

atupri

Magazine clients
N° 1 | 2026

L'ÉNERGIE:
UNE QUESTION
D'ÉQUILIBRE

04

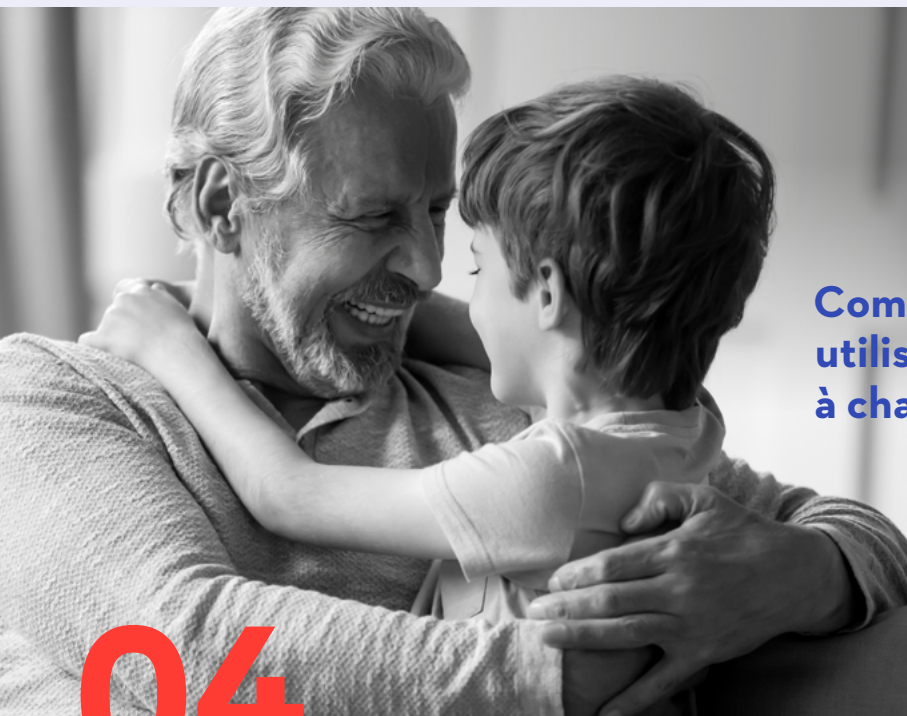
COMPRENDRE ET METTRE
À PROFIT NOTRE ÉNERGIE

06

«LE REPOS N'EST PAS UN
LUXE»: ENTRETIEN AVEC
SARA SATIR

14

MARKUS RYFFEL: L'ÉNER-
GIE DE LA COURSE À PIED
ET DU LÂCHER-PRISE



04

Comprendre et mieux
utiliser notre énergie
à chaque étape de la vie

06



Markus Ryffel nous
parle de course à pied,
de joie de vivre et de
lâcher-prise

«Le repos n'est pas
un luxe»: entretien avec
la coach Sara Satir

14

L'ÉNERGIE: UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

Bienvenue: éditorial de Caroline Meli	03
Comprendre et mettre à profit notre énergie	04
Entretien avec la coach Sara Satir	06
Traquer les voleurs d'énergie	09
Du stress à table? Il vaut mieux éviter!	11
Les différents effets des boissons énergisantes	12
Markus Ryffel: l'énergie de la course à pied et du lâcher-prise	14
Courir en douceur, comme au Japon	17
Le pouvoir de l'énergie sexuelle	18
Vitamine D: mythes et réalités	19
Concours: faire circuler l'énergie avec l'ayurvéda	20
Commander facilement ses médicaments en ligne	21
Une séance d'entraînement avec Fabio Mügeli	22

01/
2026

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Comment vous sentez-vous aujourd'hui? Débordez-vous d'énergie et d'entrain ou ressentez-vous plutôt de la fatigue et de l'épuisement? J'espère sincèrement que la première option vous correspond. Pourtant, nombre d'entre nous traversent des périodes où l'énergie ne suffit pas pour faire face sereinement au quotidien. Cette situation affecte tous les aspects de la vie, car l'énergie est essentielle à la bonne santé.

Heureusement, il existe de nombreuses stratégies pour nous aider à garder une énergie équilibrée à tout âge. Saviez-vous, par exemple, que lors de périodes de grand stress, nous n'arrivons plus à déterminer ce qui nous fait vraiment du bien? Il est donc essentiel de lister nos sources d'énergie à l'avance, afin d'avoir toutes les cartes en main pour faire face aux périodes chargées. Pour ce faire, pourquoi ne pas faire un check de votre énergie avec notre partenaire Aepsy aux pages 09 et 10? Ensemble, nous vous aidons à prendre en main votre santé mentale.

Un aspect qui a souvent des répercussions sur notre état, c'est la tendance à faire plusieurs choses à la fois. Ne pas se contenter d'attendre le bus, mais aussi consulter son fil d'actualités, passer des appels ou répondre à des messages (vous en apprendrez plus à ce sujet dans notre entretien avec Sara Satir à partir de la page 06). Il est donc d'autant plus important de simplifier judicieusement notre quotidien. C'est également l'un de nos objectifs principaux en tant qu'assurance de la santé. Nous sommes à vos côtés pour vous proposer des services simples et faciles à utiliser, afin que vous puissiez vous consacrer à l'essentiel: ce qui vous fait vraiment du bien.

Avec nos meilleures salutations



Caroline Meli
Présidente de la Direction



MENTIONS LÉGALES

Magazine clients d'Atupri. Une publication d'Atupri Assurance de la santé SA

Adresse de la rédaction: Communication d'entreprise et marketing, Laupenstrasse 18, 3001 Berne, kommunikation@atupri.ch, atupri.ch

Responsable de la rédaction: Sophie Bayard

Concept, contenu, mise en page et réalisation: Republica AG, Berne

Relecture: Rotstift AG

Traduction: Health Insurance Solutions AG

Impression: Stämpfli AG | **Papier:** couché semi-mat sans bois, emballage individuel sous film plastique

Photos: Rob Lewis, Trice Gantner

Copyright: Atupri

Parution: 2 éditions par an. D, F, I

Tirage total: 141'720 exemplaires



imprimé en
suisse



COMPRENDRE ET METTRE À PROFIT NOTRE ÉNERGIE

La quête d'un équilibre énergétique nous accompagne tout au long de notre vie. Heureusement, à chaque tranche d'âge, nous pouvons exploiter activement certains potentiels.

Dans notre société moderne, de nombreux facteurs puisent dans notre énergie: un agenda surchargé, des distractions constantes, un flux incessant d'informations souvent négatives et la difficulté de concilier des exigences très diverses. Cela ne concerne pas seulement les personnes très prises par leur travail, mais aussi les jeunes. Pas étonnant que beaucoup d'entre nous souffrent d'une fatigue extrême.

De 59,1 % à 43,6 %

Voilà l'évolution du niveau d'énergie et de vitalité de la population suisse entre 2012 et 2022. Source: Rapport national sur la santé (Obsan, OFSP).

30,3 %

C'est le pourcentage de personnes actives qui se sentaient épuisées émotionnellement en 2022. Source: Job Stress Index (Promotion Santé Suisse, en collaboration avec l'Université de Berne et la ZHAW).

34 %

Cela correspond au taux d'élèves qui souffraient de stress scolaire en 2022. Source: étude suisse HBSC (Health Behaviour in School-aged Children, OMS).

Mais que faire de ces informations?

«Prendre conscience de son équilibre énergétique et s'accorder des pauses», nous explique Sara Satir, coach spécialisée dans la mobilisation des ressources et la prévention du burn-out, dans son entretien à lire à partir de la page 06.

Il est important de reconnaître que nos réserves d'énergie sont limitées et varient au cours de la vie. Durant la jeunesse, on dispose naturellement de réserves d'énergie différentes de celles disponibles à un âge plus avancé. Bonne nouvelle: chaque étape de la vie a ses propres ressources, dans lesquelles on peut puiser avec des stratégies adaptées. Chaque être humain est unique, tout comme nos besoins en termes d'énergie: certaines personnes se rechargent lors de pauses calmes, d'autres par l'activité physique. Markus Ryffel, par exemple, nous explique à partir de la page 14: «Pour moi, le mouvement est la clé qui me permet de retrouver sans cesse ma joie de vivre.»

Prenons donc soin de notre énergie de la manière qui nous convient: les chaussures de course aux pieds ou une tasse de thé dans les mains.

0-12

ENFANTS

Curiosité naturelle, plaisir à jouer et à se dépenser, fort besoin de sommeil, récupération rapide.

- **Niveau d'énergie:** très élevé
- **Potentiel:** découvrir et apprendre
- **Conseil énergétique «Profiter de la joie de vivre»:** beaucoup d'activité physique, de sommeil et de sorties à l'extérieur

13-19

JEUNES

Fluctuations hormonales liées à la puberté, cerveau et corps en développement, besoins nutritionnels accrus, changements dans les habitudes de sommeil, stress éventuel lié à l'école et à l'adaptation sociale.

- **Niveau d'énergie:** élevé, variable
- **Potentiel:** rêver et expérimenter
- **Conseil énergétique «Équilibre»:** sommeil régulier, exercice en plein air et suffisamment de pauses

20-29

JEUNES ADULTES

Grande productivité et bonne résistance, souvent peu de sommeil, épuisement mental ou manque d'activité physique possible avec l'entrée dans la vie professionnelle.

- **Niveau d'énergie:** élevé, surtout sur le plan physique
- **Potentiel:** produire et réaliser
- **Conseil énergétique «Pleine conscience»:** alimentation saine et bonnes habitudes de sommeil, détente mentale et activité physique, ainsi que des pauses loin des écrans

30-49

ADULTES DE MOINS DE 50 ANS

Beaucoup d'obligations, un équilibre difficile à trouver entre la vie professionnelle et la vie familiale et une baisse d'énergie mentale malgré une bonne forme physique.

- **Niveau d'énergie:** variable, d'élevé à moyen
- **Potentiel:** prendre du recul et réfléchir
- **Conseil énergétique «Gestion de soi»:** économie de l'énergie, priorisation claire, fixation de limites, intégration de l'activité physique et de la récupération dans le quotidien

50-64

ADULTES À PARTIR DE 50 ANS

Diminution des capacités physiques, souvent accompagnée de responsabilités accrues liées à la prise en charge de proches âgés et à des difficultés professionnelles.

- **Niveau d'énergie:** moyen à faible
- **Potentiel:** expérience et maturité
- **Conseil énergétique «Récupération»:** gestion des réserves d'énergie et répartition consciente des forces, davantage de temps de récupération, demande d'aide et activité physique modérée

65+

PERSONNES PLUS ÂGÉES

Diminution des capacités physiques, mais activité cognitive toujours élevée; éventuel isolement social pouvant entraîner un épuisement mental.

- **Niveau d'énergie:** variable, souvent plutôt faible
- **Potentiel:** sagesse et temps
- **Conseil énergétique «Liens»:** vie sociale, activité cognitive et physique et routine journalière

«LE REPOS N'EST PAS UN LUXE, C'EST UN BESOIN BIOLOGIQUE»

Photos: © Trice Gantner



Le repos est essentiel pour l'équilibre énergétique. Mais comment prendre soin de nous-mêmes alors que le monde qui nous entoure ne cesse d'accélérer? Sara Satir, coach spécialisée dans la mobilisation des ressources et la prévention du burn-out, nous donne des conseils à appliquer au quotidien pour garder l'équilibre.

Sara Satir, ce magazine est entièrement consacré au thème de l'énergie. D'où tirez-vous personnellement votre énergie?

De nombreuses sources différentes, telles que mes relations, les bonnes conversations, les personnes que j'apprécie ou les expériences dans la nature. En d'autres termes, tout ce qui procure un sentiment agréable et crée un lien sur le moment peut être une source d'énergie.

En Suisse, beaucoup de gens se sentent émotionnellement épuisés. Faites-vous le même constat dans votre activité?

Cela se reflète également dans mon quotidien. Souvent, les gens ne viennent pas me voir parce qu'ils manquent de capacités, mais parce qu'ils ont été trop exigeants envers eux-mêmes, tant sur le

CONSEILS

CONSEILS POUR LA MOBILISATION DES RESSOURCES

■ Identifier les voleurs d'énergie et les sources d'énergie:

notez ce qui vous donne de l'énergie et ce qui vous en coûte (vous trouverez plus de détails à ce sujet dans le bilan énergétique en pages 09 et 10). Notez vos sources d'énergie sur des papiers que vous disposerez un peu partout chez vous afin de vous en souvenir lors de périodes plus difficiles. Car les facteurs de stress nous font oublier nos ressources.

■ Créer des rituels:

intégrez les sources d'énergie identifiées à votre quotidien. Si votre source d'énergie consiste à fermer les yeux et à faire une pause, vous pouvez par exemple le faire chaque matin, pendant que votre café coule ou une fois dans le bus.

■ Mobiliser le corps:

et ça ne signifie pas forcément faire du sport. Notre corps a des mécanismes naturels qui lui permettent de se régénérer. Ainsi, lorsque nous travaillons devant l'ordinateur, nous ressentons souvent le besoin de nous lever, de nous étirer et de respirer profondément.

QUI EST SARA SATIR?

Depuis 14 ans, Sara Satir travaille dans son propre cabinet à Winterthour en tant que coach, superviseuse et conseillère. Elle anime également des séminaires, des retraites, des ateliers et des événements, rédige des chroniques pour le Migros Magazine et tient, en collaboration avec la journaliste Marah Rikli, le podcast de Frauenzentrale Zürich «Sara und Marah im Gespräch mit ...» (Sara et Marah s'entre-tiennent avec ...). Mère d'un fils adulte en situation de handicap, cette femme de 47 ans s'engage activement en faveur de l'inclusion et de l'égalité de traitement.

plan professionnel que privé, et pendant une longue période. Ils se retrouvent alors dans un état où ils ne font plus que fonctionner, sans plus éprouver ni joie ni légèreté. Ce sont des signes avant-coureurs qui indiquent qu'un changement est nécessaire.

Quelles sont les causes de cet épuisement général?

Nous manquons de pauses naturelles. Par exemple, une perception sensorielle à un moment où nous ne devons rien faire d'autre que prendre notre temps et simplement être. Rappelons-nous de notre enfance, lorsque nous étions assis à l'arrière de la voiture et que nous ne faisons rien d'autre que regarder les gouttes de pluie couler le long de la vitre. Ces moments de répit sont tout simplement balayés par les

nombreux stimuli auxquels nous sommes exposés aujourd'hui. Nous ne faisons pas qu'attendre à l'arrêt de bus: nous lisons, nous parcourons les actualités, nous passons des appels. Faire ainsi plusieurs choses à la fois conduit à l'épuisement chez de nombreuses personnes.

Comment sortir de cet engrenage et retrouver notre énergie?

En prenant conscience de notre équilibre énergétique. Nous avons tendance à croire que nos réserves d'énergie sont inépuisables. Mais c'est une illusion. Nous devons commencer par nous l'avouer. Ensuite, nous pourrions apprendre à surveiller notre équilibre énergétique. Nous connecter à nos ressentis et nous poser des questions. Au fait, comment je vais? Comment va mon corps? Quelles pensées et quels sentiments m'occupent l'esprit?

«L'énergie dépend
notamment
de notre bienveil-
lance envers
nous-même.»



Ainsi, nous arriverons peut-être à déterminer si nous avons encore de l'énergie pour un nouveau projet au bureau ou pour une réunion du conseil des parents, ou si nous sommes à bout de forces.

Mais dans le deuxième cas, il est en pratique assez difficile de dire non ...

Dans notre société, quand une personne demande une pause, on se dit facilement «ah, elle n'est pas performante.» Mais ce raisonnement ne tient pas la route, car c'est précisément en maintenant notre équilibre énergétique que nous gardons nos capacités. Nous avons besoin de pauses et devons les exiger. Le repos n'est pas un luxe, c'est un besoin biologique. De plus, l'énergie n'est pas fixe; ce n'est pas quelque chose que l'on a ou que l'on n'a pas. Elle dépend notamment de notre bienveillance envers nous-même.

La plupart d'entre nous doivent jongler entre la pression au travail, l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle ou encore les soins à nos proches. Comment gérer cela sur le long terme?

Le plus important, c'est notre manière de voir les choses. Le stress est inévitable. Nous perdons souvent beaucoup d'énergie à éliminer les facteurs de stress. Et il existe bel et bien des voleurs d'énergie dont on peut se débarrasser. Mais de

nombreux domaines professionnels et modes de vie engendrent naturellement du stress. Le simple fait d'aborder cette situation avec vigilance et bienveillance envers soi-même peut déjà être d'une grande aide. En prendre conscience: «Oui, ma vie me demande beaucoup d'énergie». Et ne pas se laisser submerger par le stress, mais essayer, petit à petit, de trouver des moyens de gérer cette situation et de sortir de l'épuisement.

Avez-vous des conseils concrets pour nous aider à retrouver un équilibre?

Pour développer des ressources énergétiques, il ne faut pas voir trop grand. Nous voulons souvent en faire trop d'un coup et cela ne dure pas à long terme. Il est essentiel que la gestion de l'énergie ne devienne pas une tâche supplémentaire à accomplir et, par conséquent, une source de stress. C'est pourquoi j'accorde beaucoup

d'importance aux petits changements dans notre quotidien, ce que l'on appelle les micro-habitudes. Elles sont faciles à

mettre en place, ce qui les rend d'autant plus durables. Notez par exemple ce qui vous coûte de l'énergie et ce qui vous en donne. Ensuite, concentrez-vous sur vos sources d'énergie et soumettez-les à la question: «Cela me procure-t-il vraiment un sentiment agréable?» Car nous confondons souvent les ressources avec les objectifs. Par ailleurs, les choses qui me font du bien sont très différentes de celles qui, selon moi, devraient me faire du bien. «Passer l'après-midi en pyjama sur le canapé» sonne moins bien que «faire du yoga ou du Pilates». Comme déjà dit, ce sont parfois de petites choses: un morceau de musique que j'aime, une couleur que je trouve belle et un parfum que j'apprécie. Pour déterminer ce qui nous donne de l'énergie et ce qui nous en coûte, il faut faire preuve d'une grande honnêteté.

«Qu'est-ce qui
me donne de
l'énergie?
Pour répondre
à cette question,
il faut être très
honnête envers
soi-même.»

Quand le manque d'énergie devient-il critique? Et à quoi les proches aidants doivent-ils faire attention? **Pour en savoir plus, consultez la version intégrale de cet entretien sur notre site Internet:**



TRAQUER LES VOLEURS D'ÉNERGIE

Les voleurs d'énergie s'installent souvent dans notre quotidien de manière insidieuse, sans que nous nous en rendions compte. En parallèle, durant les périodes chargées, nous avons tendance à oublier ce qui nous fait vraiment du bien. Notre bilan énergétique vous aide à y voir plus clair.



Atupri Magazine clients 01/2026



Aepsy | atupri

[Cliquez ici pour accéder au cahier d'exercices d'Aepsy:](#)



Nous l'avons appris dans les pages précédentes: il faut prendre soin de nos réserves d'énergie si nous voulons garder nos capacités et notre santé durant longtemps. Dans tous les cas, il vaut la peine de s'y intéresser. En effet, examiner consciemment ses habitudes permet de démasquer plus rapidement les fauteurs de trouble et de mieux maîtriser sa gestion de l'énergie. Souvent, de petits ajustements suffisent pour se simplifier la vie et la rendre plus sereine. Essayez par vous-même.

Le test présenté à la page suivante fait partie du cahier d'exercices «Détecter précocement le burn-out» de notre partenaire Aepsy. Nous collaborons dans le but de rendre le soutien psychologique plus accessible et plus efficace, et de déconstruire les idées reçues à ce sujet. La plateforme Aepsy

vous permet de trouver facilement le ou la psychologue qui correspond à vos besoins individuels, dans un réseau de plus de 400 spécialistes reconnus en Suisse.

Profitez des avantages d'Atupri Intense

L'assurance complémentaire Atupri Intense offre un soutien financier en cas de traitement préventif ou d'accompagnement psychologique fourni par Aepsy. Cela vous permet de prendre activement en main votre bien-être mental.



BILAN ÉNERGÉTIQUE



OÙ EN SUIS-JE ACTUELLEMENT?

- Suivez l'évolution de votre énergie au fil de la semaine.
- Prenez le temps nécessaire et notez tranquillement vos sources d'énergie (par exemple une promenade en forêt, une chanson en particulier ou un thé préparé dans le calme) ainsi que vos voleurs d'énergie (par exemple les notifications incessantes du téléphone, une alimentation déséquilibrée ou des conflits non résolus).
- Observez votre journée et demandez-vous: «Quel petit changement pourrait augmenter mon énergie ou atténuer les effets de mes voleurs d'énergie?»
- Dans la mesure du possible, essayez de vous y tenir. Utilisez des petits papiers ou d'autres moyens pour garder vos sources d'énergie en tête.

	Mes voleurs d'énergie	Mes sources d'énergie	Mes émotions et mes réflexions
LU			
MA			
ME			
JE			
VE			
SA			
DI			



DU STRESS À TABLE? IL VAUT MIEUX ÉVITER!

Même le repas le plus sain peut engendrer de la fatigue s'il n'est pas pris dans le calme. Car l'énergie ne dépend pas que de l'estomac; c'est le système nerveux qui régule l'efficacité avec laquelle le corps emmagasine l'énergie contenue dans la nourriture.

Un dîner fait maison contenant des superaliments, des légumes, des glucides et des protéines? Vous faites tout juste ... à peu de chose près. La manière dont vous prenez votre repas est presque aussi importante que sa composition. Un même repas ingéré au bureau en travaillant

ou au calme sans distraction n'aura pas du tout les mêmes effets.

«Si nous sommes détendus lorsque nous mangeons, le système nerveux parasympathique s'active, ce qui rend la sécrétion de nos enzymes digestives et l'assimilation des nutriments plus

efficaces», explique Nadia Leuenberger. Elle est directrice de Peak Nutrition à Berne, un centre de conseil global en nutrition visant à améliorer la santé, le bien-être et les capacités dans le sport et au quotidien.

En revanche, le stress peut nuire à la digestion et à la régulation de la glycémie: «Si le système nerveux sympathique est actif pendant le repas, le corps se trouve en état d'alerte et s'occupe de la défense et de la régulation, ce qui ralentit inévitablement la digestion et empêche une utilisation optimale de l'énergie. Cela se traduit par de la fatigue, des ballonnements ou des fringales après le repas.»
Astuce de la diététicienne: prévoir au moins vingt minutes pour le repas et le savourer en pleine conscience et avec plaisir.



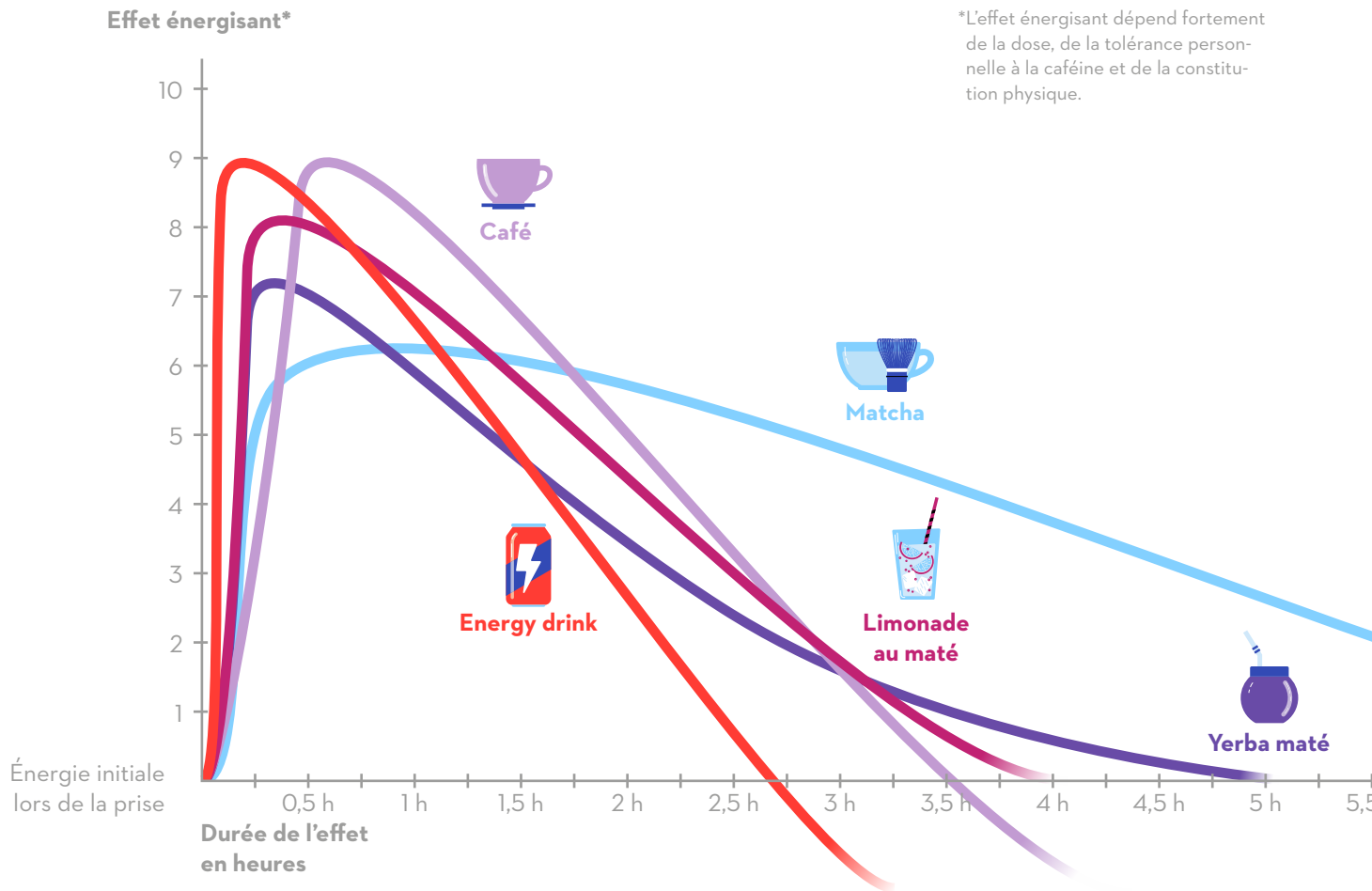
«Lorsque nous sommes détendus, les nutriments sont mieux assimilés.»

MANGER INTELLIGEMENT AVEC ATUPRI

Notre assurance complémentaire Atupri Intense soutient le recours à des programmes nutritionnels numériques (pour un abonnement d'une durée minimale de trois mois) et prend en charge 75 % des frais, jusqu'à un maximum de CHF 500.- par année.

En savoir plus:





LES DIFFÉRENTS EFFETS DES BOISSONS ÉNERGISANTES

Un coup de fouet rapide ou une concentration durable? Les effets des différentes boissons énergisantes varient considérablement. Nous expliquons comment différents ingrédients influencent la concentration et le sentiment de performance.

Beaucoup de gens se sentent fatigués et peu performants dès le réveil. Pourtant, le quotidien exige d'être rapidement en forme. Une chose est sûre: le sommeil, l'alimentation, l'hydratation, les pauses et la gestion du stress permettent de maintenir un bon niveau d'énergie à long terme. Les boissons énergisantes peuvent toutefois aider à se sentir plus alerte au quotidien, même si ce n'est que pour une courte

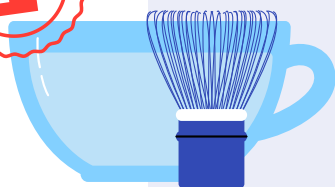
durée. L'intensité et la durée de cet effet dépendent fortement de la composition du produit et de chaque organisme. Mais comprendre le fonctionnement des différentes boissons énergisantes nous permet de les consommer de manière plus réfléchie et plus judicieuse.



Régulier et durable

MATCHA

Le matcha, cette boisson verte très tendance, est un thé vert finement moulu originaire du Japon. La caféine et la L-théanine qu'il contient favorisent plutôt la concentration. L'effet stimulant est plus doux (il intervient souvent au bout de 30 à 45 minutes), mais dure longtemps (jusqu'à 5 à 8 heures). De plus, cette énergie supplémentaire s'estompe progressivement et relativement lentement. Les baisses d'énergie sont donc plutôt rares.



Rapide et bref

ENERGY DRINK

Les energy drinks associent généralement de la caféine à des édulcorants ou du sucre. Leur effet stimulant peut donc se manifester assez rapidement chez de nombreuses personnes (souvent en l'espace de 10 à 30 minutes). Par rapport à d'autres sources de caféine, leur effet sur les performances et la concentration est plus bref (environ 2 à 3 heures). Une forte agitation et une baisse soudaine d'énergie surviennent plus fréquemment qu'avec d'autres boissons.



Classique et direct

CAFÉ

Grâce à la caféine pure contenue dans le café, cette boisson chaude très appréciée a un effet rapide et marqué (en 45 minutes environ). Ses effets sur les performances et la concentration durent généralement entre 1 et 4 heures. Certaines personnes ressentent une baisse d'énergie et de l'agitation lorsque les effets du café s'estompent.

Revigorant et dynamique

YERBA MATÉ

Le yerba maté est une infusion préparée à partir des feuilles du maté. Le yerba maté contient de la caféine, de la théobromine et de la théophylline, ce qui favorise l'éveil et la concentration. Les effets se font sentir assez rapidement (après 15 à 30 minutes) et durent relativement longtemps (environ 3 à 5 heures). Une baisse d'énergie peut survenir, mais elle est souvent qualifiée de minime.



Rafraîchissante et éphémère

LIMONADE AU MATÉ

Une limonade au maté est une boisson gazeuse rafraîchissante à base de maté, contenant généralement du sucre ou des édulcorants. Comme pour les autres boissons gazeuses contenant de la caféine, l'effet énergisant se manifeste rapidement (au bout de 15 à 30 minutes environ) et dure en moyenne 2 à 4 heures. Les variantes riches en sucre sont plus susceptibles de provoquer une baisse d'énergie que le thé maté non sucré.



L'ÉNERGIE DE LA
COURSE À PIED ET
DU LÂCHER-PRISE

Markus Ryffel a couru plus de 200'000 kilomètres au cours de sa vie, et il continue encore à ce jour. Il suivait auparavant un programme d'entraînement très strict, mais aujourd'hui, à l'âge de 71 ans, il met le plaisir au premier plan. Une conversation sur la performance, la joie de vivre et le lâcher-prise.

Quand Markus Ryffel parle d'énergie, il a des étoiles plein les yeux. Son énergie se déploie dans ce qu'il appelle le «stade de la nature». «Je cours généralement en début de journée, c'est comme ma prière matinale», dit-il en souriant. Le silence de la forêt, le bruissement des arbres et les jeux d'ombre et de lumière-procurent à cette légende suisse de la course à pied une profonde sensation de détente. Pour cet homme de 71 ans, qui continue de courir trois à cinq fois par semaine, l'activité physique est la clé qui lui permet de retrouver sans cesse sa joie de vivre. «Grâce à l'énergie que me procure la course à pied, j'ai l'impression d'avoir une longueur d'avance.»

De l'aiguille des secondes à la qualité de vie

Au fil des décennies, l'approche de Markus Ryffel vis-à-vis de la course à pied et de la performance a considérablement évolué. Son quotidien de sportif professionnel était rythmé, voire dicté, par le tic-tac de l'aiguille des secondes. S'il ne courait «que» 150 kilomètres au lieu des 200 kilomètres hebdomadaires visés, il ressentait déjà des émotions négatives. «Je n'ai plus du tout cette culpabilité aujourd'hui, je me sens beaucoup plus détendu.» Le chronomètre a, entre temps, perdu de son importance,

mais pas la course à pied. Pour Markus Ryffel, c'est bien plus qu'un sport: «La course m'a aidé à ne jamais perdre pied et a été mon moteur dans tout ce que j'ai accompli, tant sur le plan professionnel que privé.» Son approche a néanmoins changé: il s'est éloigné de la performance pour se concentrer sur la récupération physique et mentale.

«La discipline ne suffit pas, il faut aussi de la sérénité.»

Une source d'énergie et de détente

Selon Markus Ryffel, la course à pied est un excellent moyen de recharger ses batteries et de prendre

activement soin de sa santé dans notre société qui ne s'arrête jamais. «La course à pied est bénéfique pour le corps, notamment en raison de la baisse du rythme cardiaque et de l'augmentation de la dépense calorique, mais aussi pour l'esprit. Les cellules nerveuses du cerveau sont mieux irriguées, ce qui augmente automatiquement le niveau d'énergie.» Markus Ryffel ne se limite pas à la course; il pratique également d'autres sports d'endurance, comme la marche et le vélo. Mais il considère que la récupération est tout aussi importante que l'entraînement: «Dans notre société axée sur la performance, les pauses ne sont pas bien vues. Dans le sport, cela conduit au surentraînement; dans la vie professionnelle, au burn-out. Il est donc primordial de cultiver non seulement sa discipline, mais aussi sa sérénité.»

LES CONSEILS DE MARKUS RYFFEL

Dans cette vidéo, Markus Ryffel vous montre comment rester en forme et en bonne santé même à un âge avancé.





«L'endurance me permet de vivre plus longtemps, la musculation et la coordination me permettent de vivre plus sainement.»



QUI EST MARKUS RYFFEL?

Markus Ryffel est l'un des athlètes suisses les plus connus. Il a remporté la médaille d'argent sur le 5'000 mètres aux Jeux olympiques de 1984 à Los Angeles. Le record suisse qu'il a alors établi est resté imbattu pendant 18 ans. Après sa carrière de sportif, il a fondé la société Ryffel Running et propose encore aujourd'hui des entraînements de course à pied, des camps et des ateliers. Il organise la Course féminine suisse et la Course du Greifensee, qu'Atupri soutient en tant que partenaire.

GAGNEZ DES BILLETS POUR LA COURSE DU GREIFENSEE

Nous mettons en jeu vingt dossards pour la course du Greifensee, qui aura lieu le 19 septembre 2026. Scannez le code QR pour participer. Date limite de participation: 15 juillet 2026.



Obligation plutôt qu'obstination

Par exemple, lorsqu'il s'agit de respecter ses propres limites. «Nous sommes toutes et tous très sollicités au quotidien. C'est pourquoi nous devrions y aller doucement et courir ou marcher de manière à pouvoir chanter ou discuter avec quelqu'un en même temps.» De plus, courir lentement présente un autre avantage: «Les articulations sont moins fortement sollicitées que lors de la course rapide.» La discipline et la régularité sont également essentielles: «Cela crée une obligation qui apporte aussi une valeur ajoutée en matière de santé.» Il est également important de ne pas se concentrer uniquement sur l'endurance. Pour éviter les douleurs liées à l'âge, il faut ce que l'on appelle un «corset musculaire». C'est pourquoi Markus Ryffel prend toujours un quart d'heure après sa course pour renforcer ses muscles abdominaux, fessiers et dorsaux, ainsi que ses bras. Il déclare: «L'endurance me permet de vivre plus longtemps, la musculation, la mobilité et la coordination me permettent de vivre plus sainement.»

Le marathon, miroir de la vie

Outre la discipline, le plaisir joue également un rôle important pour Markus Ryffel. Il apprécie la bonne cuisine: le plaisir de manger un cordon bleu, mais aussi de temps en temps du tofu, et de boire un verre de vin. Pour lui, les liens sociaux sont également essentiels: passer du temps entre amis et partager des expériences. En courant, mais aussi en se reposant.

Markus Ryffel a appris à lâcher prise. Et il compare la vie elle-même à un marathon: «Au début, c'est la fougue de la jeunesse et rien ne semble pouvoir nous arrêter. Puis vient l'âge mûr; on se sent bien et on maîtrise presque tout. Mais tôt ou tard, on doit faire face à sa vulnérabilité.» Le plus important, c'est de franchir la ligne d'arrivée. «Le lendemain du marathon, personne ne demande le temps réalisé. L'important, c'est d'avoir atteint l'arrivée.» Et, dans l'idéal, d'avoir pleinement profité du «stade de la nature» en chemin.

COURIR EN DOUCEUR, COMME AU JAPON

En fonction de l'âge, des capacités physiques et des préférences personnelles, il existe de nombreuses façons de pratiquer la course à pied ou la marche et de faire ainsi le plein d'énergie. Deux approches particulièrement douces nous viennent du Japon.



Courir lentement ménage davantage les articulations que courir vite», nous explique Markus Ryffel dans les pages précédentes. Raison de plus pour s'intéresser à deux méthodes de course à pied venues du Japon, qui offrent une approche d'entraînement accessible à tous les âges et à tous les niveaux.

Course lente

Le style de course japonais se caractérise par un rythme modéré (environ 5 km/h au lieu de 8 à 12 km/h). Idéalement, il faut atterrir sur le milieu du pied, ce qui permet de ménager les articulations. La course lente se pratique à une allure Niko Niko, ce qui signifie «avec le sourire». Et c'est justement le but: la course lente doit toujours vous permettre d'arborer un sourire ou d'avoir une conversation détendue.

Marche japonaise

La marche fractionnée (interval walking) développée au Japon est un programme d'entraînement structuré qui consiste à alterner cinq fois trois minutes de marche rapide (à environ 70 % de l'effort maximal) et trois minutes de marche lente. Cette alternance stimule davantage le métabolisme et la combustion des graisses qu'un rythme constant. De plus, la marche japonaise renforce le système cardiovasculaire, fait baisser la tension artérielle et améliore l'endurance, sans pour autant solliciter les articulations autant que l'entraînement par intervalles à haute intensité (high intensity interval training, HIIT).



LE POUVOIR DE L'ÉNERGIE SEXUELLE

L'activité sexuelle libère beaucoup d'énergie et est considérée dans de nombreuses cultures comme l'une des plus puissantes sources d'énergie qui soient. Une discussion ouverte où chaque personne exprime ses désirs et ses besoins en amont s'avère particulièrement bénéfique.

La sexualité donne un regain d'énergie au corps et à l'esprit, si elle est vécue en pleine conscience et sans pression quant à la performance. Avec de la proximité et de la présence, elle peut contribuer à une véritable régénération.

Lors d'un rapport sexuel consensuel, plusieurs systèmes de l'organisme, qui permettent à la fois au corps et à l'esprit de se détendre, sont sollicités. Si l'on parvient à vivre l'instant présent et à profiter pleinement de ce plaisir, les soucis et le stress du quotidien passent au second plan. Pour que les deux partenaires y trouvent leur compte, il est utile qu'ils discutent honnêtement de leurs désirs et de leurs attentes. Un échange sincère crée une proximité et permet de se laisser aller plus facilement dans l'intimité.

Les effets du sexe sur le corps

- Lors de l'activité sexuelle et pendant l'orgasme, des hormones et des neurotransmetteurs tels que l'ocytocine et les endorphines sont libérés, favorisant des sentiments de proximité, de sécurité et de bien-être émotionnel.
- L'activité sexuelle peut réduire le taux de cortisol, l'hormone du stress. Nous ressentons alors moins de stress et notre corps passe en mode repos. Si le rapport sexuel est jugé satisfaisant, la dopamine renforce le sentiment de plaisir et de récompense.
- Après l'excitation, le système nerveux parasympathique s'active. La respiration et le rythme cardiaque ralentissent, et les muscles se détendent. Nous nous sentons alors satisfaits et décontractés.

Vous trouverez plus de contenu sur le sujet de la sexualité sur notre site Internet atupri.ch/sexualite

LET'S TALK ABOUT SEX, BABY

Comment mener une bonne conversation sur le sexe? Notre guide, élaboré en collaboration avec une sexologue, vous fournira toutes les informations nécessaires.



VITAMINE D

MYTHES ET RÉALITÉS

La vitamine D, également appelée vitamine du soleil, peut considérablement augmenter notre niveau d'énergie. Elle aide notamment à lutter contre la fatigue, renforce le système immunitaire et a un effet positif sur l'humeur et le moral. Il existe toutefois de nombreuses légendes autour de l'apport en vitamine D. Nous avons vérifié la véracité de certaines d'entre elles.



Seuls les compléments alimentaires permettent de maintenir un taux suffisant de vitamine D en hiver.



En Suisse, il est effectivement difficile d'obtenir suffisamment de vitamine D entre novembre et mars, le rayonnement UV étant trop faible. Il existe toutefois d'autres astuces que la seule prise de compléments. Pour relever le niveau de vitamine D, il est important de sortir au soleil pendant la période de midi. On peut également consommer des poissons gras, comme le saumon ou le hareng, ou encore du jaune d'œuf.

En profitant pleinement du soleil en été, on peut faire le plein de vitamine D pour tout l'hiver.



Le corps peut en effet stocker de la vitamine D, mais pas en quantité suffisante pour plusieurs mois. La demi-vie de cette vitamine est d'environ deux à trois semaines. Si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur entre avril et octobre, vous emmagasinez une grande quantité de vitamine D, mais cela ne suffit pas à maintenir un bon taux tout au long de l'hiver.

La lumière du soleil par la fenêtre suffit à ce que l'organisme produise de la vitamine D.



S'asseoir à côté de la fenêtre au bureau ou profiter de la véranda ne sert à rien: la vitamine D n'est synthétisée que lorsque les rayons UV-B touchent directement la peau. Le verre des fenêtres et les vitres des voitures les filtrent presque entièrement. Les personnes qui restent à l'intérieur peuvent donc présenter une carence en vitamine D, même en été.

Une utilisation excessive de crème solaire entraîne une carence en vitamine D.



En théorie, ce n'est pas tout faux: la crème solaire limite effectivement la synthèse de la vitamine D par la peau. Cependant, l'utilité de la protection cutanée l'emporte clairement sur le risque de carence en vitamine D. Alors, réduire la crème solaire pour obtenir davantage de vitamine D, ce n'est pas du tout une bonne idée.

VOUS PARTEZ DANS LE SUD CET ÉTÉ?

Bonne nouvelle pour votre taux de vitamine D! Pour que vous voyagiez l'esprit complètement libre, nous vous recommandons notre assurance voyages.

Scannez le code QR pour en savoir plus:



QUTZ

3 BONS D'UNE
VALEUR
DE CHF 300.-
À GAGNER.

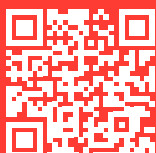
FAIRE CIRCULER

L'ÉNERGIE AVEC

L'AYURVÉDA

Gagnez une consultation et un massage ayurvédiques
l'ayurvéda favorise la circulation de l'énergie. Cette doctrine millénaire trouve ses origines dans la mythologie indienne et son nom signifie littéralement «science de la vie». Elle adopte une approche holistique qui vise l'harmonie entre corps et esprit. L'objectif est de rétablir son équilibre personnel entre les trois types d'énergie (appelés doshas) vata, pitta et kapha pour atteindre une bonne santé. Cela passe notamment par des régimes alimentaires spécifiques, des traitements par les plantes ainsi que des cures et des massages.

Comment appelle-t-on l'énergie vitale dans la doctrine ayurvédique?

 Asana Prana Pranayama

Parmi toutes les réponses correctes, nous faisons gagner trois consultations et massages ayurvédiques d'une valeur individuelle de **CHF 300.-**. Voici comment participer: envoyez votre réponse en ligne sur atupri.ch/concours. La date limite de participation est le **31 août 2026**. Bonne chance!

COMMANDER FACILEMENT SES MÉDICAMENTS EN LIGNE

Ne pas compliquer les choses, c'est essentiel pour une gestion optimale de l'énergie. Par chance, Zur Rose vous évite de devoir passer à la pharmacie.

Avec Zur Rose et l'assistant numérique gratuit de Medi+, vous pouvez commander et gérer vos médicaments sur ordonnance de manière simple, sûre et efficace. Désormais, vous bénéficiez également d'avantages exclusifs en tant qu'assuré-e Atupri.

- Prestations particulières: 10 % de rabais sur les médicaments génériques et biosimilaires
- Un processus pratique et sécurisé, de la réception de l'ordonnance en passant par la commande jusqu'à la livraison sans frais de port
- Medi+ vous simplifie la vie au quotidien: aperçu personnalisé de vos médicaments, calculateur du potentiel d'économie pour vos génériques, demande pratique de renouvellement d'ordonnance et calendrier de prise avec fonction de rappel

Découvrir et profiter dès maintenant:
zurrose.ch/atupri



FAIRE LE BON CHOIX AVEC URGENCES-FINDER.CH

Ma demande est-elle urgente? Puis-je simplement me rendre au cabinet médical ou faut-il que j'aille à l'hôpital? Et dans le deuxième cas, à quel hôpital? Nous nous engageons pour des solutions numériques qui vous apportent une réelle valeur ajoutée et qui désengorgent considérablement le système de santé. En fait partie la plateforme gratuite urgences-finder.ch, soutenue par le Canton de Berne, Atupri et d'autres assurances-maladie.

Un outil de vérification des symptômes intégré vous aide tout d'abord à évaluer le degré d'urgence. Si le cas est grave, les services d'urgence les plus proches s'affichent, ainsi que leur taux d'affluence actuel et leur spécialité. Pour certaines permanences médicales, vous pouvez même prendre un numéro afin de réduire votre temps d'attente sur place. urgences-finder.ch est actuellement disponible pour le Canton de Berne; d'autres cantons devraient suivre.

Vous trouverez tous les détails à ce sujet ici:



urgences-finder.ch



UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC FABIO MÜGELI

Photos: © Rob Lewis

Pendant longtemps, le sport a été toute la vie de Fabio Mügeli. Le responsable adjoint du Service Center auprès d'Atupri a derrière lui une carrière footballistique remarquable: après avoir fait ses premières passes au FC Schönbühl dans son enfance, il a rapidement rejoint les Young Boys, où il a joué jusqu'à atteindre l'équipe M16. «J'ai ensuite pu faire connaissance avec tout le football bernois et j'ai joué dans pratiquement toutes les ligues, de la quatrième à la première, notamment au FC Breitenrain et au FC Köniz», raconte Fabio. Après plusieurs pauses pour cause de blessure, le joueur de 31 ans a récemment mis un terme à sa carrière sportive.

La force mentale avant tout

Désormais, Fabio ne dépense plus son énergie sur le terrain de football, mais à

la salle de sport. «J'ai commencé à y aller à une période où j'avais besoin de prendre du temps pour moi et de changer certaines choses. Bien sûr, le développement musculaire est

important pour moi, mais ce qui se passe dans ma tête quand je fais du sport l'est encore bien plus.» Il fait le lien avec le football: «La situation de face à face dans laquelle je me retrouvais autrefois sur le terrain, je la vis désormais face à moi-même.

Lors des entraînements juniors, on nous a appris à faire taire notre critique intérieur et à chercher sans cesse à nous améliorer. Cela m'a marqué et m'aide encore aujourd'hui.»

Le pouvoir de la liberté

Mais cette recherche permanente de l'amélioration ne génère-t-elle pas aussi du stress? «Avant, cela me pesait vraiment quand je gagnais moins de duels

que je n'en perdais lors d'un match, et je suis heureux de ne plus subir cette pression du sport professionnel aujourd'hui. À la salle de sport, je suis bienveillant envers moi-même, et j'accepte de parfois m'entraîner seulement une

demi-heure, voire pas du tout.» L'entraînement actuel de Fabio est marqué par un autre aspect: la liberté. «Je m'entraîne quand j'en ai envie, et non plus selon des horaires et des programmes

«Je m'entraîne quand j'en ai envie, et non plus selon des horaires et des programmes stricts.»

stricts. Dans le milieu du football, tu te sens toujours responsable, car tu as une obligation envers tes coéquipiers, celle de participer aux entraînements et aux matchs. Si tu ne le fais pas, tu donnes l'impression de laisser tomber l'équipe. À la salle de sport par contre, tu n'es responsable que de toi-même.»

La confiance, moteur de la motivation

Fabio retrouve aujourd'hui chez Atupri un esprit d'équipe similaire à celui qu'il a vécu dans sa carrière footballistique. Il a obtenu un diplôme d'assistant socio-éducatif pour enfants et a d'abord travaillé pendant dix ans dans des crèches avant de décider de passer son diplôme de commerce. En 2020, il a débuté sa carrière chez Atupri au sein de l'équipe chargée des changements de caisse, avant de devenir conseiller à la clientèle. Depuis 2023, il travaille comme responsable adjoint du Service Center avec

14 collaborateurs et collaboratrices à Berne. Ce qui lui plaît particulièrement chez son employeur? «Atupri est une entreprise très familiale, presque tout le monde se connaît et se tutoie. L'entreprise est exigeante et encourageante envers l'ensemble du personnel. Il y règne une grande confiance, que je ressens chaque jour.» Il consacre environ la moitié de son temps de travail au conseil à la clientèle. En parallèle, il conseille également ses collègues, participe à des projets et forme des apprentis et apprenties.

La santé au cœur de tout

Fabio apprécie beaucoup le contact humain, même, voire surtout, lorsque des personnes assurées viennent le voir avec des demandes complexes ou tristes. «Je me décrirais comme une personne très empathique. Et chez Atupri, nous accordons toujours une grande importance aux préoccupations

de notre clientèle. Bien sûr, nous avons des objectifs économiques à atteindre, mais notre priorité absolue est d'identifier les besoins de nos personnes assurées et d'y répondre au mieux.» Et quels sont les prochains objectifs de Fabio? «J'ai bien entendu des idées sur ce que je veux faire, que ce soit au travail ou à la salle de sport. Mais la santé reste mon objectif numéro un. Je souhaite simplement que ma famille et moi-même restions en bonne santé, car c'est tout ce qui compte vraiment.»

TRAVAILLER CHEZ ATUPRI? OUI, AVEC PLAISIR.

Le personnel d'Atupri réunit 290 personnes qui s'engagent chaque jour pour mettre à votre disposition la meilleure offre possible dans le domaine de la santé. Nous créons des contacts, encourageons une réflexion et une action transversales, au-delà des frontières cantonales et linguistiques. Toutefois, nous sommes convaincus que seules les personnes en bonne santé peuvent faire bouger les choses. C'est pourquoi nous veillons à créer un environnement de travail sain. Cela implique des avantages tels que la promotion de la santé, des primes d'assurance à tarif réduit et des compléments salariaux, ainsi qu'un congé parental prolongé. Quand rejoindrez-vous Atupri?

Vous trouverez ici nos offres d'emploi ainsi qu'une vidéo passionnante sur le métier de nos conseillers et conseillères à la clientèle:



Avant de poser ce magazine,
réfléchissez à ce que
vous comptez faire ensuite.

Consulter votre téléphone et
vos messages? Faire défiler
votre fil d'actualités Instagram?
Vous dépêcher de vous rendre
à un rendez-vous?

Prenez encore un instant pour
vous ressourcer.

Prenez une grande inspiration,
dansez comme si personne ne vous
regardait sur votre musique
préférée, allez faire une promenade
ou respirez votre parfum préféré.

Tout ce qui vous fait immédiatement
du bien est exactement ce qu'il
vous faut. Et vous offre un équilibre
parfait.

À bientôt
Votre équipe d'Atupri