



**Participation  
élevée à l'AG du  
26 mai 2023**

| Page 6

**Liberté sous les  
pieds – la fasci-  
nation de marcher  
pieds nus**

| Pages 4-5

**Comptes annuels  
2022 – de bons  
résultats malgré  
un contexte difficile**

| Page 6

**AQTUELL <sup>2</sup>/<sub>23</sub>**

Lettre d'information aux clients 2, juin 2023



## Chère lectrice, cher lecteur,

Le dernier exercice était entièrement placé sous le signe d'innovations et du développement de notre entreprise, dont nous avons régulièrement rendu compte dans nos éditions du magazine clients **AQTUELL** ainsi que sur notre site Internet sous la forme de courts communiqués ou de communiqués de presse. Concernant l'évolution du nombre d'assurés en fin d'année, l'augmentation record dans l'assurance de base entrera également dans les annales. Grâce à notre solide situation financière et à la grande expérience des organes de direction, nous sommes très bien parés pour relever les défis à venir.

Compte tenu du contexte économique et politique difficile, le résultat financier de l'exercice 2022 peut être qualifié de très bon, même si les coûts dans l'assurance de base continuent d'augmenter considérablement. L'assise financière d'Aquilana reste très solide et nous permettra, également à l'avenir, d'investir dans un développement durable de l'entreprise.

L'augmentation inattendue du portefeuille d'assurés entraîne également une augmentation de l'effectif du personnel. De plus, l'augmentation à environ 69'700 assurés dans l'assurance de base a conduit à une participation record à l'Assemblée générale de cette année, qui s'est tenue le 26 mai. Par leurs votes nets, les participants ont clairement exprimé leur confiance dans le travail de nos organes de direction.

Début mars, nous avons pu inaugurer la nouvelle zone clients lumineuse au siège principal, à la Bruggerstrasse, à Baden, ce qui nous a permis de souligner non seulement notre proximité aux clients, mais aussi nos conseils personnalisés, car la numérisation ne saurait remplacer le contact direct avec les clients. Vous pouvez être certain que nous continuerons à proposer un suivi optimal à notre estimée clientèle. Nous en profitons pour remercier tous nos assurés de la confiance qu'ils nous accordent. Un grand merci va également à nos collaborateurs et collaboratrices pour leur engagement extraordinaire et leur flexibilité, dans ce contexte extrêmement exigeant.

Cordialement

**Werner Stoller**  
Directeur

### Voici comment nous joindre

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

Suivez-nous



### Impressum

#### Éditeur

Aquilana Versicherungen, Baden  
Concept et mise en page  
visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

#### Traduction

Inter-Translations SA

#### Relecture

sprach-art

#### Impression

Köpflipartners AG

#### Tirage total

44'700 exemplaires

#### Parution

3 fois par an en fr, de, it, en  
Prochaine édition: octobre 2023

## Primes des assurances complémentaires 2024

Comme chaque année, nous communiquons à nos assurés les nouvelles primes pour l'assurance de base et les assurances complémentaires au plus tard en octobre. La procédure d'approbation des primes et les dispositions légales prévoient que les nouvelles primes ne soient pas communiquées avant leur publication par l'autorité de surveillance. Dans la perspective de l'année prochaine et en réponse aux exigences réglementaires, il est prévu de revoir ponctuellement les CGA déjà renouvelées en 2023, dans la nouvelle édition 2024. Vous en saurez plus sur les nouvelles primes 2024 et les principales modifications des CGA dans l'édition d'octobre d'**AQTUELL**.

## Transférez maintenant vos assurances complémentaires chez Aquilana

Les changements dans la vie exigent des solutions d'assurance flexibles. Réduisez vos dépenses de santé grâce à une participation financière supplémentaire tout en obtenant davantage de liberté de choix, de qualité et de confort avec nos assurances complémentaires. La conclusion d'assurances complémentaires est possible à tout moment jusqu'à 65 ans, si vous êtes en bonne santé. En cours de traitement ou en cas de risque accru en raison de l'état de santé général, la conclusion d'assurances complémentaires est plus difficile, voire impossible.

Avez-vous souscrit à vos assurances complémentaires chez une autre compagnie ou n'avez-vous pas du tout d'assurance complémentaire? Dans ce cas, nous vous recommandons de nous contacter, nous vous conseillerons volontiers. Profitez des prestations uniques en leur genre de nos assurances complémentaires et de nos services de transfert. Nous vous accompagnerons depuis les conseils et la conclusion des assurances jusqu'au transfert administratif de l'assurance chez Aquilana. Optez pour l'offre qui correspond le mieux à vos besoins et à votre budget. Évaluez vos avantages avec nos assurances complémentaires et contactez-nous pour un entretien sans engagement. Le catalogue des prestations légales est limité et ne comprend que les prestations qui ne vont pas au-delà des «mesures nécessaires». Évitez des lacunes d'assurance et protégez-vous, grâce à nos assurances complémentaires, contre des coûts supplémentaires importants.



Des informations additionnelles sur nos assurances complémentaires sont proposées ici (en allemand): [www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen](http://www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen)

## Les assurances complémentaires font l'objet de délais de résiliation différents

Contrairement à l'assurance obligatoire des soins, la durée contractuelle des assurances complémentaires varie d'un assureur à l'autre. La plupart des assureurs, dont Aquilana, prévoient dans leurs Conditions générales d'assurance (CGA) une durée d'assurance minimum d'un an, avec renouvellement tacite d'une année. La résiliation ordinaire par la personne assurée peut être donnée après une durée d'assurance ininterrompue d'un an, avec un délai de préavis de trois mois pour la fin d'une année civile. Les délais de résiliation peuvent être consultés dans une fiche d'information à télécharger depuis notre site Internet. Fondamentalement, nous vous recommandons de bien réfléchir avant de résilier des assurances complémentaires facultatives. On évaluera toujours les avantages et les désavantages d'un changement d'assureur. Cela, notamment, dans le domaine des assurances complémentaires. Car une réadmission ultérieure n'est en aucun cas garantie (nouvel examen médical / limite d'âge / réserves / refus). De plus, notre service à la clientèle vous offre à tout moment des conseils compétents, notamment pour les questions relatives à l'optimisation personnelle des primes. Car chez Aquilana aussi, vous pouvez faire des économies sur les primes. N'hésitez pas à nous contacter, nous vous conseillerons volontiers.

## Suggestion de lecture

En se basant sur sa propre expérience, l'auteur raconte comment il a pu maîtriser ses douleurs lors du jogging en modifiant son style de course et en accordant une plus grande attention à ses pieds. Ce livre décrit, à l'aide d'exercices et d'exemples, sa méthode de course originale et incite le lecteur à l'adopter.



Emanuel Bohlander:  
Schmerzfrei laufen. Mit gesunden Füßen entspannt unterwegs. Kneipp Verlag 2023 (en allemand).



Scannez le code QR pour de plus amples informations.



# Pieds nus

À propos d'une partie du corps souvent négligée, sans laquelle rien ne serait possible

**C'est l'été et bon nombre d'entre nous regardent avec un léger étonnement cette partie éloignée du corps: leurs pieds. Alors qu'ils sont enfermés dans des chaussettes et des souliers la majeure partie de l'année, ils peuvent enfin, pendant quelques mois, sortir leurs orteils au grand air. Pourtant, nos pieds mériteraient bien plus d'attention. Car ils nous portent depuis que nous savons marcher et ont une influence importante sur notre santé.**

Retirons nos chaussures et allons pieds nus! Sur des chaumes d'herbe sèche qui piquent la plante des pieds, par des rochers rugueux puis, courant et sautillant maladroitement, sur le sable brûlant. Au-delà, le sol devient plus ferme et le sable humide garde la marque de nos orteils – et nous entrons enfin dans l'eau fraîche, dont les vagues caressent nos chevilles. Ce court trajet vers la mer en traversant la plage est un feu d'artifice de sensations. Du moins pieds nus. Celui ou celle qui porte des chaussures, en revanche, ne sentira pas grand-chose, voire rien du tout – et devra secouer le sable de ses chaussures et de ses chaussettes.

## Se déplacer en sécurité

Léonard de Vinci l'avait déjà constaté: «Le pied est une merveille de la technique.» 26 os, 20 muscles, plus de 30 articulations, de nombreux tendons et ligaments, et quelque 1'700 cellules sensorielles. Un quart de tous les os d'un être humain se trouvent dans les pieds. Bien qu'un grand nombre d'entre eux ne soient que de petits osselets, ils forment une structure non seulement complexe, mais aussi extrêmement performante et résistante. On estime qu'une personne fait environ 3,5 millions de pas par an et que nous parcourons sur nos pieds, au cours de la vie, l'équivalent de trois à quatre tours du monde. Ils doivent pourtant supporter un poids impressionnant: jusqu'à 2'500 tonnes par jour, selon le

poids et la mobilité de la personne. En faisant du jogging, par exemple, nos pieds supportent, à chaque pas, deux à trois fois notre propre poids. «Nos pieds sont nos fondations, notre lien avec la Terre, et malgré cela, nous ne leur accordons guère d'attention», relève Roman Gull. Ce coach podologique propose des cours dans toute la Suisse et connaît bien l'importance des pieds pour la santé. Notre stabilité et notre équilibre, nous les devons en grande partie à nos pieds. Ils transmettent à notre cerveau des informations sur le terrain: une pierre instable, un sol forestier irrégulier ou des rochers glissants sur le bord du ruisseau. En quelques fractions de seconde, notre position et nos tensions musculaires s'adaptent, grâce à la chaîne musculaire qui traverse tout le corps. De plus, le massage permanent de la plante des pieds favorise la circulation sanguine et le métabolisme, ce qui a un effet bénéfique pour le cœur. La réflexologie plantaire est basée sur le principe selon lequel différents organes et parties du corps peuvent être stimulés de manière ciblée depuis certaines zones du pied.

## Les chaussures – bienfait ou fléau?

Cela est bien entendu particulièrement efficace pieds nus. Malgré cela, nos pieds sont le plus souvent enfermés dans des chaussettes et des chaussures. Depuis des milliers d'années, l'homme protège ses pieds de cette manière contre le froid et les blessures. Si, au début, ce n'étaient que de simples chiffons enveloppés autour du pied, l'homme des glaces Ötzi portait déjà des chaussures en cuir judicieusement conçues, avec un rembourrage de foin.

Aujourd'hui, nous enfermons nos pieds dans des chaussures soumises aux courants de la mode et dominées par

un idéal de beauté problématique. «Je vois régulièrement de nombreuses personnes porter des chaussures trop courtes ou trop étroites», se désole Roman Gull. «Or, lorsqu'on déroule le pied, les orteils ont besoin de suffisamment de place.» Les talons hauts et ledit drop – c'est-à-dire la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied – sont également problématiques. Cela entraîne une répartition défavorable de la pression dans le pied et modifie la tenue du corps. Comme l'explique Roman Gull, «un talon d'un centimètre suffit déjà pour déplacer de 5 à 6 centimètres le centre de gravité d'une adulte de 1 mètre 80, ce que le corps doit compenser.» Conséquences possibles: articulations surchargées, douleurs aux genoux, douleurs dorsales ou tensions au niveau de la nuque. «De plus, bien souvent, les chaussures dispensent leur porteur d'une trop grande partie du travail», ajoute Roman Gull. «En assurant le soutien et l'amortissement, ils entraînent une atrophie de la musculature naturelle du pied.»

## L'importance du gros orteil

Le gros orteil est particulièrement important pour l'équilibre et la perception du corps. De nos jours, le terme de hallux – nom latin du gros orteil – est toutefois le plus souvent utilisé pour désigner une déviation: ledit hallux valgus. Cela renvoie à l'état général de nos pieds: pieds plats, pieds creux, pieds tombants ou équinés, épine calcanéenne – les déformations du pied sont largement répandues. Dans le cas du hallux valgus, le gros orteil dévie vers le milieu du pied et peut même recouvrir le deuxième orteil. Dans cette position, le gros orteil supporte une part nettement moins importante du poids du corps, ce qui nuit à l'équilibre. «Idéalement, le gros orteil est dans l'alignement du bord interne du pied et du talon», précise Roman Gull. Chez les peuples indigènes qui ne portent pas de chaussures, on ne constate pratiquement pas de déviation. De même, 98% des enfants naissent avec des pieds sains. On observe toutefois les premiers signes de déviation dès le jardin d'enfants.

## Retour aux pieds nus

D'où l'appel: retirons nos chaussures et marchons pieds nus – même des chaussettes serrent les pieds. Roman Gull nous incite toutefois à la prudence: «Des dizaines d'années dans des chaussures inadaptées ne peuvent pas être corrigées du jour au lendemain. Il faut de la patience et des exercices pour qu'un pied retrouve sa force naturelle.» Il faut commencer par mobiliser, dénouer et étirer les pieds. Après cela, on peut continuer avec des exercices de renforcement musculaire simples et du yoga des orteils (voir page 8). Des



chaussures pieds nus ne permettent pas non plus de soigner des pieds malades. Comme pour les chaussures conventionnelles, il faut également veiller à choisir la bonne taille et être à l'aise dans les chaussures pieds nus. L'avis d'un professionnel est donc préférable à un achat en ligne. La transition devrait également se faire progressivement.

«Il n'est jamais trop tard pour commencer un entraînement des pieds!» estime Roman Gull. Même pour des personnes avec une déformation du pied ou portant des semelles orthopédiques, il vaut la peine d'améliorer la mobilité des pieds et de renforcer la musculature. Il n'y a qu'aux diabétiques que le coach podologique conseille de ne marcher pieds nus que dans un environnement contrôlé, afin d'éviter tout risque de blessure. Pour les autres, son conseil est simple: «Le meilleur chemin pour marcher pieds nus commence devant la porte de la maison.» Ne serait-ce qu'une fois par jour jusqu'à la boîte aux lettres.

## Attention aux pieds d'enfants!

Toutes les chaussures devraient présenter un jeu de 12 millimètres en longueur, tant pour les adultes que pour les enfants. Entre 3 et 6 ans, les pieds grandissent toutefois jusqu'à un millimètre par mois. Il est donc important que les parents gardent un œil sur les chaussures de leurs enfants. Selon le scientifique autrichien du sport Wieland Kinz, la plupart des enfants portent des chaussures trop petites. Cela n'est pas sans conséquence. Ainsi, cet expert pour pieds d'enfants a pu montrer que des chaussures trop courtes causent des déformations dès le plus jeune âge. Durant les premières années, les pieds des enfants sont souples comme du caoutchouc, les os étant encore en pleine croissance. Ce n'est que vers 14 ans que ce processus est terminé. Les pieds des enfants sont par conséquent particulièrement sensibles à des déformations causées par des chaussures mal adaptées.

Idéalement, les enfants marcheront donc pieds nus. Chez les nourrissons, on peut souvent aussi se passer de chaussettes; ils préfèrent de toute manière être pieds nus. Lors de l'exploration de leur environnement, les pieds jouent un rôle central à chaque étape de développement, depuis le retournement jusqu'à la marche, en passant par la progression à quatre pattes et le redressement. Et c'est encore pieds nus que cela fonctionne le mieux.

Des informations complémentaires sur les pieds d'enfants, des conseils pour l'achat de chaussures, des exposés ainsi qu'un appareil de mesure simple facilitant l'achat de chaussures adaptées, y compris pour les parents, sont proposés sur:

[www.freilaufen.ch](http://www.freilaufen.ch)  
[www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)

## Participation élevée à la 130<sup>e</sup> Assemblée générale

L'Assemblée générale du 26 mai 2023 au centre de congrès Trafo, à Baden, a connu une participation élevée avec quelque 613 membres et invités. En raison de cette inscription, nous avons dû adapter l'organisation. Dans la salle de cinéma louée en plus, l'Assemblée générale a pu être suivie grâce à une transmission numérique en direct.

Dans son exposé d'ouverture intitulé «Croissance dans l'assurance maladie: bénédiction ou malédiction?», le président du Conseil d'administration Dieter Boesch a présenté les avantages et les risques d'une forte croissance du portefeuille d'assurés, telle que l'a connue Aquilana au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Il a détaillé les conséquences de cette situation sur l'organisation, les finances, mais aussi sur la structure de la communauté d'assurés, et par conséquent sur la compensation des risques à l'échelle de la Suisse. Pour nos assurés, cela n'a toutefois pas de conséquences négatives: en cas de nouvelle augmentation des primes, il y a toujours la possibilité de changer de caisse d'assurance. Aquilana reste parfaitement saine, ne deviendra pas une caisse à bon marché et reste indépendante.

Comme le vice-président de longue date Josef Schuler a annoncé son départ pour l'Assemblée générale de cette année, il a fallu lui trouver un successeur. Nous avons identifié une personne compétente et expérimentée en la professeure en droit Agnes Leu, de Scuol/GR, qui répond parfaitement au profil d'exigences. Elle a été élue comme nouveau membre du Conseil d'administration jusqu'en 2025, pour le reste du mandat. Toutes nos félicitations!

Cette année, aucune proposition de la part des membres n'a été remise dans les délais. Le traitement des affaires courantes s'est déroulé dans un cadre calme et constructif. Le rapport de gestion et de la situation 2022 ainsi que les comptes annuels 2022 ont suscité un grand intérêt et ont été approuvés à une écrasante majorité. Le renouvellement du mandat de l'organe de révision indépendant externe PricewaterhouseCoopers AG, à Zurich, tel que proposé par le Conseil d'administration, a également été approuvé. Par leurs votes nets, les participants ont exprimé leur grande confiance dans le travail des organes de direction.

La prochaine Assemblée générale aura lieu le 24 mai 2024 à 17h, à nouveau au centre de congrès Trafo, à Baden.



## Comptes annuels 2022 – de bons résultats malgré un contexte difficile

Aquilana a pu consolider sa position en tant qu'assureur-maladie de confiance, malgré un contexte économique difficile, une forte augmentation du nombre d'assurés dans l'assurance de base en cours d'année et des coûts de la santé une nouvelle fois partis à la hausse. Les recettes de primes ont augmenté de 6,2% par rapport à l'année précédente, pour atteindre CHF 183,5 millions. Les prestations nettes d'assurance dans l'assurance obligatoire de soins ont augmenté de 4,6% à CHF 187,3 millions. Le rendement des placements en capitaux a été nettement moins bon que l'année précédente, avec un rendement négatif de 3,85%. Les frais administratifs de 6,6% de l'ensemble du volume des primes (LAMal + LCA) ont légèrement augmenté. Aquilana reste parmi les meilleurs prestataires, en comparaison nationale. Le capital propre de CHF 119 millions est resté pratiquement inchangé, ayant diminué de seulement CHF 0,9 million par rapport à l'année précédente. Au final, le résultat financier boucle sur un excédent de dépenses de CHF 0,9 million. Compte tenu du contexte difficile, ce résultat peut être qualifié de très bon.

La somme du bilan a augmenté de 0,7% à CHF 397,8 millions. Les provisions et les réserves représentent, comme l'année précédente, quelque 94% de la somme du bilan. Les recettes de la compensation des risques représentent CHF 15,4 millions, ce qui correspond à une augmentation de CHF 0,5 million par rapport à l'année précédente. Celle-ci s'explique par la modification de la structure du portefeuille d'assurés (+16%) en cours d'année. Les coûts d'exploitation ont à nouveau augmenté, en 2022, et se montent à CHF 13,1 millions. L'augmentation de 7,4% par rapport à l'année précédente est liée en premier lieu à la montée des coûts de personnel ainsi qu'à l'augmentation des coûts dans le domaine informatique. Ces chiffres attestent clairement la bonne santé financière d'Aquilana.

Grâce à un contrôle attentif des coûts, nous avons pu réaliser des économies de quelque CHF 3,1 millions.

En partant de l'effectif de 39'195 assurés dans l'assurance de base au 1<sup>er</sup> janvier 2022, Aquilana a enregistré une importante croissance en cours d'année, à 45'456 assurés dans l'assurance de base. Grâce à la disponibilité élevée des clients à changer d'assurance, au nouveau modèle d'assurance alternatif numérique SMARTMED ainsi qu'à notre très bon positionnement en matière de primes – notamment dans les cantons AG, BE et TI –, Aquilana a gagné de nombreux nouveaux assurés en automne 2022.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2023, Aquilana a connu l'augmentation du nombre d'assurés dans l'assurance de base de loin la plus importante de son histoire, et compte nouvellement 69'700 assurés dans l'assurance de base. Une contribution importante à cette croissance est venue du modèle d'assurance alternatif SMARTMED. Dans cette forme d'assurance, nous comptons quelque 10'600 assurés. Une conscience accrue des assurés en matière de coûts et le souhait d'un contact personnel avec le personnel médical entraînent toutefois une demande toujours importante pour le modèle du médecin de famille. Dans ce modèle, Aquilana compte 30'800 assurés au 1<sup>er</sup> janvier 2023, soit 12'800 de plus que l'année précédente. La part des assurés avec une franchise au choix dans l'assurance de base est d'environ 50%, ce qui représente une augmentation de 12% par rapport à l'année précédente, en raison de la nouvelle structure de l'effectif.

## Aquilana SMARTMED – facturation des prestations médicales par Medgate

Au 1<sup>er</sup> janvier 2023, 10'600 assurés, soit 15,3% de tous les assurés de l'assurance de base, ont opté pour le nouveau modèle d'assurance Aquilana SMARTMED. À côté d'une page d'accueil clairement structurée, nous avons élaboré pour nos assurés des informations et des fiches détaillées en quatre langues, qu'ils peuvent consulter à tout moment sur notre page de produits.

Par ailleurs, nous avons informé tous les assurés SMARTMED par courriel, en décembre 2022 et fin mars 2023, des particularités du nouveau modèle. Aquilana SMARTMED se distingue des modèles de télémédecine ordinaires par les caractéristiques suivantes:



### Premier point de contact au moyen d'un tri par IA

Triage numérique efficace par télémédecine (vidéo, téléphone, chat) ou, le cas échéant, consultation physique par le biais de l'appli Medgate



### Consultation télémédicale

Conseils et traitements médicaux par vidéo, téléphone ou chat par des médecins Medgate, après triage par IA dans l'appli Medgate



### Consultation physique

Le choix du fournisseur de prestations, p. ex. du médecin de famille, n'est possible que si le triage par IA le recommande dans le cas concret



### Consultation de spécialistes

Choix dans le cadre du réseau de partenaires Medgate: [www.medgatepartnerwork.ch](http://www.medgatepartnerwork.ch)



### Séjour hospitalier et opération +41 61 551 01 88

Le service BetterDoc doit être consulté avant tout séjour hospitalier stationnaire planifiable ou avant une intervention chirurgicale



### Facturation selon TARMED

Tous les conseils et traitements médicaux fournis en Suisse par des médecins Medgate par vidéo, téléphone ou chat sont facturés selon TARMED pour les assurés SMARTMED et sont soumis à la participation aux coûts (franchise et quote-part).

### Facturation des prestations médicales fournies par Medgate

Tous les traitements ambulatoires et stationnaires sont fondamentalement facturés selon les tarifs reconnus (p. ex. TARMED). Il en va de même pour les traitements médicaux multicanaux et les consultations par chat, vidéo ou téléphone de la part des médecins Medgate. Ceux-ci sont également facturés selon TARMED et sont soumis à la participation aux coûts (franchise annuelle et quote-part). Fondamentalement, les prestations médicales fournies par Medgate sont plus avantageuses qu'une consultation médicale physique. Les consultations médicales fournies par Medgate au moyen de l'appli sont toutefois soumises à des suppléments selon le tarif TARMED si le traitement médical a lieu en dehors des heures de consultation usuelles.

Medgate établit ses factures dans le cadre d'un processus standardisé. Les patients reçoivent des informations générales sur le tarif et les suppléments applicables. La facturation est adressée directement à Aquilana. Les assurés SMARTMED ne reçoivent pas de copie de la facture, mais un simple décompte de prestations d'Aquilana. Medgate étudie actuellement une modification du processus, afin que les assurés d'Aquilana puissent contrôler les prestations reçues grâce à une copie de la facture. Pour toute question ou réclamation concernant une facture Medgate ou pour toute autre question administrative, les assurés SMARTMED peuvent s'adresser directement et gratuitement à Medgate aux heures de bureau (par téléphone au +41 61 377 88 28 ou par l'appli Medgate).



Informez-vous maintenant (seulement en allemand):  
[www.aquilana.ch/versicherungen/grundversicherungen/smartmed](http://www.aquilana.ch/versicherungen/grundversicherungen/smartmed)

# Yoga des orteils

## Voici comment prendre soin de vos orteils

«Toega» est la contraction de «toe» – orteil en anglais – et de «yoga». Le yoga des orteils fortifie les pieds et favorise la mobilité. Il est utile en cas de déformation et améliore la posture du corps. Chez les personnes âgées, la santé des pieds représente une partie importante de la prophylaxie des chutes. Marchez le plus possible pieds nus et intégrez les exercices dans votre quotidien, par exemple dans la routine du matin ou lorsque vous êtes assis devant la télévision. Dix minutes par jour font déjà une grande différence!

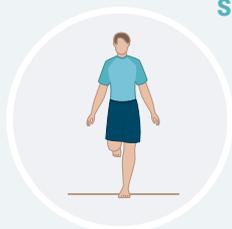
### 1. Mobilisation

Prenez un pied dans vos mains, pétrissez-le et massez-le. Séparez tous les orteils ou passez vos doigts entre les orteils et essorez tout le pied. Le mieux est d'utiliser pour cela la main droite pour le pied gauche et inversement. Au début, vous sentirez peut-être des blocages, voire des douleurs – progressez en douceur, votre pied gagnera chaque jour en liberté et en mobilité.

### 2. Renforcement

#### Position des orteils

Tenez-vous debout, les pieds parallèles, et montez cinq secondes sur vos orteils, puis redescendez. Vous pouvez varier la position des orteils en coinçant un petit ballon ou un livre entre vos talons. En modifiant la position des pieds, vous activez des muscles supplémentaires.



#### Sur un pied

Tenez-vous le plus détendu possible sur un pied. Veillez à laisser les épaules détendues et à respirer normalement. Les personnes avancées peuvent fermer les yeux ou se brosser les dents en même temps.



#### Gros orteils

Essayez de lever vos gros orteils, tout en maintenant les autres orteils au sol (sans les contracter!). Faites ensuite l'exercice inverse: laissez les gros orteils au sol et levez les autres orteils. Si vous avez de la peine à faire ces

mouvements, vous pouvez vous aider d'un stimulus externe: caressez vos orteils avec un crayon, une règle ou quelque chose de similaire. Vous aidez ainsi votre corps à trouver le contrôle moteur. Si le mouvement est à peine visible au début, soyez patient et persévérez!

### 3. Extension

Placez-vous sur un escalier, de telle manière que le talon de l'un des pieds est en l'air et que seule la plante du pied touche la marche. Tendez alors le mollet et le tendon d'Achille en étendant activement la jambe et en la poussant vers le bas.



## Cours et conseils

Pour toutes celles et ceux qui recherchent davantage d'inspiration ou d'instructions pour le fitness du pied: à côté d'un coaching individuel, Roman Gull propose également différents cours de groupe en Argovie et en Thurgovie. De plus, il présente des exposés sur le thème «Enfants et pieds en bonne santé». Il enseigne selon la méthode Freilauf, qui combine un entraînement ciblé du pied avec des exercices de pleine conscience et un séjour en pleine nature, afin de renforcer non seulement les pieds, mais aussi la perception générale du corps.

[www.freilaufen.ch](http://www.freilaufen.ch)