



De l'étable  
au bistrot

Une exploitation  
gourmande

Page 8

<b>ASSURANCES</b>	Forte augmentation des primes attendue	4
	Vos questions, nos réponses	6
	Simple et complète: l'assurance globale	11
	Prévoyance – y songer dès maintenant	12
<b>LES GENS</b>	De l'étable au bistrot: une ferme en Thurgovie	8
	Sondage clients – 98 pour cent sont satisfaits	10
	Conseil d'excursion	13
	Idée déco et brico	17
	En coulisse: portrait d'un collaborateur	18
<b>POLITIQUE</b>	Hausse des coûts de la santé – amorcer la réduction	7
<b>SANTÉ</b>	Comment le Long Covid se manifeste-t-il?	14
	Saviez-vous que ...	16

## MENTIONS LÉGALES

**Photo de couverture** Christine Kölla (à droite) exploite avec son mari une ferme avec bistrot dans le village Oberoppikon (TG). Venue d'Allemagne, Angela Wüsthof apporte son aide sur l'exploitation durant quelques semaines.

**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, iStock

**Traduction** Service de traduction de l'Union suisse des paysans **Tirage** 103 600 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 Scharpf, Directeur Fondation Agrisano,  
Caisse-maladie Agrisano SA et Assurances Agrisano SA*

Chères lectrices, chers lecteurs,

Dans la présente édition, nous abordons d'une part la hausse des coûts de la santé, et d'autre part la situation des primes chez Agrisano. Comme vous le constaterez dans les articles correspondants et dans les médias, les primes subiront une forte augmentation l'année prochaine, de 10 pour cent dans certains cas. Dans une période où, justement, le coût de la vie augmente, cette hausse touchera durement de nombreux ménages suisses.

Bien que la Caisse-maladie Agrisano SA ne puisse pas se soustraire à ces effets, nos primes se sont maintenues à un niveau conforme aux conditions du marché au cours des dernières années. Dans certaines régions, ces primes comptent même parmi les plus basses.

Par ailleurs, Agrisano axe de manière résolue ses assurances complémentaires sur

les intérêts et les besoins de la population paysanne. Pour ces produits, notamment AGRI-spécial, AGRI-naturel, AGRI-dental ou AGRI-revenu, nous ne procéderons à aucune modification des primes. En combinant ces assurances complémentaires avantageuses avec l'assurance de base, vous réduisez votre charge administrative, tout en profitant d'un portefeuille d'assurances clair. De plus, vous n'avez qu'un seul interlocuteur pour répondre à toutes vos questions liées aux assurances.

Nos produits d'assurance, qui comprennent aussi la prévoyance, nous permettent de concentrer toutes nos offres sur les familles paysannes et leur personnel. Agrisano est ainsi le centre de compétence pour l'ensemble du concept d'assurances agricoles et votre partenaire avisé dans toutes les questions liées aux assurances dans l'agriculture, aujourd'hui comme demain.

## ENGAGEMENT

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



# FORTE AUGMENTATION DES P

En raison de la hausse des coûts, il faut s'attendre à des augmentations de primes parfois importantes en 2023. Certaines régions seront beaucoup plus touchées que d'autres.

Selon une étude de la société de conseil aux entreprises Accenture réalisée en mai 2022, les primes de l'assurance de base augmenteront en moyenne de 5,4 pour cent en 2023, et des hausses considérables sont à redouter dans certaines régions. Ainsi, le Tessin devrait connaître la hausse la plus marquée: comme les coûts de la santé y ont augmenté de 9 pour cent en 2021 et les primes baissé de 0,2 pour cent en 2022, la société Accenture prévoit une augmentation des primes d'au moins 9,2 pour cent en 2023. En revanche, les cantons de Glaris, du Jura et de Nidwald devraient s'en tirer à bon compte.

L'année dernière, les marchés financiers en expansion ont offert aux assurances-maladie d'excellents résultats sur leurs réserves financières. Les bons résultats des placements ainsi qu'une réduction accrue des réserves ont permis de juguler l'augmentation des primes en 2021.

Il demeure toutefois que les dépenses pour la santé persistent à croître depuis des

années. Cette croissance constante est surtout due au fait que la population suisse perçoit toujours plus de prestations. En d'autres termes, les assurés utilisent davantage l'offre médicale, de sorte que les coûts des traitements ambulatoires dans les hôpitaux et les cabinets médicaux en particulier ne cessent d'augmenter.

Or, ce comportement exerce une influence directe sur les primes d'assurance-maladie, car elles ne sont rien d'autre que le reflet des coûts de la santé. Lorsque les dépenses pour les fournisseurs de prestations (hôpitaux, médecins, médicaments, etc.) augmentent dans l'assurance obligatoire des soins, les primes servant à rembourser ces coûts augmentent à leur tour. La caisse-maladie n'a pas le droit de faire des bénéfices dans l'assurance de base. Si elle encaisse plus de primes qu'elle ne verse de prestations, les fonds excédentaires sont attribués aux réserves, ce qui a un effet positif sur les primes de l'année suivante.

VÉRIFIEZ  
VOTRE  
POLICE!

Fin octobre, vous recevrez votre police 2023. Veuillez la vérifier attentivement et nous communiquer les éventuels changements par écrit d'ici au 30 novembre 2022. Par ailleurs, nous vous invitons à vous informer à temps sur des économies possibles auprès de votre agence régionale. Par exemple, une franchise plus élevée, le choix du modèle médecin de famille AGRI-eco ou le modèle de télémédecine AGRI-contact peuvent se traduire par des économies chaque mois. De plus, si vous êtes assuré en cas d'accident par un employeur, vous pouvez renoncer à la couverture accidents dans l'assurance de base. Ou profitez d'un rabais attrayant en optant pour le paiement annuel ou semestriel des primes!

# PRIMES ATTENDUE

Agrisano ne pourra pas non plus éviter de procéder à une augmentation de ses primes en 2023. Les ajustements différeront parfois en fonction de la franchise, du modèle d'assurance et de la région. Les primes des assurances complémentaires, axées tout spécialement sur la population paysanne, resteront heureusement inchangées.

Si les frais de gestion moyens du secteur sont CHF 184.13 (2020) par assuré, ceux de la Caisse-maladie Agrisano SA ne s'élèvent

qu'à CHF 144.10 (2021), soit 22 pour cent de moins: les frais de gestion d'Agrisano sont donc nettement inférieurs à la moyenne de la branche.

En octobre, tous les assurés recevront leur nouvelle police avec les primes pour 2023, et ils devront la contrôler. Les agences de conseil en assurances, qui sont rattachées aux chambres cantonales d'agriculture, se tiennent volontiers à votre disposition pour répondre à vos questions.

La Confédération prélève des taxes d'incitation sur le CO<sub>2</sub> et les composés organiques volatils (COV). La taxe sur le CO<sub>2</sub> renchérit l'utilisation des combustibles fossiles pour en réduire la consommation. La taxe sur les COV vise à réduire l'utilisation des solvants par le même moyen. L'argent de ces taxes est restitué à la population par l'intermédiaire des caisses-maladie. L'an prochain, Agrisano créditera donc aussi à ses assurés leur part des revenus de ces taxes, soit CHF 61.20 par personne et an au bénéfice de l'assurance de base. Ce montant sera déduit des primes 2023. Pour en savoir plus, veuillez consulter notre site Internet: [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch)

VOUS  
RECEVEZ  
CHF 61.20

Selon la LAMal, après l'annonce des nouvelles primes, chacun a le droit de changer d'assurance obligatoire des soins à la fin de l'année, en respectant le préavis d'un mois. En cas de changement de primes, les assurés peuvent résilier leurs assurances complémentaires pour la fin de l'année également. Toute résiliation doit être effectuée dans les délais et par écrit. Lors de la conclusion d'assurances complémentaires, l'assuré doit remplir une déclaration de santé et passer une évaluation des risques. Il est donc important de ne résilier les assurances complémentaires qu'après avoir reçu une décision d'admission sans réserve de la part du nouvel assureur.

DROIT DE  
RÉSILIATION



## VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES

*Monika Veronesi*  
*Responsable Prestations*

### Que se passe-t-il lorsqu'une tierce personne ou une autre source de danger est impliquée dans un accident?

Une telle situation se caractérise par l'existence d'un tiers responsable. Cette tierce personne, ou plutôt son assurance responsabilité civile, doit répondre du dommage causé. Il est important que toutes les personnes concernées annoncent l'incident à leur assurance. S'il en résulte des frais de guérison ou une perte de salaire, ceux-ci sont comme d'habitude pris en charge par les assurances respectives (maladie, accidents, indemnités journalières) en vertu des dispositions légales et contractuelles. D'éventuelles participations aux coûts (franchise et quote-part) doivent être payées par l'assuré.

La clarification de la présence d'une faute d'un tiers (partielle ou intégrale) et de la limite jusqu'à laquelle les coûts sont pris en charge requiert du temps. Comme de telles situations présupposent des connaissances très pointues du droit de la responsabilité

civile, Agrisano a confié ces tâches à la société Service Sinistres Suisse SA.

Lors d'une prise de contact avec vous, Service Sinistres Suisse SA mentionnera qu'elle se charge du cas pour le compte d'Agrisano. Bien entendu, la société respecte toutes les dispositions légales relatives au traitement des données.

Vous devez faire valoir tous les coûts engendrés par le sinistre directement auprès de l'assurance responsabilité civile, comme la participation aux coûts de l'assurance-maladie, les parts de salaire non assurées, les coûts liés à une interruption d'activité ou même des vêtements, des lunettes et autres objets endommagés. Agrisano ou la société Service Sinistres Suisse SA ne peuvent pas s'en charger pour vous.

Si vous avez des questions sur un cas de sinistre concret, veuillez prendre contact avec nous (via le portail client, par e-mail ou par téléphone).



# AMORCER LA RÉDUCTION DES COÛTS

Les dépenses pour la santé augmentent depuis des décennies. Quelles mesures supplémentaires pour juguler les coûts sont actuellement en cours de discussion? En voici un aperçu non exhaustif.

Au cours des vingt dernières années, les coûts de la santé ont connu une hausse de presque 80 pour cent, soit quasi deux fois celle du produit intérieur brut. Néanmoins, un rapport de l'Observatoire suisse de la santé datant de décembre 2020 indique que les gens sont très satisfaits de la qualité du système de santé comparé à d'autres pays.

**Deux initiatives populaires sont prévues:** lancée par le Centre, l'initiative pour un frein aux coûts veut juguler la hausse des coûts dans le système de santé par des objectifs de coûts généraux. Le contre-projet indirect prévoit lui aussi des objectifs de coûts globaux. Lancée par le PS, l'initiative d'allègement des primes demande que les personnes assurées ne doivent pas consacrer plus de 10 pour cent de leur revenu disponible aux primes. Tant l'initiative pour un frein aux coûts que le contre-projet indirect semblent difficiles à appliquer. Que se passe-t-il si les objectifs de coûts ne sont pas atteints? Faut-il réagir immédiatement ou définir un nouvel objectif de coûts pour l'année suivante? Quant à l'initiative d'allègement des primes, elle engendrerait une charge financière conséquente pour les cantons et, en fin de compte, pour les contribuables.

Parmi les mesures de réduction des coûts efficaces à court terme figurent par exemple la réduction de 25 pour cent des tarifs des laboratoires, la réduction des prix des médicaments au niveau européen (voir le système de prix de référence), l'ajustement de la marge sur les ventes de médicaments, la mise en œuvre de l'instrument d'évaluation déjà effectuée par la Confédération pour

les médicaments et de traitements controversés ainsi que des modifications tarifaires des traitements hospitaliers stationnaires. Selon Santésuisse, ces mesures permettraient d'économiser 1,5 milliard de francs, soit 4,5 pour cent des primes.

**Pas de système de prix de référence:** selon une comparaison annuelle de prix avec l'étranger effectuée par Interpharma et Santésuisse, les prix des médicaments sont plus élevés en Suisse. De plus, de nombreux pays européens disposent d'un système de prix de référence, selon lequel les assurances-maladie remboursent en général, pour un principe actif donné, un prix de référence correspondant au prix du médicament générique le moins cher du groupe de principes actifs concerné. Or, en décembre 2021, le Parlement a refusé d'introduire un tel système.

**Nouveau tarif à la prestation Tardoc:** L'année dernière, pas moins de 12,1 milliards de francs ont été facturés par l'intermédiaire du tarif ambulatoire à la prestation Tarmed. Ce montant record n'ayant cessé d'augmenter au cours des dernières années (+56 pour cent depuis 2012), Tarmed a un besoin urgent d'être remanié. Le Conseil fédéral a examiné la structure tarifaire médicales ambulatoire Tardoc et un système forfaitaire, mais n'a encore approuvé aucun des deux. Il demande à toutes les parties prenantes de présenter une structure tarifaire commune.

Il est donc clair qu'il faut entreprendre quelque chose dans ce domaine, mais nul ne sait encore quelles mesures seront en fin de compte appliquées.

# DE L'ÉTABLE AU BISTROT

Ou inversement, car le bistrot qu'exploitent Christine et Thomas Kölla dans le village d'Oberropikon (TG) offre un aperçu direct dans l'étable.

Le mari en cuisine, la femme dans l'étable et aux champs: c'est une combinaison inhabituelle. Et pourtant, c'est une évidence pour Christine Kölla, agronome diplômée, de s'occuper des animaux et des champs. Sur les 13 ha de l'exploitation bio Demeter vivent actuellement onze vaches de différentes races, quatre bœufs et quatre veaux ainsi que des poules et des poulets d'engrais nourris uniquement avec le fourrage de l'exploitation.

Avec le lait, Christine Kölla fabrique chaque semaine du yogourt, du séré et de la ricotta, qu'elle vend le samedi au marché de Frauenfeld, où elle propose aussi des légumes de saison, des œufs et du pain ainsi que de

la viande de bœuf et de poulet. Il est aussi possible de commander la marchandise et d'aller la chercher à la ferme.

Christine Kölla reçoit de l'aide de différentes personnes. De temps en temps, elle a des employés, et ils sont couverts par l'assurance globale d'Agrisano. «C'est très pratique, car je ne dois déclarer les employés qu'à la fin de l'année», explique-t-elle. Mais la plupart du temps, ce sont des «WOO-Feurs» qui viennent l'aider dans sa ferme. Active dans le monde entier, l'organisation Worldwide Opportunities on Organic Farms (WWOOF) place des personnes intéressées dans des fermes bios. Moyennant le gîte et le couvert, elles s'engagent à donner un





coup de main à la ferme pendant cinq heures par jour et à partager la vie de leurs hôtes. «Chaque année, dix à quinze personnes du monde entier viennent dans notre ferme par l'intermédiaire de cette organisation. Ce sont souvent de jeunes étudiants, mais parfois aussi des personnes plus âgées, comme Angela, qui vient d'Allemagne et qui est ici pour la troisième fois déjà», raconte-t-elle.

Quant à Thomas Kölla, il est pédagogue social diplômé et artiste. Il était à l'alpage au moment de notre visite. En 2019, il a réalisé son rêve en transformant une partie de l'étable en pièce douillette avec des meubles qu'il a fabriqués lui-même et une décoration particulière. On voit qu'un artiste était à l'œuvre. Le nom «Stalldrang» (élan de l'étable) présage ce qui sautera aux yeux une fois à l'intérieur: l'arrière de la pièce est revêtue de fenêtres,

à travers lesquelles on peut observer les vaches dans l'étable. Chaque vendredi ou sur commande, Thomas est au fourneau, parfois pour 40 personnes. Il est capable de régaler ses convives grâce à sa longue expérience ou, comme le dit Christine: «Il a toujours cuisiné pour une grande famille car, outre nos six enfants, nous nous sommes toujours occupés de nombreux enfants placés. Malheureusement, le moment de l'ouverture n'était pas vraiment propice car, comme pour beaucoup d'autres, le coronavirus a paralysé temporairement le commerce. Mais depuis cette année, les affaires vont bien.» Une à deux fois par mois, ils organisent des concerts avec des amis musiciens. Thomas tient en outre un atelier de peinture, où il dispense des cours.

Christine et Thomas Kölla sont déjà à la retraite. Si Christine prévoit de remettre l'exploitation d'ici deux à trois ans, le couple veut garder le bistrot. Plus la fin de la vie active approche, plus il est important de s'intéresser à la retraite. Le mieux est de se manifester auprès de son agence régionale six mois avant, car les personnes qui souhaitent continuer à travailler doivent l'annoncer afin que, par exemple, l'assurance d'indemnités journalières ne s'éteigne pas à 65 ans. L'agence de conseil en assurances d'Agrisano, qui est affiliée à la Chambre thurgovienne d'agriculture, procédera sous peu à un nouvel entretien de conseil chez les Kölla. Dans l'idéal, ce conseil a lieu tous les trois à cinq ans, voire avant en cas de nouveaux investissements dans des machines ou, comme ici, un bistrot.



Pour en savoir plus  
sur le conseil en assurances:



# 98 POUR CENT SATISFAITS

«Nous sommes très contents de vous. Tout est vite réglé.»

M.B., Rheineck

«Il serait temps d'envoyer des factures numériques (eBill).»\*

F.M., Kaisten

«Merci pour tout ce que vous faites pour moi.»

J.G., La Chaux-de-Fonds

«Votre service client est sensationnel! On est traité comme un client, pas comme une gêne.»

N.Z., Langenthal

\*Mis en œuvre peu de temps après l'enquête.

Le dernier sondage clients confirme que notre clientèle est satisfaite des prestations d'Agrisano et qu'elle apprécie tout particulièrement les contacts personnels.

Depuis 2004, Agrisano procède tous les trois ans à un sondage sur la satisfaction de la clientèle. Les excellents résultats des années précédentes ont pu être confirmés aussi en 2022. Cette évaluation réjouissante indique que 98 pour cent de la clientèle recommanderait Agrisano.

En particulier les retours concernant notre compétence en matière de conseil, qui a été évaluée comme bonne à très bonne par 96 pour cent des personnes interrogées, sont très satisfaisants. Et 94 pour cent des sondés se sont dits satisfaits du suivi en cas de sinistre. Au total, 1 210 clients ont participé à l'enquête.

«Une solution au top pour l'agriculture!»

K.G., Altdorf

«Continuez ainsi, merci. Même mon médecin de famille dit qu'Agrisano, c'est le top!»

A.D., Reute

Ces sondages montrent l'état d'esprit de la clientèle et sont l'occasion de recevoir de nombreux retours constructifs, que nous examinons et évaluons à chaque fois. Le dernier sondage auprès de la clientèle réalisée en 2019 a montré un besoin accru d'un portail client et de pouvoir payer les factures en ligne sous forme d'eBill. Entre-temps, ces deux besoins ont été mis en œuvre et implémentés.

Agrisano remercie sa clientèle pour toutes ses précieuses remarques et les prend comme une motivation à continuer de s'améliorer.

## Tirage au sort du sondage clients – les gagnants:

**Un tour en bateau:** Nadja Walser-Jäggi, Mümliswil | Antonia Leuch, Lömmenschwil

**Un paquet surprise:** Marco Maag, Bettenhausen | Nadja Dubach, Bäretswil  
Käthy Truttman-Aschwanden, Seelisberg

**Une lampe de poche Agrisano:** Erika Heinzer, Muotathal | Hans Hohl, Attiswil  
Jrene Landolt, Niederurnen | Alistair Schläfli, Oberengstringen | Hans Bruderer, Schönengrund

# SIMPLE ET COMPLÈTE

En tant que chef d'exploitation, on est aujourd'hui confronté à de nombreux défis, bien souvent usants et chronophages. L'assurance globale est donc la solution optimale pour les employeurs qui veulent se simplifier la vie et faciliter l'administration des tâches inhérentes aux assurances.

Il est préférable de conclure l'ensemble des prestations de l'assurance globale car, ainsi, l'employeur a la certitude que tout le personnel extrafamilial est assuré correctement et selon les exigences légales. Peu importe que l'exploitation emploie une ou plusieurs personnes, l'assurance globale est la bonne solution pour toutes les situations.

Les plus de 14 000 exploitations affiliées prouvent que les prestations et les produits de l'assurance globale couvrent un besoin important des exploitations agricoles. Les paysannes et paysans très occupés apprécient en particulier les primes attrayantes et la procédure simplifiée avec l'encaissement à terme échu. L'inscription ou la sortie en cours d'année ne sont pas nécessaires. Selon les exigences légales, l'inscription et la sortie individuelles ne sont nécessaires que pour les assurances des soins, la responsabilité civile privée et, le cas échéant, la caisse de pension.

À la fin de chaque année d'assurance, toutes les exploitations affiliées à l'assurance globale reçoivent un formulaire leur permettant de déclarer les salaires des apprenties et apprentis membres de la famille et du personnel non soumis à l'AVS. Agrisano demande la déclaration pour le personnel soumis à l'AVS directement auprès de la caisse de compensation compétente. Ensuite, la facture de cotisation

et de prime de la couverture d'assurance correspondante est établie sur la base des déclarations de salaire fournies.

À ce titre, rappelez-vous de remettre cette année aussi la déclaration de salaire à la caisse de compensation dans les délais, afin qu'aucuns frais supplémentaires ne vous soient facturés. Vous pouvez accélérer la facturation en nous faisant parvenir une copie de la déclaration de salaire AVS avec la déclaration du personnel et des apprenties et apprentis membres de la famille non soumis à l'AVS.

Si votre exploitation n'est pas encore affiliée à l'assurance globale d'Agrisano, les collaboratrices et collaborateurs des agences de conseil en assurances, qui sont rattachées aux chambres cantonales d'agriculture, se tiennent à votre disposition pour vous conseiller.

---

*L'assurance globale est la bonne solution pour toutes les situations.*

---

Pour en savoir plus sur l'assurance globale:



# Y SONGER DÈS MAINTENANT

Dans la publicité, les médias ou la politique, le thème de la prévoyance est omniprésent. Il est aussi très complexe et donc volontiers remis aux calendres grecques. Or, agir de la sorte n'est pas se rendre service.

À partir d'un certain âge, la plupart des Suissesses et des Suisses sont sensibilisés à la prévoyance, mais dès qu'ils entendent des termes tels que démographie, taux de conversion ou autres, ils perdent l'envie d'aborder personnellement cette question. Ce n'est pas notre objectif de vous familiariser avec les assurances ou de vous rallier aux finesses du droit fiscal et de la prévoyance, et ce n'est pas non plus nécessaire car, pour la constitution d'une prévoyance idéale, vous pouvez compter sur votre agence régionale Agrisano, dont les conseillères et conseillers connaissent très bien les besoins et les réglementations propres à l'agriculture. À partir d'un vaste éventail de produits de prévoyance modulaires, ils sont à même de vous composer une solution sur mesure. De manière générale, il faut distinguer les situations suivantes:

- ▶ Pour les **personnes jeunes** sans obligations financières, une couverture de prévoyance en cas d'invalidité est primordiale dans la plupart des cas. Si le revenu le permet, il peut aussi être opportun de mettre de côté des cotisations d'épargne bénéficiant d'un privilège fiscal. Il faut toutefois se demander si le montant épargné devra être disponible à un moment ultérieur pour la reprise ou la création d'une exploitation.
- ▶ Pour les **jeunes familles**, outre la couverture de prévoyance en cas d'invalidité et de décès, la création de l'exploitation et l'amortissement du capital étranger sont en règle générale primordiaux. Ces deux dernières mesures constituent déjà un fondement essentiel de la prévoyance vieillesse, qui

peut être renforcé par des avoirs d'épargne en fonction de la situation

- ▶ Les **solutions d'épargne bénéficiant d'un privilège fiscal** sont très populaires, mais sont opportunes lorsqu'il existe une charge fiscale élevée. Dans ce cas, il faut tenir compte de la dépendance du capital qu'implique la forme de prévoyance choisie.

Que ce soit pour l'optimisation d'un plan de prévoyance ou la conclusion d'une nouvelle solution de prévoyance, il y a toujours lieu de couvrir les besoins concrets de manière idéale en utilisant les possibilités d'optimisation fiscale légales. Pour cela, il faut un accompagnement sérieux qui, comme déjà mentionné, est assuré par le service de conseil des agences régionales. Agrisano propose des solutions de prévoyance modulaires pour toutes les situations de vie. Il est d'ailleurs possible de conclure la couverture de prévoyance en cas d'invalidité et de décès, primordiale pour toute la famille paysanne, à des conditions extrêmement attrayantes. Des comparaisons de marché le prouvent régulièrement.

Ne remettez pas l'optimisation de votre prévoyance aux calendes grecques! Notamment les personnes souhaitant profiter d'avantages fiscaux cette année encore devraient prendre contact sans tarder avec l'agence régionale Agrisano de leur canton.

Pour en savoir plus sur la prévoyance:





## Conseil d'excursion

Park Seleger Moor, Rifferswil (ZH)

Ce parc abrite l'un des haut-marais les plus importants du canton de Zurich. Au printemps, des centaines de milliers de fleurs de rhododendrons et d'azalées y fleurissent sur une surface de 120 000 m<sup>2</sup>, mais le parc mérite une visite en toute saison. Il dispose d'un sentier adapté aux fauteuils roulants sur 3 km et est ouvert tous les jours de 9 à 18 heures.  
[www.selegermoor.ch](http://www.selegermoor.ch)

*Conseil de Melina Eberhard, collaboratrice Prestations*

*Dans chaque numéro, une collaboratrice ou un collaborateur du siège principal d'Agrisano vous proposent une excursion.*

# EST-CE QUE JE SOUFFRE DE L

Vous avez contracté le Covid et vous ne vous sentez pas encore guéri après plus de quatre semaines? Il pourrait s'agir de Long Covid ou de Post Covid.

Le Long Covid est une maladie pouvant survenir comme séquelle tardive d'une infection au Covid-19. Les médecins appellent «syndrome du Long Covid» les troubles persistant plus de quatre semaines après la guérison, et «syndrome Post Covid» après douze semaines. Bien que les personnes touchées aient guéri du virus, elles ne sont pas complètement rétablies et souffrent de nombreux symptômes allant de troubles respiratoires et du sommeil à l'épuisement en passant par la dépression. Selon une étude de l'OMS, au moins 17 millions de personnes ont souffert de Long Covid en Europe au cours des deux premières années de la pandémie. Des estimations présument qu'une personne sur huit est concernée.

Le syndrome du Long Covid est diagnostiqué sur la base des troubles existants et d'une anamnèse approfondie, c'est-à-dire en se renseignant sur les troubles et l'histoire des

patients mais, étant donné la grande variété des symptômes, il est difficile d'écartier clairement d'autres maladies lors de la pose du diagnostic. En cas de doutes d'une infection au coronavirus, on peut effectuer un test d'anticorps. Une échographie, une tomodensitométrie par ordinateur ou un test sanguin peuvent en outre montrer de possibles lésions ou inflammations des organes. Un test de fonction pulmonaire est souvent effectué en cas de troubles respiratoires.

Le Long Covid provoque de nombreux symptômes. Compte tenu du nombre de ceux documentés, les spécialistes peinent actuellement à les attribuer clairement à une maladie. Les plus fréquents sont:

- ▶ Troubles respiratoires (en particulier en cas de stress)
- ▶ Épuisement, fatigue
- ▶ Perte de l'odorat et du goût



# ONG COVID?

- ▶ Céphalées, douleurs musculaires et articulaires
- ▶ Nausées, diarrhée, perte de l'appétit
- ▶ Problèmes de concentration et de mémoire
- ▶ Vertiges et troubles de l'équilibre
- ▶ Acouphènes, douleurs auriculaires, angine
- ▶ Troubles nerveux
- ▶ Troubles cardio-vasculaires
- ▶ Dépression, angoisse, troubles du sommeil
- ▶ Irritations cutanées, perte capillaire

L'évolution de la maladie du Long Covid est très individuelle. Tandis que les femmes se plaignent le plus souvent de fatigue et de perte capillaire, les hommes sont plutôt touchés par la toux et la détresse respiratoire. Dans la plupart des cas, les troubles durent entre huit et douze semaines, mais toujours plus de personnes se plaignent du syndrome chronique du Covid, avec des troubles pendant plus de six mois. Il est difficile de pronostiquer si le Long Covid régresse complètement, car les causes et les manifestations sont aussi diverses que les personnes touchées.

Pour le moment, il n'est pas possible d'établir une liste exhaustive des facteurs de risque du Long Covid, étant donné que les mécanismes d'apparition de la maladie font encore l'objet de recherches. Alors que des personnes de tous âges sont touchées par le Long Covid, une tendance plus claire se dessine en ce qui concerne les sexes: des observations montrent que ce sont les femmes qui sont le plus souvent atteintes de Long Covid. La seule chose sûre est qu'il s'agit d'une affection multi-organes, pouvant endommager presque tous les tissus corporels.

Vu que cette maladie est aussi diverse que les patients, il n'existe pas pour l'heure un seul traitement approprié. Le but de chaque thérapie est de rétablir la santé individuelle du patient. Pour y parvenir, les médecins de différentes disciplines collaborent en vue d'obtenir la meilleure thérapie possible.

La thérapie se fonde sur les symptômes: les patientes et patients souffrant d'une aggravation des symptômes après un stress physique ou mental devraient absolument éviter une surcharge. La manière dont les maladies inhérentes au Covid-19 et au Long Covid évoluent est incertaine et fait l'objet de discussions en partie controversées au sein des cercles de spécialistes. À l'heure actuelle, il semble qu'en cas d'infection au variant Omicron ou d'une vaccination, le risque de souffrir du syndrome Post Covid soit inférieur par rapport aux autres variants.

En principe, chaque infection au coronavirus recèle un risque de causer un Long Covid. C'est pourquoi la meilleure protection est encore d'éviter l'infection.

*Le présent article a été rédigé en coopération avec Medgate.*

## Informations utiles

- ▶ [long-covid-info.ch/fr](https://long-covid-info.ch/fr)  
L'association Long Covid Suisse collabore avec de nombreuses organisations publiques et privées.
- ▶ [altea-network.com/fr](https://altea-network.com/fr)
- ▶ [infoentraidesuisse.ch/shch/fr](https://infoentraidesuisse.ch/shch/fr)
- ▶ [longcovidkids.ch](https://longcovidkids.ch) (en allemand)

SAVIEZ-VOUS  
QUE ...

... à partir de janvier 2023, Agrisano enverra une attestation fiscale à tous les assurés de la caisse-maladie? Vous ne devrez donc plus la demander. L'attestation contiendra toutes les factures définitivement traitées par Agrisano jusqu'au 31 décembre de l'année précédente. De plus, vous pourrez indiquer la franchise, la quote-part et les coûts non remboursés dans la déclaration d'impôt.

... chez Agrisano, vous pouvez désormais aussi payer vos factures par l'intermédiaire d'eBill? Ainsi, vous recevrez vos factures directement dans votre e-banking. Vous trouverez des instructions pour configurer eBill sur le site web d'Agrisano.



... vous pouvez appeler le «Service de consultation médicale 24h» de Medgate jour et nuit? Au numéro +41 (0)56 461 71 98, tous les assurés d'Agrisano reçoivent une aide médicale (même sans assurance Telmed) au tarif téléphonique normal. Le numéro de téléphone est imprimé sur votre carte d'assurance. Si vous préférez le contact par écrit, vous pouvez aussi prendre contact via l'application.





# Idée déco et brico

## Planche à épices

Vos délicieuses herbes aromatiques et épices sont-elles aussi toujours cachées dans le tiroir ou le meuble à épices? Voici comment fabriquer une planche pour avoir vos herbes en tout temps à portée de main.

Vous avez besoin d'une planche au format A3, de préférence en bois collé afin qu'elle ne se gondole pas avec l'humidité. Il vous faut aussi une perceuse spéciale d'un diamètre de 80 mm ou une scie sauteuse, du papier de verre, de la peinture pour tableau noir et six verres avec bord rabattu\*.

Dessinez les trous pour les verres. Creusez-les avec la perceuse, ou percez un petit trou puis découpez l'ouverture à l'aide de la scie sauteuse. Ensuite, poncez bien la planche. Peignez les couvercles avec la peinture pour tableau noir et, une fois secs, étiquetez-les. Insérez les verres dans les trous. La pièce terminée peut ensuite être appuyée contre une paroi.

Il est préférable d'avoir une structure de support afin que la planche reste stable. Vous trouverez les instructions en scannant le code QR ci-dessous.

**Vous aimez la décoration et le bricolage? Partagez vos idées! Si nous publions votre idée, vous recevrez un paquet surprise d'articles promotionnels d'Agrisano. Nous attendons avec plaisir vos suggestions!**

Instructions pour nous faire part de vos idées et le conseil de bricolage complet:



\* Pour acheter des verres avec bord rabattu, écrivez un e-mail à: [info@vomhofshop.ch](mailto:info@vomhofshop.ch)



## PORTRAIT D'UNE COLLABORATRICE

Nom:

Sheela Süess-Lopetrone

Fonction:

Responsable Projets et sécurité

Dès:

Juin 2020

Ce que j'aime:

les pompiers, le temps passé en famille, cuisiner, les randonnées et danser

Ce que je n'aime pas: les asperges, faire de la musique sans rythme et les automobilistes qui se traînent

## «LE DÉFI EST DE TOUT CONCILIER»

**Sheela, quelles sont les tâches d'une responsable Projets et sécurité?**

Ce poste comprend de nombreuses tâches différentes. En tant que responsable du portefeuille de projets, je gère la vue d'ensemble de tous les projets. Chaque responsable de projet me remet tous les mois un rapport d'état sur la base duquel j'informe la direction. Lorsque de nouveaux projets sont lancés et que des responsables sont nommés, je les initie à la gestion de projets. C'est une formation de deux heures que j'adapte de manière très individuelle aux connaissances préalables du ou de la collègue. Pour les gros projets qui concernent les cinq entreprises Agrisano, j'assume le rôle de responsable. Il s'agit notamment du portail client, qui est amélioré en continu notamment grâce aux précieux retours de notre clientèle. Il y a peu, à la demande de différents clients, nous avons par exemple intégré les justificatifs de remboursement. Dans ma fonction, je suis

en outre responsable de la sécurité du bâtiment et du personnel.

**En tant que caporal des pompiers, tu es pour ainsi dire prédestinée au domaine de la sécurité. De quoi s'agit-il?**

Je suis responsable de l'implémentation du système de sécurité qui comprend, par exemple, la mise en place des maintenances, le contrôle des voies d'évacuation, l'établissement de plans d'urgence, les tests des alarmes incendie et des installations de refoulement de fumée, le contrôle annuel du toit ainsi que l'organisation d'un exercice d'évacuation. Actuellement, nous sommes en train de former dix premiers répondants, des collaboratrices et collaborateurs qui peuvent notamment être appelés en cas d'urgence médicale. Nous disposons aussi de responsables d'étage, à qui nous faisons appel en cas d'évacuation. De plus, je suis responsable de la gestion de la continuité



des affaires et de la gestion de crise, domaines pour lesquels je crée et remanie des manuels, notamment la procédure en cas de cyberattaque ou le maintien et le rétablissement de nos processus de travail en cas d'incendie. Ces processus sont définis avec précision mais doivent être révisés de temps à autre. Par exemple, le processus de gestion d'une pandémie n'était que d'une page au début, mais avec toute l'expérience acquise, le concept inhérent aux mesures de protection contre le coronavirus comprend désormais 34 pages.

#### Y a-t-il déjà eu une alarme en pleine nuit?

Oui, j'ai dû me rendre sur place à quatre heures du matin en raison d'une alarme incendie à la cave. Il s'est avéré qu'une petite araignée avait déclenché l'alarme du détecteur de feu. Une fois la petite créature libérée, je suis restée au bureau et j'ai rédigé le rapport pour nos directeurs.

#### Il n'y a donc pas vraiment de routine dans ton quotidien.

Non, chaque journée me met devant de nouvelles tâches. Le défi est de tout concilier, car beaucoup de choses arrivent en même temps. J'apprécie beaucoup d'être en contact avec de nombreuses personnes différentes, des collaboratrices et collaborateurs aux membres de la direction.

#### Comment es-tu devenue pompière et que fais-tu sinon durant ton temps libre?

Tout a commencé il y sept ans dans une entreprise de construction de fours. J'ai appris à attiser le feu et donné des conseils en matière de protection contre les incendies. Je me suis alors dit que l'extinction de feux serait un bon complément. Maintenant je suis caporal et commande une troupe «Protection respiratoire» lors d'incendies. Les pompiers sont ma passion, mais je fais aussi volontiers des randonnées avec mes proches.

# RESTEZ INFORMÉS



La newsletter Agrisano vous donne des informations importantes et captivantes sur des thèmes relatifs aux assurances et à la santé. Elle est envoyée quatre fois par année à l'adresse e-mail que vous avez enregistrée.

Abonnez-vous à notre newsletter sur agrisano.ch ou via le code QR ci-dessous et participez au tirage au sort. Parmi toutes les nouvelles inscriptions, vous pourrez gagner trois lampes de poche Agrisano de qualité (LED, rechargeables et étanches).

Le délai de participation est le 30 novembre 2022.

Inscrivez-vous maintenant  
et restez informé:



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:

