

Le magazine santé d'EGK

Vivere

01
2015

Nouvelle parure

EGK-Caisse de Santé adopte une nouvelle identité visuelle 04

Pape de la bienséance contre son gré

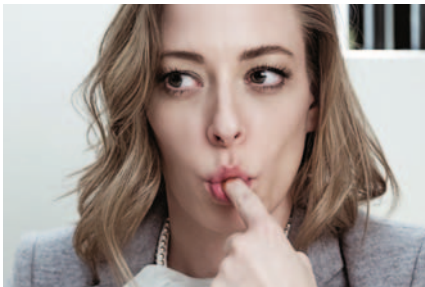
Comment Knigge devint le symbole des bonnes manières 13

Dans les coulisses

En visite auprès de la Coordination des agences d'EGK-Caisse de Santé 08

Sommaire

La vie en direct
Knigge, pape de la
bienséance contre son gré



Mon assurance
Valeurs éprouvées
dans une nouvelle
parure



La vie en direct
L'agrément des chauds
bains thermaux après la
paroi rocheuse abrupte



**Médecine conventionnelle et
médecines complémentaires**
Priorité à l'ambulatorio:
bienfait ou malédiction?



L'avis de ...
Un entretien avec Mathias
Binswanger, «chercheur sur
le bonheur»

Mon assurance
«Nous ne voulons pas nous
contenter de parler de promotion
de la santé, mais agir.»



Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Allègement financier grâce à une réduction des primes 07

Mon assurance Les solutionneurs de problèmes de service 08

Mon assurance Fin des délais d'attente grâce à un réseau d'agences optimisé 10

La vie en direct «Ce matou campé dans des bottes m'a toujours fasciné» 18

Médecine conventionnelle et médecines complémentaires Programme 24

Le mot de la fin Curry de poulet et de courge au gingembre 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

EGK vient d'accomplir un voyage passionnant qui s'achève par l'avènement d'une nouvelle identité visuelle.



En sortant le magazine de son enveloppe, vous avez peut-être eu la surprise de ne pas lire le titre *Mon choix* sur la page de couverture.

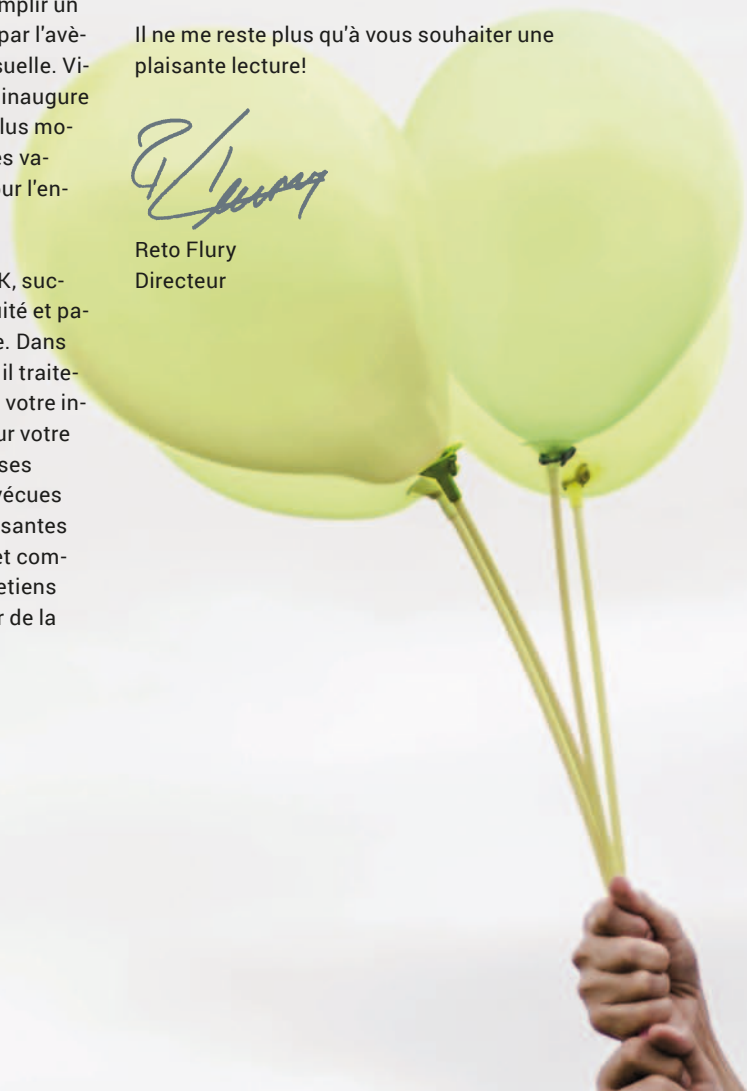
EGK-Caisse de Santé vient d'accomplir un voyage passionnant qui s'achève par l'avènement d'une nouvelle identité visuelle. Vivere, le magazine de santé d'EGK, inaugure l'adoption d'une nouvelle parure plus moderne, mais néanmoins fidèle à des valeurs qui ont fait leurs preuves, pour l'ensemble d'EGK-Caisse de Santé.

Vivere, le magazine de santé d'EGK, succède à *Mon choix* sans discontinuité et paraîtra également chaque trimestre. Dans son design empreint de fraîcheur, il traitera tous les thèmes qui suscitaient votre intérêt: informations importantes sur votre assurance, regard dans les coulisses d'EGK-Caisse de Santé, histoires vécues passionnantes, précisions intéressantes sur la médecine conventionnelle et complémentaire, sans oublier les entretiens avec des personnalités du secteur de la santé.

Les pages suivantes de cette première édition du magazine de santé EGK Vivere vous en disent plus sur la nouvelle identité visuelle d'EGK-Caisse de Santé, ainsi que sur un futur projet sur lequel nous travaillons diligemment.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une plaisante lecture!

Reto Flury
Directeur



nte - je prends
une longueur
d'avance

Invitat
EGK

www.egk.ch

www.egk.ch

 **EGK**
Sainement assuré

Caroline Müller
Cheffe d'agence
caroline.mueller@egk.ch
D 921 637 43 12

 **EGK**
Sainement assuré

EGK-Caisse de Santé
Rue Pépinière 3, 1002 Lausanne
T 021 637 43 00, F 021 637 43 01, www.egk.ch

Valeurs éprouvées dans une nouvelle parure

Nous le savons au plus tard depuis Aristote: le mouvement appartient uniquement à ce qui est en vie. EGK-Caisse de Santé souhaite elle aussi se mouvoir et donner de la visibilité au renouveau initialisé durant les deux dernières années. Après pratiquement une année de préparation, elle est fière d'arborer sa nouvelle parure.



«EGK-Caisse de Santé reste fidèle à ses valeurs et est prête à se qualifier pour l'avenir également, avec les changements nécessaires, par une identité visuelle actuelle et moderne.»

Alex Kummer
Président de la fondation et du conseil
d'administration d'EGK-Caisse de Santé

La réalisation d'une nouvelle identité visuelle est un projet d'envergure passionnant, qui ne doit toutefois pas être sous-estimé. L'objectif: une image de marque plus moderne, plus contemporaine et plus en adéquation avec la nouvelle voie dynamique adoptée par EGK depuis un certain temps. Mais elle devait simultanément rester fidèle à ses racines, à son lien avec la nature et la médecine complémentaire. En effet, héritage oblige: fondée en 1919, EGK-Caisse de Santé a réalisé très tôt un travail de pionnier pour l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire. Cela a donné le jour à des prestations de services et à des produits innovants pour des assurés conscients des enjeux de la santé et de leurs responsabilités. EGK a conservé cette spécialité jusqu'à ce jour et souhaite la rendre visible.

Bien que ce qui a fait ses preuves joue un rôle important, il est parfois nécessaire et important de se tourner vers de nouveaux horizons et de laisser derrière soi des structures devenues archaïques. Avec une nouvelle équipe à la barre, de nouvelles visions et des idées inédites émergent, dont certaines étaient autrefois déjà présentes, mais qui ont sombré dans l'oubli, voire ont même été perdues sur ce chemin presque centenaire. C'est ainsi, par exemple, qu'après une longue période, une agence

consacrée aux demandes des assurés locaux a été de nouveau ouverte au début de l'année 2014 à Laufen, lieu de fondation et siège principal d'EGK-Caisse de Santé. Les racines de l'entreprise ont été ainsi consolidées. Mais des nouveautés ont vu aussi le jour: avec le bonus fitness et l'application «Mon EGK», EGK-Caisse de Santé a créé deux offres qui contribuent à promouvoir, entretenir et naturellement apprécier aussi la santé individuelle sous forme responsable, avec des outils modernes en adéquation avec une époque au rythme effréné.

Évoluer en douceur, avec une meilleure visibilité.

Un aussi long voyage se fait rarement uniquement dans des eaux calmes. Il s'agissait de placer de nouveau EGK-Caisse de Santé dans une situation saine et solide, ce qui a nécessité le soutien de tous nos assurés. La consolidation financière est en bonne voie et l'avenir d'EGK-Caisse de Santé se présente sous de bons auspices. Nous ne voulons pas nous en contenter, mais poursuivre notre progression sur la voie stratégique empruntée. Une évolution qualitative au sens de nos assurés en fait partie.



«EGK mise sur l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire. La relation avec la nature, la pérennité et les prestations innovatrices d'EGK se manifesteront dans sa nouvelle identité visuelle.»

Otto Gmeiner
Propriétaire de l'agence de communication
DACHCOM.CH AG

Durant cette phase aux multiples changements, le temps était venu de placer EGK au goût du jour également sur un plan visuel. C'est ce que symbolise le nouveau logo conçu avec un sens aiguisé de la philosophie d'EGK-Caisse de Santé par l'agence de communication DACHCOM.CH AG domiciliée à Rheineck (SG). L'objectif visé consistait en un développement non pas révolutionnaire, mais plutôt évolutionnaire du logo. Il se caractérise par une forte valeur de reconnaissance au niveau de la calligraphie et des feuilles qui traduisent l'idée initiale inchangée. En même temps, l'écriture plus frappante se voit conférer une meilleure visibilité, ce qui facilite la présentation à l'extérieur et la rend plus marquante.

Perspective

La nouvelle parure est donc prête à être portée. Mais qu'en sera-t-il des semaines et mois à venir? Un certain temps devrait s'écouler avant que l'ensemble d'EGK-Caisse de santé puisse s'en revêtir. Vivere, le nouveau magazine des assurés tout juste sorti des presses que vous tenez à présent entre vos mains donne le signal de départ. Au cours des prochains jours, vous recevrez en outre, de même que tous nos assurés, une toute nouvelle carte d'assurance-maladie au design rajeuni. Placez-la de préférence dans votre portefeuille, de

sorte à l'avoir constamment sur vous, car il s'agit d'un moyen pratique et utile chaque fois que vous avez besoin d'une assistance médicale. Un vent nouveau souffle également sur nos agences. L'agence de Soleure sera la première à arborer la nouvelle parure à la mi-février. La transformation de toutes les agences en Suisse prendra toutefois un certain temps.

L'évolution de la Caisse de Santé ne se limite cependant pas à son identité visuelle et elle entend progresser également en termes de contenus. De nouveaux projets innovants, par exemple une nouvelle plateforme de traitement pour les factures, les justificatifs de remboursement et les données des assurés, sont en voie de réalisation. Il existe des idées concrètes également dans le domaine des prestations de services en rapport avec la santé. Certains de ces projets verront le jour dès cette année, d'autres par la suite. EGK-Caisse de Santé a accosté dans le monde d'aujourd'hui. C'est avec joie que j'envisage d'aborder avec vous un avenir passionnant.

Reto Flury



Grâce à sa déclinaison de l'idée initiale, le nouveau logo a une valeur élevée de reconnaissance.

Allègement financier grâce à une réduction des primes

Les primes de l'assurance-maladie représentent aujourd'hui une charge financière importante pour de nombreux foyers. À tel point que certains ménages ne parviennent parfois plus à les assumer avec les moyens dont ils disposent. La réduction des primes est alors une solution.



Contrairement aux systèmes de santé en vigueur dans certains pays francophones et germanophones, la prime de l'assurance de base suisse ne dépend pas des revenus. Selon le budget d'un foyer, elle peut de ce fait représenter une charge financière considérable. L'introduction de l'assurance obligatoire en 1996 a été accompagnée de la mise en application

d'une réduction des primes destinée à soulager financièrement ces foyers. La réduction des primes est financée par des subventions de la Confédération et des fonds propres des cantons.

Le droit à une réduction des primes repose sur des données fiscales qui prennent en considération la situation des personnes concernées en termes de revenus et de fortune. Généralement, les bénéficiaires sont déterminés par les pouvoirs publics; ils reçoivent automatiquement un formulaire de demande ou de déclaration. Dans quelques rares cantons, il incombe cependant aux personnes concernées d'émettre de leur propre chef une demande qui doit être présentée dans un délai défini. Une fois le montant de la réduction de la prime et la période fixés, l'organe cantonal d'exé-

cution transmet les indications sur la réduction de la prime à l'assureur en maladie compétent en passant par la plateforme d'échange électronique de données sedex (secure data exchange). L'assureur en maladie réduit alors la facture de la prime en tenant compte du montant annoncé.

Par conséquent, après avoir reçu l'avis sur la réduction de la prime de l'organe d'exécution, EGK-Caisse de Santé applique cette réduction sur la prochaine facture de prime possible. L'avis dépend des modalités de paiement choisies par l'assuré (règlement mensuel, bimestriel ou annuel). Depuis le 1^{er} janvier 2014, la réduction des primes n'est plus versée directement aux assurés par les cantons, mais obligatoirement traitée par le biais des assureurs en maladie.

Joel Breda

Montant de la réduction des primes

Le montant de la réduction des primes peut varier non seulement d'un canton à l'autre, mais aussi à l'intérieur d'un canton. Le fait que la personne assurée concernée réside dans une zone citadine, dans une région rurale ou dans une agglomération est pris en considération. Dans ce contexte, il est question de régions de primes qui reposent sur la densité des prestataires médicaux. L'organe cantonal compétent vous informe des réglementations précises et des délais en vigueur dans votre canton en matière de réduction des primes. Vous trouvez une liste et des informations plus détaillées sur ce thème sur notre site www.egk.ch/service-fr/reduction-des-primes.

Les solutionneurs de problèmes de service

La plupart du temps, les assurés d'EGK-Caisse de Santé ne remarquent pas le travail accompli par la Coordination des agences. Et c'est bien ainsi: en effet, l'équipe de quatre personnes qui entoure Stefan Borer veille à la détection et à la suppression des erreurs de toute nature dans les plus brefs délais possibles.



L'agence EGK de Soleure a emménagé dans ses nouveaux locaux en décembre 2014.

À la question sur ce qu'il fait précisément, Stefan Borer, coordinateur d'agences, donne une réponse plutôt inattendue: «En fait, j'exerce un rôle comparable à celui d'un concierge. Nous accomplissons des tâches que personne n'aime faire. Nous veillons à ce que les ampoules ne s'éteignent pas et, si c'est néanmoins le cas, nous faisons immédiatement le nécessaire pour assurer un bon fonctionnement.» Ses collaborateurs Thomas Meier et Monika Dietiker ne peuvent s'empêcher de rire en entendant son explication. Et ils confirment: effectivement, la Coordination des agences est souvent sollicitée en cas d'urgence. Ils font pratiquement office de solutionneurs de problèmes de service.

Les clientes et clients d'EGK-Caisse de Santé ne s'en aperçoivent pratiquement pas; en effet, la Coordination des agences travaille en arrière-plan. À l'origine, elle a été créée – comme son nom l'indique – pour coordonner les agences. L'objectif visé consistait à ce que toutes les succursales d'EGK-Caisse de Santé reçoivent les mêmes informations, à assurer des processus et procédures de travail uniformisés et à garantir que chaque agence retransmette des renseignements harmonisés aux assurés. Les attributions de la Coordination des agences ont toutefois fortement évolué au fil du temps. De nouvelles tâches telles que le développe-

ment et le suivi de produits d'assurance, l'utilisation d'un logiciel de vente, la direction et collaboration à des projets, et beaucoup plus encore, sont venues s'ajouter. Monika Dietiker, qui pourvoyait seule ce service au départ, est de ce fait nettement plus orientée vers les attributions initiales du service que ses collègues. «J'ai par exemple contrôlé et optimisé régulièrement toutes les procédures de travail.»

Légère ressemblance avec Miss Marple

Alors que Stefan Borer, en tant que directeur de la Coordination des agences, s'occupe de ce qu'il nomme les nombreux chantiers, Monika Dietiker et Thomas Meier se partagent les innombrables dossiers souvent confiés autrefois sous forme décentralisée aux agences qui n'avaient pas le temps de les traiter. Parfois aussi parce qu'ils représentaient une charge de

«Des erreurs et malentendus sont vite arrivés et peuvent se produire partout.»

Thomas Meier

La Coordination des agences
d'EGK-Caisse de Santé
règle des problèmes de toute
nature.



travail considérable. C'était par exemple le cas de la liste des erreurs de la carte suisse d'assurance-maladie.

Le problème: le numéro d'assurance sociale, autrefois numéro AVS, est imprimé sur la carte. Par conséquent, les indications sur les personnes assurées doivent être comparées avec celles de la Centrale de compensation (CdC). Si les indications dont dispose EGK-Caisse de Santé ne correspondent pas précisément à celles de la Centrale – que ce soit en raison d'une faute de frappe d'une employée spécialisée, d'une confusion au niveau de la date de naissance ou d'une indication légèrement incorrecte d'une personne assurée –, la carte ne peut être établie et le cas est affecté à la liste des erreurs.

«Autrefois, nous avions plus d'un millier d'assurés sur cette liste», explique Stefan Borer. Pour chaque personne, Monika Dietiker part à la recherche de l'erreur. Elle téléphone aux assurés, aux administrations publiques, aux hôpitaux et aux médecins. Avec succès. Désormais, cette liste ne compte plus que 50 à 60 assurés, pour la plupart des nouveau-nés qui n'ont tout simplement pas encore reçu de numéro d'assurance sociale et disparaissent de ce fait rapidement de la liste. «Parfois, je me compare un peu à Miss Marple», confie Monika Dietiker.

De petites erreurs qui génèrent de gros problèmes

Les modèles spéciaux de l'assurance de base sont un thème omniprésent pour l'équipe de la Coordination des agences. Actuellement, Stefan Borer négocie des contrats avec plusieurs réseaux de médecins au sujet du modèle d'assurance EGK-Care. Lorsque ce modèle d'assurance a été introduit sur le marché, EGK-Caisse de Santé était un outsider. «Contrairement à d'autres assureurs, nous avons voulu conserver le transfert électronique ou postal par le médecin de famille.»

Cela représente un travail important pour toutes les personnes concernées et comporte un certain potentiel d'erreur. Stefan Borer a dû traiter récemment un cas très complexe. Un patient avait reçu un courrier l'avertissant que le transfert chez le spécialiste faisait défaut. Le médecin traitant soutenait cependant qu'il y avait procédé. Il a renouvelé la procédure en ayant recours au logiciel, mais le transfert restait toujours introuvable chez EGK-Caisse de Santé. «En consultant les documents techniques, j'ai alors constaté que le médecin émetteur du transfert avait entré par erreur certes le bon numéro RCC, mais dans un domaine non prévu à cet effet. De ce fait, le transfert n'était pas importé et la division Prestations ne pouvait pas le trouver», se souvient le coordinateur d'agences.

Plus de 95 pour cent de telles erreurs sont découvertes et la plupart du temps éliminées. Les contrats avec les réseaux de médecins d'une part et les processus professionnels et techniques d'autre part sont modifiés et optimisés afin de réduire à l'avenir au moins les erreurs concernant les transferts. Le rôle central du médecin de famille est renforcé dans le cadre du modèle EGK-Care. Le médecin contrôle le décompte des prestations et doit déclarer les cas de non-respect des conditions d'assurance d'EGK.

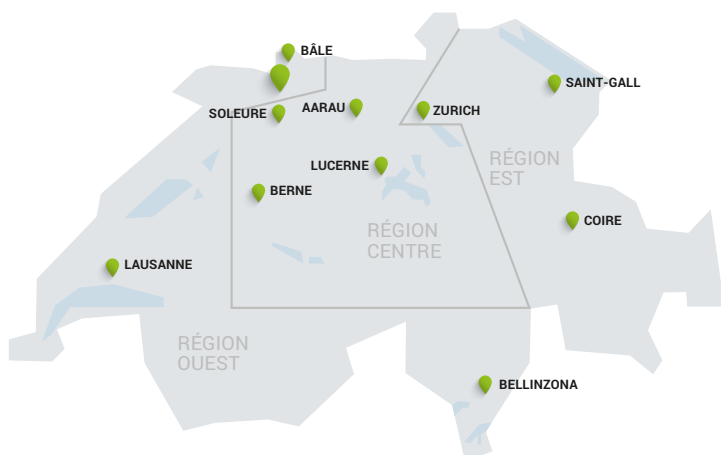
La Coordination des agences aura toujours beaucoup à faire compte tenu des multiples projets et changements en cours. De plus, les tâches d'optimisation ou de structuration ne disparaîtront jamais. C'est pourquoi Therese Neuenchwander est venue renforcer l'équipe de Coordination des agences en janvier 2015. «Des erreurs et malentendus sont vite arrivés et peuvent se produire partout», constate Thomas Meier. Souvent, de petites choses apparemment insignifiantes génèrent des dysfonctionnements. La Coordination des agences fait de son mieux pour que les assurés remarquent le moins possible ces erreurs.

Tina Hutzli

Fin des délais d'attente grâce à un réseau d'agences optimisé

Un service clients personnalisé est le b.a.-ba lorsqu'il s'agit de servir vos intérêts et de vous proposer la solution d'assurance optimale. C'est pourquoi EGK-Caisse de Santé tient à ce que des collaborateurs soient toujours là pour vous. Le réseau d'agences a été encore amélioré en début d'année dans cet esprit.

Le changement apporté au réseau d'agences d'EGK-Caisse de Santé est entièrement placé sous la devise «Consolidation par densification». Jusqu'à présent, EGK-Caisse de Santé comptait des agences de tailles diverses. Dans certaines agences, deux collaborateurs s'occupaient des assurés, dans d'autres ils étaient jusqu'au nombre de huit. La densification du réseau d'agences au 1^{er} février 2015 a permis d'améliorer l'exploitation des ressources et de simplifier les processus. Une centaine de collaboratrices et collaborateurs en service dans les succursales d'EGK-Caisse de Santé s'occupent à présent des assurés avec la qualité élevée habituelle à partir de onze lieux d'implantation. Sept personnes au moins servent vos intérêts sur chaque lieu d'implantation. Vous pouvez ainsi assurément joindre vos anciens interlocuteurs sans longs délais d'attente, que ce soit au téléphone ou directement sur les lieux, dans l'une de nos agences. Les locaux doivent être adaptés à ces changements; c'est pourquoi les agences de Zurich et Berne changeront d'adresse d'ici l'été 2015. Les clientes et clients de l'agence de Soleure sont déjà accueillis à une adresse centrale, Dornacherplatz 19, 4501 Soleure, depuis mi-décembre 2014.



Région Ouest



Dans la région Ouest, les agences de Bâle, Laufon, Lausanne et Bellinzona sont là pour vous servir sous la direction de Romain Flury. Les agences de Fribourg et Sion sont intégrées dans l'agence de Lausanne. Malgré ce changement, les assurés des cantons du Valais et de Fribourg ne devront pas renoncer à des conseils personnalisés. Leurs anciens conseillers clientèle continueront de les servir sur leurs lieux de domicile.

Région Centre



Dans la région Centre, les agences d'Aarau, Soleure, Lucerne et Berne s'occuperont des assurés de ces régions sous la direction de Thomas Wyss. L'agence de Wettingen est intégrée dans l'agence d'Aarau. Les assurés de la région de Zoug sont désormais servis par l'agence de Lucerne et le site de Thoun est intégré dans l'agence de Berne.

Région Est



Dans la région Est, les agences de Zurich, Coire et Saint-Gall ont le plaisir de vous conseiller avec toute l'expertise requise sous la direction de Kurt Bühler. Les assurés de Frauenfeld seront désormais accueillis à Saint-Gall, les clients de l'agence de Winterthour à Zurich.

A woman with her hair in a bun, wearing a black sports bra and shorts, is seen from behind, stretching her right leg. She is standing on a grassy field with trees in the background under a cloudy sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

«Nous ne voulons pas nous contenter de parler de promotion de la santé, mais agir.»

Notre système de santé publique présente un déficit: il intervient seulement après la survenance de la maladie. Pour Stefan Kaufmann, le directeur-adjoint d'EGK-Caisse de Santé, la promotion de la santé est d'autant plus importante. C'est pourquoi il travaille assidûment sur un projet précurseur: le club de santé doit encourager une approche ludique de la santé personnelle.



«Le club doit être ouvert et interpeler toutes les personnes qui souhaitent se pencher sur ce thème.»

Stefan Kaufmann
Directeur-adjoint d'EGK-Caisse de Santé.

Monsieur Kaufmann, en quoi consiste l'idée d'un club de santé?

Pour nous en tant que caisse de santé, le club de santé traduit le fait que nous ne sommes pas uniquement présents dans l'univers de la maladie, mais aussi dans celui de la santé. Nos brochures et nos livres de cuisine sont également l'expression de cette conception. Nous voulons à présent apporter encore un plus et créer, pour les personnes intéressées par la santé, une possibilité de faire quelque chose pour la préserver. Nous ne voulons pas nous contenter de discuter de ce qu'il faudrait faire, mais réellement agir. Nous savons tous ce que nous pourrions mieux faire. Si nous échouons, c'est uniquement parce que nous ne transposons pas ce dont nous avons conscience en action. C'est pourquoi il est très important d'inviter à devenir actifs. Et comme dans tous les domaines: le fait de ne pas agir seul et d'être bien encadré facilite la prise d'initiative et à plus forte raison la persévérance.

À qui le club de santé s'adresse-t-il?

Nous sommes convaincus que de telles offres ne sont pas des prestations d'assurance. Un tel club de santé est là pour les personnes qui veulent faire résolument et de manière suivie quelque chose pour leur santé. Nous voulons qu'elles utilisent ces produits avec plaisir et joie. C'est pourquoi le club n'est pas réservé aux assurés. Il doit être ouvert et interpeler toutes les personnes qui souhaitent réfléchir sur ce thème, qu'elles soient ou non assurées chez nous.

Qu'est-ce qui vous a donné l'idée de ce projet?

Après mes études, le 1^{er} janvier 1996, j'ai commencé avec un immense enthousiasme dans le secteur de la santé, qui est en réalité un secteur de la maladie. J'ai rapidement constaté que ce système était

très mécanique et qu'il intervenait seulement après la survenance de la maladie dont il tentait d'éliminer les suites. De nombreux progrès ont certes été réalisés. Mais la société évolue rapidement. Durant toutes ces années, j'ai pris conscience à de multiples occasions que nous dépensons beaucoup d'énergie pour professionnaliser le domaine de la maladie. Et que nous en revenons toujours au paradigme qui consiste à intervenir seulement après un dysfonctionnement. Dans la Suisse moderne, nous devons cependant relever un tout autre défi: les modes de vie dominants menacent notre système. Lorsque leurs effets se font ressentir, il est déjà beaucoup trop tard. C'est pourquoi nous devons agir, sachant que la formule magique s'intitule: promotion de la santé. Pour cela, nous devons disposer d'instruments et d'offres adaptés à notre époque. La promotion de la santé doit être attractive et ludique. S'occuper avec plaisir de sa santé relève du grand art. Certes, nous sommes seulement de petits acteurs au sein de ce système, mais je suis fermement convaincu que nous pouvons faire quelque chose. En réunissant l'aspect santé et l'aspect maladie de ce système, nous réussirons, du moins je l'espère, à baisser les coûts de la maladie.

EGK-Caisse de Santé s'emploie donc en faveur d'assurés en bonne santé et de ce fait attractifs?

On pourrait effectivement le formuler ainsi (il rit). Cela nous donne la possibilité de retransmettre quelque chose aux clients qui prennent soin de leur santé et de les récompenser. Mais en réalité, nous agissons moins dans notre intérêt que dans celui des membres du club de santé qui ne doivent pas être nécessairement assurés chez nous.

La plupart des assurances complémentaires sont également orientées vers la prévention, par exemple sous forme d'une contribution au studio de fitness. Pourquoi EGK-Caisse de Santé ne remplace-t-elle pas tout simplement le club de santé par une assurance complémentaire de prévention?

Nous nous sommes longuement penchés sur cette question. Mais toutes les réglementations font que cela n'est guère possible. Nous devons faire face à la problématique suivante: nous voulons que les membres du club de santé aient recours aux prestations, ce qui coûte de l'argent. Nous voulons que les membres du club utilisent le plus d'offres possibles et les récompenser!

Pour quelles raisons un club de santé convient-il mieux à ces objectifs qu'une assurance prévention?

C'est ainsi. En tant que caisse de santé, nous sommes conscients du fait que l'on peut tomber gravement malade malgré un mode de vie sain. La partie assurance de notre entreprise est là pour ça et protège contre les conséquences économiques qu'une personne peut avoir à subir en raison d'une maladie grave. En tant que caisse de santé, nous souhaitons réunir ces deux univers; en notre qualité de pionniers de l'égalité de la médecine conventionnelle et complémentaire, nos racines nous y engagent déjà.

Interview: Tina Hutzli

Prévention

2,1 millions de Suissesses et Suisses tombent malades parce qu'ils pratiquent insuffisamment des activités physiques, sont en partie en surpoids, voire même adipeux. Le manque d'activité physique engendre des frais de traitement à hauteur de 2,4 milliards de francs. Le traitement de maladies dues au surpoids coûte même 5,8 milliards de francs. Il s'agit de coûts répercutés sur toutes les Suissesses et tous les Suisses par le biais des primes d'assurance-maladie et qui pourraient être considérablement réduits grâce à un mode de vie sain.



Knigge, pape de la bienséance contre son gré

De nos jours, le baron Adolph Knigge fait figure de pape de la bienséance par excellence. Pourtant, ce noble désargenté ressentait l'étiquette rigide qui prévalait à la cour des rois d'Europe comme inhumaine et ne se comportait lui-même pas précisément de manière exemplaire.

Je dois avouer que l'idée de rencontrer un expert des bonnes manières selon Knigge suscitait en moi une grande nervosité. Cependant, lorsque l'on rencontre Rainer Wiedmer, cette nervosité est dissipée dès la première poignée de main. Il en est bien souvent ainsi dans la vie: ce sont les premières secondes qui décident de la manière dont on perçoit une personne. Or dès ces premières secondes, on perçoit cet hôtelier, qui jusque récemment siégeait au comité de la Société Knigge d'Allemagne, comme quelqu'un de poli, d'ouvert et de sympathique.

Rainer Wiedmer n'est pas à cheval sur les principes et ne revendique pas de règles de comportement strictes; à la question de savoir ce que selon lui sont ces règles que chacun devrait vraiment connaître, il ne mentionne ni le maniement correct du couteau et de la fourchette, ni le protocole fixant qui, de l'homme ou de la femme, doit pénétrer en premier dans une pièce. Non, il se réfère justement à ces premières secondes, tellement décisives lors d'une rencontre: «À mon sens, la chose primordiale est la bonne attitude», déclare Wiedmer. «La bonne attitude, le contact visuel, l'odeur, et la manière de serrer la main correctement.» À propos: comment fait-on cela convenablement? «Il faut respecter une zone d'espacement de deux coudées, autrement dit de 50 centimètres à un



«Dans la vie en société, une des vertus les plus importantes, et qui hélas se fait rare, est la discrétion.»

Baron Adolf Knigge
Écrivain et philosophe du Siècle des Lumières

mètre. On complète le geste par une légère pression de la main, qui ne soit ni trop forte, ni qui fasse l'effet d'un chiffon mouillé.»

Le savoir-vivre en toutes circonstances et pour chacun

Les manuels de savoir-vivre ou «Knigge», appellation générique des règles de bienséance dans les pays germanophones, se retrouvent aujourd'hui partout. Il existe un nombre incalculable de livres sur les règles de savoir-vivre dans les affaires et au téléphone, certains hôpitaux possèdent un livret des bonnes manières pour les visiteurs, et même pour la «Fédérale», il existe un «Knigge» consacré à la fête de lutte. Si celui qui a donné son nom à ce catalogue de règles savait qu'il symbolise aujourd'hui les bonnes manières, il se retournerait dans sa tombe – c'est du moins l'avis de Rainer Wiedmer. Car le baron Adolph Knigge considérait les règles de la bienséance en vigueur dans les cours royales d'Europe comme inhumaines.

Selon certaines sources, cela se manifestait du reste dans son comportement. Il perdit en effet plus d'une place pour s'être «rendu impossible» pour avoir été à l'origine de désaccords liés tout autant à ses fonctions qu'à son comportement en société. Ceci au point qu'il ridiculisa une dame de la cour, Henriette de Baumbach, en lui faisant la plaisanterie de lui voler une chaussure. Knigge paya la facétie fort cher: il fut ensuite prié d'épouser la noble dame déshonorée.

Reste que dans son ouvrage sociologique «Du commerce avec les hommes», publié en 1788, Knigge ne mentionne que très accessoirement comment il convient de tenir sa cuillère. Pour le reste, il n'édicte pas de règles de conduite dans ce livre qui porte sur le tact et la politesse dans les relations avec les différents métiers, générations et caractères. C'est la maison d'édition qui a ajouté des règles de bienséance à ce livre après la mort de Knigge.

Les règles que l'on associe aujourd'hui à Knigge sont en fait bien plus anciennes: elles remontent à la cour du Roi-Soleil, Louis XIV. Selon Rainer Wiedmer, expert du savoir-vivre et de Knigge, il y avait à l'époque tellement de nobles dans les résidences parisiennes et à Versailles, que le roi dut inventer pour son entourage des règles lui permettant de maintenir son contrôle sur tous ses protégés – et sur ceux qui ne l'étaient pas. «À l'époque, on parlait encore dans ce contexte d'étiquette, ce qui serait le terme correct.»

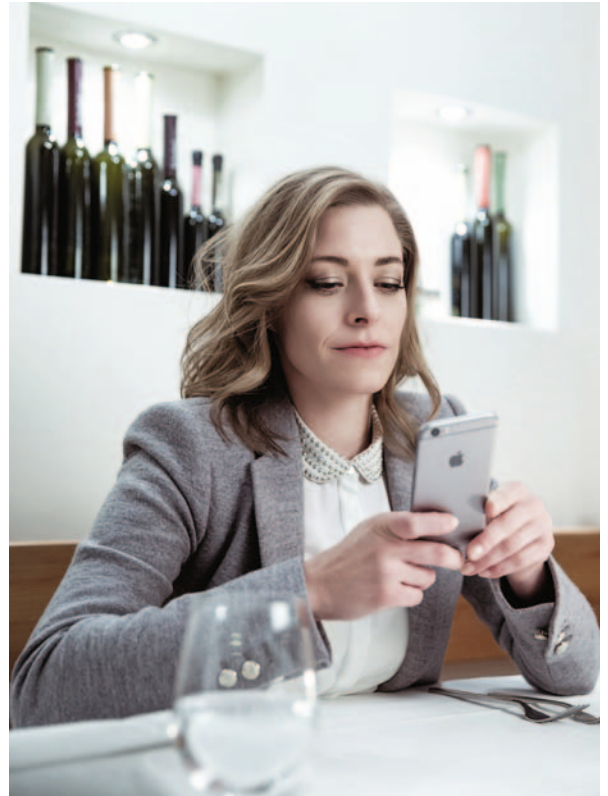
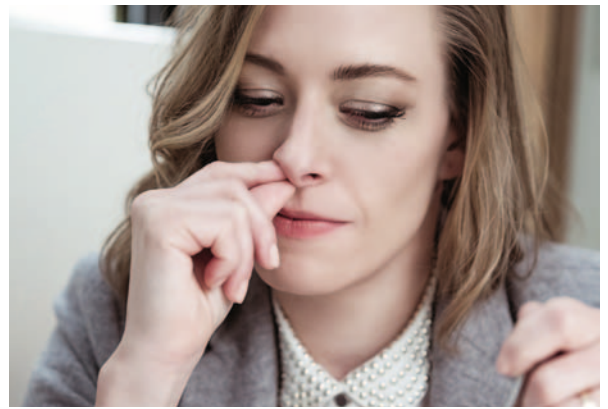
À cela s'ajoute que ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire change sans cesse. «Par exemple, on disait auparavant que trinquer était inconvenant», raconte Rainer Wiedmer, entraîneur en savoir-vivre. Seule exception: à la Saint-Sylvestre et aux anniversaires, mais seulement avec du vin mousseux. Quand Wiedmer était encore au comité de la Société Knigge d'Allemagne, on débattait donc fréquemment de cette question lors des grandes réunions bisannuelles – et l'on était, comme bien souvent, très partagé sur le sujet. Tandis que quelques experts du savoir-vivre continuent à privilégier les formes de comportement anciennes, plus rigides, il est au fil du temps devenu évident qu'un nombre suffisant de voix était réuni pour procéder à une modification des recommandations: depuis quelques années, il est officiellement habituel, notamment dans les régions du sud de l'Allemagne et en Suisse, de trinquer avec un bon verre de vin en se disant des mots tels que «Santé!» ou «Tchin-tchin!». Mais qui est plus sévère à ces conférences des bonnes manières: les hommes ou les femmes? «Les femmes! Elles sont souvent plus attachées aux principes, car elles connaissent souvent mieux les règles que les hommes et souhaitent les voir respectées», estime Rainer Wiedmer.

Un certificat Knigge du savoir-vivre pour les cabinets médicaux

Ces règles ne sont pas sacro-saintes. «Les différents cercles Knigge du savoir-vivre n'édicte pas des règles, mais formulent des recommandations sur ce qu'il convient de faire dans telle ou telle situation. Et même ces recommandations ne sont pas les mêmes dans tous les cercles sociaux ou toutes les branches de métier», explique Rainer Wiedmer. Faut-il couper une feuille de salade trop grande ou la plier à l'aide d'un petit morceau de pain pour la glisser dans la bouche? Cela ne joue la plupart du temps qu'un rôle accessoire. «Tout évolue, et le comportement change lui aussi. Mais les valeurs, elles, restent les mêmes», déclare Wiedmer. Et ceci implique en premier lieu de traiter les autres avec respect.

«À mon sens, la chose primordiale est la bonne attitude. La bonne attitude, le contact visuel, l'odeur et la manière de serrer la main correctement.»

Rainer Wiedmer
Hôtelier, membre de la Société
Knigge d'Allemagne



Santé et maladie

- Lorsque l'on a le nez qui coule ou qu'une quinte de toux s'annonce, on s'excuse et on sort de la pièce.
- Si l'on a un rhume, il ne faut pas embrasser les gens ni les serrer dans les bras. Une simple poignée de main (avec des mains lavées) et une explication seront certainement appréciées par votre interlocuteur.
- Selon de nombreux experts du savoir-vivre, si quelqu'un éternue, on ne doit pas lui dire «À vos souhaits!». Cette expression remonte à l'époque des épidémies de peste. On la lançait comme une prière routinière au Ciel pour lui demander d'être épargné de toute contamination. Et si l'on est soi-même en société et que l'on a envie d'éternuer, il est poli de s'excuser. Lors d'une réunion de travail, il faut au contraire veiller à éternuer aussi discrètement que possible et à faire comme si de rien n'était.

Dans son traité intitulé «Du commerce avec les hommes», le baron Adolph Knigge – étant donné que cet ouvrage était destiné aux couches inférieures de la société – se consacrait aussi au comportement approprié vis-à-vis des personnes jouissant d'un statut supérieur, entre autres les médecins. «[...]cet homme mérite notre vénération et notre ardente gratitude», écrit Knigge dans ce chapitre. Pourtant, il recommande de choisir le médecin avec discernement, car «il est aussi parmi les fils d'Esculape des gens d'une tout autre espèce, des gens à qui leur chapeau confère le privilège de faire l'expérience de leur ignorance sur de malheureux malades.» Et s'il y a lieu de penser que le médecin est mû par son intérêt personnel, Knigge donne un conseil tout simple: «[...]mets-toi sur le pied de lui payer annuellement une somme convenue, que tu sois malade ou bien portant. Ainsi, il n'aura pas intérêt à t'attribuer toutes sortes de maladies ni à retarder ta guérison.»

Lorsque l'on demande à l'expert du savoir-vivre Rainer Wiedmer quelle attitude il convient d'avoir à l'égard de gens de médecine, il rit. En fait, dit-il, il ne faudrait pas toujours dire aux patients comment ils doivent se comporter vis-à-vis des médecins, mais plutôt dire aux médecins et au personnel des cabinets médicaux comment se comporter vis-à-vis des patients. «Dans les cabinets médicaux, il y a une grande disparité dans l'attention prodiguée», précise Wiedmer. C'est la raison pour laquelle il existe même aujourd'hui des certifications Knigge du savoir-vivre pour les cabinets médicaux. Une branche professionnelle selon lui de plus en plus appréciée: «Car au bout du compte, un médecin et ses employés sont aussi des prestataires de services.»

«Il est aussi parmi les fils d'Esculape des gens de nature différente, des gens auxquels le chapeau de docteur donne le privilège de faire sur les pauvres malades des expériences de leur ignorance.»

Baron Adolf Knigge
Écrivain et philosophe du Siècle des Lumières

Conseil de lecture:

Du commerce avec les hommes
par Adolf von Knigge
Éditeur: Fischer Verlag
CHF 14.50
ISBN: 978-3-596-90024-4
Uniquement en allemand



À table

- Les bonnes manières à table sont là pour que le repas soit agréable pour tous les convives. Cela signifie que l'on devra éviter tous les bruits forts tels que les rots, les bruits de mastication ou les couverts qui raclent l'assiette.
- Au plus tard depuis le film «Titanic», nous savons tous que s'il y a beaucoup de couverts, il faut toujours commencer à manger avec ceux qui sont placés à l'extérieur.
- Dès qu'il a été utilisé, un couvert ne doit plus toucher la table. Si l'on n'a pas encore terminé son repas, on pose le couteau et la fourchette le dos vers le haut sur l'assiette. Si l'on a fini son plat, les couverts doivent être posés parallèlement sur l'assiette à la position de quatre heures vingt.
- Ne doivent être mangés avec les mains que les feuilles des artichauts entiers, le pain (rompu en morceaux de la taille d'une bouchée), certains fruits de mer, les cailles et le travers de porc. Exception: s'il y a un rince-doigts rempli d'eau tiède et une tranche de citron sur la table.
- Avant de boire une gorgée dans un verre (que l'on tient naturellement par le pied), on doit se tamponner les lèvres avec la serviette.
- On n'utilise pas les cure-dents à table, mais on s'excuse et on se rend d'abord aux toilettes (le mieux consiste à demander le cure-dents au buffet directement en se rendant aux toilettes). La même chose vaut pour ce qui est de rafraîchir son rouge à lèvres.

Homme et femme

- L'émancipation a profondément modifié les bonnes manières. Dans certaines circonstances, nombreuses seront les dames qui seront néanmoins heureuses que l'homme entre en premier dans le restaurant et leur tienne ensuite la porte, les aide à enlever leur manteau et les conduise vers la table.
- En Italie, les choses sont différentes: c'est la femme qui pénètre la première dans le restaurant – l'homme la laisse ainsi jouir de l'entière attention des hôtes déjà présents.
- Dans l'escalier, la femme précède l'homme en montant – pour qu'il puisse la rattraper au cas où elle trébucherait. En descendant, c'est lui qui est en tête et elle qui le suit.
- Dans le contexte professionnel, ce n'est pas le genre qui compte, mais la hiérarchie. S'il n'y a pas de différences hiérarchiques, on peut naturellement tout de même donner l'avantage à la dame.



«Ce matou campé dans des bottes m'a toujours fasciné»

Ernesto Romano est probablement ce que l'on appelle un homme moderne: pour lui, il va de soi qu'à côté de son travail et de ses nombreux hobbies, il prenne aussi en charge la moitié des tâches ménagères. Et de s'étonner que cela ne soit pas une évidence pour tous les hommes.



«Il faut s'organiser correctement. Et surtout: ma femme et moi, nous devons aussi prévoir du temps pour nous.»

Ernesto Romano

Au soleil d'un après-midi d'automne, Ernesto Romano, assis avec sa fille Luana dans le jardin, mange du pain et du fromage en savourant le calme. Les vacances d'automne viennent de commencer, les deux frère et sœur de Luana sont avec leur père en Sardaigne, madame Rita Haller est au travail – et bien que Romano soit en fait en congé, il ne peut s'empêcher de faire quelque chose tout au long de la journée.

Ernesto Romano est un homme très occupé, comme on le constate en lisant le courriel de sa femme: à 51 ans, il travaille à 70 % comme pédagogue culinaire dans une crèche, il raconte des contes dans les fêtes et autres manifestations publiques et confectionne des bijoux et des objets rituels en cuir, perles et pierres. Mais il construit aussi des cabanes en osier et gère accessoirement le ménage et les trois enfants, parce que Rita Haller possède sa propre entreprise et passe le plus clair de son temps au travail. En entendant cette

énumération, Ernesto Romano résume la situation en riant: «Voilà: en fait, nous nous partageons les soins du ménage.»

Mais n'est-il pas un peu inhabituel qu'un homme de sa génération s'implique à ce point dans la maison et au jardin? «Pour moi, ce qui est spécial, c'est plutôt qu'un homme ne fasse pas cela», dit Romano, en précisant que, fils d'une mère espagnole et d'un père italien, on lui a demandé très tôt de mettre la main à la pâte à la maison. Cuisine, ménage, vaisselle: il était parfaitement normal qu'on lui confie ce genre de travaux et de menues fonctions. «Pour moi, il est important que nos enfants aident, eux aussi.» Au moins pour Luana, 9 ans, ceci ne pose aucun problème. Quand son père propose du café à ses visiteurs, elle se lève, court le plus naturellement du monde dans la cuisine en préparer – bien évidemment dans une cafetière à expresso typiquement italienne de la marque Bialetti.

Du service à la cuisine

Les parents d'Ernesto Romano souhaitaient que leur fils apprenne un métier qu'il pourrait continuer à exercer après leur éventuel retour en Italie. C'est ainsi que Romano a débuté un apprentissage de mécanicien automobile. «Et ce bien que je ne sache pas conduire.» Au bout de six mois passés uniquement à laver des voitures, il en a eu assez et a quitté le garage automobile. C'est par un petit boulot qu'il a découvert son amour pour la restauration, ce qui lui a fait suivre un apprentissage d'employé au service de restauration. Le projet d'ouvrir un restaurant végétarien avec des amis l'a emmené dans la vallée du Kiental, dans l'Oberland bernois, où il a découvert la cuisine macrobiotique et végétarienne en tant que cuisinier. «Le projet de restaurant ne s'est malheureusement pas fait», raconte Ernesto Romano en se remémorant cette époque. En revanche, il s'est mis à parcourir le monde – et à cuisiner partout. Parfois de façon spontanée, mais parfois aussi pour des hôtes payants. En Inde, il a approfondi ses connaissances de la cuisine ayurvédique; au Costa Rica, il a cuisiné pour une petite auberge; il a été en Angleterre, en Iran, au Pakistan et partout, il a cuisiné par pur plaisir.

Lorsqu'il parle de ces voyages, Ernesto Romano rayonne. Ne lui a-t-il pas été difficile

Lorsqu'il arrive à Ernesto Romano de ne rien avoir à faire, il savoure ces minutes de temps libre dans son jardin de Zuchwil.



de finalement se décider à se sédentariser? De s'installer dans une petite maison à Zuchwil près de Soleure et de ne plus sillonner le monde, de place en place et de culture en culture? «Oh, nous continuons à beaucoup voyager! Souvent en Suisse, mais de temps en temps aussi à l'étranger. Ce printemps, nous sommes allés avec toute la famille en Palestine», répond Romano. Et lorsqu'il est en voyage avec les siens, une chose reste particulièrement importante pour lui: manger bien. Flâner dans des marchés, chercher de l'inspiration, savourer.

Les plaisirs de la bouche

Ernesto Romano est moins devenu cuisinier parce qu'il aime cuisiner que parce qu'il aime manger. Le week-end, particulièrement, il n'est pas rare que l'on prépare – dans la tradition familiale italienne – un véritable festin. Celui-ci comporte de temps en temps un bon morceau de viande, lequel est du reste exclu du quotidien professionnel de Romano, puisqu'à la crèche et à la cantine, on ne sert que des plats végétariens. Romano n'aime pas qu'on lui pose justement la question de savoir comment donner aux enfants le goût de la cuisine saine dans ce contexte. «La cuisine végétarienne n'est pas obligatoirement saine», explique-t-il. «Les enfants aiment les choses frites. Je peux faire de la piccata de citrouille, que les enfants apprécient autant que des nuggets de poulet.» Lorsque l'on cuisine pour et avec des enfants, on ne doit jamais oublier qu'ils mangent encore beaucoup plus avec les yeux que des adultes. «Je me suis toujours demandé pourquoi la polenta était boudée. Alors un jour, j'ai fait une montagne de polenta, que j'ai décorée avec des «smarties» de poivron de différentes couleurs. La polenta a été engloutie en un clin d'œil», se souvient Ernesto Romano. Et quel est le plat préféré de sa fille Luana, quand elle a le droit de choisir ce que préparera son père? La réponse fuse sur-le-champ: «De la purée de pommes de terre avec des choux de Bruxelles!». Le père semble vraiment savoir comment faire aimer aux enfants les légumes peu appréciés.

Bien que l'emploi du temps familial accroché au mur de la cuisine soit rempli à craquer, Ernesto Romano a un autre projet: il souhaiterait transformer sa passion, le conte, en une source supplémentaire de revenus, avec pour objectif une formation de travail thérapeutique par le conte. Son conte préféré? «Le chat botté. Ce matou campé dans des bottes m'a toujours fasciné», dit-il. Et pour Romano, le fait que le fils du meunier soit contraint de faire confiance à un animal sans savoir à l'avance sur quoi cela va déboucher est un beau message. Et comment fait-on pour mener de front autant d'activités lorsque l'on n'a pas de chat pour vous aider à la maison? «Il faut s'organiser correctement. Et surtout: ma femme et moi, nous devons aussi prévoir du temps pour nous. Nous sommes des cinéphiles insatiables. C'est pourquoi nous profitons de toutes les occasions pour aller à deux au cinéma.»

Tina Hutzli

Vous êtes au centre de l'attention

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser un portrait de vous, contactez-nous sans aucun engagement de votre part en appelant la rédaction de «Vivere» au 061 765 52 13 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse vivere@egk.ch

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter de thérapies dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

L'agrément des chauds bains thermaux après la paroi rocheuse abrupte

«Sujettes au mal de mer et aussi blanches que les neiges du mont Blanc», telles se présentaient à Mark Twain les dames qui descendaient dans des chaises à porteur le chemin abrupt du col de la Gemmi à Loèche-les-Bains. C'était en l'an 1878, alors que l'écrivain britannique qui séjournait en Suisse avait entrepris l'ascension – à pied naturellement – du col de la Gemmi.

Aujourd'hui encore, nul ne saurait reprocher leur pâleur aux dames manifestement sujettes au vertige. Le sentier qui traverse la paroi rocheuse est certes bien sécurisé. Mais il reste abrupt. Encore faut-il avoir atteint le col pour oser cette descente à couper le souffle. Un départ de Kandersteg est recommandé pour cet itinéraire de randonnée simple mais impressionnant. Un sentier pédestre agréablement large ou un téléphérique permet d'accéder confortablement au Sunnbüel situé à 1934 mètres d'altitude. De là, un chemin d'altitude bien aménagé et presque plat, qui traverse l'alpage de Spittelmatten, mène avec ensuite une légère montée jusqu'à l'hôtel Schwarzenbach. L'hôtel d'altitude est accessible uniquement à pied et ouvert de Noël à début mai et de début juin

à fin octobre. Entre des blocs erratiques, vestiges d'une période glaciaire oubliée de longue date, un sentier monte jusqu'au lac de Dauben, une halte parfaite pour un petit pique-nique – si la faim et la soif n'ont pas déjà été comblées dans le restaurant de l'hôtel d'altitude Schwarzenbach.

La voile à haute altitude

L'école de catamaran la plus haute d'Europe est située sur le lac de Dauben, qui est aussi très apprécié des kitesurfeurs. Ceux qui redoutent les eaux froides auront toute latitude pour apprécier le panorama impressionnant. Le paysage est rude et aride et les hautes Alpes valaisannes se profilent à chaque pas dans toute leur splendeur entre le Rinderhorn d'un côté et le Roter Totz de l'autre sur le sentier qui mène au col. Arrivé au col, on atteint l'endroit appréhendé des dames décrites par Mark Twain. Le chemin tortueux qui mène à Loèche-les-Bains traverse une barrière rocheuse apparemment verticale. Ce chemin a été creusé dans la roche au pied de la Gemmi en 1739 pour les clients de la station thermale; auparavant, la paroi rocheuse était réputée être inaccessible.

Le col, quant à lui, était pratiqué bien avant. Dès l'an 1800, les Allemands qui se dirigeaient vers le sud passaient par là pour se rendre dans le Valais central. Ils empruntaient toutefois le chemin du col de la «vieille Gemmi» qui, du lac de Dauben, gravissait la montagne vers l'est, passait par le Furggentäli entre les Plattenhörner jusqu'à la Clabinalp. Ce chemin est également très abrupt, mais aucune paroi rocheuse ne doit être traversée.

Le col était une affaire d'honneur

Bien que le col de la Gemmi était déjà au Moyen Âge un des passages alpins les plus connus pour le transport des marchandises et des personnes, l'itinéraire n'est jamais devenu une voie commerciale de transit malgré la voie nouvellement aménagée à tra-

Concours

Nous tirons au sort 3 billets d'entrée pour familles (2 adultes + 2 enfants) pour le centre Leukerbad Therme d'une valeur de respectivement CHF 78. Veuillez envoyer votre courriel ou votre carte postale en indiquant «col de la Gemmi» à:

vivere@egk.ch, EGK-Caisse de Santé, rédaction Vivere, concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Ne pas oublier de mentionner l'expéditeur. Date limite d'envoi: le 30 mars 2015. Bonne chance!

(Aucun courrier n'est échangé sur le concours; les gagnants sont directement informés.)

Vivere 01/2015 La vie en direct

Départ

Gare de Kandersteg

Itinéraire

À partir de la gare de Kandersteg (1200 mètres d'altitude) à pied ou en bus jusqu'à la station de vallée d'Eggenschwand. Ensuite, soit à pied par le chemin de la Gemmi jusqu'au Stock (1834 mètres d'altitude), soit en téléphérique jusqu'au Sunnbüel (1934 mètres d'altitude). Les deux itinéraires se croisent au niveau de l'alpage de Spittelmatten. Suivre la route principale jusqu'au col de la Gemmi (2314 mètres d'altitude). Poursuivre ensuite en téléphérique ou à pied en passant par la paroi de la Gemmi, qui présente un dénivelé de 900 mètres, jusqu'à Loèche-les-Bains.

Hormis la montée et la descente, le chemin est principalement plat et aisément accessible avec des enfants. En hiver, les jeunes enfants peuvent même se déplacer en luge car l'itinéraire est aménagé en tant que chemin de randonnée hivernale confortable.

Distance et durée du parcours

Sans téléphérique 19 kilomètres (env. 6¼ d'heures), en téléphérique 8,5 kilomètres (env. 3 heures).

Carte

Carte topographie de la Suisse 1/25 000, OT1267 (Gemmi)

Informations complémentaires sur la randonnée, sur la ville de cure Loèche-les-Bains et les bains thermaux:

www.myswitzerland.com

<http://www.leukerbad.ch/fr/index.php>

<http://www.leukerbad.ch/bainsthermaux/index.php>

www.alpentherme.ch



Photographie en haut à gauche: lac de Dauben / photographie au centre à gauche: Leukerbad Therme
Photographie à droite: paroi de la Gemmi.

vers la paroi rocheuse en amont de Loèche-les-Bains, y compris durant la période de grande notoriété touristique de la station thermale au 19^e et au début du 20^e siècle. Une organisation de transport efficace faisait tout simplement défaut. Les touristes appréciaient d'autant plus cet itinéraire aventureux. Gravier la Gemmi était une affaire d'honneur et, vers l'année 1900, les touristes passaient le col dans un petit chariot attelé, le «Gemmi-Wägeli». Depuis 1957, un téléphérique mène directement du col à Loèche-les-Bains.

Grâce à ce moyen de transport, les visiteurs que la seule pensée de la descente abrupte remplit d'effroi peuvent rejoindre confortablement la station thermale valaisanne. Les randonneurs sont récompensés à l'arrivée

par la visite d'un des nombreux bains thermaux. Les familles apprécient le Leukerbad Therme (anciennement Burgerbad Therme), le plus grand centre thermal des Alpes. Les dix bassins aux eaux de 28 à 43 degrés constituent un merveilleux espace de détente et régénération – pourvu sur le toit d'un espace ludique et d'un toboggan.

Les visiteurs qui préfèrent le calme et le raffinement opteront pour le centre Walliser Alpentherme & Spa. Avec sa vue panoramique à couper le souffle sur les Alpes, cet univers thermal spacieux propose saunas, spas et bains romains-irlandais aux vertus apaisantes pour l'esprit et le corps après la randonnée.

Tina Hutzli

Priorité à l'ambulatoire: bienfait ou malédiction?

Se faire opérer en ambulatoire est beaucoup moins cher que de devoir passer plusieurs jours à l'hôpital. Non seulement l'ambulatoire soulage les payeurs de primes, mais surtout, il améliore considérablement la convalescence. Est-ce vraiment si simple que cela?

Peter B. (48), de Lützelflüh, a depuis longtemps déjà des problèmes de ménisque. Quand les douleurs sont devenues plus intenses, il a décidé de passer enfin à l'action. Son médecin de famille le soutient et l'inscrit à l'hôpital pour un examen et une opération ambulatoire. Quelques jours plus tard, Peter B. arrive de bon matin à l'hôpital, se fait traiter, se repose dans une pièce séparée de son arthroscopie du genou avec ablation du ménisque; sa femme vient le chercher en fin d'après-midi pour le ramener à la maison. Sur la base du point-taxe bernois, de 86 centimes, la facture de l'opération ambulatoire se monte à près de 2800 francs. Voici quelques années encore, les choses auraient été toutes différentes: pour la même opération, Peter B. aurait été convoqué pour l'intervention, aurait passé plusieurs jours dans un lit d'hôpital et serait ensuite rentré à la maison avec une attelle. Ceci aurait coûté sensiblement plus cher: pour permettre la comparaison, sur la base des actuels DRG et ramenés à une journée, les frais auraient été supérieurs de près d'un tiers, soit env. 3800 francs (Bulletin des médecins suisses, numéro de juillet 2013).

Des avantages évidents

Une intervention ambulatoire doit être préférée à une intervention stationnaire pour diverses raisons. Du point de vue médical, le passage des opérations stationnaires

aux opérations ambulatoires n'a été rendu possible que par le progrès médical. Cela permet ainsi de réduire la gravité de l'intervention tout en obtenant une amélioration de la qualité. Ce passage au mode ambulatoire est par exemple significatif en ophtalmologie: alors qu'en 1995, on pratiquait majoritairement des opérations stationnaires de la cataracte, en 2005, ces interventions chirurgicales étaient réalisées à 95 % de manière ambulatoire. D'un point de vue macroéconomique, le raccourcissement de la durée de l'indisponibilité de la patiente ou du patient est positif: il profite tant à l'activité professionnelle qu'à la vie privée. Si quelqu'un peut rentrer chez lui le jour même d'un traitement, les efforts d'organisation sont bien moindres tant sur le plan professionnel que familial. Par ailleurs – si les conditions générales sont adéquates –, la convalescence se fait plus rapidement dans un environnement familial. Reste que le grand avantage d'un traitement chirurgical ambulatoire réside principalement dans le fait qu'il coûte bien moins qu'un séjour stationnaire.

Recul des factures de soins stationnaires

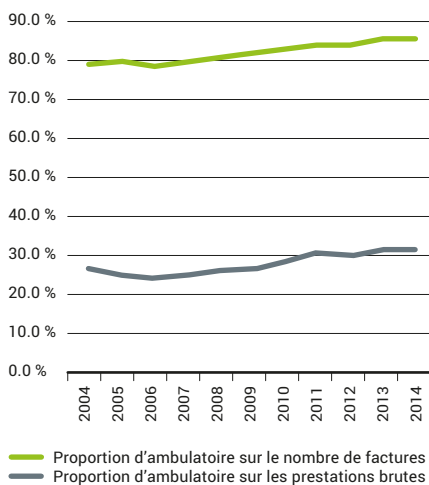
À la base, le passage du stationnaire à l'ambulatoire est souhaitable du point de vue médical, du point de vue du patient et du point de vue économique. Et il a effectivement lieu. Si l'on étudie le pourcentage des factures reçues par EGK-Caisse de

santé et comptabilisées depuis 2004 (date du traitement) dans le régime de l'assurance de base (AOS Suisse) (cf. graphique), on s'aperçoit qu'il ne cesse d'augmenter. La tendance est quant à elle moins marquée si l'on considère la proportion des prestations ambulatoires brutes par rapport à l'ensemble des prestations brutes. Étant donné que dans le laps de temps étudié, on a assisté à un changement de système (passage des forfaits journaliers aux forfaits par cas), une modification du comportement de facturation dans le domaine stationnaire de l'hôpital joue peut-être aussi un rôle.



Information «Priorité à l'ambulatoire»

En octobre dernier, EGK-Caisse de santé a réalisé à Laufen son 4^e évènement partenaires, consacré cette année au thème «Priorité à l'ambulatoire». C'est dans ce contexte que cet article a été rédigé.



Graphique: Augmentation de la proportion d'ambulatoire dans le nombre de factures et dans les prestations brutes au sein de l'AOS

Le financement fait toute la différence

Le passage du secteur stationnaire au secteur ambulatoire a donc des avantages; grâce au progrès médical, la qualité du traitement est améliorée, et la prestation peut être réalisée à moindre coût. Ceci signifie-t-il pour les assurés que les primes d'assurance seront moins chères? Ce n'est pas aussi simple. Du fait du règlement législatif stipulant que les traitements ambulatoires doivent être entièrement payés par les assureurs en maladie (autrement dit par les payeurs de primes), les assurés ne perçoivent aucun allègement – tout au plus les contribuables. Pour les interventions stationnaires, c'est l'inverse: les payeurs de primes sont en partie soulagés du fait de la répartition des coûts entre les cantons et les assureurs en maladie – au détriment des contribuables. Ces modalités de financement inéquitables des traitements ambulatoires et stationnaires se traduisent donc par des intérêts différents: tandis que les assureurs en maladie se soucient de la charge assumée par les payeurs de primes, les cantons défendent en premier lieu les intérêts des contribuables. Il sera probablement difficile d'obtenir un consensus en la matière.

Rompre enfin avec le «plus» quantitatif

L'évolution démographique est un acquis souhaitable reposant sur des progrès im-

menses. Cependant, elle représente pour la société du 21^e siècle un grand défi. Le revers de la médaille de notre prospérité est l'augmentation inquiétante de ce que l'on appelle les «maladies de civilisation» telles que les troubles cardio-vasculaires ou le diabète (type 2). L'accélération du monde professionnel comme privé a elle aussi des répercussions: le burn-out est seulement un mot-clé qui en résume les effets consécutifs connus. À EGK-Caisse de santé, nous sommes donc convaincus que le système de maladie doit évoluer vers un système de santé et qu'il est impératif de s'acheminer vers un changement de paradigme. Il faudra dorénavant accorder une plus large place à la promotion de la santé et à la prévention parce qu'elles agissent au niveau des forces d'auto-guérison (autrement dit des ressources) des personnes et aident à les renforcer.

Stefan Kaufmann

Vivere 01/2015
Médecine conventionnelle et
médecines complémentaires

Programme

Rencontres EGK 2015

Des personnes qui ont un message à nous transmettre

31.03.2015

Daniel Nieth
Das Boomerangprinzip der Freundlichkeit
Düdingen FR, PODIUM,
Kultur- & Konferenzsaal, Bahnhofstrasse

21.04.2015

Pero Mičić
Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen
Raus aus der Kurzfrist-Falle!
Saint-Gall SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

22.04.2015

Pero Mičić
Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen
Raus aus der Kurzfrist-Falle!
Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus,
Schlossplatz 9

23.04.2015

Pero Mičić
Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen
Raus aus der Kurzfrist-Falle!
Berne BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,
Kornhausstr. 3

27.04.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität – ist mehr als
körperliche Schönheit!
Zürich ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,
Gotthardstr. 5

04.05.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität – ist mehr als
körperliche Schönheit!
Naters VS, Zentrum Missionne, Landstrasse 5

11.05.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Thoune BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

01.06.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität – ist mehr als
körperliche Schönheit!
Soleure SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

08.06.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

Informations: Tél.: 032 623 36 31
Inscription: aucune
Entrée: gratuite
Début: 20 heures

Académie SNE 2015

 SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

21.04.2015

Julia Onken
Schluss mit den Schuldgefühlen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.04.2015

Joost Groot
**Farben in der Welt und im Menschen –
ihre sinnlich-übersinnliche Natur**
Lucerne LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

29.04.2015

Claude Weill
Die Kunst der Entschleunigung
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

02.05.2015

Peter Richard/Susanne Burgermeister
Abenteuer Naschgarten
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

05.05.2015

Jacqueline Steffen/Silvia Marty
Die Wirkung positiver Sprache
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.05.2015

Marianne Gerber
**Effektives Zeitmanagement und
gute Selbstorganisation**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.05.2015

Peter Richard
Slow Garden
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

12.05.2015

Markus von Arx
Notfall, was tun?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

13.05.2015

Monika Lanz
**Echte Ausstrahlung und Empathie
wirken Wunder**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Inscription: nécessaire, nombre de participants
limité. Tarif pour séminaires d'une journée
selon programme détaillé. Demandez le
programme Séminaires/Ateliers 2015 SNE,
Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou
www.stiftung-sne.ch

«L'être humain fait lui-même obstacle à son bonheur»

Plus d'argent ne rendant pas les gens plus heureux, la santé est d'autant plus importante pour le bonheur individuel. Selon l'économiste Mathias Binswanger, l'être humain entrave ce facteur de bonheur en s'adonnant à une fausse concurrence dans le domaine de la santé.

Monsieur Binswanger, dans vos conférences, vous citez volontiers George Bernard Shaw, qui disait que l'économie est l'art de tirer le meilleur parti de sa vie. Et vous, comment tirez-vous le meilleur parti de votre vie?

En essayant d'éliminer de ma vie les choses et les activités qui me rendent peu heureux et de donner plus d'espace à celles qui contribuent à mon bonheur. Par exemple, mes déplacements quotidiens pour me rendre à mon travail contribuent peu à mon bonheur. C'est notamment pour cette raison que j'habite dans l'immeuble situé juxtant mon lieu de travail à l'HES.

Comment élimine-t-on les choses qui ne nous rendent pas heureux?

En se demandant quelles sont celles qui nous rendent heureux. Nombreux sont ceux qui n'en ont pas conscience. On doit se demander soi-même chaque jour à quel moment on est satisfait et à quel moment on ne l'est pas. Et puis, il faut aussi savoir distinguer, parmi les choses qui nous semblent importantes, celles qui le sont véritablement. Il n'est pas rare qu'on se laisse simplement influencer.

Vous affirmez qu'avoir plus d'argent ne rend pas plus heureux. Pourquoi?

Dans les pays développés comme la Suisse, la croissance des revenus ne débouche pas forcément sur une plus grande

satisfaction des personnes. De l'autre côté, les gens riches sont plus heureux que les pauvres. Cela semble paradoxal, mais ça ne l'est en fait pas: les gens ont toujours tendance à se comparer avec ceux qui ont plus qu'eux. Lorsque l'on vit au bas de l'échelle sociale, on est en général moins satisfait, parce que l'on ne peut pas s'offrir ce que les autres peuvent se payer et parce que d'une manière générale, l'on ne jouit pas d'un statut élevé dans la société.

Quel rôle joue la santé pour notre bonheur individuel?

Un rôle croissant au fur et à mesure que l'on avance en âge. Quand on est jeune, la santé est une évidence et n'influence pratiquement pas le bonheur. Mais particulièrement chez les plus de 65 ans, qui en Suisse font partie des gens les plus heureux, la santé est l'élément essentiel d'une vie heureuse.



Mathias Binswanger

Mathias Binswanger (né en 1962) est professeur d'économie politique à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse d'Olten, privat-docent à l'université de Saint-Gall et essayiste. Ces dernières années, il s'est entre autres penché sur les relations de cause à effet entre le bonheur et les revenus. Il a publié en 2006 un livre intitulé «Die Tretmühlen des Glücks» (Le train-train du bonheur), qui est devenu un best-seller en Suisse.



Mathias Binswanger, «chercheur sur le bonheur» et professeur d'économie politique

Pourquoi les plus de 65 ans sont-ils les plus heureux?

En matière de bonheur, la vie décrit une courbe en forme de U. Quand on est jeune, on est très heureux. Puis cette courbe s'aplatit. Ceci tient à un certain nombre de choses. Avant tout, on perd des libertés, et on glisse dans des obligations toujours plus nombreuses. On est obligé de réussir toutes sortes de choses, par exemple faire carrière, et à cet égard, il y a souvent la double charge de la famille et du travail. Cette charge diminue avec l'âge. On a à nouveau plus de temps pour faire les choses que l'on aime. Et ce que l'on a, on finit par en prendre plus ou moins son parti, et on n'a donc plus le sentiment de devoir encore tout faire: on est donc plus satisfait.

Nous devrions donc devenir de plus en plus heureux, puisque nous devenons de plus en plus vieux!

C'est probablement l'un des rares domaines où le progrès mène effectivement à plus de bonheur, oui!

Du fait de notre bien-être, justement, nous pouvons, nous les Suisses, nous offrir un système de santé sophistiqué. Depuis l'entrée en vigueur de la LAMal en 1996, nous avons déjà voté trois fois pour savoir si nous souhaitons la conserver telle quelle. Cette loi ne nous satisfait-elle donc pas autant qu'elle le devrait?

Je ne crois pas qu'en Suisse, nous soyons particulièrement insatisfaits de notre système de santé. Au contraire. Mais dans ce domaine, il y a naturellement plusieurs aspects. D'une part, notre système de santé nous coûte de plus en plus. À cela s'ajoute que dans le système de santé, on s'efforce de plus en plus de mettre en place une concurrence artificielle, par exemple par le biais des forfaits par cas. Du coup, on met

«Autrefois, un hôpital était là pour soigner des gens malades et devait accessoirement veiller à ce que ses coûts n'exploient pas.»

Mathias Binswanger

à bas la logique du système. Autrefois, un hôpital était là pour soigner des gens malades et devait accessoirement veiller à ce que ses coûts n'exploient pas. Aujourd'hui, un hôpital doit en premier lieu générer de bons résultats financiers, et les patients sont devenus une espèce de portefeuille qu'il s'agit d'optimiser. On souhaite donc avoir des patients rentables, et on pose des diagnostics qui le sont également. Ceci se manifeste par exemple en



Allemagne. Chez nos voisins, le forfait par cas existe depuis 2004. Entre-temps, certaines opérations se sont multipliées de manière fulgurante. De plus en plus, un traitement standardisé s'avère rentable, et tout ce qui exige du temps n'est qu'un facteur de coûts.

Les patients se plaignent de recevoir moins d'attention de la part du personnel soignant et des médecins. Notre système de santé rend-il le personnel et les patients insatisfaits?

Oui, on peut le dire. L'activité fondamentale des médecins et soignants se voit de plus en plus reléguée au second plan. Une proportion croissante de leur journée de travail est consacrée à des tâches administratives exigées par la nouvelle bureaucratie du controlling et de l'évaluation. Tout doit être enregistré et relevé, ce qui débouche aussi sur une surveillance et une normalisation toujours plus fortes.

Que peut-il faire contre cela?

Il faut prendre conscience de la perversité de ces incitatifs et organiser les systèmes autrement. Ceci ne signifie pas qu'il était optimal de payer les hôpitaux en fonction du nombre de jours d'hospitalisation d'un patient, comme c'était le cas avant le nouveau financement des établissements hospitaliers. À l'époque, on avait simplement tendance à laisser les gens plus longtemps à l'hôpital. On ne peut organiser correctement un système de ce genre qu'en sachant de manière détaillée quels sont ces incitatifs. Il faut tâtonner pour avancer vers une solution optimale. Du côté de la demande, on y est parvenu. On a remarqué que les gens allaient plus souvent chez le médecin s'ils n'avaient rien à payer en plus de la prime et de la fran-

chise. C'est pourquoi on a institué la quote-part.

Selon vous, la régulation par l'argent ne fonctionne pas dans le secteur de la santé.

Non, car nous ne sommes pas en présence d'un véritable marché. Et ce pour des raisons évidentes, parce qu'autrement, la couverture des besoins en soins de santé ne serait pas assurée. C'est ainsi que la concurrence tente de générer de bons résultats avec certains indicateurs ou indices. Mais ceux-ci ne reflètent pas obligatoirement les besoins des patients. C'est ainsi qu'on cible la production – en passant systématiquement à côté des patients.

Mais alors, qu'est-ce qui fonctionne?

On doit se pencher sur un cas concret, et il ne faut surtout pas détruire la motivation intrinsèque des médecins, infirmières, thérapeutes et soignants. Les systèmes modernes soupçonnent en bloc toutes les parties prenantes de fournir les prestations en traînant les pieds. On est sans cesse contrôlé, et l'on doit prouver que l'on travaille «bel et bien». Mais si l'on est en permanence considéré comme un mouton noir qui doit prouver chaque année de nouveau qu'il est un mouton blanc, ceci anéantit la joie de travailler, tout particulièrement chez les gens motivés. Il est plus judicieux de considérer précisément les aspects problématiques et de laisser les gens faire leur travail en paix, là où cela marche bien.

Est-il vraiment possible de contrôler la qualité dans le secteur de la santé?

Non. La qualité comporte toujours des aspects qu'il est impossible de mesurer. Et

lorsque la qualité n'est plus définie que par ce qui est mesurable, elle en pâtit dans son ensemble.

Cette manie de tout contrôler est considérée comme nécessaire non seulement dans le secteur de la santé, mais aussi dans d'autres domaines sociaux. L'être humain peut-il agir autrement?

Oui, bien entendu: autrefois, on y arrivait bien! Ces systèmes de mesure de la qualité sont quelque chose d'assez récent, ils sont apparus en Angleterre et aux États-Unis dans les années 1980. Puis ils se sont aussi répandus en Allemagne et finalement, on voit arriver en Suisse des choses qui déjà n'ont pas réussi à faire leurs preuves à l'étranger et qui sont mises ici en œuvre avec encore plus de minutie. Les indicateurs ont du sens pour permettre que soient respectés les standards minimums. Or tous ne sont pas adaptés pour des concours de qualité. Une bonne qualité n'est pas vraiment mesurable.

Ainsi donc, avec cette manie de toujours vouloir tout contrôler, l'être humain ferait lui-même obstacle à son bonheur?

Oui, et surtout au bonheur des autres.

Interview: Tina Hutzli

Remarque

Les opinions des interlocuteurs de notre rubrique «L'avis de ...» ne correspondent pas nécessairement à celles d'EGK-Caisse de Santé.

**Lire dans une lumière tamisée
abîme les yeux**

C'est du moins ce qu'affirment les parents pour que leurs enfants ne lisent pas en cachette la nuit – un précepte souvent qualifié de sornette. Et pourtant, c'est vrai. Lire sous un mauvais éclairage peut non seulement causer des irritations oculaires, de la fatigue et des maux de tête, mais aussi abîmer durablement les yeux. Frank Schaeffel, neuro-ophtalmologue de la clinique universitaire de Tübingen l'a démontré. Il a fait vivre des poules – qui, soit dit en passant, n'ont jamais su lire – pendant un long laps de temps dans la pénombre. Ceci a entraîné une myopie chez les animaux. Mais sachant que personne ne lit pendant des semaines d'affilée dans la pénombre, le danger n'est finalement pas si grand que cela.

Source: Zeit Online

Le pain chaud donne mal au ventre

Oui, mais seulement chez les gens qui ont un estomac très sensible. Le pain chaud, appétissant, nous fait manger plus vite. Or si le pain est trop peu mâché ou donc trop peu prédigéré, l'estomac a plus d'efforts à faire pour assimiler les gros morceaux. Ceci dit, les personnes en bonne santé n'en ont pas pour autant mal au ventre. Cette légende diététique est apparue parce que l'on engloutit volontiers le pain chaud: le pain rassis lui est mâché plus longtemps et rassasié plus vite – on en mange donc moins, et les réserves durent plus longtemps.

Source: n-tv.de

Faire craquer les doigts ne cause ni rhumatismes, ni goutte

Mais ce n'est pas sain: lorsque l'on fait craquer ses doigts intentionnellement, on tire sur l'articulation. Il se forme alors dans le fluide synovial de petites bulles qui éclatent en faisant du bruit. En soi, cela n'est pas dangereux. Mais si l'on tire trop souvent sur les capsules articulaires et les tendons, ils peuvent se distendre et perdre de leur solidité. Faire craquer ses doigts de temps en temps est donc inoffensif.

Source: Zeit Online



Vous trouverez dans notre application mobile «Mon EGK» d'autres recettes faisant la part belle aux herbes

Curry de poulet et de courge au gingembre



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 ou 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 20 à 30 g de gingembre
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 400 g de blanc de poulet
- 600 g de courge pelée (variété ferme, p. ex. potimarron ou courge musquée)
- 2 dl d'eau
- 400 g de lait de coco
- un peu de sel
- deux poignées de noix de cajou

Éplucher les oignons et l'ail. À l'aide d'une cuillère à café, gratter la peau du gingembre, puis le râper finement. Couper la courge et le blanc de poulet en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire. Y mettre les oignons, l'ail, le gingembre, le curcuma, le curry en poudre et les dés de blanc de poulet et faire revenir le tout. Ajouter les dés de courge, puis l'eau. Couvrir la poêle d'un couvercle et faire mijoter le tout à feu doux pendant 5 minutes. Ensuite, ajouter le lait de coco et assaisonner le curry avec du sel. Faire légèrement griller les noix de cajou sans huile dans une poêle à frire, en parsemer le curry et servir aussitôt accompagné de riz ou de pâtes.

Bon appétit!

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez émettre des compléments ou des objections au sujet des textes publiés dans «Vivere»! La rédaction reçoit votre courrier – postal ou électronique – avec plaisir. **Adresse de la rédaction:** EGK-Caisse de Santé, rédaction «Vivere», Brislachstrasse 2, 4242 Laufon, vivere@egk.ch.

Impressum: «Vivere» 1/2015. **Éditrice:** EGK-Caisse de Santé, siège principal, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon, www.egk.ch. **Responsable:** Ursula Vogt, domaine de la communication. **Tirage total:** 82 000. **Rédactrice responsable:** Tina Hutzli, domaine de la communication. **Conception:** DACHCOM.CH AG **Photographie page-titre:** Marcel A. Mayer. **Photographies contenu:** Tina Hutzli, Marcel A. Mayer, Dominik Labhardt, Shutterstock. L'éditrice ne se porte pas garante des manuscrits, photographies et illustrations envoyés sur initiative personnelle. EGK-Caisse de Santé comprend les fondations partenaires EGK Assurances de Base (l'assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins de maladie selon la LAMal) et EGK-Caisse de Santé ainsi que ses filiales EGK Assurances Privées SA (l'assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.