



**Des panneaux solaires sur le toit**

Les prix actuels de l'électricité nous font bien rire.

Page 8

<b>ASSURANCES</b>	50 ans au service de l'agriculture	4
	Vos questions, nos réponses	6
	Agrisano a su consolider sa position sur le marché	10
	AGRI-smart: un nouveau modèle d'assurance	13
<b>LES GENS</b>	Quand le soleil brille sur le toit de l'étable	8
	Conseil d'excursion	11
	La sécurité avant tout à la ferme	12
	Idée déco et brico	17
	En coulisse: portrait d'un collaborateur	18
<b>POLITIQUE</b>	Nouveautés dans l'AVS	7
<b>SANTÉ</b>	Pas de vie sans vitamines	14
	Le saviez-vous?	16

## MENTIONS LÉGALES

**Photo de couverture** Marcel et Priska Niffeler-Filliger de Mauensee (LU) sont convaincus de l'énergie solaire.

**Édition** Agrisano, Laurstrasse 10, 5201 Brugg | Composée de cinq entreprises, Agrisano met toutes les assurances à portée de main de la population agricole. Sur le plan organisationnel, Agrisano fait partie de l'Union suisse des paysans.

**Rédaction** Agrisano, Communication et Services Centraux, magazin@agrisano.ch **Photos** Agrisano, Adobe Stock, Pixabay

**Traduction** Service de traduction de l'Union suisse des paysans **Tirage** 99 565

paraît deux fois par an en français, en allemand et en italien

**Impression** Sprüngli Druck AG, Villmergen (produit de manière durable: pourlefutur.ch) **Disponible** en ligne sur [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch) | © Agrisano





*Christian Kohli, directeur  
Agrisano Prevos et Agrisano Pencas*

Chères lectrices, chers lecteurs,

La liste des thèmes qui préoccupent la population suisse est longue. Les perspectives de notre système de prévoyance y occupent une place de choix. Cette importance se reflète aussi dans la politique, où les réformes de ce système en font bouillir plus d'un. La situation est telle que notre principe des trois piliers, qui a pourtant fait ses preuves, se voit remis en question.

Il est indéniable que la structure des différents piliers requerra quelques corrections dans un avenir proche. Il n'empêche que, dans une perspective à plus long terme, l'interaction entre ces piliers et leurs différents modèles de financement présentent des avantages séduisants, que de nombreux pays nous envient.

Il existe un parallèle entre le système des trois piliers et le concept d'assurance agricole: le 3 décembre 1972, le peuple et les cantons ont inscrit le système des trois piliers dans la Constitution fédérale, donnant naissance à la protection sociale telle que

nous la connaissons aujourd'hui; presque en même temps, à savoir le 29 janvier 1973, des représentant(e)s clairvoyant(e)s du monde paysan ont créé la Fondation de prévoyance de l'agriculture suisse, qui deviendrait Agrisano Prevos par la suite. La fondation avait pour but premier la prévoyance et la protection des familles paysannes et des employés agricoles contre les conséquences économiques de la vieillesse, de la mort, de l'invalidité, de la maladie et de l'accident. Ainsi l'Union suisse des paysans a-t-elle posé la première pierre de l'offre complète en services et en assurances que proposent aujourd'hui les entreprises Agrisano en collaboration avec les chambres cantonales d'agriculture.

Nous vivons dans une époque où tout va très vite et où les besoins du secteur agricole en matière d'assurance n'arrêtent pas de changer: un défi que les entreprises Agrisano relèvent volontiers. Nous sommes fiers de pouvoir construire nos offres sur des bases éprouvées posées il y a 50 ans.

## ENGAGEMENT

Agrisano soutient de nombreuses manifestations et organisations agricoles dans toute la Suisse. Apprenez-en davantage ici:



# 50 ANS AU SERVICE DE L'AGR

En 2023, Agrisano Prevos fête son 50<sup>e</sup> anniversaire. La création de cette fondation a permis de jeter les bases des entreprises Agrisano, ces dernières proposent aujourd'hui un concept d'assurance complet aux familles paysannes.

Dans le cadre de leur assemblée en automne 1972, les délégués de l'Union suisse des paysans (USP) ont décidé de créer une fondation pour améliorer la protection sociale des familles paysannes. Le 29 janvier 1973, la Fondation de prévoyance de l'agriculture suisse (FPAS), qui deviendrait Agrisano Prevos par la suite, voyait le jour. Le but de cette fondation était d'améliorer la situation en matière d'assurance et de prévoyance des familles paysannes, de leur exploitation et de leurs employés.

En créant la FPAS il y a 50 ans, l'USP a posé la première pierre des entreprises Agrisano actuelles, qui mettent en œuvre le concept d'assurance agricole en collaboration avec les chambres cantonales d'agriculture. L'USP soutient ce concept, lequel repose pour l'essentiel sur trois piliers:

**Défense des intérêts:** l'USP joue un rôle important dans le domaine des assurances sociales et de la réglementation du secteur des assurances. Avec le soutien d'Agrisano, elle défend les intérêts de la population paysanne et s'engage pour des conditions cadres appropriées.

**Entretiens de conseils en assurance:** aujourd'hui comme il y a 50 ans, il n'est guère possible pour une famille paysanne de mettre en place à elle seule un plan d'assurance qui ne comporte ni double couverture ni lacune. Si les doubles couvertures





entraînent des coûts inutiles, les lacunes d'assurance peuvent avoir des répercussions colossales. Il convient de tenir compte entre autres des risques dont on croit être à l'abri. En effet, rares sont les personnes qui peuvent en supporter les conséquences financières à elles toutes seules. L'invalidité est un exemple typique de ce genre de risques.

**Offres d'assurance de l'Union:** parmi ces offres figurent les produits d'assurance que gèrent les entreprises Agrisano (Caisse-maladie SA et Assurances Agrisano SA, Fondation Agrisano, Agrisano Prevos, Agrisano Pencas) pour leur propre compte ainsi que les assurances négociées avec des partenaires pour la prévoyance 3b, la protection juridique, les assurances de choses et de patrimoine. L'Union connaît les besoins des familles paysannes au mieux et peut ainsi proposer des solutions d'assurance adaptées aux besoins. En outre, le souci que portent aux coûts les agriculteurs et les agricultrices se traduit par des primes d'assurance avantageuses.

L'investissement de longue date d'Agrisano Prevos a contribué de manière significative à améliorer la situation de la population paysanne en matière d'assurance et de prévoyance. Pour se prémunir contre les doubles couvertures et les lacunes, il est recommandé d'effectuer de manière périodique un entretien de conseil. Les familles paysannes peuvent prendre rendez-vous auprès des agences régionales Agrisano, qui sont rattachées aux chambres cantonales d'agriculture.



## VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

*Monika Veronesi*  
Responsable Prestations

### Me faut-il une assurance voyage spéciale pour les vacances?

Impossible de répondre à cette question par oui ou par non. Tout dépend de la situation. En Suisse, l'assurance obligatoire des soins (AOS) vous protège au mieux: même les frais d'hospitalisation d'urgence en dehors de votre canton de domicile sont couverts.

Les cas survenant en Europe sont plus complexes. La Suisse a conclu des accords avec la plupart des pays de l'UE ainsi qu'avec l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège et le Royaume-Uni pour le recours à des traitements nécessaires sur le plan médical. En présentant votre carte suisse d'assurance-maladie, vous avez droit aux mêmes prestations que les assurés du pays en question. Néanmoins, des frais de traitement non couverts par l'AOS peuvent survenir, p. ex. si vous faites appel à un médecin privé.

Avec notre assurance complémentaire AGRI-spécial, de tels frais sont pris en charge en cas d'urgence jusqu'à concurrence de 50 000 francs par année civile. En cas de sauvetage ou de transport d'urgence, AGRI-spécial prend en charge 90 pour cent

des frais non couverts jusqu'à hauteur de 20 000 francs par année civile. Ce montant est compris dans les 50 000 francs susmentionnés.

Pour les urgences médicales à l'étranger, nous collaborons avec Medically. Quelles que soient les circonstances, veuillez composer notre numéro d'urgence (au dos de votre carte d'assurance-maladie) si vous tombez malade ou avez un accident à l'étranger. Medically vous assistera pour toutes les questions de soins médicaux ou de retour à domicile.

Si vous prévoyez un long voyage ou que vous vous rendez dans des pays hors Europe, nous vous recommandons de souscrire notre assurance voyage. En effet, les frais de traitement peuvent vite dépasser 10 000 francs. Pour vous affilier, rien de plus facile: scannez le code QR ci-dessous pour accéder au formulaire de souscription.

Souscrire une  
assurance voyage:



# AVS: NOUVEAUTÉS

En 2024, la réforme de l'AVS entrera en vigueur. Le changement le plus évident et dont tout le monde parle est le relèvement à 65 ans de l'âge de la retraite des femmes. Cependant, il existe d'autres éléments importants, qu'il est bon de connaître pour les intégrer dans ses réflexions sur le début de la retraite.

Le relèvement de l'âge de la retraite des femmes se fera en quatre temps. Les femmes nées en 1960 seront les dernières à prendre leur retraite à 64 ans. Celles nées en 1961 devront travailler trois mois, en 1962 six mois et en 1963 neuf mois de plus. Celles nées en 1964 seront alors les premières à prendre leur retraite à 65 ans. À noter que les femmes nées entre 1961 et 1969 pourront tout de même prendre leur retraite à 64 ans, mais ne bénéficieront alors pas du supplément de rente prévu pour ces années.

En principe, l'âge du départ à la retraite pourra être choisi beaucoup plus librement à partir de 2024: femmes et hommes pourront prendre leur retraite entre 63 et 70 ans. Une rente «normale» ira à celles et ceux qui la prendront à l'âge dit de référence, c'est-à-dire 65 ans. Celles et ceux qui la prendront à 63 ans verront leur rente réduite. Celles et ceux qui la prendront entre 66 et 70 ans verront leur rente augmentée, mais toujours jusqu'à une limite maximale.

La possibilité de prendre sa retraite «à temps partiel» se révèle elle aussi intéressante. Ce type de retraite pourra s'articuler ainsi: une fois sa ferme transmise à ses enfants, l'ancien couple de chefs d'exploitation souhaite continuer à travailler. D'une part les deux parties sont intéressées respectivement à être aidée et à continuer de percevoir un revenu. D'autre part l'ancien couple de chefs d'exploitation peut améliorer sa future rente en continuant de cotiser à l'AVS. Il

sera aussi possible que le couple de chefs d'exploitation, ou seulement l'un des deux époux, prenne une retraite à 50 pour cent à 64 ou 65 ans, puis une retraite complète à 68 ans.



Il s'agit là de quelques nouveautés qui méritent d'être étudiées. En outre, les entreprises Agrisano sont en train d'ajuster les assurances accessoires, comme l'indemnité journalière et la prévoyance, pour compléter au mieux le départ à la retraite dès 2024.

Si vous avez des questions ou envie d'examiner de plus près les nouveautés, n'hésitez pas à prendre contact avec l'agence régionale de votre canton, qui se fera un plaisir de vous renseigner et de vous conseiller.

Vers les agences  
régionales d'Agrisano:



# QUAND LE SOLEIL BRILLE SUR

Le toit des étables se prête à merveille à l'installation de panneaux solaires. Si un tel investissement vous fait peur, vous pouvez aussi louer votre toit pour produire de l'électricité.

Le ciel est gris, mais le soleil brille sur le toit des étables de la ferme Leidenberg à Grosswangen (LU). Marcel et Priska Niffeler-Filliger exploitent ce domaine en plus de leur propre ferme depuis 2012, d'abord en communauté d'exploitation avec le propriétaire, puis en tant que fermiers depuis 2019.

Les toits des trois étables sont dotés de panneaux solaires couvrant une surface totale de 4 800 m<sup>2</sup>. Ces panneaux appartiennent à une entreprise qui les a installés et qui paie un loyer au propriétaire. «Nous couvrons environ 55 pour cent de nos besoins avec cette énergie solaire», explique Marcel Niffeler. «Bien sûr, nous devons aussi payer l'électricité, mais elle coûte moins cher que celle du réseau.» Comme ils consomment plus de 100 000 kW par an, ils peuvent choisir eux-mêmes leur fournisseur sur le marché libre, ce qui semble souvent

être un avantage. Cependant, tout n'est pas si simple. «En achetant notre électricité sur le marché libre, nous devrions payer le prix fort à présent, suivant le contrat», explique le fermier. En effet, ce sont les prix sur le marché libre qui ont le plus augmenté suite à la pénurie d'électricité.

En plein soleil, l'installation photovoltaïque (IPV) a une puissance pouvant atteindre 500 kWc\*. Pendant longtemps, le tarif de rachat était très bas. Mais depuis une année, il est devenu intéressant de réinjecter l'électricité produite par une IPV, estime Marcel Niffeler. Une famille paysanne a aussi tout intérêt à louer le toit de ses étables pour une telle installation. Ceux qui hésitent à investir dans une IPV peuvent donc profiter du doublement de l'option du *contracting*: revenu locatif sur le toit et électricité solaire généralement moins chère.



\* kWc = kilowatt-crête. Un kWc correspond à 1 000 kWh.

# LE TOIT DE L'ÉTABLE

L'exploitation des Niffeler compte 140 vaches laitières des races Braunvieh, Holstein et Red Holstein. En outre, la famille élève son propre jeune bétail et détient quelque 600 truies à l'engrais. L'exploitation comprend aussi 78 ha de terres. Par «exploitation», Marcel Niffeler entend aussi bien la sienne que celle qu'il loue. La quasi-totalité des aliments nécessaires aux vaches (sauf les aliments concentrés) et un tiers de ceux nécessaires aux porcs est produite sur ces terres.

C'est sur l'exploitation familiale, située à proximité, que sont élevés les veaux des vaches laitières. En outre, Priska tient un magasin de ferme d'un genre particulier. Outre de la viande, des œufs et du sirop fait maison, elle vend surtout des articles de décoration et de cadeaux (cf. p. 17). Elle les fabrique elle-même à partir des matériaux les plus divers comme l'argile, la pierre, le béton et le métal.

La famille, qui compte également trois garçons âgés de 10 à 13 ans, est assurée chez Agrisano depuis trois générations. Tous les deux ou trois ans, elle demande un entretien de conseil à l'agence régionale rattachée à la Chambre lucernoise d'agriculture. Ce que Marcel apprécie particulièrement chez Agrisano, c'est le conseil compétent et les connaissances agricoles des conseillères et conseillers.

Marcel est sûr de la rentabilité de son IPV. «Nous sommes en tout cas intéressés à doter d'une IPV le toit de notre propre exploitation. Mais pour l'instant, nous avons d'autres priorités. En effet, une IPV n'est pas un investissement à prendre à la légère», conclut l'agriculteur.

Pour en savoir plus  
 sur le conseil en assurances:



# POSITION CONSOLIDÉE

En 2022, Agrisano a une fois de plus consolidé sa position sur le marché très compétitif des assurances grâce à son orientation claire en faveur de l'agriculture, ses produits et ses conseils avisés.

Au 1<sup>er</sup> janvier 2023, le nombre d'affilié(e)s aux assurances complémentaires d'Assurances Agrisano SA, élaborées rien que pour la population paysanne, affiche une évolution réjouissante. L'effectif de l'assurance complémentaire AGRI-spécial augmente de 0,5 pour cent, passant à plus de 76 000 personnes. L'assurance indemnité journalière, indispensable pour les familles paysannes, montre une croissance nette de 8 pour cent. L'effectif de l'assurance de protection juridique paysanne AGRI-protect, qui comprend une couverture pour la vie privée, la circulation routière et l'exploitation, croît en continu et dépasse aujourd'hui les 24 500 assuré(e)s.

---

*Un quart de tous les assurés en Suisse a changé d'assurance de base.*

---

Près d'un quart des assuré(e)s en Suisse a changé d'assurance de base au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Cette part supérieure à la moyenne est due à l'inflation, d'autant plus que les primes d'assurance-maladie ont pris l'ascenseur. Concernant l'assurance obligatoire des soins, l'effectif de la Caisse-maladie Agrisano SA a connu une évolution très inégale selon les cantons. Dans l'ensemble, il baisse d'un petit 4 pour cent environ. À noter toutefois que quelque 90 pour cent des personnes ayant quitté Agrisano en 2022 n'étaient pas d'origine paysanne. Elles ne pouvaient donc pas profiter de toutes les prestations de conseil et d'assurance.

L'assurance globale offre aux exploitations agricoles une solution d'assurance complète pour leur main-d'œuvre extrafamiliale, une administration simple et des primes attractives. Malgré un marché en perte de vitesse, l'assurance globale enregistre une croissance continue, au niveau tant du nombre d'exploitations affiliées que des employé(e)s et des masses salariales assurées.

La demande en plans de prévoyance d'Agrisano Prevos et de la Fondation Agrisano demeure soutenue avec une croissance de 3 pour cent. Plus de 33 000 personnes ont désormais souscrit une assurance-risque ou épargne facultative.

Cette progression ne va pas de soi, mais elle témoigne de la confiance des assuré(e)s et pousse Agrisano à tenir ses engagements. L'assurance paysanne veut continuer à se démarquer de ses concurrents par un bon service à la clientèle, une palette de produits sur mesure pour l'agriculture et une qualité de travail élevée. En tant que prestataire de services de l'Union suisse des paysans, elle fera tout pour garder ce cap à l'avenir.



## Conseil d'excursion

Lac de Palpuogna, vallée de l'Albula (GR)

Le lac de Palpuogna, aux eaux cristallines, se trouve au cœur d'une forêt de mélèzes, à côté de la route menant au col de l'Albula (peu de places de parc disponibles). Depuis la gare de Preda, un joli sentier de randonnée permet de rejoindre le lac en 40 minutes environ. Le tour du lac dure environ 30 minutes. Sur le chemin se trouvent de nombreuses places de grillades et aires de pique-nique.

*Conseil et photo: Sabrina Ruh, collaboratrice de la division Agrimpuls*

*Dans chaque numéro, une collaboratrice ou un collaborateur du siège principal vous propose une excursion.*

# LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Des mesures simples permettent déjà d'éviter de nombreux accidents à la ferme. Un bref autocontrôle révèle les mesures d'amélioration pour pallier le pire.

Un accident entraînant des blessures graves voire mortelles constitue toujours un choc dans le quotidien d'une famille paysanne. L'inquiétude ou le deuil d'un-e partenaire, d'un enfant ou d'un parent coûtent beaucoup d'énergie aux proches. En même temps, tout le monde doit s'assurer que l'exploitation continue de tourner. Chacun doit assumer ses responsabilités et prendre des décisions.

Pourtant, des mesures simples permettent déjà d'éviter les accidents. Quelles sont-elles et par quoi vaut-il mieux commencer? Le Service de prévention des accidents dans l'agriculture a créé un autocontrôle en ligne à cet effet.

Le questionnaire sur [securitealaferme.ch](http://securitealaferme.ch) vous guide pas à pas à travers les six

thèmes les plus importants de la sécurité au travail et de la protection de la santé sur l'exploitation agricole. En 15 minutes environ, vous obtenez un instantané de votre comportement face aux risques.

Dans l'évaluation finale, vous recevez pour chaque domaine des informations complémentaires (documents, check-lists, offres de cours et exemples pratiques) pour rendre votre ferme plus sûre. Remplissez le questionnaire et découvrez les domaines dans lesquels vous pouvez améliorer la sécurité sur votre exploitation.

Vers l'autocontrôle  
de [securitealaferme.ch](http://securitealaferme.ch):



# UNE NOUVELLE OFFRE

Pour 2024, Agrisano propose à sa clientèle un nouveau modèle d'assurance de base à un prix avantageux. Les conseils médicaux seront donnés au moyen d'une application. Les consultations pourront ainsi être effectuées 24 heures sur 24.

De nos jours, le numérique est omniprésent. Le domaine médical ne fait pas exception. Néanmoins, il arrive encore souvent que, en cas de maladie, l'interlocuteur adéquat ne soit pas disponible ou qu'on ne sache pas très bien à qui s'adresser. Pour combler cette lacune, Agrisano lance AGRI-smart, le nouveau modèle alternatif d'assurance de base. Cette application permettra aux personnes assurées d'obtenir rapidement et 24 heures sur 24 des informations avisées et un suivi professionnel.

Les personnes qui souscrivent AGRI-smart bénéficieront de soins médicaux complets. Après une évaluation numérique des symptômes, la plateforme de santé Medgate conseillera les assuré(e)s et leur prescrira un traitement. La consultation se fera à travers l'application par appel téléphonique, vidéo-consultation ou chat. Il sera également possible de délivrer des ordonnances, d'établir des certificats d'incapacité de travail et de confier les malades à des spécialistes.

La consultation à travers l'application offre de la flexibilité, et permet d'épargner du temps et d'éviter les longs déplacements. Avec la télémédecine, fini les doublons et vive la réduction des coûts. Le produit AGRI-smart sera en effet assorti de primes très attractives. En outre, les assuré(e)s contribueront à freiner la hausse des coûts de la santé.

---

*AGRI-smart  
comble une lacune.*

---

Le choix du bon médecin ou de la bonne clinique est souvent décisif pour l'évolution de la maladie. En particulier lors d'opérations ou d'hospitalisations,

tout un chacun souhaite bénéficier de la meilleure prise en charge possible. Dans de tels cas, le centre BetterDoc, deuxième partenaire d'Agrisano, apportera son aide. BetterDoc recommande toujours les médecins les plus adaptés à chaque situation.

En outre, le centre s'occupe de la prise de rendez-vous, que ce soit pour un traitement efficace chez un spécialiste, une opération à venir ou même un second avis médical. La décision finale concernant le choix du prestataire de soins ou de l'hôpital sera cependant toujours laissée à la personne assurée.

Avec AGRI-smart, Agrisano propose à sa clientèle un modèle d'assurance innovant qui couvre la totalité des soins médicaux en s'adjoignant le soutien des partenaires qualifiés Medgate et BetterDoc. Le nouveau modèle pourra être conclu à partir d'août 2023 pour 2024.



# PAS DE VIE SANS VITAMINES

Les vitamines sont essentielles à la vie. Mais prises à fortes doses, elles peuvent aussi se révéler nocives. Une alimentation variée est le meilleur moyen de couvrir ses besoins.

Pour vivre, nous avons besoin d'air, d'eau et de nourriture. Cependant, c'est l'équilibre des nutriments dans l'alimentation entre autres qui nous assure de vivre en bonne santé. Le corps a besoin de vitamines ainsi que de minéraux et d'oligo-éléments pour assurer des fonctions vitales. Un apport insuffisant d'une ou plusieurs de ces substances pendant une période prolongée peut entraîner des carences.

Si les vitamines ne fournissent aucune énergie, elles permettent au corps d'assimiler les calories des glucides. En outre, elles contribuent à la production des hormones, des cellules sanguines et des enzymes. Sans vitamines, le corps cesserait peu à peu de remplir toutes ses fonctions vitales. À quelques exceptions près, comme la vitamine D, le corps ne peut pas produire lui-même de vitamines. Celles-ci doivent donc être apportées par l'alimentation.

Au total, vingt vitamines sont connues, dont treize sont essentielles à la vie (voir encadré). On distingue les vitamines liposolubles des vitamines hydrosolubles. Les vitamines A, D, E et K font partie des vitamines liposolubles. Comme le corps peut les stocker, il n'est pas nécessaire de les absorber en permanence. À l'inverse, le corps n'est pas capable de stocker les vitamines hydrosolubles, dont font partie toutes les vitamines B et la vitamine C.

Les vitamines interviennent dans nombre de processus métaboliques et fonctions corporelles. Chaque personne ayant son propre métabolisme, il n'est pas possible de donner de valeur absolue pour les besoins quotidiens en vitamines. Ceux-ci ne doivent être consi-

dérés que comme une indication moyenne. Outre le sexe, le poids et l'âge, de nombreux autres facteurs influencent les besoins de chacun, tels que les maladies, le stress physique ou psychique, les infections, les conditions environnementales, la consommation d'alcool et de nicotine et, bien entendu, la grossesse et l'allaitement. Les enfants et les adolescents en pleine croissance ont un besoin accru de certaines vitamines, tout comme les personnes âgées.

La prise de certains médicaments peut aussi augmenter les besoins. Néanmoins, les valeurs de référence (voir encadré) peuvent être considérées comme des indicateurs fiables des besoins quotidiens.

Une carence en vitamines découle en général d'un déséquilibre alimentaire ou d'un besoin accru pas suffisamment couvert (voir ci-dessus). C'est à ce moment que les compléments alimentaires peuvent se révéler utiles. Il ressort de l'enquête nationale sur la nutrition menuCH de 2021 que les apports de certains micronutriments dans l'alimentation de la population suisse sont inférieurs aux recommandations. Ces micronutriments sont les vitamines B5 et B6 (surtout chez les personnes âgées), la vitamine D et la vitamine B12 chez les femmes les plus jeunes et les plus âgées. À cela s'ajoute un manque de potassium, de calcium, de magnésium et d'iode. Les femmes présentent souvent une carence en fer.

Les compléments alimentaires ne servent pas à contrebalancer de mauvaises habitudes alimentaires. Prises à fortes doses et sur





une longue période, ces substances peuvent faire plus de mal que de bien. Une personne pensant souffrir d'une carence en vitamines devrait d'abord consulter son médecin de famille avant de gaspiller beaucoup d'argent dans des produits inutiles.

Le plus simple et le plus efficace reste encore de couvrir ses besoins en vitamines par l'alimentation. Le meilleur moyen est de miser sur la formule «5 par jour»: deux portions de fruits et trois portions de légumes, ainsi que des céréales complètes et des produits laitiers. L'approvisionnement en vitamines, minéraux et oligo-éléments est ainsi assuré en toute simplicité. À ce propos, une portion équivaut à une poignée.

### Besoins quotidiens en vitamines (femmes | hommes, 18 – 65 ans)

- ▶ Vitamine A (rétinol): 650 µg | 750 µg
- ▶ Vitamine B1 (thiamine): 0,1 mg | 0,1 mg
- ▶ Vitamine B2 (riboflavine): 1,6 mg | 1,6 mg
- ▶ Vitamine B3 (niacine): 12 mg EN | 15 mg EN\*
- ▶ Vitamine B5 (acide pantho.): 5 mg | 5 mg
- ▶ Vitamine B6: 1,6 mg | 1,7 mg
- ▶ Vitamine B7 (biotine): 40 µg | 40 µg
- ▶ Acide folique, folate: 330 µg | 330 µg
- ▶ Vitamine B12: 4,0 µg | 4,0 µg
- ▶ Vitamine C: 95 mg | 110 mg
- ▶ Vitamine D: 15 µg | 15 µg
- ▶ Vitamine E: 11 mg | 13 mg
- ▶ Vitamine K: 70 µg | 70 µg

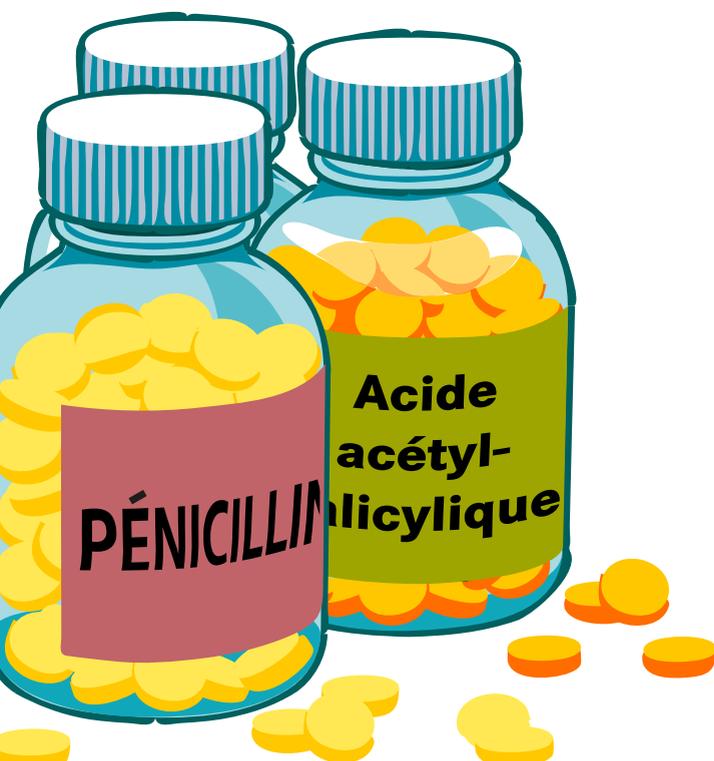
\*équivalent niacine

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (valeurs de référence suisses, 2022)

## ALLERGIES AUX MÉDICAMENTS

Les substances pouvant déclencher une réaction allergique existent par centaines. Saviez-vous que même les médicaments en font partie, et en particulier les antibiotiques (p. ex. la pénicilline), les hypo-uricémiants (p. ex. l'allopurinol), les antiépileptiques et les analgésiques (p. ex. l'acide acétylsalicylique)?

Une allergie médicamenteuse peut survenir sur-le-champ, dans les minutes qui suivent la prise du médicament ou après plusieurs jours voire plusieurs semaines.



LE  
SAVIEZ-VOUS?

**15 %** des personnes hospitalisées et au total près de

**7 %** des Suissesses et des Suisses souffrent d'effets secondaires liés aux médicaments.

Environ **33%** de ces effets secondaires sont des réactions allergiques ou d'intolérance.

Pour en apprendre davantage sur les allergies aux médicaments:



# Idée déco et brico

## *Bombes de graines*

Rendez le monde un peu plus vert, un peu plus coloré et faites-le fleurir avec des bombes de graines. Pour ce faire, utilisez des mélanges de graines favorisant en particulier la biodiversité et destinés à des emplacements soit ensoleillés, soit ombragés. Les proportions optimales des ingrédients variant en fonction du terrain, les quantités indiquées ici sont approximatives:

1 cc. de graines (un peu plus pour les grosses graines)  
4 - 5 cs. de terreau  
4 - 5 cs. d'argile ou de bentonite  
un bol, une cuillère pour mélanger

Mélanger les graines avec le terreau. Ajouter l'argile ou la bentonite pilée et mélanger à nouveau le tout bien comme il faut. Ajouter de l'eau jusqu'à obtenir une pâte souple mais toujours ferme. Former des boules de la taille d'une noix. Laisser sécher les boules pendant quelques jours sur du papier journal. Joliment emballés dans des bocaux ou des boîtes d'œufs de caille, ces bombes de graines constituent un joli cadeau.

Priska Niffeler-Filliger, Mauensee

**Vous aimez la décoration et le bricolage?  
Partagez vos idées! Si nous publions votre  
idée, vous recevrez un paquet surprise.**

**Nous attendons avec plaisir vos  
suggestions!**

Voici comment nous  
faire part de votre idée:



## PORTRAIT D'UN COLLABORATEUR

Nom: Beat Meier

Fonctions: DRH (jusqu'en 2016), responsable Finances des entreprises Agrisano, directeur adjoint de la Caisse-maladie et d'Assurances Agrisano SA (jusqu'en sept. 2022)

Ce que j'aime... Le vin et la bonne chère, recevoir du monde, lire un bon livre, faire du trike

...et n'aime pas: le riz au lait, la Guinness, l'arrogance

## «L'IDÉE D'UNE CAISSE-MALADIE AGRICOLE EST NÉE AUTOUR D'UNE BIÈRE EN FIN DE JOURNÉE»

**Beat, tu travailles chez Agrisano depuis la première heure. Parle-nous de tes débuts**

J'ai commencé à travailler à l'Union suisse des paysans (USP) en tant que jeune comptable. Dans ce cadre, j'effectuais aussi la clôture annuelle des comptes pour la Fondation de prévoyance de l'agriculture suisse. C'est ainsi que j'ai eu mon premier contact avec les assurances sociales. En 1983, la LPP, la LAA et la LAMal\* n'existaient pas encore. L'obligation de respecter toutes ces nouvelles lois a entraîné l'élaboration de nouvelles solutions d'assurance. En 1985, par exemple, lors de l'introduction de la LPP, nous avons créé la fondation de la caisse de pension, aujourd'hui Agrisano Pencas, pour que les exploitations agricoles disposent d'une caisse de pension pour leurs employés extrafamiliaux.

**Tu fais aussi partie des membres fondateurs de la Caisse-maladie Agrisano. Comment vous est venue l'idée de cette caisse?**

À l'époque, il existait un contrat collectif agriculture avec toutes les caisses-maladie de Suisse. Les familles paysannes pouvaient ainsi bénéficier de conditions avantageuses dans l'assurance-maladie. Avec l'entrée en vigueur de la LAMal, les avantages des contrats collectifs sont devenus caducs. Il n'y avait par exemple plus de différences de primes entre les assurances individuelles et les assurances collectives. En soi, notre clientèle n'est pas en meilleure santé qu'une autre, mais elle a moins recours aux prestations de santé. Il fallait donc que cette parcimonie se reflète dans les primes. C'est pourquoi nous avons décidé de créer une caisse-maladie spécifique au secteur agricole. L'idée nous est venue autour d'une bière après le travail avec mes collègues Edi Boos et Fritz Schober. Le lendemain, la nuit ayant porté conseil, nous avons confirmé notre décision. Le 1<sup>er</sup> décembre 1991, la Caisse-maladie Agrisano SA voyait le jour.

\* Lois fédérales sur la prévoyance professionnelle vieillesse, survivants et invalidité, sur les assurances accidents et maladie



### Es-tu satisfait de ton parcours professionnel et comment vois-tu l'avenir d'Agrisano?

En fait, je pensais que deux ans passés à l'USP feraient bien sur mon CV ... Mais ensuite, tout s'est déroulé de manière très passionnante. Nous, les trois membres fondateurs, étions le «trio infernal» et nous avons mis en place beaucoup de choses ensemble. Et c'était vraiment amusant. Aujourd'hui, ce serait plus difficile de faire de même. Je prédis à Agrisano un avenir radieux, car elle propose aux familles paysannes toutes les assurances à portée de main pour satisfaire à toutes les obligations légales et à bien plus encore. Nous pouvons maintenir nos primes à un niveau bas parce que les agriculteurs et les agricultrices ne se précipitent pas chez le médecin au moindre petit bobo. À titre d'exemple, nous avons encore aujourd'hui des coûts très bas pour les maisons de soins et les soins à domicile. Je pense que ce niveau est aussi dû à la cohabitation et

au soutien mutuel de plusieurs générations, une chose typique dans la paysannerie. Le fait est qu'un agriculteur, au même titre que tout autre petit entrepreneur indépendant, ne peut tout simplement pas se permettre d'être malade.

### Tu vas bientôt atteindre l'âge de la retraite, mais tu resteras membre du conseil d'administration des deux sociétés anonymes Agrisano. Quels sont tes projets personnels?

Je me réjouis d'avoir du temps pour moi et de pouvoir enfin partir en vacances plus de deux semaines. Je prévois de toute façon de partir en voyages dès l'année prochaine: Asie, Océanie, mais aussi Amérique du Nord et toute l'Europe. Pour l'instant, nous réfléchissons à la manière dont nous voulons nous déplacer, y compris à pied ou en cargo. En outre, je m'intéresse beaucoup à l'histoire et j'aimerais reprendre mes lectures, par exemple sur la présence romaine en Suisse.



| Accéder au quiz en ligne:

Délai de participation: 31 mai 2023

# Quiz

Répondez aux questions suivantes concernant les articles du présent magazine et envoyez le talon avec votre adresse ci-dessus par courrier à Agrisano, Communication et Services Centraux, Laurstrasse 10, 5201 Brugg. Vous pouvez aussi participer en ligne sur [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch). Les trois vainqueurs tirés au sort recevront une lampe de poche Agrisano de qualité (LED, rechargeable et résistante à l'eau).



En quelle année l'Union suisse des paysans a-t-elle posé la première pierre de l'offre en services et en assurances proposée aujourd'hui par les entreprises Agrisano?

Jusqu'à quel montant l'assurance complémentaire AGRI-spécial prend-elle en charge les frais non couverts par l'assurance de base en cas d'urgence?

Par quel biais s'effectue la consultation dans le nouveau modèle d'assurance de base AGRI-smart?

Combien de vitamines sont essentielles à la vie?

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Sont exclus du concours les collaborateurs et collaboratrices d'Agrisano ainsi que leurs proches. Tout recours juridique est exclu.

LISEZ LE MAGAZINE,  
PARTICIPEZ ET GAGNEZ!



À détacher ici et renvoyer toute la partie supérieure (adresse incluse).

PRÈS DE  
CHEZ VOUS

## DES CONSEILS AVISÉS

Agrisano est le centre de compétence pour les assurances et la prévoyance dans l'agriculture. Sur le plan opérationnel, le groupe fait partie des structures de l'Union suisse des paysans. Nos agences régionales sont rattachées aux chambres cantonales d'agriculture. Nos clients bénéficient ainsi de

conseils de haut niveau dans les secteurs de l'assurance et de l'agriculture. Si vous avez des questions, des préoccupations ou des commentaires, veuillez prendre contact avec votre agence régionale.

Votre  
agence:

