

Essentia

Décembre 2024

Dossier

**04 Garder la forme
après 50 ans**

**06 Quatre routines pour
booster notre vitalité**

Pratique

08 Mon bilan de santé

assura.

**« Notre mode de vie
est déterminant
pour garder la forme
année après année. »**



La Suisse est l'un des pays au monde qui affiche la plus longue espérance de vie. Réjouissante, cette réalité se double d'un défi: vieillir en bonne santé.

Si les prédispositions génétiques orientent notre capacité à le relever, leur rôle est plus secondaire que nous l'imaginons généralement. D'autres facteurs, influençables ceux-là, s'avèrent bien plus déterminants et ils concernent tout simplement notre mode de vie.

Une activité physique régulière et une alimentation saine et équilibrée sont fondamentales, qu'il s'agisse de préserver notre capital santé ou de retarder l'évolution d'une maladie chronique. Une bonne qualité de vie dans la durée passe aussi par le lien affectif et la vie sociale. Les relations familiales et amicales entretiennent la joie de vivre et la santé mentale. Faire du bénévolat, avoir des activités artistiques ou créatives, bricoler, s'occuper de ses petits-enfants... sont autant de façons de se sentir utile et de garder un esprit vif.

Rester en forme année après année implique aussi de savoir s'écouter pour repérer au plus tôt les signes d'un souci de santé potentiel. Notre médecin de famille, mais aussi les tests de dépistage et les examens préventifs, sont alors nos meilleurs alliés pour initier un traitement rapidement ou être tout simplement rassuré.

À ce titre, il faut saluer les programmes gratuits de prévention destinés aux plus de 50 ans. Ils n'existent cependant pas dans tous les cantons et se focalisent généralement sur les cancers du sein et du côlon. C'est pour cela qu'Assura a développé le modèle d'assurance de base PreventoMed qui prend en charge sans franchise et partout en Suisse les examens de prévention identifiés comme les plus importants par l'OFSP et la Ligue contre le cancer. Il s'agit non seulement des examens de prévention des cancers du sein et du côlon, mais aussi du cancer de la prostate ainsi que des tests destinés à détecter un risque de diabète ou de maladie cardiovasculaire.

Ce numéro d'Essentia donne des conseils efficaces et faciles à appliquer pour garder la forme bien au-delà de la cinquantaine. Je vous en souhaite une agréable lecture.

Ruedi Bodenmann
Directeur général

Garder la forme après 50 ans

Plus que jamais, bonnes habitudes et prévention nous aident à préserver notre capital santé.





Quatre routines pour booster notre vitalité

Aujourd'hui, on est toujours jeune à 50 ans. Si l'âge apporte bien des privilèges, il peut aussi s'accompagner de certains maux. Ce n'est donc pas le moment de négliger notre capital santé. D'autant que, pour le préserver, quelques routines très simples ont largement fait leurs preuves.

Routine 1

Manger sainement

Les bons conseils connus s'appliquent : équilibrer nos repas avec des aliments variés et frais ; éviter les produits transformés, salés ou sucrés ; privilégier les bonnes graisses (ex. huile d'olive ou de colza), les fibres douces (ex. céréales, carotte, courge) et les protéines (ex. œufs, produits laitiers, légumineuses). Sans oublier les poissons gras qui procurent la vitamine D.

Pourquoi ?

Un poids trop élevé ou trop faible représente un risque pour la santé, sans compter qu'un rapport sain à son propre corps contribue au bien-être psychologique.

Bienfaits

- Prévient l'hypertension et le mauvais cholestérol.
- Réduit le risque de développer des maladies chroniques comme le diabète, certains cancers et les maladies cardiovasculaires.
- Contribue à éviter les dérèglements hormonaux ou encore l'ostéoporose résultant d'une trop grande maigreur.

Routine 2

Prendre soin de notre cerveau

Le cerveau étant malléable, un entraînement régulier le rend plus performant. La pratique d'une langue étrangère, les jeux de mémoire et de stratégie ou encore le chant et la musique constituent de bons exercices. Préférer le sport, les loisirs et activités sociales à la télévision est également essentiel pour préserver ses méninges.

Pourquoi ?

Il est scientifiquement établi que les performances cognitives diminuent avec l'âge. Selon de récentes études, le déclin de la mémoire et de la capacité à raisonner et à comprendre interviendrait dès 45 ans.

Bienfaits

- Réduit les risques de développer certaines pathologies neurodégénératives comme les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson.
- Prévient les troubles du langage, de la mémoire et de la concentration.



Routine 3

Un sommeil réparateur

Une chambre au calme, fraîche (entre 17 et 19 °C) et sombre ainsi qu'une bonne literie contribuent à la qualité du sommeil. Pour s'endormir facilement, rien de tel que de préférer l'exercice physique à la consommation d'excitants tels que le tabac, la caféine et l'alcool. Et aussi de limiter le temps passé devant un écran.

Pourquoi ?

Les études le montrent : avec l'âge, la qualité du sommeil a tendance à se détériorer. Alors que les troubles du sommeil touchent de 15 à 30% de la population suisse, ils concernent près de 50% des personnes de plus de 65 ans.

Bienfaits

- Prévient l'hypertension et la prise de poids et, partant, limite les risques de maladies cardiovasculaires.
- Agit sur le stress et booste le moral et la concentration.
- Renforce l'immunité, la vitalité et les performances psychomotrices.

Routine 4

Bouger régulièrement

Trouver une activité agréable et s'y consacrer trente minutes par jour contribue à entretenir et améliorer notre condition physique globale. Alors on pense vélo, yoga, natation, marche rapide ou encore ménage et jardinage.

Pourquoi ?

Si le processus naturel de perte de la masse musculaire débute à partir de 30 ans, il s'accélère à la cinquantaine avec une perte de 2% par an.

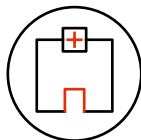
Bienfaits

- Renforce les muscles, l'équilibre et la souplesse indispensables pour conserver une bonne mobilité.
- Entretien les articulations et les os et contribue à soulager l'arthrose.
- En plus : prévient l'hypertension et l'ostéoporose, stimule le système immunitaire, diminue le stress et facilite le sommeil.

Mon bilan de santé

La prévention, c'est important. Et encore plus après 50 ans. D'autant que certaines maladies ne s'accompagnent pas de symptômes.

Le dépistage constitue une opportunité de se rassurer ou de détecter une maladie à un stade précoce et d'augmenter les chances de guérison. Les examens préconisés répondent aux principaux risques qui augmentent avec l'âge, à savoir :



Différents types de cancer

En Suisse, plus d'une personne sur cinq développe un cancer avant 70 ans. Si cette maladie peut survenir à n'importe quelle période de la vie, le risque augmente avec l'âge. De nombreux cantons proposent des programmes de dépistage du cancer du sein et du cancer colorectal, en général à partir de 50 ans. Swiss Cancer Scanning permet d'identifier ces cantons et de connaître les modalités pratiques de ces initiatives :

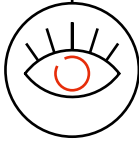
swisscancerscreening.ch



Maladies cardiovasculaires

Elles sont la première cause de décès et la troisième cause d'hospitalisation en Suisse. Il s'agit notamment des infarctus du myocarde, arythmies et insuffisances cardiaques.

L'hypertension, un taux trop élevé de cholestérol et le diabète font partie des principaux facteurs de risque de développer une maladie cardiovasculaire. À partir de 45 ans, il est recommandé de mesurer leur niveau chaque année. C'est possible dans la plupart des pharmacies et auprès de votre médecin.



Maladies de la vue

Plus on avance en âge et plus on risque d'être touché par certaines maladies oculaires telles que le glaucome, la cataracte ou la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Pour limiter leur gravité et leur impact sur la vie courante, ces maladies doivent être détectées et prises en charge le plus tôt possible.

Aussi, il est recommandé de consulter un ophtalmologue tous les deux à trois ans après 40 ans et tous les ans à partir de 55 ans.

L'avis de l'experte Assura

Nos clients nous demandent souvent si l'assurance de base rembourse tel ou tel examen de prévention. La prise en charge dépend du contexte dans lequel est réalisé cet examen. Pour faire simple, un examen de prévention est remboursé quand il est prescrit ou réalisé par un médecin dans une des situations suivantes :

- il sert à diagnostiquer ou à traiter une maladie et ses séquelles, notamment quand le patient se plaint de douleurs ;
- il se justifie à titre préventif, lorsque le patient présente un risque plus élevé que la population en général de développer une maladie, notamment pour des raisons héréditaires.

Un examen de prévention est aussi remboursé quand il est réalisé dans le cadre d'un programme cantonal de dépistage.

En dehors de ces situations, l'examen est à la charge du patient.

La prise en charge par l'assurance de base s'entend toujours après déduction de la franchise et de la quote-part, sauf pour les examens de dépistage réalisés dans le cadre d'un programme cantonal de dépistage qui sont exemptés de franchise.

Bon à savoir : si vous avez choisi notre modèle d'assurance de base PreventoMed, de multiples examens de prévention sont pris en charge sans franchise. Plus d'informations : assura.ch/preventomed



Stefania Oger,
Cadre, Département
des Prestations
Le Mont-sur-Lausanne

Sur nos réseaux sociaux

1.5 million

C'est le nombre de personnes qui souffrent d'arthrose en Suisse, une tendance qui est malheureusement à la hausse.

Cette maladie dégénérative des articulations (genoux, poignets, orteils, hanches, etc.) est incurable. En revanche, elle peut être ralentie par des traitements préventifs qui ont aussi le mérite de soulager les douleurs. Il s'agit notamment de mobiliser l'articulation, sans jamais la surmener.

Le vélo, la natation, l'aquagym, la danse classique et la marche sur terrain plat font partie des sports qui ne surmènent pas les articulations et contribuent à renforcer les muscles et tendons qui les entourent 🦵

Pour toutes les infos sur la maladie, sa prévention et son traitement, rendez-vous sur le site de la Ligue suisse contre le rhumatisme
👉 ligues-rhumatisme.ch

#Assura #Arthrose #Prévention #ActivitéPhysique

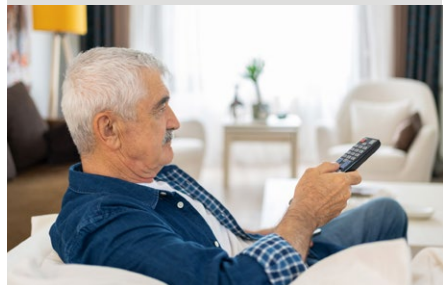


Découvrez notre page Facebook:
facebook.com/AssuraCH

Vous avez dit ?

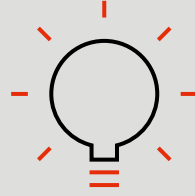
La déficience auditive représente un risque de développer la maladie d'Alzheimer. Parmi les facteurs qui expliquent ce constat, le fait que la surdité renforce l'isolement social, lequel est aussi l'un des facteurs susceptibles de concourir à l'apparition de cette maladie. Heureusement, un appareil auditif permet de recouvrer aisément ses capacités auditives.

Selon des recherches scientifiques britanniques, regarder la télévision plus de trois heures par jour accélère le déclin des fonctions cognitives et, avec lui, induit des problèmes de mémoire, de raisonnement et de concentration. Sans compter qu'en passant de longues heures devant la télévision, on s'expose aux risques que l'isolement social et la sédentarité font courir à la santé.

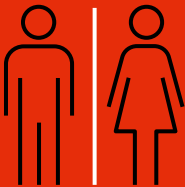




L'ostéoporose est une maladie qui détériore les os et accroît sensiblement les risques de fracture. La formule pour la prévenir combine une alimentation reposant sur des produits frais et la pratique d'une activité physique qui permet de stimuler la formation osseuse. Concernant spécifiquement le contenu de notre assiette, on privilégiera les aliments riches en calcium comme les produits laitiers, les œufs et les légumes frais et on évitera ceux qui peuvent aggraver la perte osseuse comme les aliments industriellement transformés, la viande rouge, les charcuteries, les boissons sucrées et l'alcool.



Qu'il s'agisse de bien manger, bouger, dormir ou stimuler notre cerveau, une foule d'infos sont disponibles sur prosenectute.ch. De nombreuses applications sont aussi conçues pour nous accompagner. Ainsi, MySwissFood Pyramid favorise une alimentation équilibrée via un journal de bord, des astuces et des infos. Pour stimuler nos neurones, on peut compter sur les jeux cérébraux gratuits notamment proposés par Lumosity, FitBrain ou CogniFit. Enfin, pour la plupart payantes, des applications comme Namatata, Sleep Cycle et ShutEye sont conçues pour susciter, mesurer ou analyser notre sommeil.



L'andropause et la ménopause sont des changements hormonaux. Si l'andropause ne concerne pas tous les hommes, la moitié d'entre eux en ressentent néanmoins les symptômes à partir de 50 ans. En moyenne, la ménopause se manifeste, quant à elle, à 52 ans. Dans les deux cas, les symptômes peuvent être soulagés, notamment par une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, la maîtrise du poids et la consommation modérée d'alcool. Arrêter de fumer est également fortement recommandé.

Hospitalisation: plus de choix et de confort

Le taux d'hospitalisation augmente avec l'âge, tout comme la durée d'un séjour à l'hôpital. Le choix et le confort qu'offre une couverture complémentaire hospitalisation sont alors tout particulièrement appréciables.

Pour répondre à toutes les attentes et à tous les budgets, Assura propose plusieurs assurances hospitalisation qui peuvent toutes être souscrites jusqu'à l'âge de 75 ans :

Assurance	Offre	Hôpital, clinique	Médecin
Optima Flex Varia	Libre choix de la division : privée (chambre à un lit), semi-privée (chambre à deux lits) ou générale.	Libre choix parmi la large liste d'établissements agréés par Assura.	Libre choix parmi les médecins agréés par Assura.
Optima Varia	Division semi-privée (chambre à deux lits).		
Optima Plus Varia	Division privée (chambre à un lit).		
Ultra Varia	Division privée (chambre à un lit).	Libre choix, hormis les établissements et médecins exclus ou sous condition.	

Quelle que soit l'assurance choisie, vous bénéficiez d'une prise en charge sans limitation de durée ni de montant et vous recevez une indemnité si vous optez pour la division générale.

Pour plus de détails sur nos assurances hospitalisation : assura.ch/varia

Nos conseillers vous accompagnent volontiers pour trouver la solution adaptée à votre situation personnelle sur simple demande au 0800 277 872 ou sur assura.ch/conseiller



Contact

assura.ch

0800 277 872

(numéro gratuit)

