dans un univers à part et composent leur programme à partir d'une diversité d'ateliers. Qu'il s'agisse de créer avec des matériaux naturels ou d'utiliser des astuces pour survivre dans la nature: personnalités joueuses et adeptes d'aventure y trouvent leur compte.

L'embaras du choix

Introduits en 2022, les Family Weekends de la CSS affichent souvent complet tôt. «J'aimerais participer à tous les ateliers», s'enthousiasme Melanie Bruderer. L'année dernière, celle-ci s'est initiée aux mystères de la cuisine aux herbes sauvages. Cette fois, elle apprend avec sa famille à fabriquer une pommade à base d'herbes. Les enfants, Ava (7 ans) et David (3 ans), sont dans leur élément lorsqu'il s'agit de mélanger les ingrédients, sous l'œil attentif du cadet de la fratrie, Oliver (6 mois). «Il dort et boit à peine de peur de manquer quelque chose», sourit Melanie Bruderer.





Dans un autre atelier, les participantes et participants testent des manières de survivre en pleine nature en utilisant le feu et l'eau. Sont notamment de la partie Cristian Filli et son fils, Mattia (7 ans). «Nous aimons être dans la nature mais en avons trop peu l'occasion au quotidien», dit Cristian. Lorsqu'on lui demande ce qu'il préfère, Mattia répond du tac au tac: «Les lits superposés!»

Oublier le quotidien

Les personnes participantes passent la nuit dans un hébergement de groupe, où chaque famille a sa chambre. Cela rend cet événement familial encore plus inoubliable. Aussi ludiques qu'elles soient, les activités sont conçues de façon très professionnelle. Les ateliers sont dirigés par des spécialistes qualifiés. Certaines offres telles que le yoga ou l'exposé sur la résilience sont destinées spécifiquement aux adultes pendant que les plus jeunes font de la peinture ou des bricolages avec des bougies.

«Les Family Weekends de la CSS sont une bonne occasion d'expérimenter, de trouver un équilibre et de repartir avec des idées pour la vie de tous les jours», disent le pédagogue de la nature et de la vie sauvage, Adam Pohlodek, et l'experte des herbes, Isabella Schlatter, dont les ateliers sont au programme du week-end. _

Grand tirage au sort

A l'occasion des 125 ans de la CSS, nous tirons au sort des inscriptions gratuites pour les Family Weekends et Family Days, très appréciés.

Participez dès à présent au tirage au sort: css.ch/family-weekends

VOYAGE DANS LE TEMPS

L'entraide porte ses fruits

125
ans
depuis 1899

Ensemble.
Pour vous.

L'industrialisation du XIX^e siècle n'a pas fait que des gagnants. Ainsi, l'ancien «enfileur» Johann Baptist Jung a lui aussi ressenti toute la rigueur du système capitaliste. En 1899, il en appelle donc à l'entraide et pose ainsi les jalons de la CSS actuelle.

Texte: Roland Hügi

Voyage à travers 125 ans de CSS

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

Au cours des 125 dernières années, la CSS est devenue leader du marché de l'assurance-maladie et un acteur important au sein du système de santé en Suisse. Aujourd'hui, ce ne sont plus 60 personnes, mais 1,7 million de clientes et clients qui font confiance à la CSS. Unie et toujours aux côtés de ses clientes et clients, la CSS continue d'écrire son histoire.

Durant cette année d'anniversaire, vous parcourez les 125 ans de la CSS au fil des quatre éditions du magazine clients. Nous vous présenterons quatre grandes étapes de l'histoire de la CSS. Découvrez dans cette édition comment tout a commencé il y a 125 ans.

La création de la CSS actuelle est étroitement liée au nom de Johann Baptist Jung. Celui-ci est né en 1861 dans une famille paysanne pauvre. A l'école primaire déjà, il devait travailler des heures comme «enfileur» dans le local de broderie de Bichwil, dans le Toggenburg. Pour enfiler des aiguilles sur les machines à broder, il valait mieux avoir des doigts fins. C'est pourquoi on avait généralement recours à des enfants. A 15 ans, Johann Baptist Jung a connu la dureté du système capitaliste d'exploitation en tant que brodeur sur machine à manivelle: à l'époque, les ouvrières et ouvriers devaient assumer eux-mêmes tout le risque financier. Ils supportaient l'achat d'une machine à broder et de fil, l'engagement de personnel auxiliaire ainsi que les frais du local de broderie, du chauffage et de l'éclairage. Grâce à sa volonté de fer, à sa bonne gestion financière et au soutien du curé local, Johann Baptist Jung a réussi à briser les règles du système et entamé une carrière de prêtre.

Apprenez-en davantage sur
les débuts de la CSS et sur ce
qui la distingue aujourd'hui
en tant que partenaire santé.

css.ch/125



© Baugeschichtliches Archiv (BAZ_051504), Zurich



Inspiré par le pape

Johann Baptist Jung a connu le moment le plus marquant de sa vie en 1891. A l'époque, le pape Léon XIII a publié une lettre en 45 points dans laquelle il dénonçait un libéralisme de plus en plus débridé ainsi que le capitalisme qui y était associé. Cette lettre pontificale a obsédé Johann Baptist Jung, qui est parvenu à cette conviction inébranlable: «Je dois traduire les paroles du pape en actes.» En tant qu'ancien ouvrier, il ne connaissait que trop bien la misère des travailleuses et travailleurs.

Johann Baptist Jung a donc décidé de fonder sa propre association ouvrière chrétienne. Dans les années 1900, de nombreuses organisations de ce type ont vu le jour en Suisse. Fondées sur la doctrine sociale de l'Eglise catholique, elles s'engageaient pour les intérêts des personnes salariées et de leurs familles dans un esprit d'entraide.

Etre là les uns pour les autres

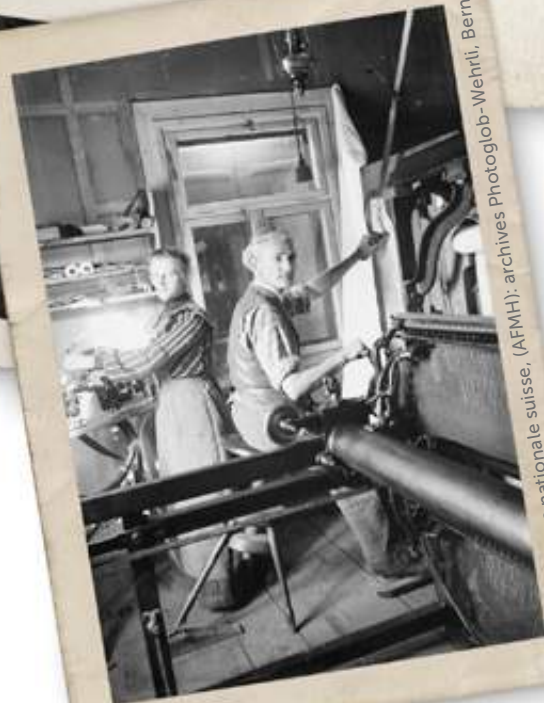
Johann Baptist Jung est parvenu à rallier les travailleuses et travailleurs à ses idées. Très vite, il a fondé la première association catholique des travailleuses et la première association catholique des travailleurs. Soixante femmes et hommes issus de ces deux associations se sont réunis le 5 mars 1899. Dans la salle à manger de la maison communautaire catholique de Saint-Gall, ils ont posé la première pierre de la première Caisse-maladie et accidents chrétienne-sociale suisse (CMCS), rebaptisée CSS (Chrétienne sociale suisse) en 1987.

Au début, le principe de l'entraide était très simple: les personnes malades ou accidentées incapables de travailler percevaient une indemnité journalière minimale (au début 80 centimes). Il a fallu attendre 1913 pour qu'une caisse-maladie prenant aussi en charge une partie des coûts des soins voie le jour. Une commission s'est chargée d'élaborer les premiers statuts, qui ont été adoptés le 30 avril 1899. Une administration propre gérait les affaires du département des hommes et celles du département des femmes. C'est ainsi que l'idée de l'ancien enfileur Johann Baptist Jung a été adoptée. Et grâce à sa ferveur, d'autres sections ont rapidement été fondées. Elles se sont prononcées en faveur d'une centralisation complète en 1910. _

Les zones d'ombre de l'âge d'or

Avec l'arrivée des machines à broder, la Suisse orientale a connu des années fastes durant la deuxième moitié du XIX^e siècle. Cela ne profitait toutefois qu'aux fabricants de broderies et aux exportateurs, qui ont commencé à nager dans l'opulence. Ils s'entendaient très bien pour faire fructifier leur argent au détriment des ouvrières et ouvriers. Le plus simple était alors de faire produire les broderies à domicile, une alternative peu onéreuse. Les entreprises ne proposaient pas de sécurité sociale aux travailleuses et travailleurs.

A l'époque, il n'existait aucune réglementation du temps de travail, et le travail des enfants était monnaie courante. Les travailleuses et travailleurs n'étaient pas couverts en cas de maladie ou de blessure. Les absences conduisaient vite à la ruine financière. Les caisses-maladie et accidents ont donc ouvert de nouvelles perspectives à leurs membres. En étant présentes les unes pour les autres, les personnes assurées se soutenaient mutuellement.



© Archives Photoglob-Wehli, Berne
© Bibliothèque nationale suisse, (AFMH)

Dans les trois prochaines éditions du «CSS et vous?», vous découvrirez la suite de l'histoire de la CSS. Nous vous présenterons trois autres étapes du parcours de la CSS.

Nous clarifions les questions d'assurance

Qu'est-ce qui a changé dans la participation aux coûts des médicaments?

Le Conseil fédéral encourage la vente de génériques et de biosimilaires. Pour ce faire, il a augmenté la quote-part pour certains médicaments. Une personne qui renonce à opter pour un médicament meilleur marché de même principe actif à la place de la préparation originale doit payer davantage. C'est ce qu'a décidé le Conseil fédéral en septembre 2023.

Quote-part plus élevée

La quote-part liée aux médicaments s'élève en principe à 10 %, à condition que la franchise soit dépassée. Jusqu'à présent, les médicaments étaient soumis à une quote-part de 20 % au lieu de 10 % lorsqu'il existait un médicament meilleur marché du même principe actif (générique ou biosimilaire). On parle dans ce cas de «quote-part plus élevée». Cette quote-part plus élevée est passée de 20 % à 40 % au 1^{er} janvier 2024. Ainsi, le Conseil fédéral entend encourager l'achat de génériques et de biosimilaires moins chers afin d'endiguer la hausse des coûts de santé.

Exception

Si des raisons médicales s'opposent à la délivrance d'un générique ou d'un biosimilaire, il est toujours possible d'obtenir une préparation originale plus chère sans augmentation de la quote-part. Toutefois, cela doit désormais être prouvé par des faits concrets. Votre médecin traitant/e doit justifier la nécessité de recourir à une préparation originale plus chère dans le dossier médical. Si vous achetez le médicament original à la pharmacie, c'est à elle qu'il appartient de consigner la justification.

Aidez-nous à réduire les coûts de la santé

Demandez des alternatives plus avantageuses aux spécialistes dans les cabinets médicaux et les pharmacies. Comparez les prix et achetez autant que possible des médicaments génériques au lieu des préparations originales plus chères.

— Texte: Evita Mauron-Winiger

css.ch/generiques

COMMUNICATION OFFICIELLE

Quote-part plus élevée adaptée dans les règlements

Le Conseil fédéral a augmenté la quote-part plus élevée: celle-ci est passée à 40 % au 1^{er} janvier 2024. Ce nouveau taux a aussi été adapté dans les règlements de nos modèles d'assurance. Vous les trouvez ici:

css.ch/adaptation

Que sont les génériques et les biosimilaires?

Lorsque le brevet des médicaments originaux expire, des génériques sont mis sur le marché pour les substances actives chimiques et des biosimilaires pour les médicaments biologiques. En termes de substances actives, forme galénique et dosage, tous deux sont substituables aux préparations originales. Ainsi, ils sont tout aussi efficaces mais moins chers du fait de l'absence de frais de recherche et de développement.

Qui souffre de solitude?

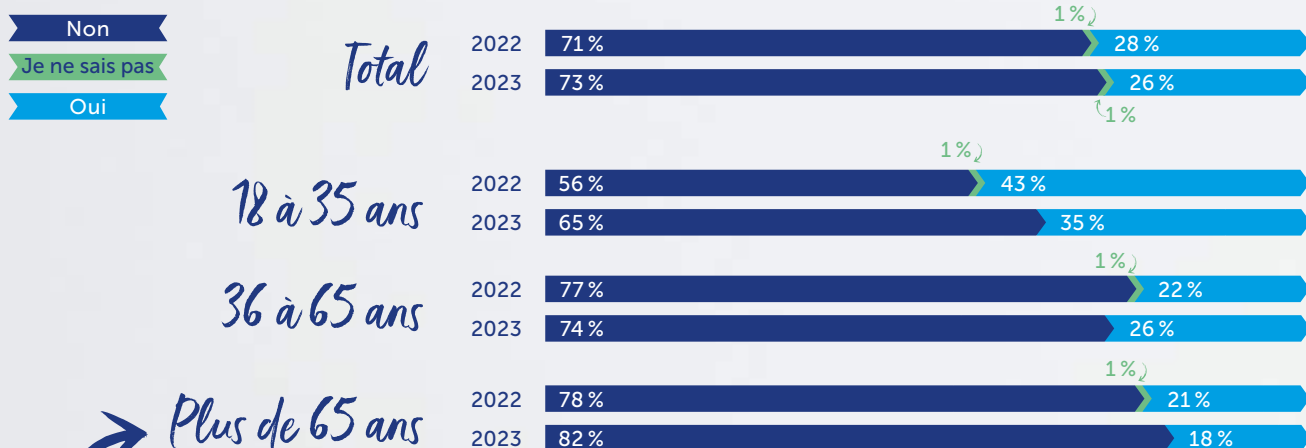
Nous allons bien lorsque nous sommes intégrés socialement. A l'inverse, la solitude pèse sur notre bien-être psychique. L'étude sur la santé CSS fournit un éclairage et révèle qui souffre particulièrement de solitude.

Texte: Evita Mauron-Winiger

La communauté et l'intégration sociale sont importantes pour la santé mentale. Seulement 15% des personnes interrogées en bon état psychique se sentent seules. Parmi celles qui ne vont pas très bien, c'est plus de la moitié. Un nombre de jeunes adultes extrêmement élevé ressent de la solitude. Par rapport à l'année précédente, la part de jeunes souffrant de solitude parmi les 18 à 35 ans a diminué, passant de 43% à 35%. Parallèlement,

ce pourcentage a eu tendance à augmenter dans le groupe d'âge moyen. Ces tendances contraires expliquent peut-être le fait que le bien-être mental des jeunes s'est amélioré par rapport à celui du groupe d'âge moyen. La vie sociale des jeunes reprend de l'importance deux ans après la pandémie de COVID-19. Il en va de même pour les plus de 65 ans, qui se sentent également moins seuls qu'une année auparavant. _

Avez-vous souffert de solitude ces derniers temps?



Le graphique montre l'étendue de la solitude en Suisse en 2022 et 2023.

Etude sur la santé CSS

En juin 2023, la CSS a souhaité savoir pour la quatrième fois comment les Suissesses et Suisses géraient la santé et la maladie. Cette enquête a lieu tous les ans et a été réalisée pour la première fois en 2020, au début de la pandémie. Cette quatrième édition de l'étude permet d'en faire désormais un moniteur de la santé. Au total, 2432 personnes ont été interrogées en Suisse alémanique, en Suisse romande et au Tessin.

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES

A l'annonce du printemps

Les signes précurseurs de la belle saison apparaissent et nous accompagnent jusqu'au début officiel du printemps. Votre esprit est-il lui aussi mûr pour le changement de saison? Vous trouvez sur enjoy365 de l'inspiration pour votre jardin et des offres attrayantes pour accueillir le printemps.

Venez voir dès à présent! Photos: mäd



50%

 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Récupérer et revaloriser

Le lombricomposteur d'Urbalive est un composteur innovant. Les restes alimentaires deviennent une nourriture attrayante pour vos nouveaux assistants: les vers de compost! Ceux-ci transforment les déchets en engrais naturel, que vous pouvez parfaitement réutiliser pour vos herbes, fruits et légumes.

Lombricomposteur d'Urbalive
CHF 117 au lieu de 234

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



50%

 UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Des bombes vitaminées sur le rebord de fenêtre

Il fait encore trop froid dehors pour semer? Aucun problème. Les micropousses peuvent facilement être cultivées sur le rebord de fenêtre. Ces petites bombes vitaminées sont un véritable concentré de nutriments durant l'hiver aussi.

Pack de démarrage Microgreens avec recharge de Grow-Grow Nut
CHF 37.45 au lieu de 74.95

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



 POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

20%

A couper le souffle

Découvrez les diverses manifestations de MAAG Moments. Admirez les magnifiques animations colorées dans la Lichthalle ou profitez d'événements en live avec accompagnement musical. En tant que cliente ou client de la CSS, vous profitez de 20% de réduction sur tous les événements et les spectacles.

 Toutes les informations sous enjoy365.ch/fr/maagmusic



 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

Set botanique de coloriage Caran d'Ache

Le printemps sur papier

CHF 51 au lieu de 85

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

Parapluie pliable Knirps

Traverser durablement le déluge

CHF 41.40 au lieu de 69

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



 **UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE**

Feuilles de lavage imnuu

Une alternative durable

CHF 14.95 au lieu de 24.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

Des activePoints pour une bonne cause

La communauté active365 a poursuivi en 2023 également son soutien actif et solidaire. Au total, on a recensé 462 500 activePoints de dons. Cela a permis à la CSS de faire don de 46 250 francs au total à deux institutions d'intérêt général en Suisse au nom des utilisatrices et utilisateurs d'active365.

Les utilisatrices et utilisateurs engagés de notre appli ont ainsi apporté une contribution déterminante au travail de ces organisations. La fondation Joël Kinderspitex soutient les familles avec un enfant gravement malade, tandis que PluSport Sport Handicap Suisse s'engage pour la promotion du sport-handicap et l'intégration des personnes en situation de handicap. La communauté active365 a ainsi contribué à améliorer la qualité de vie et les opportunités sportives de nombreuses personnes.

Cette année également, les dons ont permis de réaliser des moments actifs et émouvants: les enfants atteints de maladies graves reçoivent une prise en charge et des soins spécialisés, tandis que les personnes en situation de handicap peuvent pratiquer une activité sportive et participer à des manifestations sportives inclusives.

Nous remercions toutes les personnes qui ont fait don de leurs activePoints pour leur solidarité et leur engagement. Ensemble, nous avons fait le bien et influencé positivement la vie de nombreuses personnes.

 Télécharger active365 maintenant:



active
365

Thème actuel: jeunesse + rêves

«Si tu pouvais exaucer un vœu, quel rêve réaliserais-tu?» Nous souhaitons savoir comment les jeunes se représentent leur vie d'adulte à venir. Quelles thématiques préoccupent les jeunes d'aujourd'hui? Formation, choix de métier, amitiés, relations, forme physique et santé: qu'est-ce qui importe, et quel regard les jeunes gens portent-ils là-dessus? Quels projets et espoirs ont-ils pour leur avenir? A l'adolescence, nous avons des rêves. Nous essayons d'en réaliser certains. D'autres s'estompent avec le temps. Mais notre parcours de vie doit-il réellement être en ligne droite? Parfois, la vie suit sa propre trajectoire, et c'est bien ainsi. Dans la prochaine édition du «CSS et vous?», nous discuterons du thème «jeunesse + rêves» avec des jeunes et des personnes qui les comprennent.

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 Contact Center 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 Contact Center 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:+41582777777)

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

Solutions de
la page 17

1. Les deux lignes ont la même longueur. L'observatrice ou l'observateur perçoit toutefois des longueurs différentes.
2. La barre grisée est de la même couleur partout. La perception des différences de ton est subjective. Devant un arrière-plan foncé, une teinte peut paraître claire tandis qu'elle aura l'air foncée devant un fond clair. En observant les deux côtés de la barre grisée, le cerveau s'appuie sur cette expérience.

Le saviez-vous?

Les deux images provoquent une erreur de perception visuelle. De telles illusions d'optique concernent presque tous les aspects de la vision. Il peut s'agir d'illusions de profondeur ou de couleur ou encore d'illusions géométriques. En pareil cas, le système visuel dans le cerveau fait de fausses hypothèses.

CSS

AZB
CH-6002 Lucerne
P.P. / Journal
Poste CH SA



Tirage au sort:
Participer et
gagner.

CSS Family Weekends & Days 2024

Les Family Weekends et les Family Days sont une offre de loisir idéale pour les petits explorateurs et les grands aventuriers qui souhaitent vivre en famille un moment riche en apprentissages et en découvertes, en harmonie avec la nature.

A l'occasion des 125 ans de la CSS, nous tirons au sort des inscriptions pour les Family Weekends et Family Days, très appréciés.



Plus d'informations et participation
css.ch/family-weekends



Votre santé.
Votre partenaire.

