Passer à la version en ligne du magazine: **swica.ch/inscription-actualites**

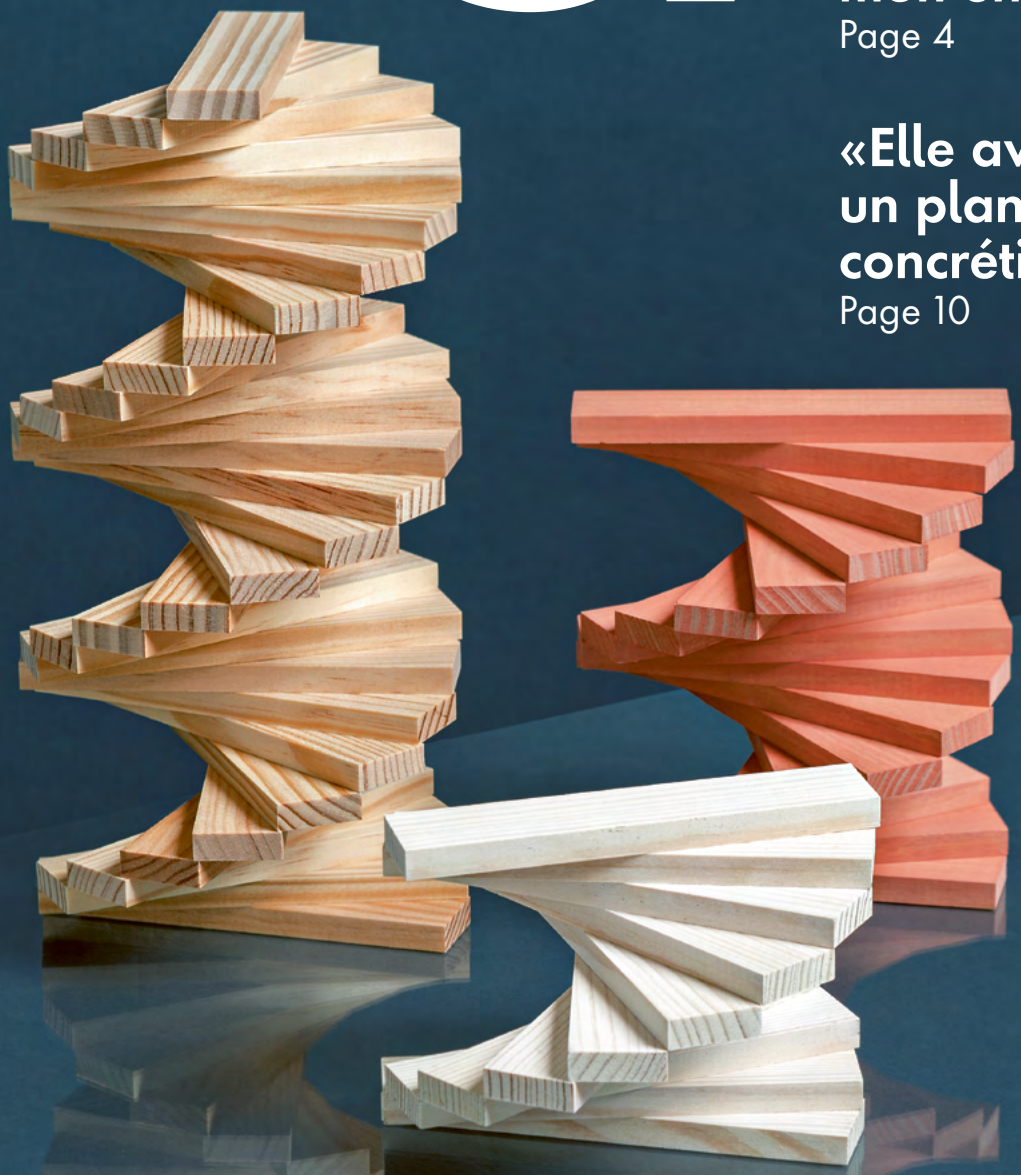
actualités
Le magazine de
la clientèle SWICA
N°2–2023

Où est-ce que je souhaite donner naissance à mon enfant?

Page 4

«Elle avait un plan, il s'est concrétisé.»

Page 10



Les protéines
dans la seconde moitié de la vie

actualités
Le magazine de
la clientèle SWICA
N°2–2023

Comment contacter SWICA
Vous choisissez le moyen,
nous vous répondons.

Demander un conseil personnalisé
Dans l'une de nos 50 agences:
swica.ch/agences

Par téléphone, 24 heures sur 24
santé24 – pour un conseil télémédical
en Suisse ou à l'étranger
Numéro: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7×24 h pour toute question et avis. Numéro gratuit: 0800 80 90 80 ou numéro de téléphone de l'agence compétente sur votre carte d'assurance

Via le portail de la clientèle
Cliquer sur la fonction messagerie:
myswica.ch

Autres possibilités de nous contacter
swica.ch/contact

Les news SWICA
swica.ch/news

Impressum
actualités – le magazine de la clientèle SWICA
Paraît quatre fois par an.
Éditeur: SWICA Organisation de santé,
Römerstrasse 38, 8401 Winterthour
Rédaction et service de traduction: SWICA
Conception et maquette: Hej AG, Zurich
Photographie/illustrations: Studio Attila Janes,
Daniel Ammann, Justine Klaiber, Getty Images
Langues: français, allemand et italien
Tirage: 425 000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C016087
FSC www.fsc.org

Swiss Made: le magazine
est produit en Suisse.

Chaud au cœur

Avez-vous parfois l'impression que notre époque n'est pas rose? Que les tragédies se succèdent sans que nous puissions intervenir? Les personnes ou les organisations qui ont une action positive font donc d'autant plus chaud au cœur. C'est le cas de l'employeur de Gregor Kern, qui fait tout pour que son collaborateur puisse reprendre son ancien poste après un infarctus et un arrêt cardiaque prolongé. Le samedi 6 mai 2023, nombre de volontaires ont participés à la Journée de la bonne action en Suisse. Ils ont soutenu des personnes qui en ont besoin et ont partagé avec elles des moments de bonheur. Un grand nombre de collaboratrices et collaborateurs SWICA se sont eux aussi inscrits à l'une des activités bénévoles. Je remercie chaque personne qui, à petite ou à grande échelle, le 6 mai ou tout autre jour, fait le bien autour d'elle. Cela fait chaud au cœur.

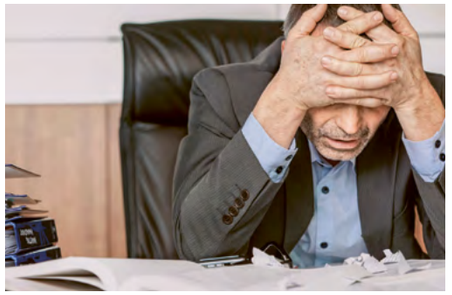
Je vous souhaite une agréable lecture.

Dr Reto Dahinden
CEO

JOURNÉE DE LA BONNE ACTION

Engagement volontaire le 6 mai 2023

Le samedi 6 mai 2023, plusieurs centaines de collaboratrices et collaborateurs SWICA ont apporté leur contribution personnelle à la Journée de la bonne action. Sur les différents sites, ils étaient totalement libres de définir leur engagement bénévole à leur goût au sein d'activités locales… Le jour J était donc riche par sa diversité!



WORKMED

SWICA et WorkMed élargissent leur offre

La souffrance des personnes rencontrant des problèmes au travail en raison de troubles psychiques est importante et ne cesse d'augmenter. Afin de soutenir au mieux les personnes concernées, SWICA travaille déjà depuis cinq ans environ avec WorkMed, un centre de compétences en psychiatrie établi à Bâle-Campagne. Depuis avril 2023, SWICA est aussi investie financièrement dans WorkMed, avec l'objectif de renforcer l'offre concernant la psyché et le travail, aussi bien en ce qui concerne le contenu que la situation géographique.

Passer dès maintenant à la version en ligne du magazine
swica.ch/inscription-actualites

Retrouvez les actualités sur
swica.ch/news

PROMOTION DE LA SANTÉ

SWICA est partenaire des Championnats du monde d'escalade sportive 2023

Après plus de 20 ans, les Championnats du monde d'escalade sportive font leur retour en Suisse du 1er au 12 août 2023. Environ 80 000 fans d'escalade sont attendus à Berne. Vous pourrez soutenir des athlètes du monde entier dans différentes disciplines et assister à cet événement qui se tiendra à la PostFinance Arena et dans la halle de curling. En tant que partenaire, SWICA sera présente sur place avec un stand. Les clientes et clients SWICA qui pratiquent l'escalade bénéficient de contributions en faveur de la promotion de la santé. **swica.ch/promotion-du-sport**
bern2023.org

RÉTROSPECTIVE

Rapport annuel 2022

L'exercice 2022 a été placé sous le signe de la coopération afin de relever les défis et de réaliser les objectifs fixés avec un large panel de partenaires. Début 2023, SWICA comptait 880 000 clientes et clients, anciens et nouveaux, au bénéfice d'une assurance de base. Toutes les informations sur l'exercice 2022 et des messages vidéo sont disponibles sur **report.swica.ch**

Où est-ce que je souhaite donner naissance à mon enfant?

Texte: Sonja Schnitzer
Illustration: Justine Klaiber

En Suisse, les femmes peuvent choisir si elles souhaitent accoucher à l'hôpital, dans une maison de naissance ou à la maison. La plupart désirent rester près de chez elles, leur décision dépend donc de l'offre locale.

Où est-ce que je souhaite accoucher? Une question que la plupart des femmes enceintes se posent. En effet, il existe de grandes différences entre les accouchements à l'hôpital et les accouchements en maison de naissance ou à la maison. Beaucoup de femmes considèrent l'hôpital comme l'option la plus sûre, car les sages-femmes, le personnel de soins et les médecins sont disponibles en permanence. Après la naissance, ils offrent par ailleurs une assistance complète à la mère comme au nouveau-né. «D'après la Fédération suisse des sages-femmes, 98 % des naissances en Suisse ont lieu à l'hôpital», explique Lisa Bammatter, sage-femme et porte-parole de la maison de naissance de Winterthour, qui ouvrira à la fin de l'été 2023. Cependant, à l'hôpital, la prise en charge peut se révéler impersonnelle, ce qui n'est pas le cas dans une maison de naissance. En effet, à l'hôpital les patientes ne connaissent le plus souvent pas le personnel et, si elles sont nombreuses à accoucher en même temps, la situation peut se révéler stressante.

En maison de naissance ou à la maison

Une maison de naissance est donc plus personnelle. Une ou deux sages-femmes sont généralement présentes. Souvent, la patiente les connaît déjà, car elles l'ont accompagnée pendant sa grossesse. Accoucher à la maison permet d'être dans un environnement encore plus intime et familier. Cependant, les accouchements hors hôpital ne peuvent être envisagés qu'avec une grossesse qui se déroule normalement. Ainsi, l'enfant ne peut pas se présenter par le siège et la mère ne peut pas souffrir de diabète gestationnel. Une naissance de jumeaux n'est pas non plus envisageable ailleurs qu'à l'hôpital. Par ailleurs, aucun analgésique puissant (par exemple péridurale) ne peut être utilisé. Une femme sur cinq doit alors être amenée à l'hôpital, car elle a besoin d'antidouleurs plus forts.

Quelles options à proximité?

L'endroit où une femme mettra son enfant au monde dépend de l'offre locale. D'après l'Association Suisse des Maisons de Naissance IGGH-CH, il n'y a que onze maisons de naissance en Suisse alémanique, dix en Romandie et une au Tessin. Ces dernières se trouvent donc parfois à une certaine distance du domicile des futures mères. Seules peu de sages-femmes à leur compte proposent un accompagnement à domicile, car ces engagements sur appel demandent une grande flexibilité d'horaires.

L'ouverture de la maison de naissance à Winterthour offre une alternative supplémentaire à un accouchement à l'hôpital, en plus d'un accouchement à domicile, aux femmes vivant dans la région. SWICA sponsorise la maison de naissance de Winterthour et soutient ainsi une infrastructure de santé complète dans la région de son siège principal.

«D'après la Fédération suisse des sages-femmes, 98 % des naissances en Suisse ont lieu à l'hôpital»

Lisa Bammatter, sage-femme et porte-parole de la maison de naissance de Winterthour

UNE BONNE SÉCURITÉ FINANCIÈRE

D'un point de vue financier, ces types de naissance sont identiques pour les femmes. Si la maison de naissance se trouve sur liste des hôpitaux du canton, tous les coûts, même les prestations stationnaires, sont couverts par l'assurance de base. Même lors d'un transfert de l'hôpital à la maison de naissance après l'accouchement, les frais du post-partum sont pris en charge pour la mère et son enfant sous forme forfaitaire.

Vous trouverez une version plus complète de l'article et plus d'informations au sujet des prestations de SWICA en lien avec la maternité et l'accouchement dans la version en ligne du magazine **swica.ch/magazine/sante/naissance**

Éviter la fonte musculaire dans la seconde moitié de la vie grâce aux protéines

Les protéines fournissent de précieux nutriments et jouent un rôle essentiel dans le développement et le maintien de la force musculaire. Dès 50 ans, il est donc important d'adapter son alimentation à son âge afin de ne pas prendre de poids ou de perdre de la puissance musculaire. Comment éviter ce phénomène?

Texte: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Image: Studio Attila Janes

Tout le monde souhaite vivre en bonne santé et garder son autonomie aussi longtemps que possible. Pour y parvenir, une alimentation adaptée à la fois à son âge et à son corps ainsi qu'une activité physique régulière sont indispensables. Le corps change avec les années, cela n'est un secret pour personne: entre 50 et 65 ans, le besoin quotidien en calories diminue de manière permanente de 25%. En effet, avec l'âge, une partie de la masse musculaire est remplacée par des cellules graisseuses et tissulaires, qui demandent moins d'énergie. Cependant, le besoin en micronutriments et en protéines reste inchangé, ou peut même augmenter. C'est pourquoi il est recommandé dès 65 ans de consommer 1 à 1,2 gramme de protéines animales ou végétales par kilo de poids corporel (pour les jeunes adultes, la recommandation est de 0,8 gramme par kilo de poids corporel). Une enquête du centre universitaire de gériatrie Felix Platter a montré que ce sont avant tout les personnes âgées qui se nourrissent trop peu ou de manière déséquilibrée. Les raisons sont nombreuses: manque d'appétit, problèmes de mastication ou de digestion, mais aussi ignorance. Ainsi, plus de la moitié des 300 patientes et patients âgés de l'hôpital qui ont été interrogés souffrent de malnutrition incluant un apport insuffisant de protéines. Avec notamment pour conséquence la fonte musculaire, qui touche un cinquième des personnes en malnutrition.

Adopter une alimentation adaptée à son âge et pratiquer une activité physique régulière

La fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation a développé avec Betty Bossi le magazine «santé & vitalité» afin d'attirer davantage l'attention sur le problème posé par la malnutrition et le besoin accru en protéines des personnes âgées. On y trouve des recettes à la fois simples et délicieuses, indiquant le rapport idéal entre calories et protéines afin de favoriser le maintien de la force musculaire malgré les années. Le magazine contient aussi beaucoup d'informations au sujet des protéines, par exemple des éléments factuels concernant les mythes qui circulent autour de l'alimentation. Les personnes plus âgées doivent limiter leur consommation de calories dites «vides» comme les sucreries, les plats riches en gras et l'alcool à des circonstances exceptionnelles et favoriser une alimentation équilibrée à base de protéines, fruits frais, légumes, produits au blé complet et graisses saines en quantités suffisantes. Veiller à rester en forme et mobile est tout aussi important que d'avoir une alimentation saine et pleine de saveurs. La pratique d'une activité physique quotidienne permet non seulement de maintenir ou d'améliorer sa qualité de vie, mais aussi, dans le meilleur des cas, de garder son autonomie plus longtemps. Il est ainsi recommandé de bouger au moins deux heures et demie par semaine à intensité moyenne ou une heure et quart à intensité élevée. Ces moments d'activités physiques doivent si possible être répartis sur plusieurs jours de la semaine.

COMPLETA PRAEVENTA

Envie de faire de l'aqua-fit, du yoga, de la musculation, du tennis, de la rythmique ou de la danse?

Dans le cadre de l'assurance complémentaire COMPLETA PRAEVENTA, SWICA soutient la promotion de la santé et la prévention en contribuant à hauteur de 50% (jusqu'à 500 ou 300 francs par genre de prévention) à des activités dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être.
swica.ch/promotion-de-la-sante

COMMANDER «SANTÉ & VITALITÉ»
Télécharger maintenant la version électronique du magazine «santé & vitalité» de la fondation Felix Platter ou commander l'exemplaire papier gratuit via **swica.ch/santevitalite**

3 questions à

«Manger suffisamment de protéines permet de ralentir la fonte musculaire.»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Directeur médical du centre universitaire de gériatrie Felix Platter à Bâle.

Vous travaillez dans la recherche en gérontologie depuis plus de vingt ans. Pourquoi les personnes âgées n'ont-elles pas assez conscience de l'importance des protéines pour le maintien de la santé musculaire? Les découvertes scientifiques significatives sur ce thème sont relativement récentes. Elles ont permis d'aboutir il y a quelques années seulement à des recommandations en matière d'alimentation destinées aux personnes âgées, celles-ci étant bien distinctes des recommandations pour les jeunes adultes. La Commission fédérale de la nutrition a publié ces recommandations il y a trois ans sur son site Internet, sans campagnes d'information supplémentaires. En Suisse, les fonds publics réservés à la prévention sont très limités (quand ils existent).

Quelle est l'importance de la recherche en gérontologie et pourquoi y a-t-il dans ce domaine un retard à rattraper en matière d'information et d'explication? Au cours des 20 dernières années, la recherche en gérontologie a non seulement gagné en intensité, mais a aussi fait des progrès. Cela est d'une part lié au changement démographique et d'autre part à la génération vieillissante des baby-boomers, qui prend bien plus soin de sa santé que les générations précédentes. Le fait que seul 30% du processus de vieillissement ne soit prédéfini par la génétique tandis que 70% est déterminé par le style de vie leur donne raison. Cependant, contrairement à ce qui est le cas avec les nouveaux médicaments rentables, il n'y a ici pas de marketing avec un poids financier important. Les découvertes scientifiques doivent donc parvenir au public et aux personnes concernées par d'autres biais.

Pourquoi la masse musculaire diminue-t-elle avec l'âge et pourquoi est-il important d'augmenter l'apport en protéines? Il y a différentes raisons, généralement en lien avec le vieillissement cellulaire, mais aussi avec le changement des habitudes sportives et alimentaires. Nous savons depuis plusieurs décennies qu'un muscle âgé peut être entraîné, de la même manière qu'un muscle jeune. Des découvertes scientifiques récentes ont montré que le maintien d'un muscle âgé nécessite un apport nettement plus important en protéines qu'un muscle plus jeune. Ainsi, un apport en protéines quotidien plus élevé permet de ralentir, voire de stopper, la fonte musculaire.

〉 De plus amples informations sont à découvrir dans la version en ligne du magazine: l'interview détaillée, une recette de déjeuner riche en protéines et trois conseils pour une vie saine au quotidien. **swica.ch/magazine/themes/sante/proteines**

Tests sur l'alimentation

Quelles sont vos habitudes alimentaires? Qui a besoin de combien de calories par jour et comment composer sa propre pyramide alimentaire? Les petits tests de la Société Suisse de Nutrition répondent à ces questions et à bien d'autres.
sge-ssn.ch/fr/37454-2

Antibiotiques: consommation à la baisse, connaissances à la hausse

La stratégie nationale Antibiorésistance (StAR) rencontre du succès. En 2016, 2018, 2020 puis 2022, une enquête représentative a été réalisée au sujet du savoir sur les antibiotiques, l'attitude adoptée à leur égard et leur utilisation. En 2020, 22% des personnes interrogées ont déclaré avoir pris un antibiotique, tandis qu'elles n'étaient plus que 19% en 2022. Le savoir sur les antibiotiques évolue aussi de manière positive: près de la moitié des personnes interrogées ont évalué correctement différentes affirmations au sujet des antibiotiques, ce qui est le meilleur résultat jusqu'à maintenant. Résultats complets de l'enquête: **star.admin.ch**

Comment se protéger contre les tiques

La saison des tiques bat à nouveau son plein. Leur piqûre peut transmettre des maladies dangereuses comme la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE). Il s'agit d'une maladie virale qui peut infecter le cerveau et les méninges et peut notamment provoquer des paralysies. Pour se protéger, l'Office fédéral de la santé publique recommande à toutes les personnes en Suisse de se faire vacciner, car une grande partie du pays se trouve dans une zone à risque. Il existe par ailleurs d'autres mesures pour limiter le risque d'une piqûre de tique. Plus d'infos à ce sujet dans le conseil santé. **swica.ch/tiques**

〉 Vous trouverez de plus amples informations dans la version en ligne: **swica.ch/magazine/themes**

Vaccination contre la varicelle recommandée aussi chez les nourrissons

Depuis début 2023, l'OFSP recommande le vaccin (combiné RORV) contre la varicelle pour tous les enfants entre 9 et 12 mois. Un rattrapage est ensuite recommandé entre 13 mois et 39 ans. En effet, la varicelle est souvent bénigne chez les enfants en bonne santé, mais peut provoquer un zona plus tard. Les coûts de la vaccination contre la varicelle pour les enfants, les jeunes et les adultes jusqu'à 39 ans sont pris en charge par l'assurance de base.

«Elle avait un plan, il s'est concrétisé.»

Brusquement, son cœur a cessé de battre. Pendant 15 minutes, les médecins ont tout fait pour le sauver. Avec succès: Gregor Kern a survécu. Cependant, ces 15 minutes ont laissé des traces. Entouré par ses proches et la Care Manager de SWICA, Gregor Kern parvient à reprendre une vie normale.

Texte: Maximilian Comtesse
Photo: Daniel Ammann

↖ Aujourd'hui, Gregor Kern prend son corps plus au sérieux.

Rien ne laissait présager un infarctus du myocarde. À l'été 2021, Gregor Kern souhaite partir en voyage avec un ami. À 21 heures, il est toujours en train de travailler. Gregor Kern dirige des projets numériques au sein d'un grand fabricant de machines. Il remarque sa nervosité et appelle son ami pour annuler son voyage. Celui-ci lui recommande de mesurer sa tension artérielle, qui est bien trop élevée. Sa femme le conduit à l'hôpital. Trois minutes après leur arrivée aux urgences, Gregor Kern fait un arrêt cardiaque. Les médecins passent 15 minutes à le réanimer. Finalement, il est sauvé.

Comment se reconstruire après un infarctus du myocarde?
Il n'a aucun souvenir de cet événement. De son séjour à l'hôpital, il garde en mémoire les images des personnes souffrant du coronavirus en soins intensifs, qu'il ne parvient pas à oublier. Après son séjour à l'hôpital, il se rend à la clinique Oberwaid, non loin de chez lui, pour sa réadaptation. Il y reçoit de nombreuses visites, notamment celle de Denise Holzer, l'une des Care Manager de SWICA. «J'ai tout de suite remarqué sa volonté. La difficulté consistait plutôt à le freiner», se rappelle Denise Holzer.

De son côté, Gregor Kern se montre un peu sceptique. Il redoute que des décisions soient prises sans qu'on lui demande son avis. Il aime garder la situation en main. Denise Holzer parvient à le rassurer sur ce point. Suite à son séjour en réadaptation, ils établissent ensemble un plan thérapeutique ambulatoire, alliant psychothérapie, physiothérapie, shiatsu, un cours de pleine conscience et la consultation d'une neuropsychologue.

«SWICA a fourni une excellente prestation.»

Cependant, mettre au point un plan ne suffit pas, il faut également l'appliquer et, si nécessaire, le modifier. Denise Holzer entre alors à nouveau en jeu. Elle prend en charge la coordination entre les médecins, les thérapeutes et le patient, Gregor Kern, et s'assure que ce dernier reçoit les bons traitements au bon moment, et ce jusqu'à sa guérison.

Le travail peut attendre
Avant de reprendre le travail, il est clair que quelque chose doit changer. Ses tâches sont réparties au sein de l'entreprise. Gregor Kern bénéficie de personnes de contact directes, à qui il peut s'adresser en cas de problème ou pouvant reprendre ses responsabilités. On lui promet également de lui retirer la responsabilité d'un marché. Son employeur met ainsi tout en œuvre pour lui permettre de reprendre le travail dans les meilleures conditions. Après sa réadaption, Gregor Kern retourne travailler à un pourcentage réduit. Au début, il ne peut pas se concentrer plus de 15 minutes. Avec le temps, cela s'améliore, mais il n'est plus en mesure de faire des journées de 12 heures. Il a besoin de pauses. Il confie en souriant que cela n'est pas grave: «Les clientes et clients se réjouissent aussi de faire une pause.» Il a aussi besoin d'entraîner sa mémoire. Il commence par apprendre des numéros de téléphone par cœur, mémorise les mots de passe de ses cartes de carburant ou les plaques d'immatriculation et éteint parfois le GPS de sa voiture. Il essaie de se retrouver, de prendre son corps au sérieux, de ne pas prévoir cinq rendez-vous dans la même journée, mais plutôt un ou deux. Il ne répond plus à trente appels ou à une centaine d'e-mails par jour, préférant prioriser les plus importants et traiter le reste le lendemain. À l'automne 2022, il prend conscience de son retour dans le monde du travail alors qu'il participe à un salon professionnel dans le nord de l'Allemagne. Il reçoit de nombreux feedbacks positifs, qu'il retourne avec plaisir: «Il m'est désormais encore plus important de transmettre les compliments.»

Avec le recul, Gregor Kern affirme: «SWICA a fourni une excellente prestation. Ce fut une période difficile et j'étais heureux que quelqu'un s'investisse pour que je puisse suivre les traitements dont j'avais besoin. Denise Holzer avait un plan, il s'est concrétisé.» Gregor Kern a pu reprendre le travail à 100% et savoure peut-être encore plus les moments passés avec sa famille et ses amis qu'avant son infarctus.

Se détendre au pied de l'Alpstein

Date limite
6.6.2023

Lové dans un décor montagneux spectaculaire, l'hôtel Hof Weissbad est entouré de prés verdoyants et d'une eau cristalline. Ses chambres modernes reprennent des éléments de la culture et des traditions de la région d'Appenzell, s'inspirant de la nature. Le grand parc de l'hôtel invite à prendre son temps, tandis que l'espace bien-être, composé d'un bassin intérieur et d'un bassin extérieur, de saunas, de bains à vapeur et de bains où marcher, d'une grotte de glace et de zones de repos, permet de se détendre entièrement. Le jardin aromatique, où poussent des plantes médicinales, dispense calme et force. Les personnes souhaitant un séjour plus actif trouveront aussi leur bonheur avec les nombreuses attractions situées autour de l'hôtel.

Tentez votre chance

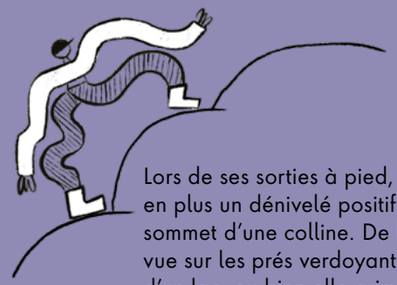
Le bon pour deux personnes inclut:
- deux nuitées dans une chambre double aux dimensions généreuses
- le buffet déjeuner
- un souper à quatre plats
- un accès gratuit à la salle de sport et aux cours de groupe, l'utilisation des VTT et des vélos de ville électriques

〉 Ne laissez pas passer votre chance et participez au concours. Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Weissbad» à concours-actualites@swica.ch ou sur carte postale à: Rédaction actualités, SWICA Organisation de santé, Römerstrasse 38, 8401 Winterthour. Les données seront traitées uniquement en lien avec le concours.
Date limite de participation le 6 juin 2023.

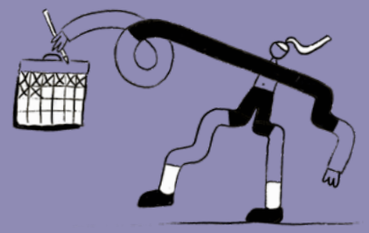
D'attaque pour le printemps

Au printemps, la nature se réveille et les êtres humains font de même. Le besoin de bouger se fait alors sentir, mais la fatigue hivernale est encore bien présente. Les lectrices et lecteurs d'actualités révèlent comment ils se débarrassent de cette fatigue et refont le plein d'énergie.

À plus de 80 ans, Marcel Schellenberg se promène chaque jour au moins une demi-heure en plein air. Il respecte un régime d'entraînement strict. Deux fois par semaine, il fait en plus depuis chez lui des exercices de gymnastique légère avec des étirements.
Marcel Schellenberg, Dörflingen



Lors de ses sorties à pied, Susanna Stein intègre en plus un dénivelé positif en montant jusqu'au sommet d'une colline. De là, elle a une superbe vue sur les prés verdoyants et les eaux bleues d'un lac, ou bien elle grimpe jusqu'en haut d'une tour d'observation pour admirer le panorama. Son secret: ne pas oublier de parfois sautiller en marchant, c'est plus amusant.
Susanna Stein, Ermatingen



Luziza Denfeld s'inscrit à de nombreuses randonnées et actions de l'organisation des Amis de la nature. Elle profite ainsi des merveilles de la nature en bonne compagnie.
Luziza Denfeld, Coire

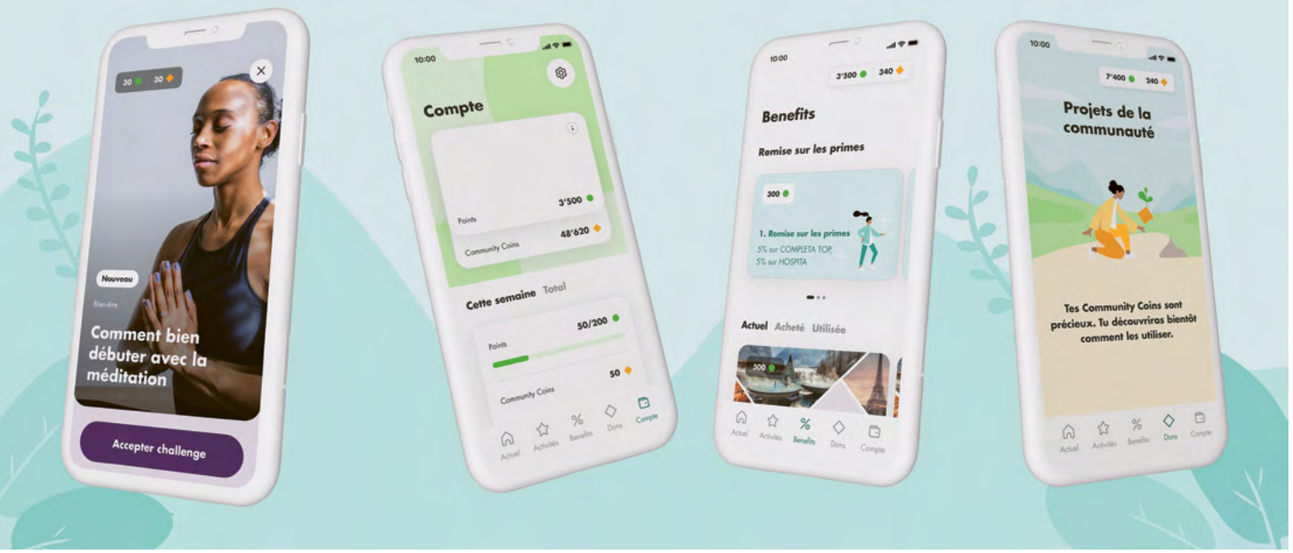
Afin de vraiment faire tout ce qu'elle a prévu, Sarah Baines inscrit tous ses projets à la main dans un calendrier. Encore mieux, elle essaie de prévoir des activités à plusieurs, car il est ainsi plus difficile de simplement les annuler.
Sarah Baines, Steinhausen

〉 BATEAU EN VUE
Monter à bord et déconnecter. Avec ses nombreux lacs et rivières, la Suisse offre un large choix de promenades en bateau dans de magnifiques paysages. Mais quelle est la plus belle de ces promenades? Envoyez votre suggestion et votre adresse complète par e-mail à actualites@swica.ch. Les informations ne seront traitées que dans le cadre de la rubrique Astuces.

SWICA offre 100 francs de récompense pour les envois publiés. Date limite de participation: le 6 juin 2023.

Matilda Monn applique le principe suivant: il ne faut pas se contenter de parler, il faut agir. Son conseil est donc de bouger quotidiennement, là où l'on se trouve. Peu importe que cela soit à la montagne ou au bord d'un lac. Matilda Monn, Richterswil

BENEVITA Désormais, il sera encore plus simple de récompenser un mode de vie sain.



L'app BENEVITA dispose d'un nouveau système de bonus: les prix et les niveaux font partie du passé et sont transformés en points, que les clientes et clients peuvent dès à présent récolter jusqu'à la fin du mois d'août.

Scannez le code QR sans attendre et actualisez l'app BENEVITA.
swica.ch/benevita-news

Le système de bonus BENEVITA incite les clientes et clients SWICA à se détendre davantage, à manger plus sainement et à faire plus de sport. Il permet ainsi de mener une vie saine, tout en recevant des récompenses intéressantes.

Récolter des points en toute simplicité
L'époque des journées, semaines et mois parfaits, des récompenses et des niveaux est terminée. Il est désormais encore plus simple de profiter, car vous cumulerez des points au fur et à mesure que vous réussirez des challenges, vous connecterez à votre capteur ou déclarerez une activité.

Le niveau atteint est pris en compte
Après la mise à jour de l'app, le niveau atteint est directement transformé en points. Les remises sur les primes des assurances complémentaires COMPLETA TOP et HOSPITA ou les bons numériques peuvent dès maintenant être utilisés jusqu'au 31 août (au lieu du 30 avril comme jusqu'à présent).

Augmenter la franchise maximale pour réduire les coûts?

L'assurance obligatoire des soins (AOS) doit permettre de garantir à toutes et à tous l'accès aux prestations médicales nécessaires. Le système des franchises a pour but d'éviter que les cas bagatelle ne pèsent sur l'AOS: les personnes assurées assument ainsi une partie de la responsabilité concernant les coûts. Actuellement, elles ont la possibilité de choisir une franchise dans une fourchette allant de 300 à 2 500 francs. Une augmentation de la franchise maximale que les personnes assurées peuvent choisir permettrait-elle de renforcer leur conscience des coûts?

Pour

«Je suis en faveur d'une augmentation de la franchise maximale. La participation aux coûts directe via la franchise contribue à une responsabilisation et à une conscience des coûts plus élevées. Une augmentation de la franchise maximale n'aurait cependant pas de conséquence importante sur les coûts totaux de l'assurance obligatoire, car la majorité des personnes ayant opté pour la franchise la plus élevée ne l'atteignent de toute façon pas. Cette augmentation aurait par contre un effet important: les personnes assurées ne générant pas de coûts pour l'assurance obligatoire des soins devraient alors assumer une part moindre de l'augmentation des coûts. Il faut en effet éviter que la solidarité ne soit toujours plus qu'à sens unique dans le domaine de la santé. Avec une augmentation de la franchise maximale, il sera important que les assurances-maladie adaptent en parallèle des possibilités de réductions des primes: les personnes assurées qui optent pour une franchise plus élevée et assument ainsi un risque financier supérieur doivent aussi pouvoir profiter de primes plus basses.»

Andri Silberschmidt
Conseiller national PLR

Contre

«Qui profite de la franchise maximale de 2 500 francs? Les personnes disposant d'une fortune ou d'un revenu importants. Pour toutes les autres, choisir la franchise maximale serait du suicide. Au premier abord, cela paraît tentant de réduire ainsi ses primes d'assurance-maladie. Mais que se passe-t-il si l'un des membres de la famille tombe malade? Peu de monde est en mesure de payer 3 200 francs (franchise et quote-part) par an en cas de maladie. Il existe alors un risque conséquent que des consultations médicales ou à l'hôpital n'aient pas lieu en raison d'un manque d'argent. Les maladies s'aggravent ou deviennent chroniques, le traitement dure finalement plus longtemps et les coûts augmentent. Il va de soi que les personnes malades, souffrant d'une maladie chronique, d'un cancer, de démence ou autre ne pourront jamais conclure une franchise basse.
La solidarité est de plus en plus réduite. Une augmentation de la franchise ne permettra pas de réduire les coûts de la santé. Il faut s'attaquer à l'origine du problème: le prix des médicaments, les salaires excessifs des médecins spécialisés, les opérations et les prescriptions de médicaments non indispensables, les frais administratifs des assurances-maladie …»

Manuela Weichelt
Conseillère nationale Les Verts

Concours

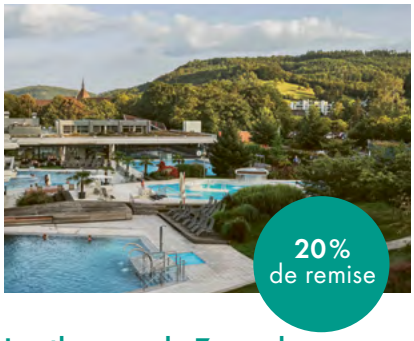
Gagnez un séjour découverte au Liechtenstein

Optez pour la newsletter actualités et découvrez la grande diversité du Liechtenstein. Vous avez le choix entre une découverte culturelle des différents musées de Vaduz, une dégustation de la gastronomie du pays, une randonnée en famille avec des lamas et des alpagas ou la traversée du pays sur le sentier du Liechtenstein, long de 75 km. Gagnez une nuit dans un hôtel quatre étoiles, avec un menu gourmet à trois plats pour deux personnes, d'une valeur de plus de 500 francs, et préparé avec des produits régionaux.
swica.ch/fr/magazine/abonner

active4life

Offres spéciales pour un style de vie sain

Les personnes assurées chez SWICA font plus de découvertes, car elles bénéficient de nombreuses offres dans les domaines de l'alimentation, de la santé, du sport et du bien-être. Voir d'autres offres spéciales sur:
swica.ch/active4life



Les thermes de Zurzach
ont le plus grand espace bien-être de Suisse. Profitez des 2 000 m² de bassin et des 14 saunas et bains à vapeur pour vous détendre. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient de 20 % de réduction du lundi au vendredi pour l'entrée à la journée permettant d'accéder aux bains thermaux et à l'espace bien-être.
swica.ch/zurzach

isports AG
isports AG est le plus grand fournisseur de Suisse d'équipements de sport et d'accessoires de fitness de la marque Tunturi. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient de 15 % de réduction sur tous les grands équipements de sport et de 20 % sur les petits accessoires de fitness.
swica.ch/isports

Ride
Avec sa base de données de randonnées, sa carte web des parcours single trail et son magazine, la plateforme de Ride est la source d'inspiration par excellence pour les sorties en VTT. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise exclusive de 20 % sur l'abonnement Gold de Ride.
swica.ch/ride