CSS

N°4 | 2023

ET VOUS?

La santé
Discussion + réflexion

Kurt Aeschbacher
est en paix avec ses signes de vieillissement.

THÈME ACTUEL

Autonomie + vieillissement

Une table ronde pour en parler 04

Le retour d'âge et ses aléas
Conseils santé
18

Réduire le risque de chute
Retour d'expérience
23

SOMMAIRE

Autonomie + vieillissement

Thème actuel

04 Table ronde
Qui est responsable de permettre un vieillissement digne? Nos cinq convives ne sont pas d'accord sur tous les points.

12 Le saviez-vous?
Apprenez comment le corps et les organes vieillissent et que faire pour influencer positivement ce processus.

14 Portrait
Vieillir en bonne santé: c'est le sujet pour lequel Kurt Aeschbacher se passionne. Et il se réjouit du temps bonus qui lui est offert.

16 Interview
La gérontologue Eva Eymann-Ruch s'exprime sur le sens et les absurdités de l'inéluctable processus de vieillissement.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

18 Conseils santé
Si la ménopause est incontestée chez la femme, l'homme aussi semble subir un changement à partir d'un certain âge.

22 Malade sans diagnostic: qu'est-ce qui aide à gérer cette incertitude pesante?

Votre partenaire

23 Retour d'expérience
Une cliente a obtenu un conseil à domicile pour réduire le risque de chute.

26 Coulisses
Communauté CSS Insight: des avantages pour les personnes participantes et la CSS.

28 Coulisses
Pénurie de personnel dans le secteur de la santé?

29 Quoi d'autre?
Questions d'assurance, communications officielles et bien plus encore.

Qu'est-ce qui est le plus important pour vous? Une longue vie, une vie épanouie ou une vie en bonne santé?

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

THÈME ACTUEL

Autonomie + vieillisse-ment

Avoir une vie sociale active le plus longtemps possible et vieillir en bonne santé: tel est le souhait de la plupart des gens. Il est donc d'autant plus important de prendre soin de notre santé physique et mentale durant toute la vie. Comment souhaitez-vous vieillir? Comment aménagez-vous votre vie après la retraite? Comment faites-vous pour préserver et promouvoir votre autonomie? Quiconque réfléchit tôt à ces questions peut organiser au mieux la dernière phase de sa vie. Afin que sa clientèle reste en bonne santé le plus longtemps possible, la CSS s'engage elle aussi de manière responsable pour des pistes nouvelles. C'est pourquoi nous dédions la présente édition de notre magazine «CSS et vous?» au thème «autonomie + vieillissement».

Liste des convives

Kurt Aeschbacher
Grand animateur télé et podcaster

Eva Eymann-Ruch
Gérontologue MAS

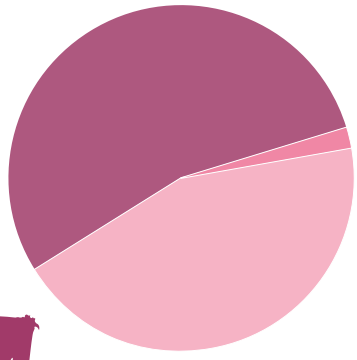
Elfie Krismer
Retraitée active

Marika Codoni
Conseillère municipale tessinoise

Stefan Zahler
Manager en innovation à la CSS

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

Réponses recueillies lors de l'étude sur la santé CSS:



54%*: une vie épanouie

2%*: une longue vie

44%*: une vie en bonne santé

* Pourcentage des personnes interrogées ayant accordé le plus d'importance à cet aspect.

Vivre longtemps est le principal facteur pour seulement 2% des personnes interrogées. Cela montre que, pour la population suisse, la qualité du temps de vie est plus importante que sa durée. Ainsi, une vie épanouie vient en première place pour la majorité des Suissesses et Suisses (54%). 44% des personnes sondées considèrent que la santé est l'aspect le plus important.

Etude de la 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.

css.ch/etude

TABLE RONDE

Responsabilité individuelle et quête de sens

14 heures, dans le salon de Kurt Aeschbacher

Que faut-il pour que nous puissions vieillir de façon autonome? Et qui est responsable de permettre un vieillissement digne? Nos convives discutent de cette problématique et ne s'accordent pas sur tous les points. Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

«J'aimerais être pareille à votre âge. Votre joie, votre curiosité et votre énergie sont communicatives», fait remarquer une invitée à une autre. L'intéressée semble en effet avoir la chance d'être en particulièrement bonne santé. Mais dans quelle mesure notre santé dépend-elle de notre propre responsabilité à ce sujet? Ou du sens que nous donnons à la vie en vieillissant? Lisez ce que nos cinq convives en pensent:

KURT AESCHBACHER (75 ANS) a développé et animé différents formats télévisés de divertissement. Actuellement, il discute des dernières tendances pour une vie longue et saine dans le podcast «ZwägHochZwei».

Lieu de la discussion

Kurt Aeschbacher invite nos convives et l'animatrice dans son salon pour aborder la thématique «autonomie + vieillissement». Cette légende de la télévision parle ouvertement du vieillissement non seulement avec nous mais aussi dans le podcast «ZwägHochZwei».

EVA EYMANN-RUCH (70 ANS) s'intéresse au vieillissement en tant que gérontologue MAS. Elle appartient au pool d'expertes et experts de Gérontologie CH. Durant sa carrière, elle a conseillé différentes communes sur leur politique stratégique de vieillesse.

ELFIE KRISMER (85 ANS) vit à Stansstad et participe activement à la vie communautaire. Cette Rhénane de naissance est en bonne santé physique et intellectuelle. Elle fait de la gym, de la natation dans le lac en été, de la randonnée et du vélo.

MARIKA CODONI (56 ANS) est entre autres conseillère municipale de la commune tessinoise de Castel San Pietro. Elle y réalise un projet pilote pour le développement adapté à l'âge à Monte, un village de cent âmes situé dans la vallée de Muggio.

STEFAN ZAHLER (41 ANS) est manager en innovation à la CSS et fondateur d'AgeLab. Il a étudié l'influence positive du design sur la façon de vivre le passage d'un environnement de vie privé à un EMS. Il a reçu le Prix Design Suisse pour cette contribution.

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: Quel est votre âge réel et ressenti?

KURT AESCHBACHER: J'ai 75 ans.

ELFIE KRISMER: Vous feriez mieux de demander l'année de naissance. La mienne est 1938. Maintenant, vous pouvez faire le calcul … J'ai 85 ans et je profite de la vie.

EVA EYMANN-RUCH: On a le droit de dire son âge. Pour une gérontologue comme moi, cacher son âge équivaut à fuir la réalité. Nous vieillissons. La question est davantage de savoir comment le définir socialement. Nous refusons de vieillir, car nous en avons beaucoup d'images négatives qui nous font peur.

STEFAN ZAHLER: Je suis né en 1982 et j'ai donc 41 ans.

EVA EYMANN-RUCH: Je viens d'avoir 70 ans et je me sens parfois jeune. Dans ces moments, je m'intéresse à la vie. D'autres fois, mes problèmes de santé me rattrapent et me font penser que je ne peux pas vieillir ainsi.

> «Nous refusons de vieillir, car nous en avons beaucoup d'images négatives qui nous font peur.»
>
> Eva Eymann-Ruch, gérontologue MAS

L'expérience amène la sérénité

MARIKA CODONI: J'ai 56 ans. A cet âge, on a une certaine expérience, qui présente de nombreux avantages: on s'inquiète moins du regard extérieur et on a davantage de compréhension envers les autres.

BEATRICE MÜLLER: J'ai 63 ans, je participe encore à cette table ronde en tant qu'animatrice et j'éprouve chaque jour de la joie. Comment souhaitez-vous vieillir?

KURT AESCHBACHER: J'aimerais rester curieux jusqu'à mon décès, y compris au moment du décès.

STEFAN ZAHLER: J'espère parvenir à garder mon humour jusqu'à la fin.

EVA EYMANN-RUCH: Nous sommes destinés à quitter un jour cette vie. D'ici là, nous devons apprendre à supporter certaines choses. J'espère aussi pouvoir conserver un peu d'humour et de joie de vivre dans ces moments.

BEATRICE MÜLLER: En parlant de joie de vivre. Elfie Krismer, est-ce vrai que vous avez bientôt un rencard?

ELFIE KRISMER: J'ai reçu une lettre d'amour hier. D'un homme que j'ai rencontré samedi lors d'un vernissage. Nous avons parlé d'un livre, et il y a eu une étincelle de son côté.

BEATRICE MÜLLER: Et maintenant, vous avez rendez-vous?

ELFIE KRISMER: Oui, nous avons prévu de nous revoir. Mais d'abord, je pars au Tessin pour une semaine de vélo.

BEATRICE MÜLLER: Mais vous vous réjouissez?

ELFIE KRISMER: Je suis quand même un peu fière de recevoir encore des lettres d'amour à 85 ans.

BEATRICE MÜLLER: Vous êtes beaucoup en déplacement. Sauf erreur, vous étiez aussi membre d'un club de voile?

ELFIE KRISMER: Je le suis toujours, mais je ne navigue plus activement. Je sors en mer quand l'occasion se présente, tout au plus. Mais à 85 ans, on ne nous sollicite plus tellement. Mes amis de 85 ans, ou même parfois 90 ans, ne sont plus là. Ils sont décédés ou n'ont plus de bateau.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce que cela vous a fait?

ELFIE KRISMER: J'étais triste. Mais je me suis organisée autrement. J'ai navigué à travers le monde durant 55 ans. Aujourd'hui, je ne fais plus que des sorties à vélo. Je fais tout à vélo, de préférence seule.

MARIKA CODONI: J'aimerais être pareille à votre âge. Votre joie, votre curiosité et votre énergie sont communicatives.

Autonomes grâce à une aide mutuelle

BEATRICE MÜLLER: Marika Codoni, vous dirigez un projet pilote pour le développement adapté à l'âge à Monte, un village de cent âmes situé dans la vallée de Muggio. De quoi s'agit-il?

MARIKA CODONI: Nous voulons créer un lieu agréable à vivre pour toutes les générations.

«Nous voulons créer un lieu agréable à vivre pour toutes les générations.»

Marika Codoni,
conseillère municipale tessinoise

Nous avons par exemple placé des bancs dans le village et transformé l'épicerie en point de rencontre. Une nouvelle main courante a été installée dans les ruelles étroites. Elle peut aussi servir de piste de billes et offre donc un terrain de jeu commun pour petits et grands.

KURT AESCHBACHER: Qui finance le projet?

MARIKA CODONI: La commune. Nous avons investi un demi-million pour des travaux de transformation. Nous avons en outre formé une communauté avec des aides bénévoles.

BEATRICE MÜLLER: Comment attirez-vous les bénévoles?

MARIKA CODONI: Nous avons proposé une formation sur le tutorat communautaire. Ainsi, nous avons pu mobiliser de nombreuses personnes. Beaucoup ont envie d'aider mais doutent d'en être capables. Si on donne les bons instruments à ces personnes, elles sont motivées à mettre la main à la pâte.

STEFAN ZAHLER: Une approche fascinante. Que font exactement les tutrices et tuteurs de communauté?

MARIKA CODONI: L'un des tuteurs a aidé une dame âgée à faire un album photo à offrir à son neveu. Un autre organise une fois par semaine un appel vidéo pour une retraitée dont la fille habite aux Etats-Unis. Ce sont de petites choses, mais elles permettent aux personnes âgées de vivre à la maison de façon autonome.

STEFAN ZAHLER: Ces choses paraissent insignifiantes à nos yeux. Or, pour les personnes âgées, elles représentent beaucoup. Elles leur permettent de maintenir un contact social. De donner au lieu d'être toujours contraintes de recevoir de l'aide. C'est important pour le bien-être, la santé et l'autonomie.

Le changement comme chance

BEATRICE MÜLLER: Stefan Zahler, vous êtes le benjamin de cette tablée. Pourquoi vous intéressez-vous au vieillissement à votre jeune âge?

STEFAN ZAHLER: Je suis fasciné par le fait que nous vivions toujours plus longtemps. Cela ouvre de nouvelles perspectives. Je suis avide de les découvrir et de développer de nouvelles idées et solutions. Cette démarche est axée sur l'humain et son besoin de vieillir dignement et de façon autonome.

KURT AESCHBACHER: Et l'allongement de l'espérance de vie est lié à la prospérité. Car la pauvreté mène à une mort prématurée. L'espérance de vie moyenne était de 47 ans dans les années 1900. A l'heure actuelle, nous vivons presque deux fois plus longtemps grâce aux soins médicaux. Une maladie qui aurait été fatale à l'époque devient aujourd'hui au mieux une pathologie chronique.

Grâce aux vaccins, la mortalité infantile chez nous est proche de zéro. J'ai vécu l'époque où l'on mourrait encore de la poliomyélite.

STEFAN ZAHLER: C'est vrai, la donne est complètement différente dans tous les domaines de la vie. La structure des âges dans notre société change. Cela présente à la fois des possibilités et des défis en termes d'économie, de politique et de société. La CSS entend participer à cette réflexion et proposer de nouvelles solutions. Car nous avons tout intérêt à ce que la population suisse puisse vieillir de la façon la plus saine et autonome possible.

KURT AESCHBACHER: Voilà un changement de mentalité important. Jusqu'à présent, notre système de santé reposait sur l'idée de guérir les malades. Prenons le contrepied de la médecine chinoise, qui s'efforce de prévenir la maladie. C'est une réflexion diamétralement opposée, fondée surtout sur la responsabilité individuelle. Tel est le sujet de mon podcast «ZwägHochZwei».

BEATRICE MÜLLER: De quoi s'agit-il?

KURT AESCHBACHER: Dans le podcast, on parle de comment être en forme. En vivant sainement, je vais bien, d'une part, et je contribue à la société en évitant de surcharger le système de santé plus que nécessaire, d'autre part. C'est un changement de paradigme que l'on doit opérer soi-même. En prenant davantage la responsabilité de notre santé.

«Une société autonome implique aussi d'avoir conscience des années offertes.»

Kurt Aeschbacher,
grand animateur télé et podcaster

Reconnaître la diversité de l'âge

EVA EYMANN-RUCH: C'est à moi qu'il appartient de pouvoir vivre comme je l'entends et le conçois. Mais cela n'est possible que dans une société qui l'encourage.

Grignoter sainement

Quiconque renonce au sucre pour sa santé peut aussi trouver de délicieuses alternatives à ses biscuits de Noël. Ainsi, les friandises seront au moins aussi bonnes.

Vous trouvez ces recettes saines ici:
css.ch/biscuits-noel

Läckerli aux noix

STEFAN ZAHLER: Cette action réciproque est primordiale. C'est pour cela que la CSS met davantage l'accent sur la prévention. Nous avons notamment examiné la thématique «vieillesse et solitude» de façon approfondie, car nous savons que la solitude a un effet négatif sur la santé.

KURT AESCHBACHER: Exactement. C'est un facteur de démence.

STEFAN ZAHLER: Tout à fait. Nous avons mené des entretiens avec des personnes âgées de 65 à 85 ans et des spécialistes. Il en ressort que le départ à la retraite représente une étape de vie majeure. Lorsqu'on n'organise pas activement cette transition, on risque de tomber dans la solitude. Car beaucoup de contacts sociaux liés au travail ainsi que la structure quotidienne habituelle disparaissent. La CSS développe donc de nouvelles solutions pour aménager cette phase de transition. Nous examinons la manière dont nous pouvons accompagner, conseiller et informer les gens, tout en leur donnant les compé-

Une vieille tradition ravivée

Sculpteurs et fabricants de biber: pour nos convives, la fabrique de biber Leibacher a donné un nouveau souffle à ces spécialités suisses tombées dans l'oubli. Chez Leibacher, les moules pour former ces motifs décoratifs sont sculptés à la main dans du bois de poirier. Ces friandises de Noël sont donc un délice pour les papilles comme pour les yeux.

biber-manufaktur.ch (en allemand)

tences nécessaires pour organiser cette période comme ils le souhaitent.

BEATRICE MÜLLER: Eva Eymann-Ruch, vous êtes ici aujourd'hui en tant que représentante de Gérontologie CH. Quel est le but de cette association?

EVA EYMANN-RUCH: Nous nous intéressons à la diversité de l'âge. Il y a 70 ans déjà, les fondateurs de l'association ont constaté que «vieillesse» ne rimait pas forcément avec «faiblesse». Vieillir, c'est bien plus que cela. Ils ont donc entrepris d'étudier le vieillissement dans sa diversité et de s'intéresser davantage aux différents parcours de vie, individuellement et sous l'angle de la politique de société.

KURT AESCHBACHER: Une société autonome implique aussi d'avoir conscience des années offertes. En vieillissant, nous recevons des années de vie et devrions les utiliser.

EVA EYMANN-RUCH: Oui, mais si nous ne cessons d'entendre qu'il y a trop de personnes âgées et qu'elles coûtent trop cher, cela pèse sur la société. Pensez au travail bénévole exercé en grande partie par des personnes âgées sans rémunération.

KURT AESCHBACHER: Mais n'est-il pas de notre devoir d'accomplir certaines tâches durant ces années offertes? Il appartient à chacune et chacun de donner du sens à ses vieux jours.

EVA EYMANN-RUCH: La quête de sens est fondamentale. C'est une responsabilité que nous avons. Elle doit continuer lorsque nous vieillissons pour ne pas que nous soyons focalisés sur les pertes et les déficits.

KURT AESCHBACHER: Nous devons peut-être apprendre qu'aider est l'une des activités qui gé-

> «Un aspect essentiel de l'autonomie est la liberté de choix. Le fait de pouvoir décider soi-même comment on souhaite vivre.»
>
> Stefan Zahler,
> manager en innovation à la CSS

nère le plus de sens. J'ai toujours un sentiment d'accomplissement lorsque je reviens d'une action pour l'Unicef. Pouvoir aider est exceptionnel! Aider apporte un changement positif dans ma vie. Pas dans celle des gens que j'ai aidés, mais bel et bien dans la mienne.

ELFIE KRISMER: J'aime aussi aider. Lorsque j'ai pris ma retraite à 62 ans, c'était difficile. J'ai alors rejoint des associations, jusqu'à faire partie de plusieurs comités. Je travaille depuis de nombreuses années pour Pro Senectute à Nidwald. J'ai été monitrice de sport durant 14 ans et j'accompagne à présent des excursions et des cours. Je travaille aussi aux journées de la musique à Stans. Partout où l'on a besoin de quelqu'un, en somme.

Encourager l'autonomie

BEATRICE MÜLLER: C'est important qu'il y ait des gens comme vous, qui s'investissent pour la société jusqu'à un âge avancé. Mais que se passe-t-il lorsque l'autonomie n'est plus possible à cause de problèmes de santé?

STEFAN ZAHLER: Qu'est-ce en réalité que l'autonomie? C'est essentiellement la liberté de choix. Le fait de pouvoir décider soi-même où et comment on souhaite vivre. Dans beaucoup de domaines de la vie, il y a encore trop peu de possibilités de choix. Si nous parvenons à proposer davantage d'alternatives à l'aide d'offres innovantes, nous encourageons aussi l'autonomie. L'une des questions majeures est de savoir ce qu'il faut pour que les gens puissent vivre le plus longtemps et le plus indépendamment possible dans leur environnement habituel.

KURT AESCHBACHER: Il faut des initiatives comme celle que Marika Codoni mène dans son village.

BEATRICE MÜLLER: Mais est-ce suffisant?

KURT AESCHBACHER: La mise en réseau et l'accessibilité des aides sont importantes. Il faut des points de contact, qui doivent être connus. Sinon, les offres ne sont pas utilisées.

MARIKA CODONI: Même la Confédération s'est intéressée à notre petit projet dans la vallée de Muggio, au Tessin. Elle lui a donné de la visibilité. Il est justement essentiel qu'on parle de ce genre de projets.

STEFAN ZAHLER: Oui, ce projet est un bon exemple. La nouveauté naît de la collaboration entre des acteurs issus de différents domaines et possédant des connaissances distinctes. Cette réflexion intégrée et coopérative mène à des solutions durables, que nous cherchons aussi à la CSS.

BEATRICE MÜLLER: Avec qui la CSS travaille-t-elle dans ce contexte?

STEFAN ZAHLER: Pour l'initiative sur le vieillissement en bonne santé, nous créons un vaste réseau. Nous échangeons avec des hautes écoles, des organisations de personnes âgées et de soins, des communes et des villes. Mais aussi avec des partenaires de l'économie, qui développent des solutions technologiques. Tous sont des acteurs importants dans la mise au point de solutions efficaces pour un vieillissement en bonne santé.

Une expérience planifiable

ELFIE KRISMER: Mais que fait la CSS pour les personnes âgées afin qu'elles restent en bonne santé? Je suis assurée à la CSS depuis 60 ans. Elle m'aide quand je suis malade. Mais elle ne fait rien pour que je reste en bonne santé.

STEFAN ZAHLER: La CSS propose aujourd'hui déjà de nombreuses offres qui aident à rester en bonne santé. Il s'agit non seulement de remises et de réductions sur nos plateformes active365 et enjoy365, mais aussi de podcasts et d'articles instructifs qui inspirent à adopter un mode de vie sain. La CSS a pour objectif d'être la partenaire santé aussi bien de ses clientes et clients que d'autres acteurs comme les communes. Il nous faut ce changement de paradigme, sur lequel nous travaillons sans relâche. Mais cela prend du temps.

EVA EYMANN-RUCH: Il est essentiel que cela ne dépende pas uniquement d'une seule assurance. Ce changement de paradigme est aussi nécessaire en ce qui concerne celles et ceux qui ne sont pas en bonne santé et ont besoin d'une certaine forme d'aide et de soutien. Il n'y a rien de pire que de ne plus faire partie des personnes en bonne santé.

KURT AESCHBACHER: Il faut alors de la solidarité de la part de la société.

EVA EYMANN-RUCH: Exactement, car il est primordial d'aborder avec respect les différents parcours de vie. En termes de santé, tout le monde n'est pas aussi privilégié que nous autres à cette table.

BEATRICE MÜLLER: Qu'est-ce qui nous attend encore? Que souhaitez-vous pour l'avenir?

EVA EYMANN-RUCH: Que la curiosité continue de m'animer, ainsi que toutes les personnes de mon âge. Mais que nous réalisions aussi que nous partirons un jour. Je souhaite que la mort aussi soit gérée de manière autonome et respectueuse dans notre société.

KURT AESCHBACHER: Il est important de réaliser qu'il nous incombe personnellement de mener une vie consciente et positive.

STEFAN ZAHLER: Le vieillissement est une expérience que nous pouvons façonner. En ayant conscience que la vie a une fin. Chaque phase de vie nous réserve ses propres événements. A l'avenir, je souhaite que nous, à la CSS, agissions de concert avec d'autres acteurs et considérions le défi que représente l'évolution démographique comme une opportunité.

ELFIE KRISMER: Je trouve que la vie est belle comme elle est. Et j'espère que cela restera encore un peu ainsi. Je compte encore sur ma tête et suis reconnaissante de le pouvoir. J'aimerais conserver un bon environnement social. Je serai sûrement contente que quelqu'un soit là si j'ai besoin d'aide un jour. Ce qu'on donne ne nous est pas toujours rendu par la même personne. Mais on récolte toujours d'une façon ou d'une autre ce que l'on sème.

MARIKA CODONI: Le soutien des personnes âgées n'est possible que si les ressources sont disponibles. Il est donc de notre devoir à toutes et tous de veiller à ce que ces ressources ne se perdent pas et soient utilisées. Comme Elfie Krismer vient de le dire, on récolte ce que l'on sème. Lorsqu'on donne, on reçoit à double. _

«Je trouve que la vie est belle comme elle est. Et j'espère que cela restera encore un peu ainsi.»

Elfie Krismer,
retraitée active

LE SAVIEZ-VOUS?

Ainsi vieillissent le corps et les organes

Les signes de l'âge apparaissent chez tout le monde tôt ou tard. Mais les changements physiques peuvent être influencés positivement même à un âge avancé. Texte: Laura Brand, illustration: Nadja Baltensweiler

Odorat et goût

Le nombre de papilles gustatives sur la langue diminue avec l'âge. Dans le même temps, l'odorat faiblit. Même les plats bien épicés peuvent soudainement sembler insipides. Cela finit par altérer l'appétit. Les personnes âgées ressentent aussi moins la soif. Il est donc important de manger et de boire consciemment et régulièrement.

Musculature

A partir de 55 ans, les muscles faiblissent: le nombre de fibres musculaires et la masse musculaire diminuent pour être remplacées par du tissu conjonctif et de la graisse. C'est pourquoi le métabolisme perd en efficacité avec l'âge. Des étirements réguliers et des exercices de renforcement ciblé fortifient néanmoins les muscles jusqu'à un âge avancé.

Cerveau

Le cerveau continue de se développer en vieillissant. L'apprentissage se poursuit donc tout au long de la vie. Mais il en va de même que pour les muscles: à ne rien faire, on finit par rouiller. Il est donc essentiel de s'entraîner mentalement pour que l'esprit reste souple. Apprendre des stratégies de mémorisation ou résoudre des énigmes peut favoriser la santé cognitive et réduire le risque de démence.

Système cardiovasculaire

Au fil des ans, la pompe cardiaque perd en puissance. La fréquence cardiaque baisse, la capacité circulatoire diminue et, en parallèle, la tension artérielle augmente. Réduire le stress et faire du sport sont les meilleurs moyens de maintenir le système cardiovasculaire en forme. Il est également recommandé d'éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool.

Intestin et digestion

Avec l'âge, l'intestin est plus lent, et le corps produit moins de sécrétions digestives et d'hormones telles que l'insuline. Cela peut provoquer du diabète lié à l'âge. Une alimentation équilibrée et riche en fibres avec des protéines maigres telles que du poisson ou des légumineuses et de bonnes graisses comme l'huile de colza ou de lin favorisent la digestion et la santé intestinale.

PORTRAIT

La curiosité pour rester jeune

Vieillir en bonne santé: c'est le sujet pour lequel Kurt Aeschbacher se passionne aujourd'hui. En phase avec les signes de l'âge sur son corps, il se réjouit du temps bonus qui lui est offert.

Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

«Le vieillissement n'est pas un événement soudain. Je le considère non pas comme une affreuse évolution, mais comme une phase de vie, à l'image de la jeunesse ou de l'âge moyen. Je trouve que nous devrions accorder plus de valeur à cette période. Car ce sont des années offertes.» Un cadeau que ce septuagénaire savoure chaque jour avec une curiosité insatiable. Bien que la dernière des 785 émissions «Aeschbacher» remonte déjà à quelques années, Kurt Aeschbacher travaille pratiquement tous les jours. Même la discussion pour cet article a lieu durant une courte pause entre un voyage en tant qu'ambassadeur d'Unicef et les enregistrements pour son nouveau podcast «ZwägHochZwei». En vue de la deuxième saison du podcast, il s'est réservé quatre journées intensives dès dimanche avec la spécialiste de la longévité Nina Ruge.

Faire de la santé une priorité

Cela en dit long sur le fonctionnement de cet animateur: qu'il s'agisse d'un jour de semaine, d'une soirée ou d'un week-end, il ne pense pas en termes d'heures de travail. Cet homme a toujours fait ce qui le fascinait. Etant à présent plus proche de ses 80 ans que de la vingtaine, Kurt Aeschbacher se passionne pour la santé durant la vieillesse. «En principe, beaucoup de choses sont entre nos mains», estime-t-il. «Alimentation, exercice et amitiés sont trois aspects centraux pour vieillir en bonne santé.»

Depuis qu'il discute du vieillissement en bonne santé avec des spécialistes scientifiques sur son podcast, il a lui-même fait des changements dans son quotidien. «Le jeûne intermittent me fait du bien. J'ai aussi fortement réduit ma consommation de viande et veille à avoir beaucoup de légumes bio sains dans mon assiette.» L'activité physique n'est pas en reste non plus grâce à de longues promenades avec sa chienne, Amélie. «Je devrais en plus faire deux à trois séances de renforcement ciblé par semaine. Ce serait essentiel pour la prévention des chutes.»

Pouvoir au lieu de devoir

Chaque journée de vie supplémentaire nous rappelle aussi que la fin se rapproche. Que fait-on de ces jours, mois et années durant lesquels nous n'avons plus d'obligations, mais qui offrent tant de possibilités? «Je trouve essentiel de se fixer des missions et de donner un sens à ces années offertes», relève ce Zurichois d'adoption. «Il appartient à chacune et chacun d'entre nous de trouver ce qui lui convient.» Kurt Aeschbacher a trouvé du sens dans ses nombreux projets, auxquels il se consacre corps et âme: «Si j'aime encore autant travailler, c'est parce que cela me permet d'aborder des questions complexes et d'assumer des responsabilités jusqu'à la fin.» Bien entendu, il a désormais davantage de temps libre et trouve cela formidable.

Même Kurt Aeschbacher n'est pas épargné par les signes de l'âge, à l'extérieur comme à l'intérieur. Les rides s'accumulent, la peau se relâche, et les périodes de récupération sont plus longues. Du fait que tout a longtemps été centré sur sa propre image, il ne lui a pas été facile d'accepter les marques de l'âge. «Un jour ou l'autre, il faut cesser de se bercer d'illusions et faire la paix avec son reflet», relève-t-il. «Cela n'a pas toujours été facile, mais je suis désormais en phase avec moi-même.»

Kurt Aeschbacher

est devenu une célébrité nationale à travers son talk-show hebdomadaire «Aeschbacher», diffusé durant 17 ans. Aujourd'hui, il publie le magazine «50Plus», produit le podcast «ZwägHochZwei» et exploite à côté de différents mandats d'administrateur un studio dédié aux massages médicaux et aux entraînements personnels. Il vit avec son partenaire et sa chienne à Zurich.

50plusmagazin.ch (en allemand)

Chaque jour est une chance

Rien dans sa vie n'a été laissé de côté. Il a réalisé ses vœux et ses rêves au lieu de les reporter à une date indéterminée. Il n'a donc pas de «cases à cocher» sur une liste. «Et je n'ai pas particulièrement besoin de sillonner la ville en planche à roulettes comme le font certaines personnes âgées à la manière des jeunes.»

Kurt Aeschbacher voit chaque nouveau jour comme une chance supplémentaire de prendre part à la vie. Et dans l'éventualité où cela s'arrêterait, il a pris ses dispositions. Il rit: «Je pense que j'ai rédigé mon premier testament à 30 ans.» Entre-temps, il l'a actualisé plusieurs fois, comme la directive anticipée et le mandat pour cause d'inaptitude. Car Kurt Aeschbacher en est certain: il n'est jamais trop tôt pour se préoccuper de ses vieux jours. _

Ecoutez ici le podcast «ZwägHochZwei» (en allemand):

INTERVIEW

«Nous devrions voir les ressources au lieu des déficits»

La gérontologue Eva Eymann-Ruch s'exprime sur le sens et les absurdités de l'inéluctable processus de vieillissement. Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Un vieillissement empreint d'autonomie et de dignité: c'est ce que nous souhaitons toutes et tous. Que faut-il pour que cela soit possible?
Pour être honnête, je suis un peu allergique à cette question. N'est-ce pas évident? Tout comme l'autonomie et la dignité que nous conférons à toutes les autres personnes?

Peut-être que la question se pose plus avec l'âge, parce qu'on s'en remet nécessairement davantage à des personnes tierces ...
... ce qui s'appliquerait aussi aux enfants! Mais vous avez raison. Lorsqu'on vieillit, il y a un risque que notre vie dépende d'autrui. Pour réduire ce risque, nous devons nous préparer très tôt à une éventuelle situation difficile. Je parle ici de la responsabilité personnelle, mais il faut évidemment aussi que la société y mette du sien.

Quel est le rôle de la société là-dedans?
Tout effort individuel est vain si notre société n'accepte pas le fait que notre population vieillit. Il est impératif que nous reconnaissions cette réalité et apprenions à la gérer positivement. A l'heure actuelle, nous voyons les déficits, le déclin et les coûts associés aux personnes âgées. Je souhaite qu'on voie davantage les compétences et les ressources, peu importe l'âge de la personne.

Quels préjugés rencontrez-vous au quotidien concernant les personnes âgées?
Elles sont souvent réduites à leur âge. Mais les personnes âgées ont une longue expérience de vie, qui les a énormément marquées et a fait d'elles des personnes uniques. Heureusement,

Eva Eymann-Ruch

est gérontologue, logopédiste et éducatrice sociale de formation. Elle a apporté son expertise à des projets de politique stratégique de vieillesse chez Pro Senectute pour les communes et les associations de communes. Elle est membre de Gérontologie CH depuis plus de vingt ans, dont plusieurs années au sein du comité, et coprésidente du groupe spécialisé en gérontologie appliquée. Aujourd'hui, elle appartient au pool d'expertes et experts de Gérontologie CH. Quatre fois grand-mère, elle aime jardiner et se promener avec son chien.

gerontologie.ch

le fait que nous soyons toutes et tous différents est aujourd'hui incontesté, en particulier chez les enfants. Mais cette diversité est d'autant plus prononcée chez les personnes âgées du fait de leurs parcours si différents.

Quand sous-estime-t-on les personnes âgées?
Dès l'âge de la retraite, nous tirons notre révérence sur le marché du travail. On n'attend en principe plus rien de nous. Cette liberté peut être bienvenue, mais elle nous prive aussi de notre mission. Nous n'avons pas encore trouvé de modèle qui valorise les personnes âgées. Pourtant, leur participation et leur engagement sont essentiels pour la société.

Vous avez aussi atteint l'âge officiel de la retraite. Où en êtes-vous personnellement à cet égard?
A 70 ans, je suis ce qu'on appelle une jeune retraitée et continue de m'engager dans différents projets. Je dois moi aussi apprendre à faire abstraction des doutes perceptibles de la société sur la valeur de notre groupe d'âge. Nous ne sommes pas faits pour rester éternellement jeunes et attirants puisque nous sommes voués à disparaître. La malchance des aînés, c'est que la mort entraîne des frais élevés et les concerne statistiquement davantage. Voilà aussi une discussion que nous devrions avoir de toute urgence, quel que soit l'âge. La vie en vaut-elle la peine à tout prix?

Qu'en pensez-vous?
Pour moi, la vie en vaut la peine si la joie de vivre et la curiosité sont toujours présentes. Si nous avons encore des questions et que nous nous intéressons à la vie des autres.

Cela peut encore être le cas à un âge avancé, même si l'on est cloué au lit et dépendant.
C'est vrai. Permettez-moi de vous donner un exemple: il y avait dans notre commune un agriculteur très âgé, qui avait besoin de soins jour et nuit et pouvait à peine se redresser. Mon mari ne parvenait pas à décrypter une vieille inscription dans un registre foncier, dont il avait besoin pour son travail. On lui a conseillé d'aller voir ce paysan, qui s'est beaucoup intéressé à ce texte et a pu l'aider. Cet homme est décédé peu après. Ce que je veux dire par là, c'est que l'être humain veut se sentir utile et valorisé. Il s'agit donc bel et bien de dignité, bien qu'elle prenne ici une autre direction. _

Trop jeune pour être vrai

L'âge chronologique peut se distinguer de l'âge biologique. Le premier se rapporte aux années écoulées depuis la naissance. Le second tient également compte de la santé physique et intellectuelle de la personne, qui dépend non seulement des gènes mais aussi fortement du mode de vie individuel.

Avez-vous déjà réfléchi à votre mode de vie et à ce que vous faites pour influencer votre âge biologique?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Comparez vos réponses avec les conseils donnés à la page 35.

CONSEILS SANTÉ

Le retour d'âge et ses aléas

Avec l'âge, le corps évolue. La ménopause, un état bien connu chez la femme, entraîne notamment un changement radical. Mais l'homme éprouve également certains désagréments typiques à partir de 45 ans. Ces changements physiques, psychiques et sexuels donnent du fil à retordre à de nombreuses personnes. Les pages suivantes vous fournissent des conseils et informations utiles. Texte: Evita Mauron-Winiger

Ménopause

Toutes les femmes entrent tôt ou tard en ménopause, aussi appelée climatère. Celle-ci désigne la période de transition entre la phase de vie fertile et la phase où une grossesse n'est plus possible. Cette période dure entre cinq et dix ans. Généralement, elle commence au plus tard vers 45 ans mais peut aussi survenir avant. Elle se manifeste d'abord par un changement menstruel. Les règles deviennent plus fortes, plus douloureuses ou plus faibles. Le cycle varie. Il peut s'écouler une fois quinze jours et une autre fois des semaines jusqu'aux règles suivantes. Très souvent, cette phase s'accompagne de maux de tête, de douleurs articulaires, d'une prise de poids, de sautes d'humeur ou de bouffées de chaleur.

Plus d'informations sur les phases de la ménopause et conseils sur la manière de gérer les changements: css.ch/menopause

Tenir ses bonnes résolutions grâce au cours en ligne

Une alimentation saine et une activité physique favorisent une bonne santé, quels que soient l'âge et la phase de vie. Mais il n'est pas toujours facile de se motiver à opérer un changement et de s'y tenir. Nous vous y aidons. Un cours en ligne en trois parties sur le thème «Changer ses habitudes» aura lieu en janvier. Inscrivez-vous ici:

css.ch/cours

Douleurs articulaires: que faire?

Les personnes âgées sont particulièrement touchées par les douleurs articulaires, qui apparaissent souvent comme symptômes de l'arthrose, une usure des articulations. Toutes les articulations peuvent être concernées, mais la douleur se manifeste le plus souvent au niveau des doigts, du genou ou de la hanche. Chez les femmes, la carence en œstrogènes durant la ménopause a un impact sur les articulations. Lorsque le niveau d'œstrogènes diminue, le corps est moins bien irrigué, ce qui ralentit l'apport en nutriments. De plus, la douleur est perçue plus intensément en raison de l'absence des hormones qui l'atténuent habituellement. C'est pourquoi bon nombre de femmes souffrent de douleurs ou de raideurs articulaires à la ménopause. L'activité physique peut alors s'avérer utile: certains exercices ciblés soulagent les douleurs et stimulent la circulation sanguine.

Voici comment lutter contre les douleurs articulaires de la ménopause: css.ch/douleur-articulaire

Bouffées de chaleur et sueurs

La plupart des femmes souffrent de bouffées de chaleur à la ménopause. Ces accès de transpiration ne se manifestent pas chez toutes les femmes avec la même fréquence, la même durée et la même intensité. Les causes de ce phénomène désagréable n'ont pas été étudiées précisément. Les spécialistes estiment que la carence accrue en œstrogènes incite le corps à produire davantage d'adrénaline. Cela provoque des bouffées de chaleur, qui peuvent aussi survenir la nuit. Durant ces périodes de la ménopause, il est essentiel de boire suffisamment d'eau. Pour atténuer ces troubles, on recommande d'adopter une alimentation méditerranéenne avec beaucoup de fruits, de légumes, d'herbes fraîches, de bonnes huiles végétales et de poisson. Parallèlement à une activité physique au grand air, ce régime alimentaire permet d'atteindre ou de maintenir un poids corporel normal. C'est également important lors de la ménopause, car le surpoids peut aussi favoriser les bouffées de chaleur et les accès de transpiration.

Davantage de conseils qui aident à gérer plus sereinement les bouffées de chaleur: css.ch/bouffees-chaleur

Bouger malgré l'âge

Comment garder la forme malgré l'âge? Où recevoir du soutien, et comment prévenir la solitude? Discutez de votre situation actuelle avec nos coaches de santé et cherchez ensemble une solution. L'offre de conseil est également destinée aux proches.

Inscrivez-vous pour un conseil sur la vieillesse et les soins au 058 277 46 00 ou sur css.ch/vieillesse.

Andropause: la ménopause au masculin?

L'homme semble lui aussi subir un changement entre 45 et 65 ans. Avec l'âge, certains hommes sont confrontés à des changements physiques, psychologiques et sexuels. Dans le monde médical, ceux-ci sont connus sous le nom d'andropause. L'existence d'une ménopause masculine est matière à controverse. Toutefois, la diminution naturelle avec l'âge des hormones sexuelles (androgènes), et notamment de la testostérone, est incontestée. Ce processus varie d'un individu à l'autre et peut durer jusqu'à sept ans. Il s'apparente à la baisse du taux d'œstrogènes constatée chez la femme. L'andropause et la ménopause ont cependant peu de points communs. En effet, les glandes sexuelles de l'homme demeurent fonctionnelles, et la fertilité persiste jusqu'à un âge avancé. A partir de 45 ans, les hommes présentent néanmoins souvent des symptômes similaires aux troubles classiques de la ménopause. Si différents symptômes apparaissent sur une longue période et s'accentuent, il vaut la peine de consulter son médecin. En effet, les troubles peuvent indiquer un déficit de testostérone.

Autres informations à savoir sur l'andropause: css.ch/andropause-homme

Podcast: comment évoluent les hormones masculines au cours de la vie?

David Zimmermann, andrologue, décrit le rôle de la testostérone au cours de la vie. Il explique si les hommes connaissent un cycle hormonal et des changements similaires aux femmes à la ménopause, et comment remédier à un manque de testostérone.

Ecoutez le podcast (en allemand):

Podcast: que faire en cas de manque de testostérone?

Un homme parle du manque de testostérone avec lequel il vit.

Ecoutez le podcast (en allemand):

CONSEILS

Douleurs inexpliquées

Difficile d'imaginer ressentir des douleurs persistantes sans qu'un diagnostic clair puisse être posé. Or, c'est la réalité de nombreuses personnes qui souffrent d'une affection rare ou non diagnostiquée. Qu'est-ce qui aide à gérer cette incertitude pesante? Texte: Evita Mauron-Winiger

Les spécialistes parlent de douleurs corporelles fonctionnelles en présence de douleurs sans explication claire. Le fait que la cause ne soit pas identifiée ne signifie pas pour autant que l'on s'imagine les douleurs. Dans de nombreux cas, il s'agit d'une combinaison de facteurs psychologiques et physiques. Il peut aussi s'agir d'une maladie rare ou non identifiée qui est difficile à diagnostiquer. Il faut en moyenne entre trois et dix ans pour poser un diagnostic de maladie rare.

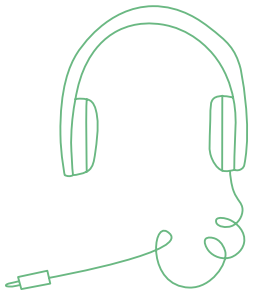
Gérer le quotidien

Les douleurs et troubles chroniques limitent la qualité de vie. Il est donc important que les personnes concernées identifient des moyens de gérer leur quotidien du mieux possible. En présence de symptômes sans diagnostic, les incertitudes peuvent aussi se répercuter sur le mental. Sans diagnostic, il n'y a en effet pas de pronostic sur l'évolution de la maladie. Le fait que les symptômes ne sont pas perceptibles de l'extérieur peut compliquer la situation. Les personnes concernées se heurtent à de l'incompréhension, et on les soupçonne de simuler. En tant que proche, il est donc important de les prendre au sérieux et de les soutenir.

Soulager la douleur

Les médicaments tels que les antidouleurs ou les antidépresseurs peuvent soulager pendant un certain temps, mais ne sont pas une solution à terme. Il existe d'autres méthodes qui peuvent aider à gérer la douleur. La physiothérapie, l'acupuncture, l'acupression, la thérapie par radiofréquence ou la thérapie cognitivo-comportementale en sont des exemples. Une alimentation équilibrée et saine agit également positivement sur les paramètres inflammatoires et la santé en général. L'activité physique et une gestion consciente du stress, au moyen par exemple de techniques de relaxation, peuvent aussi s'avérer utiles dans bien des cas. _

Vous trouvez ici d'autres conseils sur la gestion des maladies rares ou non diagnostiquées: css.ch/diagnostic-inconnu



Podcasts

Ecoutez les récits d'une experte et d'une personne concernée dans deux podcasts sur les maladies rares et non diagnostiquées.

Ecouter les podcasts (en allemand):

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Se déplacer d'un pas sûr

Troubles de l'équilibre, déclin musculaire ou obstacles présents dans le foyer: les chutes sont la principale cause d'accident chez les personnes âgées. Pour réduire le risque de chute, la CSS fournit à ses clientes et clients un conseil à domicile en collaboration avec la Ligue suisse contre le rhumatisme.

Texte: Tanja Nösberger, photos: Matthias Jurt

La cliente A. D. a été informée par une lettre de la CSS de l'offre de prévention des chutes. «Je vis dans une maison avec beaucoup d'escaliers et un grand terrain. Je n'ai presque aucune douleur et ne suis pas tombée ces dernières années», souligne cette dame de 77 ans. Elle gère son quotidien de façon autonome: «Je conduis, vais seule chez le médecin, fais mes courses et m'occupe de mon jardin.» A titre préventif, A. D. a tenu à se faire conseiller par un professionnel pour identifier d'éventuelles sources de danger chez elle et vérifier qu'elle se déplace de manière sûre. «Je ne pouvais qu'y gagner et me suis donc inscrite pour obtenir un conseil», raconte cette cliente.

Attention aux obstacles

Dans le cadre de la prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme (LSR), le physiothérapeute Alex Vaida rend visite aux séniors vivant seuls. «Au début de la visite, je me renseigne sur l'état de santé de la personne et demande s'il y a déjà eu des chutes.» Il fait ensuite le tour du logement pour identifier des obstacles potentiels comme des écuelles au sol, des livres sur l'escalier ou des tapis et des câbles non fixés. Il supprime ces obstacles directement sur place.

Pour d'autres sources de danger, il en faut davantage: une poignée dans la salle de bain ou une main courante dans l'escalier offrent une meilleure tenue, et un bon éclairage dans la cave permet d'y voir plus clair. «Monsieur Vaida m'a rendue attentive à un endroit délicat dans l'escalier, et je vais y faire installer une rampe», raconte A. D.

> «Monsieur Vaida m'a conseillée de manière très compétente. Je me sens plus sûre chez moi.»
>
> La cliente de la CSS A. D.

Exercices pour plus de sécurité

Enfin, le physiothérapeute teste l'équilibre ainsi que la vitesse de marche et la force des personnes âgées. En fonction de leur forme physique et de leurs douleurs actuelles, il leur montre des exercices sélectionnés spécialement par la LSR pour favoriser une marche plus sûre et réduire le risque de chute. Le thérapeute fixe des priorités: «Si quelqu'un se plaint de vertiges, les exercices d'équilibre sont importants. Les exercices de renforcement sont plus adaptés en cas de douleurs dorsales.» «Madame D. vit depuis longtemps dans sa grande maison et s'y débrouille très bien. Elle marche d'un pas sûr pour son âge. J'ai donc pu lui confirmer que tout était adapté pour l'instant», raconte Alex Vaida. Un mois après la visite, il a pris contact avec la cliente de la CSS par téléphone pour s'enquérir de son état de santé et répondre à d'éventuelles questions. Cette discussion a permis de clore le conseil.

Prévention des chutes de la LSR

La prévention des chutes est destinée aux personnes âgées vivant de manière autonome. Le conseil est proposé en collaboration avec la LSR. Les clientes et clients disposant d'une assurance complémentaire pour frais de guérison à la CSS profitent de cette offre gratuitement.

css.ch/chutes

Prendre soin de soi

«Monsieur Vaida m'a conseillée de manière très compétente. Je me sens plus sûre chez moi et sais encore mieux où je dois faire attention pour ne pas tomber», résume la cliente de la CSS. Elle recommande ce conseil à toutes les personnes âgées: «C'est vraiment une façon de prendre soin de soi.» Alex Vaida encourage tous les séniors qui sont déjà tombés ou ont peur de tomber de profiter au moins une fois d'un conseil pour prévenir les chutes: «Avec l'âge, on s'habitue à son environnement et on ne perçoit souvent plus les potentielles sources de danger autant qu'une ou un spécialiste externe.»

Gagner en autonomie

Alex Vaida est convaincu qu'un conseil de prévention des chutes aide les personnes âgées à rester actives et à vivre le plus longtemps possible de manière indépendante. «Il faut en outre une certaine sensibilité face aux risques de chute ainsi que l'assurance de pouvoir aussi se déplacer en dehors de l'environnement habituel.» Dans le cadre de ses visites à domicile, ce physiothérapeute expérimenté recommande donc surtout aux personnes âgées vivant seules de pratiquer une activité physique régulière hors de chez elles et idéalement en groupe. _

COULISSES

Lien direct avec la CSS

Depuis près d'une année, la CSS étudie de nouvelles idées avec un petit groupe de clientes et clients. Elle tire ainsi de précieux enseignements d'une communauté appelée «CSS Insight». Les personnes participantes apprécient elles aussi d'être impliquées tôt dans les projets. Texte: Rahel Lüönd

C'est un peu comme en politique. Parfois, notre avis se fond dans la masse. Il arrive toutefois aussi qu'un débat s'ouvre, que notre point de vue soit entendu et qu'on parvienne au mieux à faire bouger les choses. Claudia Rothenfluh, Thomas Zünd et Danielle Burkhard ne font pas de politique, ils sont clientes et clients de la CSS. Aux côtés de quelques centaines d'autres personnes assurées à la CSS, ils ont toutefois voix au chapitre au sein d'une communauté en ligne. Le but: examiner d'abord les nouveautés de la CSS sous toutes les coutures et présenter ensuite les solutions les plus abouties possibles à un vaste public.

Avoir voix au chapitre avec un effort minimal

«Prendre quelques minutes de temps à autre ne me coûte pas grand-chose», sourit Danielle Burkhard, qui a elle-même besoin d'un feedback régulier en tant que doctorante en économie d'entreprise. Elle trouve très bien que la CSS veuille se développer et tient à apporter sa pierre à l'édifice. «Au lieu de critiquer lorsque les choses ne vont pas comme je l'entends, je veux m'investir.» Elle fait de même dans d'autres domaines. De plus, cette participante a toujours eu l'impression que le contenu mis en ligne sur la plateforme de sondage était déjà bien abouti. «Cela montre qu'on veille à ne pas nous faire perdre de temps.»

Thomas Zünd souhaite aussi initier des changements «ou du moins connaître le fonctionnement de mon assurance-maladie». Assuré à la CSS depuis peu, il a été surpris en bien. «C'est la première fois que mon assurance est plus que juste une caisse et s'occupe aussi des gens.» Dans le cadre professionnel, Thomas Zünd s'est intéressé durant des années à la qualité de l'air intérieur. Le thème de la santé lui tient donc particulièrement à cœur: «Il est dans l'intérêt de toutes et tous que le système de santé fonctionne. Si je peux contribuer à atteindre ce but, je le fais volontiers.»

Claudia Rothenfluh est du même avis. Elle se félicite en particulier de voir directement les résultats des brefs sondages auxquels elle participe sur son portable. «La question de savoir si mon avis est toujours pris en considération est secondaire. Cela m'intéresse simplement de voir où je me situe, car c'est rare d'en avoir la possibilité.»

Des entretiens aux forums de discussion

Tous trois sont régulièrement invités par courriel à participer à de brefs sondages ou à des votes. Il leur est aussi déjà arrivé de prendre part à un entretien vidéo pour exprimer leur avis. Thomas Zünd a même déjà parcouru un nouveau portail lié au vieillissement en bonne santé en répondant simultanément à un questionnaire. Les forums de discussion représentent une autre possibilité de s'exprimer. Ils permettent aux clientes et clients de la CSS de répondre à des questions

Inscrivez-vous ici à la communauté CSS Insight:

concrètes sur certaines thématiques. Une newsletter informe régulièrement toutes les personnes participantes des principaux résultats et projets de la communauté CSS Insight.

Recueillir des informations

La communauté CSS Insight confère un sentiment positif aux clientes et clients, mais permet aussi à la CSS de recueillir des informations précieuses. Tous les services peuvent demander à obtenir un feed-back de la part de la clientèle. L'équipe Customer Experience et Recherches marché se charge ensuite de préparer les sondages et les entretiens et de les réaliser avec la collaboration de l'équipe chargée du projet. L'objectif est d'entretenir un échange régulier avec la clientèle et d'identifier en permanence des possibilités d'amélioration. Cet échange direct permet aux services spécialisés d'en savoir davantage sur la manière dont des idées, des produits ou des processus sont perçus.

Les quelque cinquante projets évalués à ce jour par les clientes et clients de la CSS à travers la communauté CSS Insight abordent des thématiques diverses. Il peut s'agir aussi bien de questions simples concernant par exemple la musique de fond du Centre de Service-clientèle que de sujets plus complexes: dans quelle mesure les décomptes sont-ils compréhensibles? Quels sont les avantages et inconvénients des modèles alternatifs d'assurance comme Multimed ou Telmed? Par quels canaux les clientes et clients préfèrent-ils communiquer avec la CSS? Les membres de la communauté CSS Insight peuvent exprimer activement leur avis sur des questions bien précises par le biais de la plateforme numérique. Et la CSS peut poursuivre son développement en tenant compte des besoins de sa clientèle. _

Qu'en pensez-vous?

Vous souhaitez aussi donner votre avis régulièrement à la CSS concernant des thématiques actuelles? Si c'est le cas, rejoignez la communauté CSS Insight.

Inscrivez-vous simplement et donnez votre avis sur: insightcommunity.css.ch/kmag

COULISSES

Pénurie de personnel dans le secteur de la santé?

On dramatise la pénurie de personnel soignant, selon l'économiste de la santé Werner Widmer. Faux, rétorque Peter Peyer, directeur de la santé du canton des Grisons. Il soutient que la pénurie est réelle et durera des années. Dans «place au dialogue», tous deux parlent ouvertement de la situation des effectifs dans le système de santé. Texte: Evita Mauron-Winiger

En termes d'équivalents plein temps, le nombre de personnes employées dans le secteur de la santé suisse a doublé au cours des trente dernières années. La Suisse s'en tire donc bien en comparaison internationale. Pourtant, elle souffre aujourd'hui aussi d'une grande pénurie de médecins, personnel soignant spécialisé et autres professionnels de la santé. Cette pénurie risque de s'accentuer dans les années à venir.

Des avis divergents

Les gros titres des journaux sont alarmistes. Mais dans quelle mesure la situation en matière de personnel est-elle réellement dramatique? «Je pense que les médias diffusent une fausse image et donnent au public le sentiment que les hôpitaux sont à bout de souffle. Selon les statistiques, le nombre de personnes soignantes et de médecins par personne n'a jamais été aussi élevé dans le secteur hospitalier. On noircit le tableau sur la base de cas isolés, qu'il faut bien sûr prendre au sérieux», estime l'économiste de la santé Werner Widmer. Peter Peyer, directeur de la santé du canton des Grisons, est d'un tout autre avis. Dans son canton, des services ont déjà été fermés dans certains hôpitaux, et des arrêts d'admission décrétés dans les EMS. Il ajoute que les services d'aide et de soins à domicile ont aussi dû restreindre leur offre par manque de personnel.

place au dialogue

Vous souhaitez approfondir davantage le thème de la pénurie de personnel dans le secteur de la santé? Ou les informations solides concernant la politique de la santé vous intéressent-elles globalement? Alors lisez «place au dialogue» en ligne ou abonnez-vous gratuitement à la version imprimée, qui paraît trois fois par année.

Avoir son mot à dire

Les deux experts de la santé s'entendent toutefois sur un point. Peyer se range à l'avis de Widmer: «On doit éviter de tomber dans la spirale négative de l'apitoiement. Il ne faut ni dramatiser ni banaliser.» Il ajoute que les institutions de santé doivent repenser leur culture, leurs conditions d'embauche, leur conception du management et les possibilités de participation du personnel. Une planification peu attrayante des services peut faire des dégâts. Werner Widmer y voit aussi un grand potentiel d'amélioration. «De nombreux problèmes sont internes, propres à l'hôpital. La planification des services est un point important. Les soignantes et soignants veulent avoir leur mot à dire. Les hôpitaux doivent tout faire pour garder les gens. C'est directement lié à la culture des établissements.» _

Lisez l'intégralité du débat dans l'édition actuelle de «place au dialogue» ou en ligne: dialogue.css.ch

Deux nouveaux visages à la direction générale du Groupe CSS

Rudolf Bruder est le nouveau chef des Finances ainsi que le suppléant de la CEO de la CSS, et Thomas Kühne dirige la division ICT, Data & Operational Excellence du Groupe. Tous deux sont entrés en fonction à la CSS le 1er novembre.

Texte: Evita Mauron-Winiger, portraits: màd

Rudolf Bruder

travaillait depuis 1997 au sein du Groupe Helsana, où il a occupé différents postes de direction, dont celui de responsable Finances et comptabilité. En 2010, il a été nommé responsable Finances (CFO) et membre de la Direction d'entreprise. En 2017, cet homme de 52 ans a pris la direction du domaine Service Clientèle et Prestations, et donc de l'ensemble du traitement des prestations d'Helsana, y compris de l'achat de prestations. Depuis 2021, il dirigeait le domaine Produits et Prestations et répondait du portefeuille de produits de l'entreprise. Economiste d'entreprise ESCEA, Rudolf Bruder possède un Executive Master of Corporate Finance.

Thomas Kühne

a rejoint le département informatique du Credit Suisse en 2001, après un engagement dans la recherche à l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ) et une affectation en tant que Chief Information Officer (CIO) auprès des Nations Unies au Kosovo. De 2006 à 2013, il a occupé différentes fonctions exécutives dans le domaine informatique à l'UBS. Entre 2014 et 2018, Thomas Kühne a travaillé chez Zurich Insurance Group, notamment comme Chief Operating Officer et membre de la direction de Zurich Life Switzerland ainsi que comme CIO du groupe Zurich Allemagne. De 2019 à 2022, il a été CIO et membre du comité de direction de la compagnie d'assurance la Mobilière. Agé de 53 ans, Thomas Kühne a étudié l'informatique à l'EPFZ et est titulaire d'un Master of Business Administration.

Tous les membres de la direction du Groupe en un coup d'œil: css.ch/direction

Voyage dans le temps: 125 ans de la CSS

L'histoire à succès de la CSS débute en 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. Durant ces 125 dernières années, la CSS est devenue leader du marché et actrice prépondérante au sein du système de santé suisse. En 2024, la CSS fêtera avec vous ses 125 ans. L'histoire de la CSS continue ensemble et pour ses clientes et clients.

Nous clarifions les questions d'assurance

Appareils auditifs: qui paie et quand?

Selon l'âge, les appareils auditifs sont en premier lieu du ressort de l'assurance-invalidité (AI) et l'assurance-vieillesse et survivants (AVS). Les coûts des appareils auditifs sont pris en charge par l'AI jusqu'à 65 ans, après quoi l'AVS prend le relais. L'assurance-maladie n'est compétente que dans des cas exceptionnels.

Les personnes assurées ont droit à une contribution forfaitaire si leur perte auditive dépasse un certain seuil. Une ou un médecin ORL doit en outre avoir constaté la perte auditive. Le montant de la contribution forfaitaire dépend de s'il faut une aide auditive ou deux.

L'AI paie jusqu'à 65 ans

L'AI participe aux coûts des moyens auxiliaires pour les personnes jusqu'à 65 ans en cas de perte auditive globale d'au moins 20%. Les personnes bénéficiaires de l'AI ont droit à de nouvelles aides auditives tous les six ans. L'AI paie en outre régulièrement des contributions forfaitaires pour les réparations et les piles. Pour les enfants et les jeunes de moins de 18 ans, des règles spéciales s'appliquent: l'adaptation des appareils auditifs doit être effectuée par des audioprothésistes pédiatriques reconnus.

Dès 65 ans, l'AVS prend le relais

L'AVS prend en charge une partie des coûts des appareils auditifs pour les personnes âgées de plus de 65 ans en cas de perte auditive globale d'au moins 35%. Les personnes bénéficiaires de l'AVS ont droit à de nouvelles aides auditives tous les cinq ans. Toutefois, l'AVS ne prend pas en charge les réparations ni les piles.

Conseil

La clientèle de la CSS bénéficie d'offres spéciales attrayantes auprès de l'expert de l'audition Audika:

enjoy365.ch/fr/audika

Que paie la caisse-maladie?

En principe, la caisse-maladie n'est pas compétente en matière d'appareils auditifs. Cependant, si une personne n'a pas droit aux prestations de l'AI ou de l'AVS, l'assurance de base obligatoire participe aux coûts. Cela peut concerner les requérantes et requérants d'asile en Suisse ou les personnes suisses rentrant de l'étranger qui ne sont pas encore assurées. Dans ces cas, les prestations de l'assurance de base sont les mêmes que celles de l'AI et de l'AVS.

_Texte: Evita Mauron-Winiger

Ce que vous devez savoir d'autre au sujet des appareils auditifs: css.ch/appareils-auditifs

Achat d'un appareil auditif: une assurance complémentaire vaut la peine

Une assurance complémentaire peut être judicieuse, étant donné que l'AVS et l'AI ne financent qu'un appareil de base. Avec l'assurance ambulatoire myFlex, la CSS participe aux coûts des appareils auditifs.

Plus d'informations ici: css.ch/moyens-auxiliaires

25 000 francs pour des personnes ayant des besoins particuliers

Cette année, trois organisations très différentes se partagent le prix de la Fondation CSS. Ces organisations contribuent toutes activement à la prévention et à la promotion de la santé. Le prix de la Fondation CSS encourage depuis plus de 35 ans des projets sociaux et sociétaux. Texte: Sabine Betschart, photos: Thomi Studhalter

15 000 francs à

Fondation ART-THERAPIE (GE)

La Fondation ART-THERAPIE est la seule fondation suisse qui soutient la guérison d'enfants et d'adolescent/es malades grâce à la thérapie par l'art, la musique et la danse. Elle a conclu un partenariat avec treize hôpitaux et fournit les moyens financiers nécessaires pour que les art-thérapeutes et les musicothérapeutes diplômés puissent travailler dans les hôpitaux.

arttherapie.org

5000 francs à

Fondation Orbetan (ZH)

La fondation Orbetan propose un service de relève nocturne aux personnes qui s'occupent à domicile, et donc dans leur environnement familier, de proches malades et nécessitant des soins. Elle entend compléter les soins à domicile publics. Une trentaine d'infirmières et infirmiers travaillent pour Orbetan et apportent leur expérience dans les soins et l'accompagnement de fin de vie.

orbetan.ch (en allemand)

5000 francs à

Association New Ability (TI)

L'inclusion et la participation sociale des personnes souffrant d'un handicap dû à une maladie ou à une déficience revêtent un intérêt primordial pour l'association New Ability. L'association propose différentes activités de loisirs au Tessin, qui ont pour priorité de faire vivre des expériences communes et de permettre de tisser des liens sociaux.

newability.ch

Menez-vous un projet social ou avez-vous une proposition en vue du prochain prix de la Fondation?

Nous serions ravis d'en savoir plus: css.ch/fondation

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES

Partir à la neige

enjoy365.ch

Passer du temps à l'extérieur en hiver demande parfois un certain effort. Toutefois, les doutes initiaux s'évaporent après chaque excursion à la neige. L'air frais hivernal allège le corps et l'esprit, redonne de l'énergie et met de bonne humeur. Vous trouvez dès à présent sur enjoy365 des offres adaptées à vos activités hivernales. Photos: màd

40%

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

A la découverte de la nature

Les raquettes à neige légères de TSL sont l'accessoire parfait pour profiter de la montagne à l'écart des pistes et conviennent à toutes les pointures. La fixation latérale est facile à manier et offre une tenue maximale.

Raquettes Access de TSL
CHF 113.40 au lieu de 189

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

50%

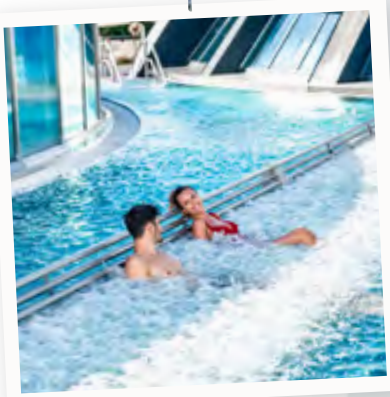
UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pour récolter des points

Qu'il s'agisse de sommeil, d'activité ou de stress, gardez vos données sous la main grâce à la montre connectée Sense 2 de Fitbit. Suivez vos progrès et connaissez mieux votre corps. La cerise sur le gâteau? Cette montre vous permet aussi de récolter des activePoints pour active365.

Fitbit Sense 2
CHF 122.50 au lieu de 245

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks



POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

20%

Place à la détente

Passez une journée de plaisir, d'action et de détente au Splash & SPA à Tamaro. Qu'il s'agisse de glissade, piscine à vagues, sauna ou hammam, les possibilités ne manquent pas. Les personnes assurées à la CSS bénéficient d'un rabais de 20% sur le prix d'entrée et peuvent même en faire profiter trois personnes supplémentaires par carte d'assurance.

Toutes les informations sur:
enjoy365.ch/fr/splash-e-spa-tamaro

enjoy 365

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Uvex viti set pour enfants

Sûr et pratique pour les petits

CHF 64.50 au lieu de 129

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Kuhn & Rikon Allround Set

Pour des menus festifs

CHF 114 au lieu de 190

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Petite ferme Trauffer

Un classique en bois

CHF 120 au lieu de 200

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

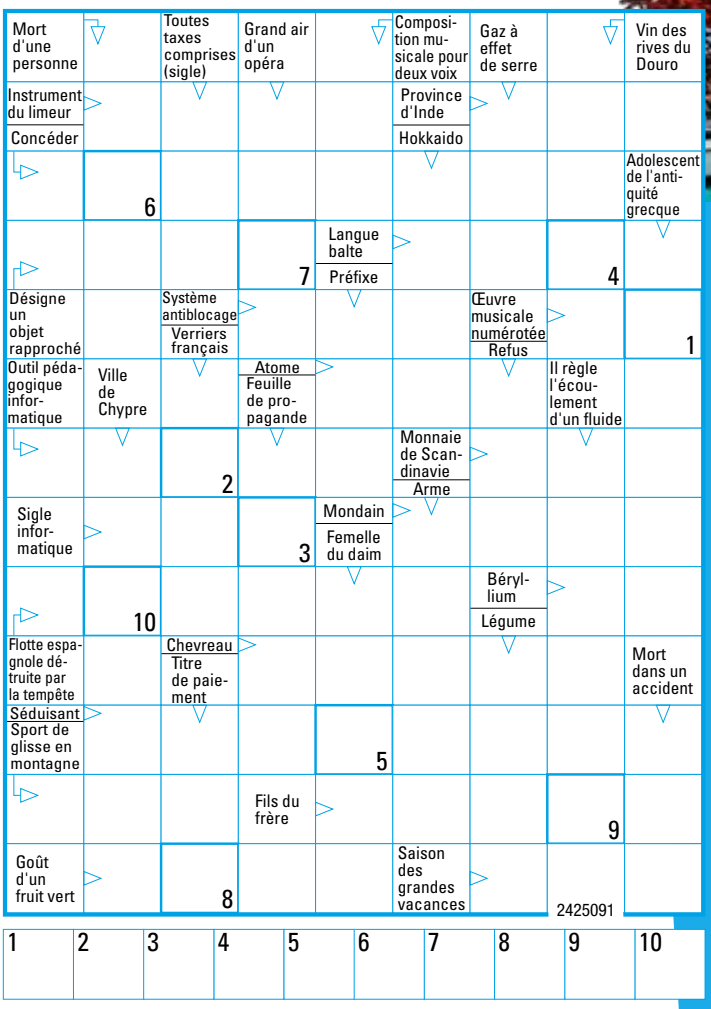
Passer l'hiver en bonne santé

Il peut être particulièrement difficile de conserver un mode de vie sain durant l'avent. active365 vous y aide. Un vaste contenu sur la pleine conscience, l'alimentation et l'activité physique offre un savoir précieux à mettre en œuvre directement au quotidien. Des missions et des défis réguliers vous motivent en outre à adopter un mode de vie plus sain. Téléchargez dès à présent notre appli et bénéficiez d'un accompagnement digne de confiance.

Télécharger active365 maintenant:

active 365

MOTS FLÉCHÉS



Solution des mots fléchés 3/2023: SYNDROME
Félicitations au gagnant: Uwe Schwark-Bähler, Rorschach

Avez-vous la solution?
Envoyez-la par la poste avant le **10 janvier 2024**:
CSS, Mots fléchés du magazine clients,
Tribschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne

Ou soumettez-la en ligne: css.ch/enigme

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

Gagnez deux nuitées dans les hôtels de bien-être d'Alexander & Gerbi à Weggis d'une valeur de 1000 francs.

Une pause bien-être pour deux personnes vous attend à Rosendorf am See. Vous profitez d'une chambre double et d'un balcon avec vue sur le lac, d'un somptueux buffet de petit-déjeuner et d'un menu gastronomique à quatre plats les deux soirs: un régal pour le corps, l'âme et l'esprit.

Les hôtels de bien-être d'Alexander & Gerbi à Weggis

Les hôtels de bien-être d'Alexander & Gerbi sont des entreprises familiales privées. Ils portent le label de qualité Private Selection Hotels & Tours. Ces établissements sauront vous séduire par leur charme et leur hospitalité. Leurs chambres modernes confortables offrent une vue imprenable sur le lac des Quatre-Cantons. Ces hôtels se distinguent également par un vaste espace bien-être moderne avec des vues à couper le souffle et par une cuisine haut de gamme. _Photo: màd

privateselection.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, Tribschenstrasse 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: momnoi, threeart, Irina Vodneva, waldenstroem, RodicaCiorba; p. 8: dimonspace; p. 9: Olga Kalinina, Utro_na_more; p. 17: udovichenko; pp. 18+19: Inside Creative House; p. 20: LumenSt; p. 21: Hero Images; p. 27: mikimad; p. 30: Roman Valiev; p. 33: Valeriia Sivkova, Oleh Svetiukha; p. 35: udovichenko.

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: 775 000 exemplaires
IMPRESSION: Swissprinters AG, Zofingue
PAPIER: certifié FSC®

imprimé en suisse

MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C021036

myclimate neutral Imprimé
myclimate.org/01-23-308034

css.ch/magazine

PERSPECTIVES

Thème actuel: esprit pionnier + communauté

L'histoire à succès de la CSS débute en 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 prochain «CSS et vous?» sera donc dédiée à la thématique «esprit pionnier + communauté». Comment vivons-nous ces notions aujourd'hui? Nous avons hâte de savoir ce que les personnes invitées en pensent.

Conseils sur l'exercice de réflexion à la page 17

Voici comment ralentir votre horloge biologique:

- Maintenez un poids corporel sain. Evitez d'être en surpoids ou sous-poids.
- Privilégiez une alimentation équilibrée, par exemple avec des fruits et légumes en quantité, de bonnes graisses comme l'huile d'olive et peu de sucre.
- Ne buvez pas plus d'un verre d'alcool par jour. Il est même recommandé de s'abstenir.
- Renoncez au tabac.
- Pratiquez au minimum deux heures de sport par semaine pour que vos muscles, votre cœur et votre circulation restent jeunes.
- Faites de courtes pauses et des exercices de relaxation durant la journée. Cela vous permet de gérer le stress plus sereinement.
- Entretenez des amitiés et adonnez-vous à des loisirs. Cela se répercute positivement sur le bien-être.
- Dormez sept à huit heures par nuit.

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

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

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

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)

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

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

Combien de temps passes-tu à ruminer?

Demande de l'aide pour gérer les troubles psychiques.

En savoir plus

CSS