



**Augmentation des  
primes en 2025: ce  
que vous devez savoir**  
| Pages 3–4

**Coûts de  
la santé: évolution  
et prévisions**  
| Page 3

**Maîtrise du  
stress en automne:  
nos conseils**  
| Page 8

# AQTUELL <sup>3</sup>/<sub>24</sub>

Lettre d'information aux clients 3, octobre 2024



## Chère lectrice, cher lecteur,

L'augmentation des coûts de la santé et les adaptations correspondantes des primes dans l'assurance de base sont à nouveau, cette année, un sujet de préoccupation qui nous concerne tous. Certains cantons font l'objet d'augmentations particulièrement importantes en réponse à l'augmentation des dépenses, notamment dans la compensation des risques. Cette évolution représente également un défi considérable pour Aquilana.

En tant qu'assureur responsable, notre priorité absolue est de garantir la stabilité financière d'Aquilana. La forte croissance du portefeuille d'assurés dans l'assurance de base au cours de ces deux dernières années entraînera, cette année aussi, un résultat négatif. Nous devons absolument maîtriser cette évolution, raison pour laquelle nous allons nous efforcer d'éviter une croissance supplémentaire à travers des mesures ciblées et rétablir un équilibre entre les adaptations nécessaires des primes et la stabilité à long terme.

Grâce à notre base financière toujours solide, nous sommes en mesure d'absorber les conséquences de ces défis tout en remplissant pleinement nos engagements à votre égard. Ce faisant, notre objectif est d'éviter des adaptations des primes en cours d'année afin d'offrir à nos assurés une sécurité de planification et une stabilité optimales.

Dans cette édition d'**AQTUELL**, nous aimerions vous informer de manière détaillée des raisons de cette évolution et vous communiquer vos primes personnelles pour 2025 au moyen de la police d'assurance ci-jointe. Vous en saurez également plus sur les principales modifications et la poursuite de la numérisation de nos offres. Par ailleurs, nous vous proposons un article rédactionnel sur la maîtrise du stress – avec des conseils et des stratégies pratiques pour que vous soyez mieux préparé pour affronter la saison froide.

Nous vous remercions de votre confiance et faisons notre possible pour limiter la charge financière pour nos assurés, tout en garantissant la stabilité d'Aquilana.

Cordialement

**Werner Stoller**  
Directeur

### Voici comment nous joindre

Notre service à la clientèle répond à toutes vos questions au **+41 56 203 44 22** (du lundi au vendredi de 8h à 16h30) ou par courriel à [kundendienst@aquilana.ch](mailto:kundendienst@aquilana.ch). Vous pouvez également utiliser la fonction d'information du portail de clients sur [www.myaquilana.ch](http://www.myaquilana.ch).

Suivez-nous



### Impressum

#### Éditeur

Aquilana Versicherungen, Baden

**Concept et mise en page**  
visàvis Kommunikation AG

#### Traduction

Inter-Translations SA

#### Relecture

sprach-art

#### Impression

Köpflipartners AG

#### Tirage total

57'000 exemplaires

#### Parution

3 fois par an en fr, de, it, en

Prochaine édition: février 2025

NEUTRE POUR LE CLIMAT |

Produit et compensé en Suisse.

100 % papier recyclé, certifié FSC  
et Blauer Engel.

## Prévision des coûts de l'AOS pour 2024 et 2025

Selon le communiqué de presse du 7 novembre 2023 du Centre de recherches conjoncturelles (KOF) de l'EPFZ, les dépenses de santé continueront d'augmenter au cours de la période de prévision allant de 2022 à 2025. Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), les coûts de la santé ont augmenté de 2,5% à CHF 91,5 milliards en 2022. Les principaux fournisseurs de prestations étaient les hôpitaux (CHF 32,6 milliards), les établissements médico-sociaux (CHF 14,5 milliards) et les cabinets médicaux (CHF 13,7 milliards). Au total, les ménages privés ont dépensé CHF 526.– par mois et par personne pour leur santé, y compris les primes d'assurance-maladie, les franchises et les produits de santé achetés par soi-même. L'augmentation a toutefois été moins marquée que durant les cinq années précédentes (+3,2%). Compte tenu du renchérissement de 2022 et d'une inflation de 2,8%, le secteur de la santé a connu un renchérissement en valeur réelle. Selon les données de l'OFS, 52% des coûts de la santé concernaient des personnes de 61 ans et plus. Hormis les classes d'âge de 0 à 10 ans et de 56 à 75 ans, les coûts de la santé pour les femmes ont été 55% plus élevés que pour les hommes. Le KOF prévoit des dépenses de santé de CHF 95,3 milliards (+3,6%) pour l'année 2024 et de CHF 98,4 milliards (+3,2%) pour l'année 2025. En 2023, les coûts de la santé ont augmenté de 6% selon santé-suisse, ce qui représente l'augmentation la plus forte de ces dix dernières années. Les coûts totaux de l'assurance de base atteignent ainsi CHF 40 milliards. L'évolution des coûts dans l'assurance obligatoire des soins (AOS) est source d'inquiétude non seulement pour l'Association des assureurs-maladie, mais aussi, selon l'étude de marché Brand Indicator Switzerland, la principale préoccupation de la population suisse, tous sexes, régions et classes d'âge confondus. Malgré l'excellent système de santé de la Suisse, la maîtrise des coûts reste une tâche permanente, qui concerne non seulement la politique, mais aussi les cantons (p. ex. au niveau de la planification hospitalière, dans le cadre de la tendance «l'ambulatoire avant le stationnaire») et tous les autres acteurs du secteur de la santé.

## L'augmentation des coûts et du nombre d'assurés entraîne une nette augmentation des primes

Les importants effets de rattrapage après la pandémie, ainsi que la hausse des coûts de la santé liés à davantage de consultations médicales, à plus de prestations hospitalières ambulatoires, à de médicaments plus onéreux et à l'augmentation des consultations de

psychothérapie (y compris en raison du changement de système, passant du modèle de délégation vers le modèle de prescription), des traitements de physiothérapie et des soins, ont entraîné, en 2024, une hausse des primes des caisses-maladie de 8,7% en moyenne, ce qui en fait la plus forte depuis plus de dix ans. Malheureusement, les coûts de la santé continuent d'augmenter en 2024 et continueront de le faire en 2025, ce qui aura une forte incidence sur les primes des caisses-maladie en 2025.

Comme déjà en 2022, Aquilana a enregistré une forte croissance à l'automne 2023, dont les effets se sont fait sentir l'année suivante. En tenant compte de la croissance en cours d'année, Aquilana a enregistré une croissance nette de quelque 19'000 assurés dans l'assurance de base en fin d'année (automne 2022: 23'359). Au 1<sup>er</sup> janvier 2024, Aquilana comptait 88'656 assurés dans l'assurance de base (au 1<sup>er</sup> janvier 2023: 69'699). Cette croissance entraîne également, avec un certain décalage, une augmentation des engagements. Les prestations nettes pour l'année 2023 ont augmenté de 34%, ce qui a conduit à un résultat d'exploitation négatif de CHF 27,0 millions. Ce déficit est lié principalement à l'augmentation massive des dépenses pour la compensation des risques, ainsi qu'à la nécessité de constituer des provisions supplémentaires, notamment dans le domaine de l'AOS, afin de garantir la sécurité financière et le taux de solvabilité. Cette évolution se poursuivra également nettement en 2024, et nous nous attendons à nouveau à un résultat négatif. C'est la raison pour laquelle nous nous voyons contraints de relever nos primes dans l'assurance de base d'un pourcentage à deux chiffres, notamment dans les cantons d'Argovie, de Berne, de Glaris, du Jura, du Tessin, de Thurgovie, du Valais et de Zurich.

### Primes 2025 pour l'AOS en Suisse

Concernant l'année à venir, on constate que la forte augmentation des coûts de la santé, la structure de risque du portefeuille d'assurés et les exigences réglementaires de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) conduiront à des primes élevées dans l'assurance de base, dans le cadre de la procédure d'approbation des primes. Afin de garantir la stabilité financière d'Aquilana dans ce contexte difficile, de remplir les exigences minimales relatives au taux de solvabilité et d'assurer les contributions futures à la compensation des risques, une nette correction des primes s'est avérée incontournable. Les assureurs-maladie, dont Aquilana, ont dû soumettre leurs primes 2025 à l'OFSP pour le 31 juillet. Selon la région tarifaire, nos assurés devront, eux aussi, ouvrir plus grand les cordons de leur bourse. Nos tarifs, et donc les primes de l'assurance de base (AOS/CASAMED/SMARTMED), valables à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025, ont été contrôlés par l'autorité de surveillance, et les augmentations de primes ont été approuvées, et en partie même exigées. La fourchette des augmentations des primes dans l'AOS pour une personne

adulte à partir de 26 ans avec une franchise annuelle de CHF 300.– et une couverture accident va de 4% à 13%.

**Les effets en pour-cent ou en francs sur les primes de nos assurés varient en fonction du canton de domicile, de la région tarifaire, de l'âge, de la franchise annuelle et du modèle d'assurance choisis, de l'inclusion ou non de la couverture accident ainsi que d'éventuelles réductions de rabais dans des formes d'assurance spéciales.**

### Primes 2025 pour l'assurance indemnités journalières individuelle LAMal

Les primes de l'assurance indemnités journalières facultative (assurance perte de gain) restent une nouvelle fois inchangées pour l'année prochaine.

### Primes 2025 pour l'AOS dans l'UE

Nos assurés AOS domiciliés en France, Grande-Bretagne, Italie, aux Pays-Bas ou en Espagne voient leurs primes inchangées. Les primes AOS pour les assurés domiciliés en Allemagne augmentent de 12%, tandis que les assurés domiciliés en Autriche doivent s'attendre à une augmentation de 15% et ceux domiciliés au Portugal de 10%. Ces augmentations concernent le tarif de base pour adultes à partir de 26 ans avec une couverture accident et une franchise annuelle ordinaire de CHF 300.–.

### Primes 2025 pour les assurances complémentaires

Bonne nouvelle pour nos assurés en soins hospitaliers en division privée (SV/P): les primes pour toutes les classes d'âge diminueront d'environ 5% au 1<sup>er</sup> janvier 2025. Dans toutes les autres assurances complémentaires, les primes resteront inchangées en 2025. Nos tarifs pour les produits d'assurance selon LCA évitent ainsi une augmentation générale liée au renchérissement. Les primes ne sont adaptées qu'en cas de passage dans une nouvelle classe tarifaire, en raison de l'âge. Le rapport prix-prestations de nos assurances complémentaires ambulatoires (PLUS, TOP, soins dentaires niveaux I et II) et stationnaires (divisions commune, demi-privée et privée) reste ainsi extrêmement attrayant.

En 2024, l'Institut Suisse des Tests Qualité (SIQT) a distingué deux fois Aquilana dans le domaine «Prix/prestations». L'assurance complémentaire de soins hospitaliers a obtenu la première place au sein du secteur. Par ailleurs, Aquilana a été distinguée pour son excellent rapport prix-prestations parmi 1630 entreprises de 150 secteurs.

## Réglementation des intermédiaires et interdiction des appels non sollicités

Le 14 août 2024, le Conseil fédéral a décidé d'interdire à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2024 le démarchage téléphonique

à froid par les intermédiaires d'assurance et de régler plus strictement la rémunération de ces derniers. En outre, la convention sectorielle, qui fixe des exigences claires pour les intermédiaires d'assurance, a été déclarée contraignante. Ces mesures sont censées améliorer la protection des consommateurs et la transparence sur le marché des assurances. Les infractions à ces dispositions peuvent entraîner des peines pécuniaires importantes.

## Aquilana se distancie du démarchage par téléphone

Chez Aquilana, nous saluons cette décision du Conseil fédéral dans la mesure où nous renonçons déjà depuis des années à des méthodes publicitaires agressives. Contrairement à de nombreux autres assureurs maladie, nous misons exclusivement sur la vente directe par nos propres collaborateurs et nous ne travaillons pas avec des intermédiaires, des courtiers ou des centres d'appels. Nous nous distançons clairement du démarchage par téléphone et à domicile, et nous ne payons pas de provisions pour de telles activités. Nous misons au contraire sur la transparence et sur des conseils honnêtes aux clients, conformément aux valeurs fondamentales de notre entreprise. Si vous recevez malgré tout des appels non sollicités, nous vous recommandons de les refuser et de ne pas transmettre d'informations personnelles.



Vous trouverez des informations complémentaires sur: [www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit/ihre-vorteile](http://www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit/ihre-vorteile)

## Décision de principe: TARMED est remplacé par TARDOC et des forfaits

Le Conseil fédéral a approuvé deux nouveaux tarifs médicaux. À partir de janvier 2026, l'ancien tarif médical TARMED sera remplacé par le nouveau système tarifaire TARDOC et les premiers forfaits, ce qui devrait rendre la facturation plus transparente et mieux adaptée aux conditions actuelles. Tandis que les patients ne percevront pratiquement pas de changements lors des consultations médicales, le nouveau tarif doit adapter la facturation à la réalité d'aujourd'hui et éviter une augmentation injustifiée des coûts de la santé.



# Stress

## Comment mieux gérer le stress?

Le stress est une réaction naturelle du corps en réponse à des défis et à des menaces. À petites doses, il peut être motivant. Aujourd'hui, l'accent est toutefois souvent mis sur le stress négatif et pathogène. Dans nos sociétés modernes, nous sommes de plus en plus exposés à des sollicitations liées à des rythmes accélérés et à une pression constante liée à la performance. Notamment durant la saison froide, lorsque les journées raccourcissent et que le soleil devient plus rare, le niveau de stress augmente fréquemment.

Dans cette édition d'AQTUELL, nous vous proposons des conseils utiles pour maîtriser le stress – et améliorer votre bien-être général.

## Qu'est-ce qui stresse en Suisse?

www.stressnostress.ch définit le stress comme un déséquilibre entre les sollicitations et les ressources disponibles. Une étude de Suisse Tourisme de 2019 a montré que 75% des personnes interrogées citent leur travail comme principal facteur de stress. En deuxième position arrive la joignabilité permanente, suivie par la pression pour être dynamique et performant ou devoir s'adapter aux nouvelles technologies. Le Job-Stress-Index 2022 montre que plus de 30% des personnes actives en Suisse sont émotionnellement épuisées, ce qui représente une nette augmentation par rapport aux années précédentes. La pandémie, la charge de travail accrue et les défis du télétravail ont augmenté ces sollicitations, ce qui coûte quelque CHF 6,5 milliards par an à l'économie. À côté du stress lié au travail, les soucis privés tels que les problèmes d'argent et les conflits familiaux contribuent aussi au stress global. Le manque de temps pour se ressourcer et pour entretenir les contacts sociaux aggravent encore cette situation. Ce stress nuit non seulement à la santé physique et psychique, mais aussi à la qualité de vie.

## Voici comment se manifeste le stress

Un stress excessif peut se manifester par un grand nombre de symptômes, qui peuvent être aussi bien de nature physique qu'émotionnelle.

Les **signes physiques** comprennent des maux de tête, des problèmes gastriques, des troubles du sommeil, des palpitations et un épuisement général. Le type et l'intensité de ces symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre, et dépendent souvent de facteurs individuels.

Les **signes émotionnels** peuvent se manifester sous la forme d'une plus grande irritabilité, d'angoisses, de problèmes de concentration ou de dépressions. Des modifications du comportement telles que le repli social, la consommation accrue d'alcool ou d'autres substances, ainsi que la baisse de performance sont des symptômes typiques de stress.

Il est important d'identifier ces symptômes assez tôt, chez soi et chez les autres, afin de prendre des mesures adéquates en temps utile, de manière à maîtriser le stress et d'éviter des problèmes à long terme. Au dos de cette édition, vous trouverez des conseils utiles pour réduire le stress, qui pourront vous aider à vous sentir à nouveau mieux.

## Faites le test!

Trouvez sur le site [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) dans quelle mesure vous êtes stressé.



Scannez le code QR pour accéder au test de stress en ligne.

## Voici ce qui changera à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025

### Assurance obligatoire des soins

#### Adaptation du rabais dans l'assurance obligatoire des soins SMARTMED

Le rabais de prime pour les franchises au choix, associé à un choix restreint de fournisseurs de prestations, est soumis à des dispositions légales contraignantes, qui doivent être respectées lors de la fixation des primes. Le rabais maximum admissible pour des franchises au choix vaut également au sein de la forme d'assurance choisie. Lors du calcul des rabais pour les modèles d'assurance alternatifs (CASAMED et SMARTMED), d'autres dispositions doivent également être respectées, notamment la valeur moyenne pour toutes les franchises et tous les cantons. **En conséquence, les rabais pour le modèle d'assurance SMARTMED ont dû être réduits de 15% à 14% au 1<sup>er</sup> janvier 2025 dans les cantons d'Argovie, Berne, Tessin et Vaud.**

#### Réduction du rabais pour enfants de 0 à 18 ans

**Le rabais pour les enfants** jusqu'à 18 ans révolus a été **réduit de 1 point à 77%**. Le rabais de famille de 50% sur les primes pour enfants à partir du troisième enfant de la même famille reste inchangé.

#### Assurés nés en 1999 et 2006

Nos assurés ayant atteint 18 ans révolus passeront, au 1<sup>er</sup> janvier 2025, dans la classe d'âge des adultes de 19 à 25 ans. Le rabais pour enfant devient alors caduc. En cas d'assurance avec une franchise au choix, l'assuré passe automatiquement dans la classe de franchise correspondante pour adultes. Jusqu'à 25 ans, nous accordons toutefois à tous les assurés un rabais pour jeunes assurés de 26% sur la prime pour adultes.

Conformément à la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), les jeunes assurés à partir de 25 ans révolus ne peuvent plus bénéficier du rabais pour jeunes assurés. À partir de leur 26<sup>e</sup> année, c'est par conséquent la prime pour adultes qui s'applique.

Afin de réduire le montant de la prime, nous recommandons à nos assurés nés en 1999 et 2006 d'augmenter la franchise annuelle ou d'évaluer le passage de l'assurance conventionnelle à un modèle d'assurance alternatif (SMARTMED ou CASAMED).

#### Assurés nés en 1959

En atteignant l'âge ordinaire de la retraite, les assurés entrent dans une nouvelle phase de la vie – y compris en matière d'assurance. Fondamentalement, la couverture accident obligatoire est incluse automatiquement pour tous les assurés dans l'assurance de base atteignant l'âge ordinaire de la retraite; les personnes concernées sont

préalablement informées par écrit. La couverture accident dans l'assurance de base est suspendue, au plus tard jusqu'à la fin de l'année civile, pour les assurés ayant atteint l'âge de la retraite et ayant produit une attestation de la poursuite de leur activité professionnelle durant l'année en cours. Cette attestation doit être renouvelée chaque année jusqu'au départ définitif à la retraite et nous être présentée avant le début de l'année suivante. La couverture accident déjà incluse sera suspendue pour les assurés attestant jusqu'au 1<sup>er</sup> janvier 2025 la poursuite de leur activité professionnelle.

### Assurances complémentaires

#### Changement de classe d'âge dans les assurances complémentaires

Sur la base de votre âge effectif, il est possible que vous passiez dans une autre classe d'âge avec un tarif plus élevé, au 1<sup>er</sup> janvier 2025. Cela concerne les assurances complémentaires PLUS, TOP, soins dentaires (niveaux I et II), soins hospitaliers (division commune, demi-privée et privée) et les assurances de capital UTI et KTI. Vous trouverez les informations détaillées sur le produit, ainsi que les primes mensuelles, dans votre police d'assurance.

#### Possibilités d'économie attrayantes

Une première mesure d'économie commence avec des conseils compétents pour déterminer vos besoins. Cela permet d'éviter des assurances à double et/ou des surassurances. Contactez nos conseillers à la clientèle, afin de décharger efficacement votre budget de primes, ou évaluez nos possibilités d'économie sur notre site Internet.



Des informations complémentaires sur nos possibilités d'économie sont proposées ici: [www.aquilana.ch/paemien-sporen](http://www.aquilana.ch/paemien-sporen)

### Divers

#### Redevance environnementale 2025

Dans l'annexe, vous trouverez, en complément à votre police personnelle et à titre d'information, la fiche d'information relative à la redevance environnementale publiée par l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). En 2025, CHF 61.80 (CHF 5.15 par mois) vous seront remboursés à partir des recettes des redevances environnementales (taxe sur le CO<sub>2</sub> et les COV). Ce montant est déduit de la prime de l'assurance, comme vous pouvez le constater dans votre police d'assurance.

#### Police d'assurance 2025

Vous trouverez votre prime d'assurance personnelle dans la nouvelle police d'assurance ci-jointe, valable à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2025. Nous vous prions de la contrôler attentivement et de nous communiquer immédiatement les éventuelles

corrections. Parallèlement, nous vous prions de conserver soigneusement votre police d'assurance personnelle, pour le cas où vous auriez besoin de ce document ultérieurement, p. ex. pour justifier un droit à d'éventuels subsides. Merci!

### Délai pour les modifications jusqu'au

#### 30 novembre 2024

Si vous souhaitez modifier votre couverture d'assurance au 1<sup>er</sup> janvier 2025, (p. ex. modification de la franchise, inclusion ou exclusion de la couverture accident dans l'assurance de base, passage à un autre modèle d'assurance), nous vous prions de nous transmettre vos souhaits de modification par écrit immédiatement, au plus tard pour le 30 novembre 2024, ou d'effectuer les modifications commodément en ligne sur [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) → **SERVICE** ou sur votre **compte myAquilana**. Les assurés souhaitant modifier la périodicité de leurs paiements et profiter ainsi de l'escompte généreux sont priés de nous le communiquer également d'ici au 30 novembre 2024, en raison de l'encaissement d'avance des primes.

### Délai de résiliation –

#### assurances complémentaires selon LCA

Le délai de résiliation ordinaire pour les assurances complémentaires est déjà échu le 30 septembre 2024. De ce fait, ces dernières ne peuvent être résiliées au 31 décembre 2024 qu'en cas de modification tarifaire due au renchérissement. Cela requiert la forme écrite, avec réception du courrier au plus tard le 30 novembre 2024. Nous attirons votre attention sur le fait qu'à partir de 65 ans, toute rétrogradation d'assurance sera définitive et irrévocable.

### Délai de résiliation – assurances de base selon LAMaI

Si vous prévoyez un changement d'assureur pour l'assurance de base, votre résiliation écrite doit nous parvenir d'ici au 30 novembre 2024 au plus tard. Désormais, vous pouvez également remettre votre résiliation commodément en ligne, sur notre site Internet. En outre, un changement de caisse n'est admissible, pour des raisons légales, qu'en l'absence de paiements en souffrance (primes ou participation aux coûts) chez Aquilana.

### Récapitulation pour votre déclaration d'impôts

Pour votre prochaine déclaration d'impôts, nous vous remettons automatiquement, d'ici à mi-février 2025, une récapitulation de vos frais de primes et de santé pour l'année 2024.

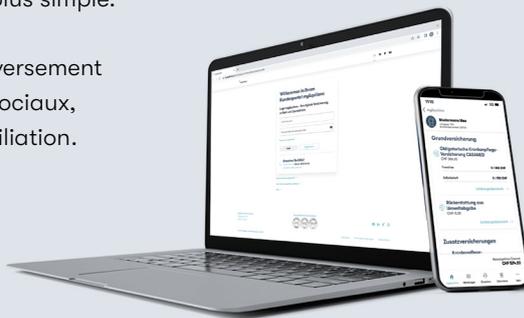
## Aquilana étend ses prestations numériques: processus de résiliation désormais disponible en ligne

Le processus de résiliation de votre assurance a été numérisé. Que ce soit pour un départ à l'étranger, une annonce de décès ou la résiliation de votre assurance de base suite à un changement d'assureur, tous ces processus peuvent désormais être réalisés commodément en ligne. Grâce au nouveau service Internet pour ces processus, les résiliations par écrit ne sont plus nécessaires, et vous recevez immédiatement une confirmation de réception de votre résiliation en ligne. Cela permet non seulement un gain de temps, mais aussi un déroulement plus sûr et plus simple.

De plus, nous avons mis en place un processus de téléversement spécial pour les agences, les curateurs et les services sociaux, permettant une remise simple et sûre des lettres de résiliation.



Des informations complémentaires relatives à la résiliation sont disponibles sur: [www.aquilana.ch/kuendigung](http://www.aquilana.ch/kuendigung)



# Garder une longueur d'avance sur le stress

## Dix conseils pour maîtriser le stress au quotidien

Ces conseils et stratégies peuvent vous aider durant la saison froide et favoriser activement votre santé mentale.

### Intégrer des exercices physiques au quotidien

Une activité physique régulière telle que des promenades, du yoga ou des exercices de fitness aident à réduire les hormones du stress et à améliorer votre humeur. Une courte promenade dans la nature peut faire des merveilles.

### Pratique de la gratitude

Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Cela vous aide à mettre l'accent sur les éléments positifs et vous permet de réfléchir brièvement à la situation actuelle.

### Portez votre regard au loin

Détournez-vous des écrans, que ce soit de votre smartphone ou de votre ordinateur. Laissez votre regard errer au loin et recherchez le point le plus éloigné visible à l'œil nu. Que pouvez-vous découvrir dans votre environnement?

### Désintoxication numérique

Réduisez votre temps de présence devant l'écran et offrez-vous des pauses sans appareils numériques. Cela aide à reposer l'esprit et à réduire le stress.

### Exercices respiratoires

Des exercices respiratoires simples comme la méthode 4-7-8 peuvent aider à calmer le système nerveux. Inspirez pendant quatre secondes, retenez votre souffle pendant sept secondes, puis expirez lentement pendant huit secondes.

### Alimentation saine

Le fast-food peut, certes, être tentant, mais une alimentation équilibrée, comportant beaucoup de fruits, de légumes et de céréales complètes contribue grandement à la santé et peut aider à maîtriser le stress.

### Gestion du temps

Gardez la vue d'ensemble de vos engagements. Commencez par les tâches les plus désagréables, et toutes les autres vont être plus agréables. Allez-y progressivement et par étapes – vous n'êtes pas obligé de vous attaquer

directement au Cervin. Et, cerise sur le gâteau: vous pourrez cocher les tâches terminées sur votre check-list personnelle.

### Se détendre à la demande

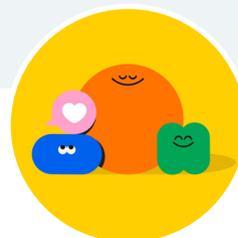
Le «bouton de détente d'urgence» se trouve au milieu de votre paume. Pressez fortement sur ce point avec votre pouce – aussi longtemps que c'est agréable. Puis changez de main.

### Entretenir ses contacts sociaux

Les interactions sociales sont également importantes durant la saison froide. Passez du temps avec des amis ou avec la famille afin de faire le plein d'énergie positive et d'obtenir du soutien.

### Établir une routine de sommeil

Veillez à maintenir un rythme stable pour les heures de sommeil et créez un environnement agréable pour dormir. Un sommeil suffisant est déterminant pour la maîtrise de soi et le bien-être général.



## Suggestion d'application

**Headspace** propose une méditation guidée et des exercices de pleine conscience, que l'on peut aisément intégrer au quotidien. L'appli est particulièrement utile pour se détendre lors de courtes pauses.



Disponible dans l'AppStore et chez Google Play

Annexes: police(s) d'assurance 2025, fiche d'information de l'OFEV