

Essentia



Juin 2025

Dossier

04 **Sous le soleil**

06 **Quand le soleil booste
notre bien-être**

07 **Ma santé quand les
températures grimpent**

assura.

**« L'été a de multiples effets
bénéfiques sur la santé.
Pour autant, n'oublions pas
les mesures élémentaires
de prévention et pensons à être
vigilants en cas de canicule. »**



L'été arrive et avec lui, ces températures clémentes et ces longues journées qui nous donnent envie de sortir et de bouger.

Les activités sportives et de plein air renforcent le cœur et les muscles et permettent d'oxygéner son corps. Quant aux activités sociales, elles stimulent l'esprit et favorisent la santé mentale.

Une lumière plus présente et plus intense a aussi des effets bénéfiques sur notre santé puisqu'elle favorise la production de différentes hormones et de vitamine D, dont les effets sur le système immunitaire, les os, l'humeur et le sommeil sont largement démontrés.

Si adopter les quelques réflexes de protection bien connus permet de largement profiter des bienfaits de cette saison, une vigilance accrue s'impose les jours de canicule, autrement dit lorsque le thermomètre franchit la barre des 30 degrés. Les risques combinés de la chaleur, de l'humidité et des rayons ultraviolets sont alors décuplés, surtout pour les enfants, les aînés et ceux d'entre nous qui souffrent de troubles respiratoires ou cardiovasculaires.

Importante tout au long de l'été, la prévention devient alors essentielle. Certaines consignes sont d'autant plus impératives, comme s'hydrater régulièrement, se rafraîchir et porter des vêtements amples et légers. Quant aux comportements appropriés, il s'agit notamment d'éviter les sorties en plein air aux heures les plus chaudes et de rester dans des locaux frais ou rafraîchis.

Ces mesures élémentaires protègent des risques inhérents aux températures intenses et contribuent à limiter la surcharge du système de soins. Nous pouvons faire en sorte qu'elles soient encore plus efficaces; tout simplement en redoublant de vigilance à l'égard de nos proches.

Ce numéro d'Essentia donne les clés pour profiter de l'été en pleine santé. Je vous en souhaite une excellente lecture.

Ruedi Bodenmann
Directeur général

A close-up photograph of a person's legs from the knees down, wearing white shorts with a vibrant tropical print. The print features large green leaves, pink and red flowers, and clusters of small red berries. The person is lying on a lush green lawn. The background is a soft, out-of-focus field of green grass under bright, natural light.

Sous le soleil

Soleil et chaleur sont souvent considérés comme la clé d'un bel été. Mais une température qui grimpe peut avoir des effets sur notre quotidien et sur notre organisme.





Quand le soleil booste notre bien-être

Vacances, activités de plein air, farniente, terrasses... autant de raisons d'aborder l'été dans la bonne humeur. Cependant, cette saison nous apporte des chaleurs toujours plus intenses. Alors ne négligeons pas les effets de ces dernières sur notre organisme.

La lumière qui caractérise la période estivale favorise la production de sérotonine par notre corps. Baptisée hormone du bien-être, elle agit positivement sur l'humeur et sur le sommeil. Elle régule aussi l'appétit, nous donnant envie de privilégier les plats légers et les fruits et légumes frais; bref, de manger plus équilibré. Les journées ensoleillées stimulent aussi la production de vitamine D qui,

outre un effet positif sur l'humeur, renforce le système immunitaire et le cerveau. Enfin, la chaleur des rayons infrarouges du soleil booste la sécrétion d'endorphines qui réduisent les tensions musculaires.

Sans compter qu'été va de pair avec nature, grand air et activités sociales et, en cela, avec un mieux-être physique et mental.

Ma santé quand les températures grimpent

Les gestes simples destinés à nous protéger sont les indispensables de l'été : appliquer de la crème solaire, privilégier l'ombre, porter lunettes et couvre-chefs ou encore consommer beaucoup d'eau. Mais alors que les températures sont de plus en plus élevées, de nouveaux réflexes s'imposent pour préserver notre bien-être.

Bouger sans s'essouffler

Lors de périodes de fortes chaleurs et d'ensoleillement, les particules fines présentes dans notre environnement restent plus longtemps en suspension dans l'air. Yeux qui piquent et gorge qui gratte sont des irritations courantes. Une qualité de l'air se dégradant de façon répétée peut toucher plus durablement les voies respiratoires et occasionner essoufflement, asthme ou apparition de soucis respiratoires chroniques. Notre sensibilité aux infections telles que la bronchite ou la pneumonie peut s'en trouver augmentée, tout comme celle aux allergies.

Que faire ?

Éviter les activités physiques intenses et prolongées, comme le tennis, la course à pied ou le football. En effet, durant l'effort, nous respirons plus vite, remplissant nos poumons d'une plus



grande quantité d'air. Le moment est donc venu de privilégier des activités comme la natation, la marche ou le Pilates. Il est aussi préférable de bouger aux heures les moins chaudes et de s'entraîner à l'intérieur ou en pleine nature, loin des centres-villes où l'air est moins pur. Deux applications bien utiles dans ces circonstances :

- airCHECK renseigne sur la qualité de l'air à tout moment et dans toute la Suisse
- Pollen-News, développée par le Centre d'Allergie Suisse, indique quels pollens se trouvent dans l'air en temps réel

Se préserver des piqûres, surtout du moustique-tigre

La hausse des températures crée des conditions favorables au développement des moustiques et notamment à la propagation du moustique-tigre. Plus petit que le moustique commun, le moustique-tigre est pourtant plus

virulent puisqu'il peut piquer plusieurs fois d'affilée et surtout en journée. Si toutes les piqûres peuvent irriter et causer des allergies, la sienne peut être vecteur de maladies tropicales comme la dengue, la fièvre jaune ou le virus Zika.

Que faire ?

On le sait, sprays répulsifs, moustiquaires aux fenêtres et maintien d'une température fraîche dans les pièces sont nos alliés pour les éloigner. Porter des vêtements longs et clairs est également efficace, surtout face au moustique-tigre qui pique principalement en journée. En cas de piqûre, on la nettoie rapidement au savon et à l'eau avant de la désinfecter. Si des symptômes de fièvre ou de malaise apparaissent dans les heures ou jours suivants, il est important de consulter un médecin.

Vigilants et solidaires

Les enfants et les personnes les plus vulnérables en raison de leur âge ou de leur état de santé s'adaptent moins bien aux fortes chaleurs et, paradoxalement, prennent moins de mesures pour s'en protéger. Par exemple, les enfants et les personnes âgées transpirent moins que les adultes. Leur température se régule plus lentement, ils sont davantage sujets aux coups de chaleur. Cette forte augmentation de la température du corps, tout comme la déshydratation, peut générer des



vertiges, de la confusion, de forts maux de tête, voire une perte de connaissance. La chaleur peut aussi aggraver certaines maladies chroniques, notamment cardiaques et respiratoires.

Que faire?

Les principaux gestes qui peuvent faire la différence sont simples : rester dans un endroit frais, boire régulièrement, même sans soif, et rafraîchir son corps avec des douches ou des linges humides. En cette période, prendre régulièrement des nouvelles de nos proches les plus fragiles est tout particulièrement important.

L'application MétéoSuisse nous permet d'anticiper l'évolution des températures et émet des alertes en cas de canicule.



Les signaux d'alerte

En période de canicule, voici les principaux symptômes qui doivent vous inciter à contacter un médecin :

- Vertiges, évanouissements
- Nausées, vomissements
- Fatigue, faiblesse
- Maux de tête
- Courbatures, crampes
- Respiration rapide, battements cardiaques élevés
- Soif extrême
- Urine absente ou de couleur jaune foncé

L'avis de l'experte Assura



Céline Perrin
Spécialiste
des prestations
ambulatoires
Le Mont-sur-Lausanne

Quand les mesures de prévention ne suffisent pas, il importe de se tourner vers un médecin. Par exemple, un coup de chaleur, autrement dit une température corporelle atteignant 40 degrés, constitue une urgence médicale qui doit être prise en charge rapidement. De même, lorsqu'une

allergie devient trop handicapante, la prescription d'antihistaminiques ou de corticoïdes, voire une procédure de désensibilisation réalisée par un allergologue, s'impose.

Dans de telles circonstances, le recours à un médecin généraliste est pris en charge par l'assurance de base tout comme l'intervention d'un allergologue ou d'un autre spécialiste. Bon à savoir : selon le modèle d'assurance de base choisi, un bon de délégation délivré par le médecin de famille peut être indispensable pour consulter un spécialiste.

10 Faits et chiffres

Sur nos réseaux sociaux



Plus que du style, les lunettes de soleil doivent avant tout apporter une protection efficace contre les UV 🕶️

Alors, quelle paire choisir ? Il existe cinq catégories de filtres pour les verres :

- 🕶️ Les 0 et 1 concernent les lunettes aux verres transparents ou légèrement teintés et ne protègent pas des UV.
- 🕶️ Pour une luminosité faible à moyenne, la catégorie 2 sera suffisante.
- 🌊 Pour les fortes luminosités, on privilégiera les 3 et 4, adaptées à un séjour à la mer ou à la montagne.

Attention, verre sombre ne veut pas forcément dire protection UV ! Pour s'assurer de la fiabilité des lunettes, il faut vérifier la présence d'un marquage CE et de la mention «100% UV» ou «UV 400».

#Assura #LunettesDeSoleil #FiltresUV #ProtectionSolaire



Découvrez notre page Facebook : facebook.com/AssuraCH

Une déco utile

En plus d'habiller notre intérieur, certaines plantes vertes comme l'Aglaonema rafraîchissent notre air en libérant de l'humidité. Le ficus ou le gerbera constituent quant à eux des filtres naturels qui absorbent les gaz présents et rejettent de l'oxygène. Si elles purifient l'air que nous respirons, l'impact de ces plantes est malgré tout limité puisqu'il en faudrait au minimum deux par mètre carré pour assainir complètement l'air d'une pièce !

Indice 50



Synonyme de plage et de vacances d'été, la protection solaire est pourtant nécessaire en toute saison. Pour bien la choisir, il faut tenir compte des filtres UV qu'elle contient et de notre type de peau. L'indice FPS (facteur de protection solaire) que l'on retrouve sur les produits indique le niveau de protection contre les UVB, responsables des coups de soleil. Un indice 50 est recommandé surtout lorsqu'on a la peau claire. Et pour une protection optimale, on vérifiera que notre crème solaire protège également des UVA, responsables du vieillissement prématuré de la peau. On évitera aussi de s'exposer entre midi et 16h.



En période de canicule, boire régulièrement de l'eau et en quantité suffisante est la règle n° 1 pour éviter la déshydratation. Et pour prévenir les coups de chaleur et la fatigue, les boissons électrolytiques peuvent être des alliées intéressantes !

Riches en potassium, sodium et magnésium, elles compensent les sels minéraux perdus par la transpiration excessive.

Préparez facilement votre boisson électrolytique maison :

- 1 litre d'eau
- 1/4 de cuillère à café de sel
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de sucre ou de miel (facultatif)

Mélangez bien et dégustez !



La casquette n'est pas le couvre-chef le plus recommandé en été. Proche du crâne, sa visière ne protège que la moitié supérieure du visage et laisse les oreilles, le cou et la nuque exposés. À la place, on opte pour un chapeau à bord large qui couvre mieux ces zones et offre une plus grande protection contre l'insolation.

41.5 °C

C'est la température la plus chaude enregistrée en Suisse ces dernières années. Elle a été relevée à Grono, dans le canton des Grisons le 11 août 2003.

Vous reprendrez du dessert ?

On entend souvent dire que les moustiques préfèrent le sang sucré.

Que les amateurs de douceurs se rassurent, il n'en est rien !

En réalité, les moustiques sont surtout attirés par l'odeur de la peau, la transpiration et le CO₂ relâché par le corps. Conjugués à une chaleur corporelle élevée, ces éléments font de certains d'entre nous des victimes idéales !

Des vacances sereines avec Mondia Plus

Crème solaire, spray antimoustique, trousse de secours : les indispensables sont dans la valise ! Des imprévus peuvent néanmoins compromettre vos vacances. Opter pour l'assurance complémentaire Mondia Plus, c'est être sûr de voyager l'esprit léger dans le monde entier.



Annulation

Remboursement des frais d'annulation de votre voyage en cas d'imprévu.



Assistance

Assistance 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 dans le monde entier.



Urgences médicales

En cas de maladie ou d'accident, prise en charge intégrale et illimitée des frais médicaux dans le monde entier.



Recherche, sauvetage et rapatriement

Rapatriement médicalisé pour vous et vos enfants vers la Suisse. Recherche et sauvetage à la suite d'une disparition ou d'une situation de danger.

Découvrez tous les avantages et les conditions de Mondia Plus sur assura.ch/mondiaplus

Info : évolution légale

Si vous avez le modèle d'assurance de base Basis, il est désormais possible de changer, en cours d'année, pour l'un des autres modèles proposés par Assura. Ces modèles sont assortis de certaines limitations d'accès aux prestataires de soins. Leurs conditions détaillées sont disponibles sur assura.ch, rubrique Assurance de base.



Contact

assura.ch
0800 277 872
(numéro gratuit)

