

Mars 2022

kpt: magazine



D'informaticien à conducteur de train

Pourquoi il faut parfois écouter ses tripes.

Cinq formes de ventre courantes

Ce que le ventre dit sur nous et pourquoi
il mérite toute notre attention.

Puis-je me fier à mon intuition?

Une psychothérapeute nous livre des
éléments de réponse.

Ventre et intuition.

Ventre et intuition.

Le ventre abrite différents organes, mais il est aussi le siège de notre intuition. Parfois, on y ressent des papillons, de l'excitation, de la douleur. Aussi avons-nous souhaité lui faire la part belle, ainsi qu'à l'instinct dont il est l'origine, et vous présenter des personnes inspirantes.

Rencontres

Bifurcation: d'informaticien à conducteur de train



Prendre un nouveau départ à 50 ans – Daniel Urwyler nous parle d'une décision intuitive sur laquelle il ne reviendrait pas.

Page 4

Savoir

La grossesse en toute sérénité

Quels sont les coûts pris en charge par l'assurance de base dans le cadre de la maternité et comment protéger encore mieux son bébé? Quelques explications.

Page 6

Psychologie

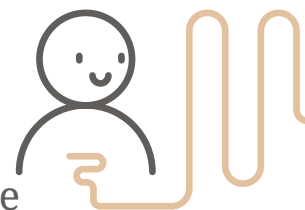
Puis-je me fier à mon intuition?

Une psychothérapeute nous explique pourquoi l'instinct viscéral n'est pas de bon conseil pour tout le monde et nous indique à quoi nous pouvons veiller.

Page 8

Corps

Il s'en passe des choses dans le ventre



Le travail incroyable des organes de notre ventre et leurs particularités: neuf informations amusantes.

Page 10

Élection de remplaçants	12
Produits	13
Santé	14
Portrait d'une collaboratrice	18
Offre exclusive	19
Magazine en ligne	19



Nous publions régulièrement de nouveaux articles sur kpt.ch/magazine pour vous aider à patienter jusqu'au prochain numéro.

Édition

N° 1/2022

Thème «Ventre et intuition»

Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

Rédaction

magazin@kpt.ch

Tirage

240'000

Impression

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Photo de couverture

Family AG,

Thomas Buchwalder

Il lui arrive d'être agité, voire dans tous ses états. Il nous envoie des signaux clairs et livre des performances exceptionnelles au quotidien: notre ventre. Avec les organes qu'il abrite, il participe au bon fonctionnement du corps et joue un rôle important sur le plan émotionnel. Il nous montre toujours la (bonne) voie. En effet, dans la vie, nous prenons de nombreuses décisions à l'instinct.



Avec nos conseils personnalisés, nos services en ligne utiles et nos solutions d'assurance avancées, nous œuvrons pour votre sérénité. Vous pouvez compter sur nous en cas de maladie ou d'accident. Nous sommes aussi à vos côtés dans les situations de changement, à l'occasion d'une grossesse, lorsque vous avez des questions concernant un examen préventif, ou en amont d'un traitement à l'hôpital.

Dans ce magazine, nous vous présentons l'histoire de Daniel Urwyler, qui a opéré un virage professionnel radical à l'âge de 50 ans. Une psychothérapeute vous aiguille pour exercer votre intuition, et un médecin de famille vous dit à quoi il est important de veiller en matière de prévention médicale.

Du reste, depuis le 1^{er} janvier, j'ai l'honneur de diriger la KPT en tant que nouveau CEO et de poursuivre sa réussite dans l'avenir. Dans cette nouvelle fonction, je ne suis pas contraint à ne me fier qu'à ma (seule) intuition; je peux compter sur le soutien efficace de mes collègues à la direction de la KPT, sur environ 600 collaboratrices et collaborateurs très motivés et sur plus de 400'000 clientes et clients fidèles.

Je vous remercie de tout cœur de votre confiance et votre solidarité envers la KPT et vous souhaite une lecture inspirante.

Thomas Harnischberg

CEO

Légende

Dialogue et contact



Podcast



Informations complémentaires en ligne



Informations sur nos produits



Conseil par téléphone



Il adore les trains et apprécie les longues heures de calme et de concentration absolue aux manettes: Daniel Urwyler, 58 ans, est pilote de locomotive Cargo.

Bifurcation: d'informaticien à conducteur de train

Comment un entrepreneur prospère du secteur informatique en vient-il à prendre un nouveau départ et déplacer des trains de marchandises de 1'600 tonnes plutôt que des données? À 50 ans passés, Daniel Urwyler a suivi l'intuition qui lui a dit: «Deviens conducteur de train!» N'a-t-il jamais regretté cette décision instinctive?

«Pas croyable!» Quand en 2017 Daniel Urwyler annonce à son chef qu'il va quitter son poste de COO chez le prestataire IT adesso Suisse pour commencer une formation de conducteur de train, celui-ci semble surpris. Le Bernois se rappelle que la surprise est la réaction la plus fréquente qu'il a rencontrée en évoquant sa décision. Si celle-ci ne fait pas l'objet de critiques frontales, elle suscite quelques froncements de sourcil: «Pourquoi se lancer dans un job de dur labeur aux antipodes de ce qu'il a connu jusqu'à présent?»

Peu après ses études, cet ingénieur en électronique spécialisé dans le développement de logiciels s'installe à son compte, et 25 ans plus tard, il est copropriétaire d'une entreprise informatique de 120 collaborateurs. Lorsqu'elle est vendue à adesso Suisse, il en devient le COO. «J'ai toujours adoré mon job», dit Daniel Urwyler.

«J'aimais surtout le contact avec les gens, avec les clients.» Et pourtant ça manque dans une cabine de conduite? Pourquoi ce changement radical? Il rit. «Ça a été mon quotidien pendant 30 ans», répond l'ancien manager. «Cinq personnes à un bureau, des téléphones, pas une minute de calme et répondre à des courriels jusque tard le soir.»

Un cadeau avec des conséquences

À l'occasion de son cinquantième anniversaire, il vit l'expérience qui va tout changer: sa femme lui offre un voyage en cabine de pilotage. «J'étais tout devant dans l'Intercity qui va de Berne à Brigue et inversement. En venant me chercher à la gare, Franziska m'a dit que j'avais l'air béat.» Rien de surprenant, Daniel Urwyler est passionné de trains depuis l'enfance. C'est à la suite de ça qu'il décide de changer de vie.

«Ça a été une décision du ventre et du cœur», dit-il. «Sinon, je suis plutôt du genre analytique et j'ai voulu bien préparer la transition.» En raison de son âge, sa

demande de place d'apprentissage est refusée par les CFF et le BLS. Avant de déboursier 50'000 francs pour une formation au sein d'une entreprise ferroviaire privée, il passe les tests psychologiques et médicaux prescrits à ses frais.

«Ça a été une décision du ventre et du cœur. Sinon, je suis plutôt du genre analytique et j'ai voulu bien préparer la transition.»

N'y a-t-il pas eu de doutes? La tête n'a-t-elle pas du tout fait barrage au ventre? Il m'a fallu du courage, reconnaît Daniel Urwyler. «La formation était rigoureuse, mais je n'ai jamais pensé que je n'y arriverais pas – je me suis juste dit que ça prendrait peut-être un peu plus de temps.» Puis il obtient du premier coup son diplôme de pilote de locomotive dans la catégorie B, la plus complète, qui l'autorise à «exécuter tous les mouvements de manœuvre et conduire tous les trains.»

Ne faire qu'un avec la nature et la machine

Et puis c'est parti: depuis l'automne 2018, Daniel Urwyler travaille comme pilote de locomotive Cargo et occupe actuellement un poste à temps partiel au dépôt BLS de Spiez. Il y reprend généralement un train de marchandises qui va de l'Italie vers l'Allemagne et inversement. Atteler la locomotive, contrôler les numéros des voitures, tester les freins, vérifier les fiches de fret: tout cela est devenu la routine quotidienne du quinquagénaire.

Il est souvent en déplacement la nuit: «C'était un peu spécial au début», commente le conducteur. «On ne voit que des rails et des signaux, on se déplace rapidement en convoyant 1'600 à 1'800 tonnes.» Ça a aussi été difficile sur le plan physique. Mais on s'habitue, et on apprend à aimer la «magie de la nuit». «Lorsque j'arrive vers Hohtenn sur la ligne du Lötschberg et que je surplombe les lumières du Valais, c'est splendide. Ou quand vers 4 h du matin la lune brille dans le ciel au-dessus de la vallée près d'Iselle, je me dis: je suis le seul à voir ça en cet instant.»

Il ne s'agit cependant pas de tomber dans le romantisme. «Le métier de conducteur de train est difficile et exigeant», souligne Daniel Urwyler. Il requiert d'ailleurs un sacré instinct. «Les montées, les virages, la neige et la pluie sont un vrai challenge lors de la conduite et du freinage, et il est important de développer son ressenti en la matière.» De plus, il faut être calme et flexible dans le transport de marchandises. «Le service minimum, ça n'existe pas. Quand le train arrive d'Italie à Domodossola avec une heure de retard, il faut quand même le conduire, on ne peut pas rentrer chez soi.»

Daniel Urwyler a-t-il pris d'autres décisions à l'instinct dans sa vie? «Toutes les décisions importantes, en fait», répond-il sans hésitation. Il n'avait vu sa femme qu'un bref instant avant de lui téléphoner pour faire plus ample connaissance avec elle. «Elle a été assez surprise, mais ça fait maintenant 20 ans que nous sommes heureux ensemble.»

Recommanderait-il à d'autres de suivre davantage leur intuition? «Je ne veux pas donner de leçons», dit-il. «Mes tripes, c'est mes tripes et tes tripes, c'est tes tripes. Je crois que beaucoup de gens rêvent d'un nouveau départ, mais qu'ils ne trouvent pas tous ce qu'ils veulent vraiment. Et lorsque c'est le cas, encore faut-il franchir le pas.»

La grossesse en toute sérénité

La grossesse est une période excitante, remplie de bonheur, d'espoir – et de questionnements. La santé joue un rôle particulièrement important à cette étape de la vie. C'est pourquoi nous faisons un point sur les coûts pris en charge par l'assurance de base et vous apportons des conseils pour mieux vous protéger, vous et votre bébé.

Examens de contrôle

Le test de grossesse affiche deux traits: toutes nos félicitations, vous êtes enceinte! Il y aura bientôt des examens de contrôle réguliers. L'assurance de base en couvre sept, ainsi que deux échographies.

Bon à savoir: la franchise et la quote-part sont supprimées pour ces contrôles et tests. À partir de la 13^e semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après la naissance, l'assurance de base prend aussi en charge les frais pour des problèmes de médecine générale qui ne sont pas directement liés à la maternité (p. ex., la grippe), là aussi sans participation aux frais.

Projet d'enfant

Le moment est venu: vous souhaitez avoir un enfant. Votre esprit n'est sûrement pas à des questions d'assurance. Et pourtant, nous vous conseillons de songer rapidement à votre protection. En effet, dans le cadre de toutes les assurances complémentaires, vous ne bénéficiez de prestations de maternité qu'après un délai de carence de 270 jours.

Préparation à l'accouchement

La naissance approche et vous vous préparez à cet événement particulier en effectuant un cours de préparation à l'accouchement, par exemple. L'assurance de base offre 150 francs pour ces cours dès lors qu'ils sont dispensés par des sages-femmes reconnues. Dans le cadre de l'assurance complémentaire des soins Plus ou Comfort, vous recevez 150 francs en plus, et ce, même si le cours est réalisé en ligne ou n'est pas dispensé par une sage-femme.

Inscription prénatale

La protection de votre bébé est tout aussi importante que la vôtre en tant que mère. C'est pourquoi nous vous conseillons d'annoncer votre enfant pour la souscription d'assurances complémentaires avant même sa naissance. Votre enfant sera ainsi bien protégé dès le premier jour. En cas d'inscription prénatale, le bilan de santé n'est pas requis pour de nombreuses assurances complémentaires. À la souscription d'une assurance complémentaire des soins, vous recevez un cadeau de bienvenue de 100 francs.

[kpt.ch/annonce](https://www.kpt.ch/annonce)

Naissance

C'est le grand jour, votre merveille découvre ce monde. Dans la plupart des cas dans un hôpital ou dans une maison de naissance. L'assurance de base prend en charge l'ensemble des frais d'accouchement en division commune dans un hôpital ou dans une maison de naissance figurant sur la liste hospitalière du canton de résidence.

Suivi post-partum

De retour à la maison, l'heure est au repos et aux câlins. Vous avez droit à dix visites à domicile par la sage-femme dans le cadre de l'assurance de base. En cas de naissance prématurée ou multiple, de premier enfant et après une césarienne, seize visites à domicile sont incluses. L'assurance de base prend également en charge trois consultations sur l'allaitement et un examen de contrôle entre la sixième et la dixième semaine après la naissance. Si vous avez opté pour un accouchement ambulatoire à l'hôpital, en maison de naissance ou à domicile, vous bénéficiez d'une contribution pour une aide familiale dans le cadre de votre assurance des frais d'hospitalisation.

Gymnastique postnatale

Votre bébé a déjà quelques semaines et vous vous réappropriiez progressivement votre corps. Un cours de gymnastique postnatale aide le ventre et l'utérus à retrouver leur forme. Dans le cadre de l'assurance complémentaire des soins Plus ou Comfort, nous versons 100 francs pour la gymnastique postnatale.

Assurance d'hospitalisation ou surclassement?

Des hôpitaux proposent un «surclassement» payant aux assurés de la division commune. Quelles sont les différences par rapport à une assurance des frais d'hospitalisation?

Surclassement

- Prestations hôtelières uniquement: chambre à deux lits ou chambre individuelle/familiale
- Le surclassement ne porte que sur un cas et doit être de nouveau souscrit pour tout nouveau séjour à l'hôpital
- Coûts: plusieurs milliers de francs dans le cadre d'une naissance, selon l'hôpital et son taux de remplissage

Assurance des frais d'hospitalisation

- Plus de confort: chambre à deux lits ou chambre individuelle/familiale, rooming-in
- Libre choix du médecin et de l'hôpital, également en cas de complications pendant la grossesse, et prestations de santé complémentaires (contributions pour une aide-ménagère, etc.)
- Coûts: allant de ±CHF 900.– (demi-privée) à CHF 1'350.– (privée)/an. Primes en fonction de l'âge et du domicile

 En savoir plus: kpt.ch/hopital

Puis-je me fier à mon intuition?

L'instinct viscéral nous accompagne au quotidien. Mais peut-on lui faire confiance? Cela varie d'une personne à l'autre, notamment par rapport à l'enfance qu'on a vécue, explique la psychothérapeute Felizitas Ambauen. Mais tout le monde peut apprendre à mieux évaluer son intuition.



Felizitas Ambauen, à quoi sert l'intuition au juste?

L'intuition est vitale, car elle nous permet de prendre rapidement des décisions dans les situations de danger. Elle se manifeste souvent lorsqu'on s'arrête un instant ou qu'on ne sent pas quelque chose, et au contraire aussi lorsqu'on ose faire quelque chose en dépit des risques parce qu'on a la sensation que c'est juste. Sans intuition, nous devrions toujours sous-peser le moindre de nos actes et serions dépassés par la complexité du monde.

Il faudrait donc souvent écouter son intuition?

Ça n'est pas aussi simple que ça. L'intuition peut être trompeuse et me pousser à adopter un comportement qui n'est pas bon pour moi. Je peux aussi avoir intégré une croyance comme «je n'ai pas le droit de montrer mes faiblesses». Là, mon intuition pourrait m'encourager à aller travailler alors que je suis malade et que j'ai besoin de repos.

D'où viennent ces croyances?

D'expériences marquantes du passé, de l'enfance en général. Cela peut être lié à l'éducation des parents, ou à un chien qui m'a mordu quand j'étais enfant, par exemple. Mon intuition me dit alors de ne pas m'approcher des chiens pendant des décennies et m'empêche de faire ce qu'on appelle des expériences correctives, ici, des rencontres positives avec des chiens.

Il y aurait un bon et un mauvais instinct?

En tout cas, il est judicieux de se demander qui parle. Est-ce le moi adulte et réfléchi ou le moi enfant influencé par des croyances et des expériences négatives? Je pense que nous venons au monde avec une intuition

fiable, mais qu'à cause de notre éducation et de nos expériences, nous désapprenons un peu à lui faire confiance.

Se laisse-t-on davantage guider par des réflexions conscientes lorsqu'on doute?

Les doutes ne sont justement pas libres de croyances non plus. Notre intuition nous invite à nous méfier de quelqu'un, mais il peut arriver que nous abordions quand même cette personne après réflexion. Pourquoi? Nous avons fini par nous dire que c'était une question de politesse. Des croyances comme celle-ci nous traversent souvent l'esprit: «Tu ne comptes pas. Tu ne peux pas choisir les gens avec qui tu as affaire comme ça.» Dans un tel cas, nos tripes auraient peut-être été de meilleur conseil.

Comment savoir qui s'exprime?

En travaillant sur les schémas, mon domaine de spécialité en tant que psychothérapeute. On n'a pas nécessairement besoin de consulter pour cela, même si c'est évidemment une possibilité (rires). D'ailleurs, selon une autre croyance, «avoir besoin d'une thérapie est un signe de faiblesse». Ça n'est pas vrai, bien sûr.

Conseil personnalisé

Suis-je bien assuré? Puis-je me fier à mon intuition pour prendre cette décision? En matière d'assurance, outre le ressenti, il est question de risques, de chiffres et de faits. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous faire conseiller par des professionnels. Votre conseillère clients personnelle ou votre conseiller clients personnel se tient à votre disposition si vous souhaitez fixer un rendez-vous.

Comment exercer son intuition

Les conseils suivants issus de la méthode des schémas (voir l'interview) vous aideront à mieux connaître et évaluer votre intuition.

Prendre le temps

Prenez régulièrement le temps d'écouter délibérément votre intuition et d'y réfléchir. Vous savez peut-être déjà qui vous parle. Votre moi adulte ou des voix autoritaires du passé?

Identifier les croyances

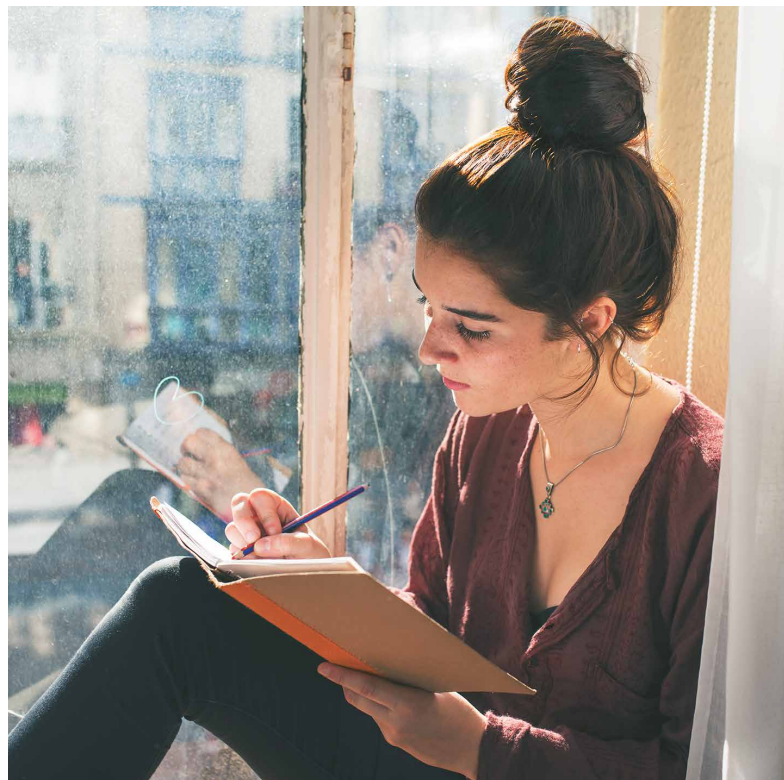
Notez les croyances dont vous pensez qu'elles vous influencent. Que diraient vos parents d'un comportement donné? Quelles étaient les règles au sein de votre famille? Concentrez-vous avant tout sur les croyances négatives. Par exemple: «Tu dois être comme on attend que tu sois pour être aimé.»

Retrouver les expériences négatives

Quelles expériences émotionnelles passées pourraient remonter? Avez-vous par exemple déjà été abandonné dans une situation difficile et évitez-vous dorénavant les situations similaires pour ne pas revivre les mêmes émotions?

Rédiger un protocole en cas d'accident

Votre intuition vous a induit en erreur? Saisissez cette opportunité d'apprentissage. Asseyez-vous, repensez à ce que vous avez vécu et demandez-vous quelles voix intérieures, expériences et croyances ont motivé votre décision.



Se débarrasser des charges du passé

Grâce aux observations des quatre premières étapes, vous arriverez de mieux en mieux à identifier les situations dans lesquelles les voix autoritaires et sournoises du passé vous parlent et déclenchent un instinct trompeur. Vous pourrez alors décider de ne plus y réagir de façon automatique. Avec le temps, le moi adulte réfléchi reprendra de plus en plus les rênes de votre intuition.

Beziehungskosmos («Cosmos couple»)

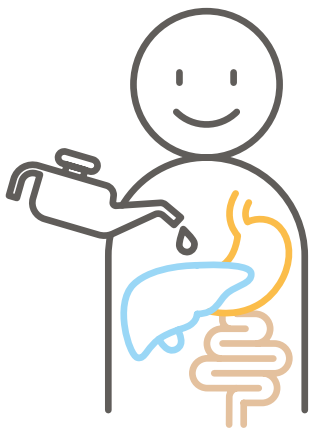
Dans leur podcast, Felizitas Ambauen et la journaliste Sabine Meyer parlent de la psychologie des relations et d'autres défis du quotidien en s'appuyant sur des exemples concrets et des conseils à mettre en œuvre par soi-même. L'épisode 14 fait la part belle à l'intuition.



Écouter l'épisode:
beziehungskosmos.com

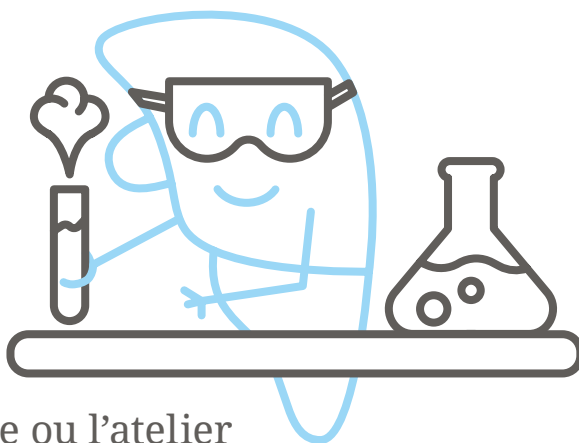
Il s'en passe des choses dans le ventre

Il transforme les aliments que nous consommons, possède son propre cerveau et abrite parfois des papillons: notre ventre, bien sûr.



Des organes lubrifiés

Les organes de l'abdomen sont rapprochés et cela occasionne des frottements. C'est l'ascite, «l'eau dans le ventre» qui permet d'éviter des blessures. Elle agit comme un lubrifiant à la surface des organes.

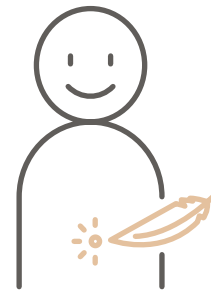
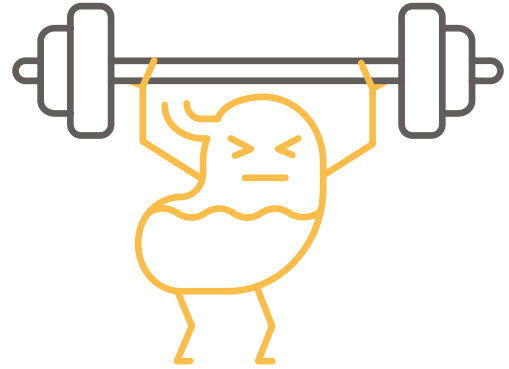


Le foie ou l'atelier des merveilles

Le foie traite 1,5 litre de sang par minute tandis qu'il gère 500 tâches nécessaires à notre survie: il filtre les poisons, transporte les déchets, stocke les vitamines et l'énergie, produit des hormones, etc.

La force est dans l'estomac

On peut être fier de ses muscles même quand on adore le chocolat ... En effet, l'estomac est constitué essentiellement de tissu musculaire. 300 grammes de force pure pour décomposer et évacuer les aliments!

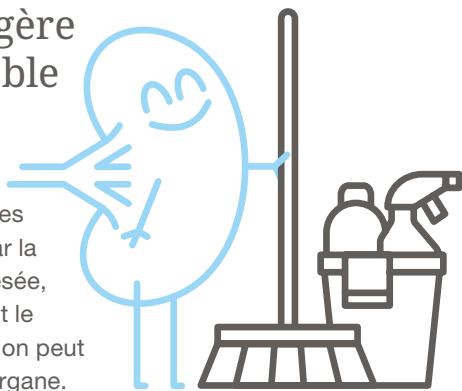


Le nombril, richement innervé

Certaines personnes n'apprécient pas qu'on leur touche le nombril. Pas étonnant, il est recouvert de terminaisons nerveuses. Mais la sensation désagréable peut provenir du fait que ces dernières sont directement reliées à la vessie.

Une aide-ménagère non indispensable

Les cellules sanguines vieillissantes et défectueuses sont filtrées et éliminées par la rate. Lorsque celle-ci est lésée, il faut la retirer. Cela affaiblit le système immunitaire, mais on peut vivre assez bien sans cet organe.



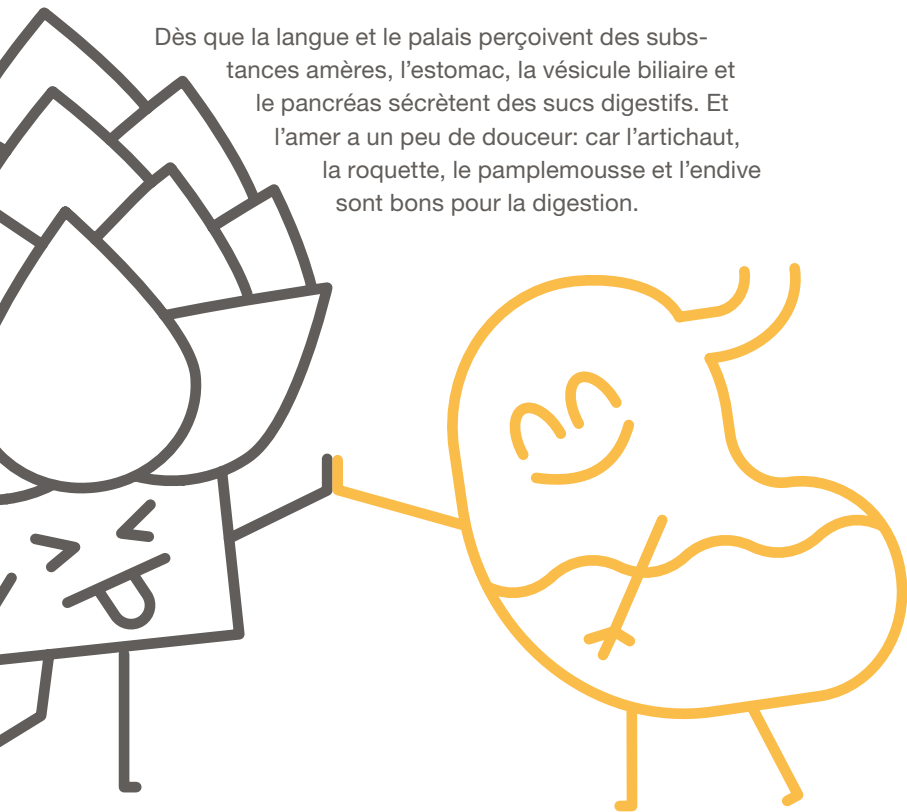
Le ventre, ce penseur



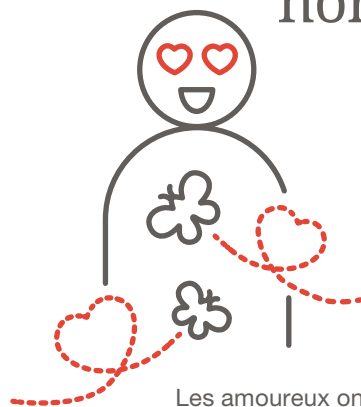
Le système nerveux du ventre échange régulièrement avec le cerveau dans la tête – via l'axe intestin-cerveau. Ce qui se passe dans le ventre a des effets sur la tête et vice-versa. C'est pour cela que le stress, par exemple, «pèse sur l'estomac».

Un goût stimulant

Dès que la langue et le palais perçoivent des substances amères, l'estomac, la vésicule biliaire et le pancréas sécrètent des sucs digestifs. Et l'amer a un peu de douceur: car l'artichaut, la roquette, le pamplemousse et l'endive sont bons pour la digestion.



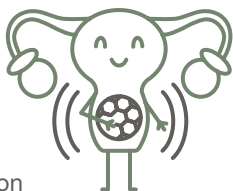
Tourbillonnantes hormones



Les amoureux ont des papillons dans le ventre, parfois même des avions. Une foule d'hormones tourbillonne à travers le corps dans l'état amoureux. C'est par un papillonnement ou des chatouilles dans la région de l'estomac que cela se perçoit le plus nettement.

Sportif utérus

L'utérus est la première maison de l'enfant à naître. Il croît à mesure que l'enfant grandit pendant les neuf mois de la grossesse et passe de la taille d'une poire à celle d'un ballon de foot – soit un volume de 5 litres.



Élisez six nouveaux délégués KPT

Fin avril 2022, Fred Scholl et Hans Martin Tschudi quitteront leur fonction de délégué de la Société Coopérative KPT. Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement et leur travail précieux au service des assurés de la KPT. Choisissez qui représentera vos intérêts à la Société Coopérative en votant d'ici au 1^{er} avril 2022. Le nombre des délégués a été augmenté et il y aura six personnes à élire.

Les délégués de la KPT

La KPT est organisée en société coopérative, une forme d'entreprise éprouvée dans le secteur des assurances. Tous les assurés de la KPT peuvent devenir sociétaires. L'adhésion est gratuite et sans engagement. Les sociétaires de la KPT élisent les délégués, qui défendent leurs intérêts. Vous avez ainsi l'opportunité de vous investir dans la KPT.

Vote

Marche à suivre:

1. Vous êtes sociétaire de la KPT? Votez pour vos favoris. Vous ne pouvez donner votre voix qu'une seule fois par candidat.
2. Vous pouvez voter via les canaux suivants:
 - kpt.ch/vote
 - wahlen@kpt.ch
 - courrier: KPT, Secrétariat de direction, Case postale, 3001 Berne

Que vous votiez par courriel ou voie postale, votre vote ne sera valide que s'il contient les données suivantes: nom, prénom, adresse, numéro de police et déclaration «Je suis sociétaire et je vote pour le ou les candidats suivants au poste de délégué(e) de la Société Coopérative KPT: (indiquer le nom en toutes lettres)».

Vous trouverez plus d'infos sur les candidats et sur le règlement de l'élection sur kpt.ch/vote.

Les candidats



Manuela Caprani, 1975

Business Engineer postgrade HES, EPF Zurich, coordinatrice du département Chimie et Sciences du vivant appliquées, Association du personnel de la Confédération (APC, présidente de la section Zurich)



Beat Dalla Vecchia, 1974

MAS et EMBA HFO Coire, État-major de conduite de l'armée, chef Organisation de l'armée et gestion des effectifs



Karin Mehlretter, 1968

Économiste diplômée VSK BVS Saint-Gall, direco ag/avara immobilier ag, Saint-Gall, assistante du CD, responsable du personnel/Finances



Katrin Roth-Bünter, 1985

Assistante de direction avec brevet fédéral; Orell Füssli Thalia AG, assistante de la direction, généraliste HR



Dominik Tschudi, 1990

Docteur en droit, avocat chez Kellerhals Carrard, Bâle



Andrea Weber, 1988

Master of Arts à l'Université de Saint-Gall, Chartered Alternative Investment Analyst CAIA, Verium AG, Zurich, Investment Manager

Bien protégé sur Internet aussi

Notre monde se numérise toujours plus. Et les litiges sur Internet se multiplient. Cela vaut la peine de souscrire une assurance protection juridique Internet pour surfer sereinement. Nous vous parlons des cas les plus fréquents actuellement et vous expliquons à quoi il faut veiller.

«Ça s'est passé sur Internet et je ne peux rien faire.» Certains utilisateurs ont l'impression qu'Internet est une zone de non-droit anonyme et se sentent impuissants lorsqu'il leur arrive quelque chose en ligne. Comme le confirme notre partenaire Coop Protection Juridique, les litiges sont particulièrement nombreux depuis la pandémie. C'est pourquoi il est souvent judicieux d'avoir une assurance protection juridique Internet. Elle vous permet de bénéficier de prestations en cas de litiges juridiques liés à des contrats, d'une assistance en cas d'utilisation abusive de vos données personnelles ou de votre carte de crédit, de suppression de contenus Internet portant atteinte à votre personnalité ou de cyberharcèlement ou menaces.

kpt.ch/protection-juridique-internet

Litiges courants

«Depuis la pandémie, beaucoup de gens sont plus à la maison et donc plus souvent actifs sur Internet», explique Ionnis Martinist, juriste chez Coop Protection Juridique. Les quatre cas ci-dessous se sont multipliés au cours des derniers mois:

- **Escroquerie lors d'achats en ligne:** vous avez acheté quelque chose, mais n'avez jamais reçu de contre-prestation? Il est possible que vous ayez été victime d'un escroc. Dans un tel cas, Coop Protection Juridique vous aide si possible à identifier le vendeur, à le rappeler à l'ordre ou à engager des poursuites judiciaires.
- **Fausse plateformes de streaming:** depuis la pandémie, les escrocs tentent souvent de copier des services en ligne connus comme Netflix. Les clients créent un compte utilisateur et reçoivent p. ex. des factures de 400 euros. Les experts juridiques vous aident à rejeter les créances injustifiées.
- **Violations du droit d'auteur:** vous avez été mis en garde parce que vous avez utilisé une image sans licence? Coop Protection Juridique vous aide à déterminer s'il y a réellement violation du droit d'auteur et si les revendications sont légitimes. Souvent, les prétentions en dommages-intérêts sont bien trop élevées.
- **Escroquerie dans le cadre d'un investissement dans les cryptoactifs:** ces cas ne sont pas assurés, mais les experts juridiques vous fournissent des conseils utiles sur les actions que vous pouvez mener (porter plainte, p. ex.).



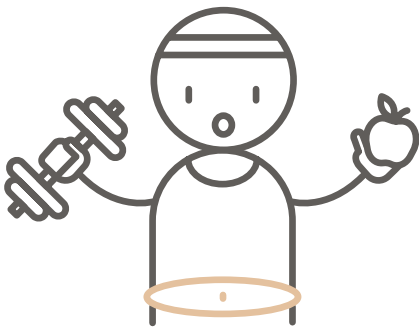
Gratuit pour les clients online

Saviez-vous que l'assurance protection juridique Internet, d'une valeur de 4 francs par mois, est gratuite pour tous les assurés qui utilisent le portail clients KPTnet? Si vous n'utilisez pas encore KPTnet, inscrivez-vous sans tarder et profitez, en plus de cette assurance offerte, de 5 % de remise online supplémentaire sur votre assurance complémentaire.

 S'inscrire à KPTnet:
kpt.ch/inscription

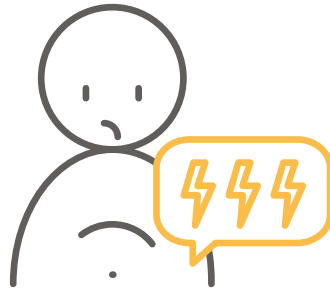
Cinq formes de ventre courantes et ce qu'elles trahissent de notre santé

Aimez-vous votre ventre? D'après les statistiques, une personne sur deux n'en est pas satisfaite. C'est même la zone du corps la moins appréciée chez les hommes comme chez les femmes. Or nous devrions y prêter plus attention, car sa forme extérieure nous fournit des indications susceptibles d'améliorer notre bien-être.



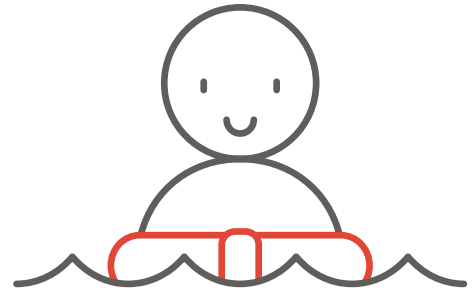
Le petit ventre – pas encore un gros ventre

Seule la partie basse de l'abdomen est un peu bombée, en dessous du nombril. On ne peut pas vraiment parler de ventre, et le petit ventre est attachant et sans danger. Il n'est pas dû à un manque d'activité physique, mais plutôt à un quotidien chargé, à des exercices inadaptés ou trop peu variés, ou à des snacks peu diététiques. Prenez le temps de faire des pauses et essayez de nouvelles sortes de fruits et de légumes en guise d'alternatives plus saines, idéalement en combinaison avec de bonnes graisses et protéines. Les exercices de gainage ou de planche renforcent et stabilisent mieux la partie centrale que quelques sit-up de temps à autre.



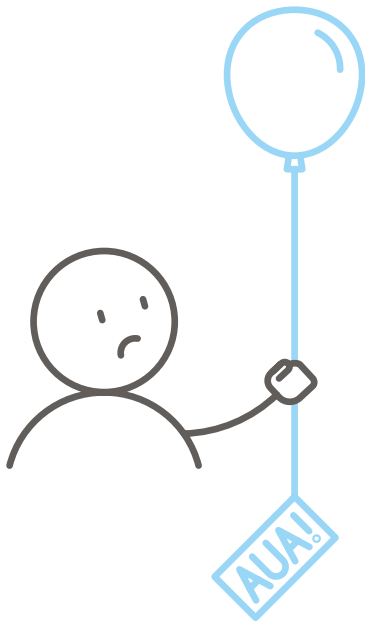
Le ventre de stress – un signal clair

Le mal de ventre, les problèmes intestinaux ou encore la nausée peuvent être le signe d'un ventre de stress. En cas de tensions, le corps sécrète du cortisol, qui donne des fringales et envies d'aliments riches en glucides tout en inhibant le métabolisme. L'énergie excédentaire est alors stockée sous forme de graisse viscérale, comme pour le gros ventre. Il peut être utile de faire régulièrement des pauses, de se détendre, de dormir suffisamment, de bien manger et de faire plus d'exercice physique au quotidien.



La bouée – l'intention est bonne

Elle est censée nous protéger en vue de périodes difficiles. Elle stocke ainsi de la nourriture non nécessaire directement sous la peau. Elle forme un petit coussin en forme d'anneau en dessous, mais parfois aussi au-dessus de la taille, qui n'est pas considéré comme dangereux. En général, le porteur ou la porteuse de bouée exerce une activité sédentaire, fait peu d'exercice et apprécie les glucides et les sucres. Pour réduire sa bouée, il est indiqué de pratiquer des sports d'endurance comme le jogging, la natation ou le vélo. Vous pouvez commencer par faire des marches dynamiques ou prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.



Le ventre gonflé – un douloureux ballon

Le matin, le ventre est plat, puis il gonfle à la manière d'un ballon au fil de la journée. Le soir, il est dur, douloureux et il sonne creux. Les bactéries intestinales digèrent des aliments riches en fibres et causent des ballonnements. Cela peut être dû à des intolérances alimentaires, au stress, ou à des maladies comme le syndrome de l'intestin irritable. Il est recommandé de faire des tests pour détecter des intolérances. Si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez éviter de consommer certains aliments pendant un temps pour voir si et comment vous réagissez. En cas de ballonnements, prenez le temps de manger, mâchez bien et faites une promenade après le repas.




Le gros ventre – un dangereux tambour

Tout le ventre est rebondi et peut atteindre des dimensions énormes. Ce volume est dû à la graisse viscérale qui entoure les organes et remplit l'abdomen. Le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et d'infarctus augmente. Le gros ventre se forme à cause d'une alimentation trop riche en calories, de la surconsommation de boissons alcoolisées associées à un manque d'activité physique. Il n'est pas simple de se débarrasser des dépôts adipeux excédentaires. Il est recommandé de se faire accompagner par un médecin pour cela, et, dans l'idéal, de suivre un entraînement nutritionnel et physique en complément.



Soignez votre ventre

Consacrez du temps à votre ventre, car il réalise des performances incroyables. Notre blog propose des exercices de gainage adaptés aux divers types de ventre, une vue d'ensemble sur les glucides, des exercices de relaxation et des conseils utiles pour vous débarrasser efficacement de votre graisse abdominale.

 *En savoir plus:*
kpt.ch/types-de-ventres

ActivePlus – notre soutien à votre santé

Nous vous accordons jusqu'à 600 francs par année calendaire si vous agissez pour votre santé et votre bien-être. Abo fitness, conseil diététique, cours de yoga: vous choisissez et nous y contribuons financièrement. Si vous avez une assurance complémentaire des soins Comfort et une assurance des frais d'hospitalisation, vous bénéficiez automatiquement d'ActivePlus.

 *Informations complémentaires:*
kpt.ch/activep-fr

Les examens préventifs sauvent des vies

Faire un check-up chez son médecin de famille et d'autres examens préventifs aide à dépister les maladies à un stade précoce. Mais quand est-ce le bon moment? Cela dépend de l'âge, des antécédents et du ressenti. La Dr^e Nicola Berlemann, du cabinet «Hausärzte Länggasse» à Berne, nous explique le déroulement d'une démarche de prévention.

Celle-ci commence généralement par un check-up au cabinet du médecin de famille. Le médecin pose des questions: est-ce que vous fumez? Est-ce que vous faites du sport? Y a-t-il des antécédents de maladie chez vos grands-parents, parents ou frères et sœurs? Suivent ensuite les examens à proprement parler: de l'examen des battements du cœur et des bruits pulmonaires au contrôle des pieds à la tête et aux tests sanguins et urinaires.

En fonction des résultats du check-up, on peut être amené à consulter un médecin spécialiste. L'examen de prévention le plus connu est sûrement la coloscopie. Il est recommandé à partir de 50 ans, y compris aux personnes qui ne sont pas particulièrement à risques. La raison: le cancer du côlon est l'un des cancers les plus courants et il peut être bien traité lorsqu'il est détecté rapidement. En revanche, des douleurs n'apparaissant que tardivement, il est souvent trop tard lorsque le diagnostic n'est posé qu'à la survenue de ces dernières.

«Médecin de famille, je tiens à un entretien personnel.»



Comment choisir le bon moment pour réaliser un check-up? Suivre son ressenti?

Je recommande un check-up chez le médecin de famille quand on n'a pas de douleurs, mais la sensation que quelque chose ne va pas. L'intuition peut être juste. Et si ce n'est pas le cas, le check-up balaye les craintes, on se sent mieux après.



Il y a sûrement des critères plus concrets?

Oui, il est judicieux de faire un check-up à 50 ans au plus tard, d'autant plus que l'on devrait de toute façon réaliser une coloscopie à partir de cet âge. Le corps est soumis à une forme d'usure, et le risque de développer une maladie et notamment un cancer est beaucoup plus élevé dans la seconde moitié de la vie. S'il y a des cas de maladie sévère dans la famille, il est recommandé de faire un contrôle plus tôt, dans l'idéal dix ans avant l'âge auquel la maladie du parent s'est déclarée.

Dans quelle mesure la population est-elle disposée à réaliser un check-up?

Certaines personnes prennent la question au sérieux, tandis que d'autres ne viennent jamais passer d'examen même s'il est très important de le faire, car cela permet régulièrement de détecter des pathologies. Récemment, alors que je recevais un patient sportif qui ne souffrait d'aucun symptôme pour un check-up, j'ai appris que son père avait des problèmes cardiaques. Nous avons détecté une fibrillation auriculaire et sommes parvenus à régler le problème en mettant en place à temps un traitement cardiaque permettant de réduire le risque d'AVC. Par ailleurs, il n'est pas rare de découvrir lors d'un toucher rectal ou d'une coloscopie des carcinomes et des lésions précancéreuses qui peuvent être traités.

Certaines personnes ont peur que ces examens soient désagréables. Je peux les rassurer. D'abord, nous ne faisons pas d'examens inutiles et déterminons quels sont les tests adéquats dans le cadre d'un entretien individuel. La prévention est personnalisée, et par exemple très rapide pour une jeune patiente qui ne présente pas de risques particuliers. Ensuite, aucun des examens courants n'est douloureux. Même la coloscopie n'est pas désagréable, car elle est réalisée sous anesthésie de courte durée. On dort dix minutes et tout est fini.

Peut-on se rendre directement chez un ou une spécialiste pour la coloscopie? En théorie oui, mais je conseille de passer par le ou la médecin de famille. Nous connaissons nos patientes et patients. Nous leur apportons un conseil complet et pouvons les orienter vers le bon spécialiste. Après la coloscopie, nous discutons des résultats et fixons une date pour le prochain examen. En fonction des résultats, du risque génétique et des souhaits individuels, celui-ci peut avoir lieu à trois, cinq ou dix ans. Les entretiens individuels sont un élément important en matière de prévention.

Prévention – ce que paie l'assurance de base?

L'assurance obligatoire des soins ne prend en charge que certains examens préventifs.

■ **Examen gynécologique, dépistage cytologique inclus**

Prise en charge annuelle pour les deux premiers examens puis tous les trois ans, sauf en cas d'anomalies

■ **Mammographie**

Prise en charge tous les deux ans à partir de 50 ans, plus tôt chez les personnes présentant un risque accru de cancer du sein en raison d'antécédents familiaux

■ **Examen de la peau**

Couvert en cas de risque élevé de mélanome familial

■ **Coloscopie**

Prise en charge tous les dix ans à partir de 50 ans, plus tôt chez les personnes présentant un risque accru de cancer du côlon en raison d'antécédents familiaux

Les examens préventifs généraux ne sont pas couverts par l'assurance de base.

Une bonne prévention avec la bonne assurance complémentaire

Les assurances complémentaires des soins Plus et Comfort de la KPT sont le complément idéal à l'assurance de base. Elles participent jusqu'à hauteur de 90 % aux coûts d'un check-up et contribuent également aux examens gynécologiques annuels, aux contrôles ophtalmologiques ou aux tests VIH volontaires.

 En savoir plus: [kpt.ch/ambulatoires](https://www.kpt.ch/ambulatoires)

Précis au foot – déterminé en apprentissage

Son cœur bat pour le foot. En apprentissage commercial, il convainc par son empathie, et à la maison, il adore porter des chaussettes douillettes: notre apprenti George Stepan.

«Ça serait le rêve d'être pro du foot.» Quand il parle de football, George Stepan s'anime, ses yeux brillent. Pas étonnant, ce sport fait partie de la vie de ce garçon de 17 ans depuis qu'il est petit. «Pour moi, il n'y avait rien de mieux que de regarder le foot avec mon grand-père, un grand fan de sport. On supportait toujours son club préféré, le FC Liverpool.» George a intégré son premier club à 7 ans. Aujourd'hui, cet attaquant plein d'ambition s'entraîne six fois par semaine, sur le terrain au FC Zollikofen ou à la salle de gym. Mais après un dur entraînement, George est plutôt du genre tranquille.

«J'apprécie le calme et le confort», commente-t-il avec un large sourire. Le week-end, il préfère prendre un bain, traîner en chaussettes confortables, boire de la tisane et passer la soirée devant Netflix ou un jeu FIFA plutôt que de sortir faire la fête.

Le jeune homme est aussi plein d'enthousiasme lorsqu'il évoque son apprentissage commercial à la KPT. Selon lui, le certificat de «Meilleure entreprise formatrice» est amplement mérité. «Notre formateur professionnel est vraiment cool. Il est toujours là pour nous les apprentis et il nous accompagne avec beaucoup d'engagement.» Les jeunes gens changent de département tous les six mois. «Comme ça, on a un super aperçu des différents départements de la caisse-maladie. Ce qu'il a préféré jusqu'à présent: le travail de conseiller clients. «J'ai remarqué que j'étais très sociable et empathique, que j'arrivais bien à me mettre à la place des clients», dit fièrement George. Après son apprentissage, George Stepan aimerait rester à la KPT et obtenir un diplôme fédéral en assurances. Et qui sait, peut-être qu'il sera un jour attaquant au FC Liverpool.

CHF
60.– de
rabais

Soulager les douleurs grâce à un patch chauffant intelligent

Vous souffrez de tensions, de maux de dos, de règles ou de douleurs musculaires? Calopad est un patch chauffant intelligent qui soulage les douleurs aiguës et chroniques et les tensions et favorise une régénération optimale des muscles. Le patch se réchauffe en quelques secondes pour atteindre la température requise de 42°. Il est en outre rechargeable et, ainsi, réutilisable. La thérapie est encore plus efficace en combinaison avec des exercices de physiothérapie (app Calopad gratuite incluse). Calopad est un dispositif médical enregistré.



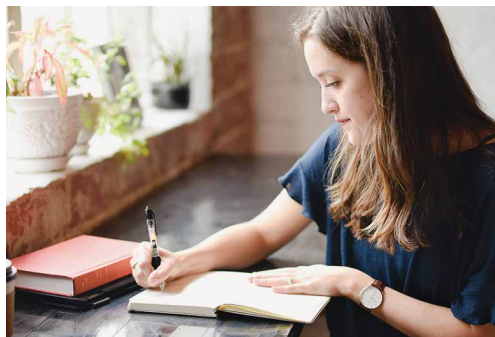
Commandez et profitez-en

Bénéficiez du prix préférentiel de CHF 129.– au lieu de CHF 189.– (emballage et envoi non inclus). Cette offre est valable jusqu'au 9 juin 2022 dans la limite des stocks disponibles. Rendez-vous sur la page fr.calopad.com et mettez votre patch chauffant innovant dans le panier. Entrez ensuite le **code promotionnel KPTCP2022** dans le champ correspondant. Le rabais sera automatiquement déduit.



Passez commande chez Calopad:
fr.calopad.com

Magazine en ligne



Votre avis est important pour nous



Contactez-nous et donnez-nous votre avis à l'adresse:
magazin@kpt.ch

Recevoir le magazine clients au format électronique

Vous préférez recevoir la version électronique de notre magazine clients? Plusieurs possibilités s'offrent à vous:



Si vous utilisez le portail clients KPTnet, connectez-vous à votre espace et cochez la case «Magazine clients électronique». Celle-ci se trouve à côté de vos coordonnées dans l'encadré «Adresses».



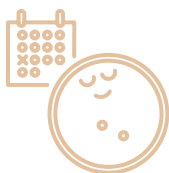
Vous pouvez aussi contacter votre conseillère ou conseiller clients personnel.

Nous nous ferons un plaisir de vous transmettre par courriel la version électronique de notre magazine clients à l'avenir.

Et le ventre grossit de mois en mois

Un nouvel être humain qui se met à l'aise dans un ventre, ça ne passe pas inaperçu. Si seulement tout le monde faisait preuve de tact.

Premier mois: l'em-ménagement



Tes parents se sont bien amusés, à ton tour, petit paquet de cellules. Tu passes neuf mois tranquilles à ne rien faire, en devenant plus fort et plus intelligent. La vie ne sera plus jamais aussi facile.

Deuxième mois: les excuses



«Un verre de vin, Andrea?» – «Non merci, pas aujourd'hui ... Je dois encore conduire une excavatrice. Je me sens mal rien que d'y penser. Où est la salle de bains?»

Troisième mois: le format miniature



Le fœtus mesure désormais 28 millimètres et pèse 4 grammes. Difficile d'imaginer qu'un jour il chaussera du 41, trafiquera son deux-roues et copiera sur Jessica pendant le test de maths.

Quatrième mois: l'officialisation



«Enceinte? En voilà une surprise. Félicitations. C'est prévu pour quand? Ah, ça ne se fait pas de poser la question, désolé. Mais c'était prévu, hein? Peu importe. Profite!»

Cinquième mois: la minimisation



C'est la mi-temps. On parle encore de «petit ventre», avant que celui-ci ne soit promu au rang de «ventre imposant». C'est aussi le moment de contempler ses propres pieds pour la dernière fois.

Sixième mois: l'écoute



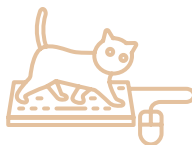
«C'est sûrement des jumeaux, hahaha.» – «Non, c'est juste que le bébé reçoit un excellent apport en nutriments. Et d'ailleurs, il capte déjà que tu fais des commentaires méchants sur sa taille.»

Septième mois: l'impatience



«Il arrive bientôôôôôôôôôôô?» – «Encore un peu de patience, Mia-Chloé, ton frère (ta sœur) arrive dans deux mois. D'ailleurs, si nous n'avions pas déclenché l'accouchement il y a cinq ans, tu serais encore là-dedans.»

Huitième mois: le nom



«Vous avez déjà un prénom?» – «On hésite encore entre Herrmann, Trudi et Ronaldo. On envisage de trancher avec un dé de lettres ou en laissant le chat marcher sur le clavier.»

Neuvième mois: le dé-ménagement



La chambre d'enfant est pleine de girafes et le lit de bébé installé. Herrmann-Trudi-Ronaldo fait ses cartons dans le ventre de maman et cherche de l'aide pour le déménagement sur Facebook. Pour l'instant, seul papa a répondu présent.