



Reprendre courage

Comment se ressourcer après un diagnostic de cancer 08

Cybersanté

La santé grâce au smartphone, à la tablette et à l'ordinateur 13

Du fond du cœur

Comment Thierry Carrel améliorerait notre système de santé 25

Sommaire

06

Simone Niggli-Luder
Une bonne organisation aide sur
la voie du succès



20

Excursion
Le wellness avec
les offres at-
trayantes de la
Reka



13

Numérique et santé
Comment les technologies
numériques transforment
le système de santé



22

L'acidose, ça vous cause?
L'écosystème de l'orga-
nisme humain



25

L'avis de...
Un entretien avec Thierry
Carrel, chirurgien cardiaque

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Un soutien qui ne se réduit pas aux urgences 04

Mon assurance Protection en cas d'urgence avec la carte d'assuré-e 07

Mon assurance Diagnostic de cancer: stratégie santé avec soutien téléphonique 08

Mon assurance L'introduction de la plateforme Swiss Health chez EGK 12

La vie en direct Les œufs sont livrés en vélo couché 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Vin chaud 28

10

News EGK
La présence d'EGK sur internet



CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

Il est important d'avoir les pieds sur terre pour retrouver la santé.



Nouvelle année, nouveau bonheur en perspective – toutefois, cela n'est pas donné à tout le monde. Chaque jour, des patientes et patients apprennent une nouvelle bouleversante dénommée cancer. Je peux aisément imaginer comment se sentent ces personnes et leurs proches dans un tel moment: désespérés, stressés, en proie à de terribles angoisses. Pourtant, il est particulièrement important d'ordonner alors ses pensées et de trouver l'aide et le soutien adéquats de médecins, thérapeutes et naturopathes.

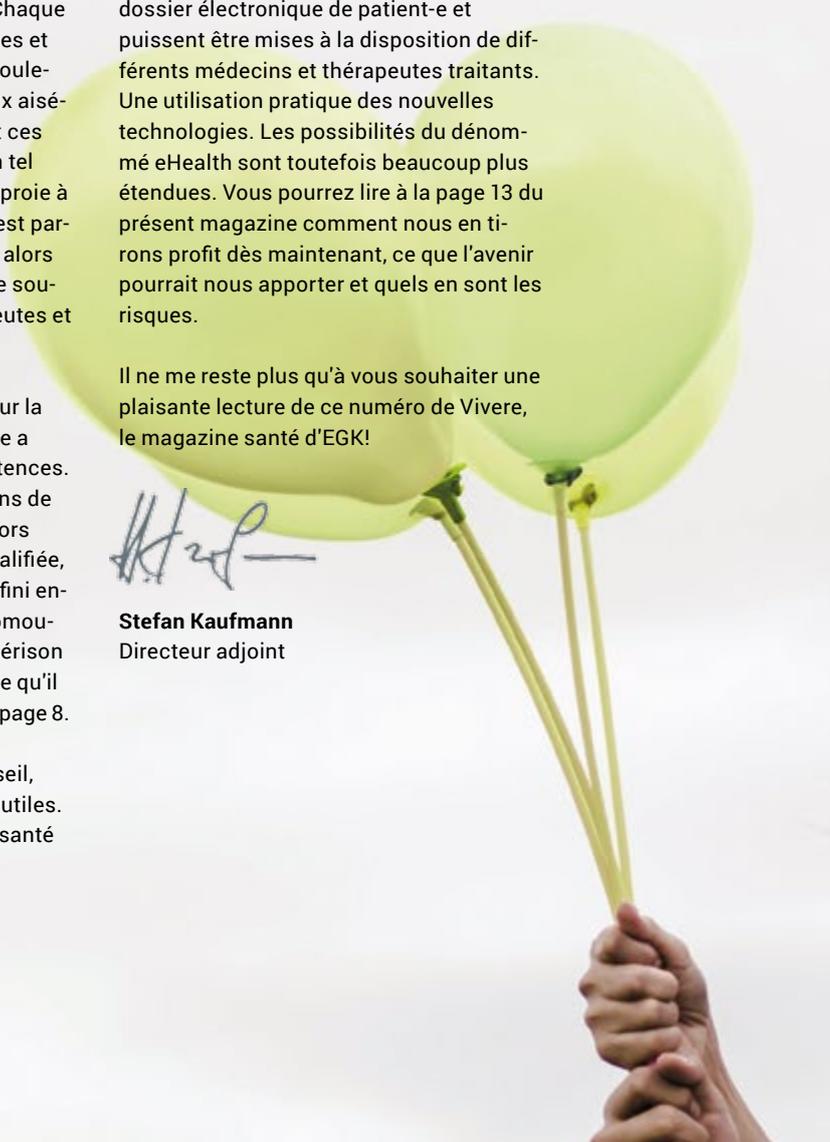
C'est pourquoi la SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale a donné le jour à un centre de compétences. Il a pour but d'aider précisément dans de telles situations à reprendre pied. Lors d'une consultation téléphonique qualifiée, le positionnement personnel est défini ensemble et la voie adéquate pour promouvoir l'état de santé et favoriser la guérison est recherchée. Vous trouvez tout ce qu'il importe de savoir sur cette offre à la page 8.

Dans les cas urgents, certes le conseil, mais aussi les connaissances sont utiles. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé

publique s'investit depuis quelques années déjà dans le cadre de la stratégie «Santé2020» pour que des informations médicales soient enregistrées dans un dossier électronique de patient-e et puissent être mises à la disposition de différents médecins et thérapeutes traitants. Une utilisation pratique des nouvelles technologies. Les possibilités du dénommé eHealth sont toutefois beaucoup plus étendues. Vous pourrez lire à la page 13 du présent magazine comment nous en tirons profit dès maintenant, ce que l'avenir pourrait nous apporter et quels en sont les risques.

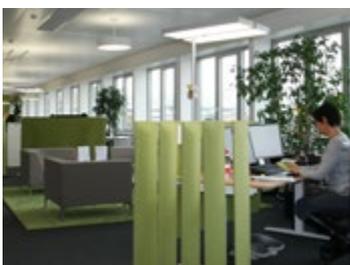
Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une plaisante lecture de ce numéro de Vivere, le magazine santé d'EGK!

Stefan Kaufmann
Directeur adjoint



Un soutien qui ne se réduit pas aux urgences

Il y a pratiquement un an, l'agence de Zurich quittait son petit commerce de la Stampfenbachplatz à Zurich pour emménager dans les locaux spacieux de la Thurgauerstrasse 54 à Oerlikon. Depuis, il n'est pas rare que des assurés s'exclament en entrant dans l'agence: «Hum, voilà où va l'argent de mes primes!»



«L'impression à la vue de l'agence hypermoderne est trompeuse», explique Isidoro De Cia, collaborateur du Service externe de la région de Zurich. «Le déménagement est avantageux également sur le plan financier. Les loyers sont nettement inférieurs à ceux que nous devions payer dans le centre de Zurich.» Forts de cette information, la plupart des assurés acceptent aisément le fait qu'une visite auprès de l'agence nécessite désormais un petit détour.

Le rôle d'une succursale locale est tout particulièrement important à une époque où un grand nombre d'assureurs-maladie gèrent le conseil clientèle à partir de centres d'appels, constate Felizitas Bolt, la directrice de l'agence de Zurich. Certes, la grande majorité des assurés n'attachent plus guère d'importance à une visite rapide à l'agence lorsqu'une question se présente. «Surtout les jeunes assurés optent de préférence pour la voie numérique, par exemple via l'application «Mon EGK» ou leur boîte mail.» Et lorsque l'on est en bonne santé, on souhaite avoir le moins possible affaire à sa caisse de maladie», assure Felizitas Bolt. Mais lorsqu'un événement survient, nombreux sont les assurés à apprécier la possibilité de s'adresser à l'agence de leur région.

Absence de menus téléphoniques interminables

Avec 13 collaboratrices et collaborateurs, elle s'occupe chaque jour des questions et soucis des assurés. Selon la directrice de l'agence, «ils apprécient beaucoup de ne pas devoir passer par un long menu téléphonique et de pouvoir contacter directement leur conseiller ou conseillère clientèle». Il n'est donc guère étonnant que les téléphones sonnent constamment durant la visite à l'agence. Les polices d'assurance avec les nouvelles primes de l'année 2016 ont été envoyées récemment, à savoir l'automne dernier; c'est pourquoi un grand nombre de personnes assurées souhaitent s'informer sur les manières d'optimiser leur assurance et sur les possibilités de réduire éventuellement le montant de leur prime.

Les conseillères et conseillers clientèle prennent amplement le temps d'expliquer dans le détail au téléphone les diverses solutions d'assurance aux assurés – et ne mâchent pas leurs mots lorsqu'il s'agit des réductions sur produits. C'est le cas d'une recommandation provenant d'un bureau proche du comptoir de l'accueil: «Si vous augmentez votre franchise, votre prime sera moins élevée». «Si vous vous rendez



Des locaux clairs, ouverts et modernes: telle se présente l'agence aux assurés depuis son emménagement à Oerlikon.



«Nos clients apprécient beaucoup de ne pas devoir endurer un interminable menu téléphonique.»

Felizitas Bolt
Directrice de l'agence de Zurich

chez le médecin, vous devrez par contre assumer une plus grande partie des frais de traitement», précise la conseillère clientèle qui écoute ensuite longuement en silence les propos de son interlocuteur.

Nouvelles situations personnelles

«Il est très important de faire preuve d'ouverture et de prendre la situation individuelle des clients en considération lorsqu'il s'agit de la solution d'assurance adéquate», confirme Isidoro De Cia, collaborateur du Service externe. Les intérêts personnels sont ici totalement déplacés. «Si une personne ne peut plus s'offrir son assurance complémentaire suite à un bouleversement considérable de sa situation personnelle, il s'agit d'un état de fait. Dans ce cas également, nous devons rechercher une solution moins coûteuse qui ne proposera peut-être pas tout à fait les mêmes

prestations.» Les clientes et clients apprécient beaucoup ce conseil personnalisé. Et parfois, ils expriment très concrètement leur gratitude. «J'ai reçu récemment un mail de remerciement d'une assurée qui avait uniquement une assurance complémentaire chez nous et qui souhaitait nous poser des questions sur sa maternité», raconte Ursula Bünter, conseillère clientèle du Service interne. «Elle nous a dit qu'elle avait enfin pu recevoir des renseignements clairs. Et elle a souscrit une assurance de base chez EGK. De plus, elle a déclaré son enfant avant la naissance.» Le peignoir de bain en peluche pour bébés soigneusement emballé, offert en tant que cadeau de bienvenue, est déjà prêt.

Un calme olympien est parfois de mise

Ces réactions sont naturellement très plaisantes, d'autant plus que les équipes des

agences EGK doivent parfois faire preuve d'un calme olympien: quels que soient leurs efforts, certains assurés sont systématiquement insatisfaits. Isidoro de Cia explique que, même si cela reste extrêmement rare, il lui est arrivé d'être attaqué personnellement par un client. Il se fixe certes toujours pour objectif de rester imperturbable. «Mais ce n'est pas si simple. De telles attaques verbales me tourmentent souvent encore pendant un certain temps, y compris après mes heures de travail.»

Les réactions à tel point insatisfaites deviennent toutefois de plus en plus rares. De nombreux assurés ont entretemps compris qu'EGK n'est pas la seule à se voir confrontée à des problèmes d'augmentations de primes. «Et le service clientèle personnalisé est de nouveau plus apprécié», explique la directrice de l'agence, Felizitas Bolt. «Beaucoup d'assurés sont prêts à payer un peu plus.» Il est d'autant plus important de ne pas fléchir et de se perfectionner en permanence tant au niveau des agences que dans tous les autres domaines d'EGK.

Tina Hutzli

Chronique



Par l'ambassadrice
d'EGK Simone Niggli-Luder

Une bonne organisation aide sur la voie du succès

Croyez-moi, chères lectrices, chers lecteurs, lorsque j'ai été enceinte de ma première fille Malin, je ne savais pas, avec la meilleure volonté du monde, comment concilier mon rôle de mère et celui de sportive professionnelle. Et lors de mon premier championnat du monde qui a suivi la naissance de ma fille, j'avais une seule pensée en tête après avoir atteint le but: comment cela s'était-il passé entre mes parents et leur petite-fille? Je me souviens aujourd'hui encore de la réponse de ma mère: «Ah, en fait, elle a dormi tout le temps».

Depuis quelques années, comme on le sait, nous sommes cinq et une équipe bien rodée. Lorsque j'ai un rendez-vous, mon mari s'occupe des trois petits. Lorsqu'il est pris, je reste à la maison. Si nous avons tous les deux des rendez-vous, nous prenons tout simplement Malin et les jumeaux avec nous. Ce n'est qu'une question d'organisation!

Cela sera le cas lors du championnat du monde junior de course d'orientation de 2016 que j'organise avec mon mari et qui se déroulera du 9 au 15 juillet dans l'Engadine. L'avantage de tels événements: je constate que mes enfants apprécient le sport et les activités physiques, y compris la course d'orientation. Cela m'enthousiasme aussi, car je sais qu'ils pratiquent des activités saines et grandissent sainement – avec une longueur d'avance en matière de santé!

Profitez, vous aussi, de votre avance!

Simone Niggli-Luder

EGK est Presenting Partner lors du JWOC

L'orientation est indispensable lorsqu'il s'agit d'atteindre un but le plus rapidement possible – en particulier lors du championnat du monde junior de course d'orientation qui a lieu du 9 au 15 juillet à Scuol en Basse-Engadine. En sa qualité de Presenting Partner, EGK-Caisse de Santé attache naturellement une importance particulière à l'aspect santé de l'événement sportif! C'est pourquoi une course d'orientation familiale et un parcours de kinésio- logie sont aussi en cours de préparation. Vous en apprendrez plus sur ce thème dans le prochain Vivere.

Vous trouvez toutes les informations nécessaires sur le JWOC sur le site:
www.jwoc2016.ch

Pour une fois, déplacez- vous lentement!

Sans être importunés par les voitures, sur route en vélo, en rollers ou en trottinette. C'est possible, grâce à SlowUp! 30 kilomètres de routes planes sont interdites à la circulation motorisée durant respectivement une journée. EGK est présente à six de ces événements en tant que co-sponsor national. Le Tessin inaugure le SlowUp le 17 avril 2016.

Vous trouvez des informations plus détaillées sur le SlowUp sur le site: www.slowup.ch



Protection en cas d'urgence avec la carte d'assuré-e

Depuis l'introduction de la nouvelle carte d'assurance-maladie suisse à puce intégrée, les données nécessaires dans les cas urgents, les maladies, les médicaments et les adresses à contacter peuvent être enregistrés sur cette carte. Nous répondons aux principales questions sur ce thème.



Combien coûte l'enregistrement des données sur la carte d'assuré-e?

Les prestataires sont libres d'exiger une rémunération pour l'enregistrement de vos données pour cas urgents sur la carte. Ce montant peut varier. Il vous est recommandé de comparer les prix avant d'opter pour un prestataire.

J'ai reçu une nouvelle carte d'assuré-e. Les données y sont-elles automatiquement enregistrées?

Non. Les données sont enregistrées uniquement localement sur la carte et EGK-Caisse de santé n'y a pas accès. Il vous incombe de faire enregistrer vos données pour cas urgent sur la nouvelle carte d'assuré-e.

Comment puis-je protéger mes données?

Il est possible de créer un code PIN qui doit être indiqué pour lire les données sur la carte. Toutefois, cela peut s'avérer tout particulièrement problématique lors d'une urgence. Si vous n'êtes plus apte à donner des renseignements et ne pouvez pas communiquer le code PIN, le médecin des urgences ne pourra pas prendre connaissance de vos données.

Quelles données peuvent être enregistrées?

- Maladies et suites d'accident
- Médication
- Données sur le groupe sanguin et de transfusion
- Données d'immunisation
- Données de transplantation
- Allergies
- Données sur les directives anticipées du/de la patient-e
- Personnes à contacter dans l'entourage médical et privé

Où ces données peuvent-elles être enregistrées?

- Dans les hôpitaux équipés à cet effet
- Auprès des médecins de famille équipés à cet effet
- Auprès de l'Organisation suisse des patients OSP (uniquement pour les membres, seul l'enregistrement des directives anticipées du/de la patient-e est possible).
- Auprès des pharmacies équipées à cet effet (uniquement les médicaments, les adresses à contacter en cas d'urgence et la référence aux directives anticipées du/de la patient-e ou au certificat de donneur d'organes).

Vous trouvez à l'adresse internet ci-après une liste constamment à jour de tous les services auprès desquels vos données peuvent être enregistrées sur la carte d'assuré-e.
www.secmed.ch/?page_id=934

Diagnostic cancer: stratégie santé avec soutien téléphonique

En période de maladie grave, il est tout particulièrement important de veiller à ce que les parties saines du corps et de l'esprit restent en bonne santé. Un centre de compétences spécialement aménagé de la SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale prête assistance.



«Les traitements de soutien doivent impérativement être discutés et coordonnés avec le médecin.»

Urs Gruber
Naturopathe, chercheur en médecine et santé

Diagnostic cancer: une nouvelle accablante que plus d'un médecin doit faire passer chaque jour en Suisse. Généralement, un traitement médical d'urgence est immédiatement initialisé. Le patient s'en remet au médecin, il se sent néanmoins infiniment démuné et désemparé.

«Après une telle nouvelle, les personnes concernées sombrent souvent dans un état de choc et ne savent plus que faire», explique Urs Gruber, naturopathe, chercheur en médecine et santé. «Elles ne sont souvent plus en mesure de décider quelle voie suivre pour venir à bout de la maladie.» Pourtant, cette voie est d'une extrême importance. En effet, malgré la gravité de la maladie, non pas l'ensemble de l'organisme, mais uniquement une de ses parties est malade. C'est pourquoi il est tout particulièrement important que les autres parties physiques et psychiques du patient soient maintenues en bonne santé. Les patients sont alors nombreux à avoir besoin d'aide – ce qui se conçoit parfaitement.

En début d'année, la SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale fondée par EGK-Caisse de Santé a créé

pour cela une antenne facile d'accès. Le centre d'assistance de la SNE conseille et accompagne au téléphone les personnes atteintes d'un cancer et les aide à trouver des voies et à développer leur résilience. «La résilience est la capacité d'appréhender les crises et les revers comme une occasion de se développer personnellement; elle est tout particulièrement importante pour le processus de gestion de la maladie», explique Urs Gruber.

Si une patiente ou un patient appelle la hotline, un premier entretien téléphonique est convenu avec Urs Gruber après enregistrement des informations et données principales. Lors de cet entretien, le positionnement actuel de la personne concernée est déterminé afin de déceler avec elle les potentiels et ressources connus et inconnus. Cela permet de développer ensemble une stratégie sur la manière de gérer la maladie et de soutenir le cas échéant la guérison en sus du traitement médical conventionnel par des méthodes relevant de la médecine complémentaire.

À cet effet, le centre de consultation entretient des partenariats avec différentes an-



tennes et différents centres auprès desquels la personne concernée peut obtenir une aide professionnelle. Urs Gruber est toutefois prudent en ce qui concerne la recommandation de certaines formes thérapeutiques, car elles ne doivent pas avoir une influence négative sur le traitement médical conventionnel du cancer. «Il est important que le traitement de soutien soit discuté et coordonné avec le médecin», dit-il. Le but visé consiste à aider et à apporter un soutien, non à nuire.

Bien que la SNE soit une fondation d'EGK-Caisse de Santé, la hotline de consultation du centre de compétences est ouverte à tous et à toutes. Il s'agit d'un aspect important, explique Stefan Kaufmann, directeur suppléant d'EGK-Caisse de Santé et président de la SNE. «Une telle offre nous permet d'apporter un soutien dans leur santé également à des personnes qui ne sont pas assurées auprès d'EGK. En effet, la promotion de la santé de l'ensemble de la population suisse est l'un de nos grands objectifs.»

Selon le produit d'assurance souscrit, les personnes qui ont une assurance complémentaire chez EGK bénéficient d'une participation aux frais de traitement dans le cadre de la couverture d'assurance qu'elles ont choisie si elles optent pour un traitement d'accompagnement relevant de la médecine complémentaire.

Tina Hutzli

Contact centre de consultation de la SNE

Téléphone

032 621 36 49

La hotline est joignable du lundi au vendredi de 08.30 à 11.30 heures et de 13.30 à 16.00 heures.

Frais

Le premier contact et la première consultation sont gratuits; ensuite, CHF 150.- de l'heure.

Durant la phase pilote qui a débuté en janvier, le projet se concentre sur le domaine de l'oncologie. Si l'offre a du succès, une extension à d'autres maladies sera envisagée.

SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale

La SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale créée par EGK en 1995 initialise et soutient des activités centrées sur la promotion de la santé individuelle et la responsabilité personnelle en matière de santé.
www.stiftung-sne.ch/franzoesisch/

News EGK

Nous allons constamment de l'avant: EGK-Caisse de Santé développe sa présence dans l'univers du numérique. En effet, les assurés sont de plus en plus nombreux à rechercher des informations importantes de préférence sur leur ordinateur domestique.

EGK est également là pour vous sur les réseaux sociaux.

La vie sans les réseaux sociaux est devenue impensable. Ils permettent de rester en contact au-delà des océans, d'échanger à distance des photos de vacances avec des proches ou tout simplement de se divertir comme en attestent les nombreuses vidéos de chats postées sur des plateformes telles que Facebook. Ils offrent désormais aussi la possibilité d'échanger avec EGK et de rester au courant. Le site d'EGK-Caisse de Santé vous propose régulièrement des informations intéressantes, des nouveautés et des suggestions passionnantes sur un mode de vie orienté vers la santé et la qualité de vie. L'équipe Social Media répond aussi volontiers à vos questions. Retrouvez-nous sur notre page Facebook!

www.facebook.com/egkgesundheitskasse

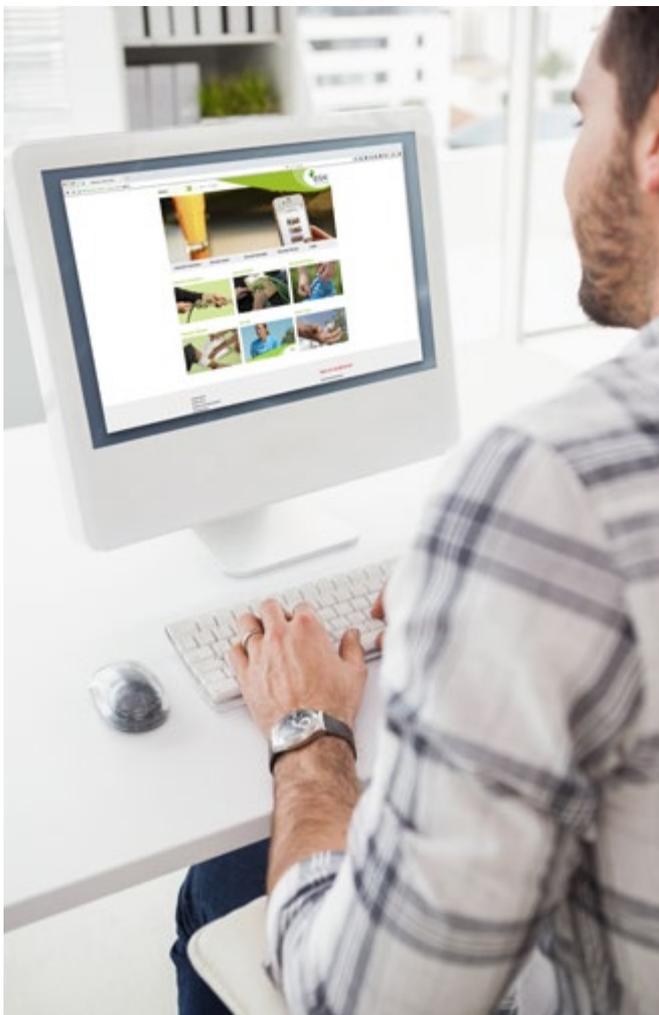


Simple et rapide: règlement des primes par facture électronique

EGK-Caisse de Santé propose également le règlement des primes par facture électronique à partir d'avril 2016. Cela permet d'économiser non seulement du papier, mais aussi du temps. Il vous suffit de vous inscrire très simplement de chez vous via votre propre compte e-banking. Ensuite, vous ne recevrez plus votre facture mensuelle de prime par courrier postal, mais directement par e-banking et pourrez valider votre paiement d'un clic de souris. Les factures électroniques conviennent surtout aux personnes qui paient déjà leur prime par e-banking ou qui avaient émis auparavant un ordre de virement permanent. Il n'est donc plus nécessaire d'entrer laborieusement le numéro de référence ou d'adapter le montant lors d'une modification de la prime et, pour ce qui est des ordres de virement permanent, le service Finances d'EGK n'a plus à traiter les paiements sous forme d'un long travail manuel.

«Mon EGK» existe à présent aussi en tant qu'application internet!

L'application santé pratique «Mon EGK» existe désormais aussi sous forme d'application internet pour ordinateur! Elle propose toutes les fonctions disponibles sur l'écran du téléphone portable, tout simplement dans un plus grand format. Des conseils et des programmes d'entraînement, un manuel sur les herbes médicinales, des recettes de compresses et enveloppements, vos mets préférés à base d'herbes délicieuses – et naturellement la possibilité de transmettre sous forme numérique des justificatifs de remboursement et des factures de médicaments à EGK. Vous trouvez l'application internet «Mon EGK» à l'adresse: mon.egk.ch.



Toutes les bonnes choses du jardin des herbes – chaque mois par e-mail

Les remèdes naturels sont souvent un moyen adéquat pour soulager et guérir les petits maux. Rien de mieux pour améliorer vos connaissances sur les herbes médicinales et les plantes que la Newsletter sur les herbes d'EGK-Caisse de Santé. Chaque mois, nos experts des herbes Brigitte Speck ainsi qu'Ursula et Christian Fotsch choisissent spécialement pour vous une plante, une herbe, un fruit ou un légume bon pour la santé. Ils vous relatent des détails historiques, vous donnent des conseils sur l'utilisation de la plante en médecine et vous révèlent comment la plante peut aussi prospérer dans votre propre jardin ou sur votre balcon. Chaque numéro de la Newsletter est complété par une délicieuse recette, qui non seulement est saine, mais donne aussi de l'appétit et l'envie de cuisiner.

Abonnez-vous sans attendre à la Newsletter EGK sur les herbes en suivant ce lien: www.egk.ch/newsletter

L'introduction de la plateforme Swiss Health chez EGK

Soutenir et conseiller les clients, contrôler et traiter les décomptes de prestations, muter des données contractuelles – sans l'assistance de l'informatique et le logiciel correspondant, aujourd'hui nos collaborateurs ne pourraient plus effectuer ces tâches avec efficacité.

Imaginons que nous devrions traiter manuellement le flux quotidien d'environ 4500 factures de médecins. Ou aller chercher votre dossier aux archives lorsqu'en tant que client-e vous souhaitez obtenir un renseignement sur une facture que vous avez présentée. Cela n'est plus guère concevable à l'époque actuelle.

EGK utilise le logiciel Syrius SE d'Adcubum depuis 2003 et a développé de propres programmes perfectionnés en continu pour le traitement des processus et l'administration des documents. Chez les assureurs-maladie également, le domaine de l'informatique a connu de nombreuses modifications au cours des douze dernières années. Les réglementations se multiplient constamment. La direction doit gérer les risques avec une plus grande rigueur. La quantité de données s'est intensifiée. À l'ère du numérique, les exigences des clients en matière de services en ligne sont considérées comme une norme incontournable pour une entreprise moderne. Le logiciel doit satisfaire à cet état de fait.

Un logiciel standard solidement établi

L'introduction de la plateforme Swiss Health (SHP), qui sera achevée après Pâques avec la collaboration de Centris SA, s'inscrit résolument dans la voie vers un traitement sans papier, l'automatisation du traitement des prestations et la réponse aux défis décrits précédemment.

La SHP repose sur un logiciel standard solidement établi qui est utilisé par un grand nombre d'assureurs-maladie suisses. Syrius ASE est sa pièce maîtresse. D'autres systèmes périphériques de contrôle de la prestation, de traitement des tâches, d'établissement d'offres et de traitement des demandes rendent la solution exhaustive.

Tout le courrier est numérisé

L'arrivée du courrier d'EGK a été également réorganisée dans le cadre de cette introduction. La numérisation du courrier est assurée directement par la Poste suisse. Les lettres envoyées à EGK sont scannées et directement affectées à la boîte à lettres électronique d'EGK. Les factures imprimées sont soumises à une étape supplémentaire de traitement qui consiste à numériser chaque facture. Cette étape supplémentaire de traitement constitue la

base technique du contrôle automatique des factures.

En tant que client-e, vous profiterez de processus performants et de temps de traitement plus courts en cas de sinistre, de documents remaniés plus clairs et des autres développements du domaine en ligne, par. ex. de la facture électronique.

Patrick Tanner

Nouvelle adresse de facturation et de correspondance

À partir du 1^{er} avril 2016, les factures et le courrier devront être envoyés à l'adresse suivante:

EGK Services SA
Service Center
Case postale
6009 Lucerne

Veillez utiliser les étiquettes envoyées à cet effet.

A young man is sitting in a chair, shirtless, with a tablet mounted on a stand in front of him. The tablet displays a battery icon with '65%' and 'About 4.4 hrs and 33 min left'. A woman in a white lab coat is standing next to him, holding a smartphone that displays a green ECG line. She is touching the phone to the man's back. The background is a modern, brightly lit room with large windows.

Numérique et santé

Grâce aux tablettes tactiles et aux smartphones, il nous est aujourd'hui possible de surveiller notre santé même sans l'aide des médecins. C'est du moins ce que suggèrent les plus de 100 000 applications mobiles de santé aujourd'hui disponibles sur le marché, dont, selon une étude de l'HES de Saint-Gall, les deux tiers ne sont là que pour soutenir notre forme physique, notre bien-être et notre épanouissement personnel.

Quantified self est l'appellation du phénomène des gens qui se mesurent eux-mêmes et mesurent leur vie. Des appareils en réseau, des capteurs et gadgets abordables combinés à des applications mobiles santé vous permettent aujourd'hui de faire quelque chose autrefois réservé aux sportifs professionnels et aux malades chroniques: mesurer en permanence votre pouls, le nombre de pas parcourus, les calories ingérées et le rythme du sommeil et créer à partir de cela un «moi» numérique de la santé.

«Je me mesure, donc je suis.»: voici quelle est selon Andréa Belliger, experte en cybersanté et vice-rectrice à la Haute École Pédagogique de Lucerne, la devise de ce mouvement. Belliger porte elle aussi depuis des années un bracelet qui décompte ses pas, mesure son pouls et son sommeil et reproduit ces données sur son iPhone. Pourquoi? Parce que cela l'intéresse de savoir comment ces informations influencent les décisions qu'elle prend au quotidien.

Chez Andréa Belliger, c'est peut-être l'intérêt scientifique qui la pousse à se mesurer elle-même. Dans le cas de Fabienne Fisch, c'était le souhait de rentrer enfin dans les vêtements trop petits qu'elle s'était achetées dans l'espoir de perdre un peu de poids. «J'avais déjà souvent essayé de maigrir et avais plusieurs régimes à mon actif. Mais sur le long terme, cela n'avait jamais fonctionné. De même, j'avais toujours obstinément refusé de faire du sport», raconte cette blogueuse beauté originaire d'Olten. Mais lorsqu'en février 2014, elle est montée sur la balance, celle-ci lui a indiqué le poids respectable de 68 kilos – pour une taille de 1,60 m. «Je n'avais encore jamais été si lourde. Je me suis regardée dans le miroir et je me suis avoué que je n'étais plus satisfaite de ce que je voyais.»



«Le partage des données de santé est perçu comme une attitude sociale liée à des valeurs nouvelles.»

Andréa Belliger
Experte en cybersanté et vice-rectrice de la Haute École de Lucerne

Pendant les deux mois suivants, Fabienne Fisch a à nouveau fait toutes sortes de tentatives: semaines de juicing, low-carb, abstinence totale de sucreries – mais mis à part des hauts éphémères et des bas dévastateurs consécutifs à des crises de fringales, le régime strict s'est avéré peu efficace. «Je me suis rendu compte que je ne pouvais plus couper à l'exercice physique. D'abord, cela m'a frustrée au point que pendant un certain temps, je n'ai plus rien fait du tout. Puis je me suis procuré une aide électronique sous la forme d'un bracelet Fitbit.»

Le traqueur d'activité comme facteur de motivation

De l'avis d'Andréa Belliger, il est classique qu'un gadget de ce type serve de facteur de motivation, par exemple pour perdre du poids. «Outre l'enregistrement de données

servant à l'auto-observation, beaucoup de ces produits ont pour objectif de renforcer la motivation de l'utilisateur et essaient de l'inciter à adopter l'attitude à laquelle il aspire.» Pour Fabienne Fisch, cela a marché. Pour la première fois, elle a remarqué que quelque chose clochait lors de ses nombreuses tentatives de maigrir: elle faisait tout simplement trop peu d'exercice physique et surtout trop peu régulièrement. «Grâce au traqueur d'activité, je savais exactement quels jours j'avais été trop paresseuse – et je pouvais encore compenser cela le soir.»

Contrairement à de nombreux utilisateurs de ces gadgets – et à son activité de blogueuse –, Fabienne Fisch est restée très confidentielle quant à ses données. Elle ne les poste ni sur Facebook, ni sur son blog et ne se compare pas non plus avec

d'autres adeptes du mouvement «quantified self». «Pour moi, la compétition avec moi-même primait sur la compétition avec les autres», dit Fabienne Fisch pour expliquer sa décision.

Du point de vue de la protection des données, il peut sembler absurde que de nombreux utilisateurs de traqueurs d'activité publient leurs données sur les médias sociaux – soit pour les communiquer, soit pour se mesurer à d'autres. Cependant, on a tort de reprocher à ces personnes d'avoir des tendances exhibitionnistes ou d'être naïves, déclare l'experte en cybersanté Andréa Belliger. «Le partage de ces informations est perçu comme une attitude sociale liée à des valeurs nouvelles.» Et de préciser que non seulement les personnes concernées voient un avantage à partager leurs données, mais qu'elles créent ainsi, dans le monde complexe d'aujourd'hui, des échanges basés sur le mode de la confiance avec des gens sur la même longueur d'onde.

Des données sur le génome pour la recherche

Or on ne se contente pas – loin de là – de partager en ligne la durée du jogging ou le nombre de pas effectués un jour donné. Depuis déjà plusieurs années, le «patient crowdsourcing» a une importance croissante. «Un million de personnes ont par exemple fait analyser leur génome sur la plateforme génomique <23andMe> – et la plupart d'entre elles mettent leurs données à la disposition de la recherche», raconte Andréa Belliger.

La gestion des données de santé connaît actuellement une évolution sans précédent. Les patients et les consommateurs, explique l'experte en cybersanté, insisteront à l'avenir de plus en plus pour avoir accès à leurs données médicales, y compris pour les rendre accessibles à d'autres prestataires. Les patients ne sont pas les seuls à attendre de ceci une optimisation de la prise en charge médicale: c'est également l'espoir des spécialistes. Ce n'est pas un hasard que le Conseil fédéral ait inclus la cybersanté dans sa stratégie «Santé 2020» et notamment le dossier électronique du

«Je me suis rendu compte que je ne pouvais plus couper à l'exercice physique. D'abord, cela m'a frustrée au point que pendant un certain temps, je n'ai plus rien fait du tout.»

Fabienne Fisch
Blogueuse beauté



Comparez votre hôpital numériquement

Depuis l'introduction du nouveau financement hospitalier en 2012, on a le libre choix de son hôpital. Cependant, il manquait jusqu'ici aux patients la possibilité de comparer objectivement les hôpitaux entre eux. Grâce au comparateur hostofinder présenté conjointement par santésuisse et Konsumentenforum kf, les assurés et les consommateurs peuvent depuis quelques mois s'informer facilement et de manière compréhensible sur la qualité du traitement et sur la satisfaction des patients dans les hôpitaux suisses de soins aigus.

www.hostofinder.ch/fr/

patient. En juin 2015, le Conseil national et le Conseil des États ont approuvé la loi fédérale sur le dossier électronique du patient, qui est censée permettre en Suisse à chaque patient et chaque patiente de se faire établir un dossier sous cette forme. Celui-ci, qui contiendra toutes les données sur les traitements, permettra d'accéder aux informations médicales n'importe où et n'importe quand. Le dossier électronique du patient devrait ainsi améliorer la qualité des processus de traitement, augmenter la sécurité du patient ainsi que l'efficacité du système de santé.

La protection des données, cette vache sacrée

Dès que l'on commence à recouper entre elles les données médicales, on s'entend soulever la question de la protection de ces données. «Un excès de protection des données peut mettre la santé en danger», prévient l'experte en cybersanté Andréa Belliger. «Si un médecin traitant a connaissance d'une intolérance à un médicament ou apprend en lisant le dossier électronique du patient qu'un scanner a déjà été pratiqué, il est en mesure de protéger le patient contre des risques inutiles.» Belliger est convaincue qu'une technologie de ce type ne débouchera pas sur le phénomène du «patient transparent». D'une manière générale, la peur de partager ses données personnelles a diminué. Toutefois: «En retour, nous exigeons à juste titre d'avoir le plein contrôle sur nos données et qu'elles soient gérées de manière professionnelle.»

Bien que les réticences à mettre ses données à disposition semblent s'estomper au sein de la population, on voit perdurer une peur qu'il ne faut pas négliger: la crainte que des personnes non autorisées puissent abuser de nos données de santé, ou que par exemple les assureurs-maladie conditionnent leur décision sur l'adhésion à ces informations.

Certes, la Constitution fédérale stipule clairement à propos du dossier électronique du patient que la création de ce dossier est un acte facultatif pour les patients et qu'eux seuls peuvent décider qui aura accès aux données, mais aussi que celles-ci ne seront pas conservées dans un lieu central. Le dossier servira uniquement de sommaire indiquant dans quelle clinique ou chez quel prestataire se trouvent les informations souhaitées. Des exigences que ceux qui s'engagent pour la protection des données et des patients ont réussi à faire valoir.

Les médecins peuvent refuser

«Nous avons une position favorable au dossier électronique du patient», déclare Margrit Kessler, présidente de la Fondation OSP Organisation suisse des patients. «Sachant que tout patient reçoit un nouveau numéro d'identification du patient, la protection des données est assurée.» Toutefois, l'avocate des droits des patients Margrit Kessler voit dans l'introduction du dossier électronique du patient un danger: l'offre est en effet également facultative pour les médecins de famille. Ceux-ci peuvent donc refuser de mettre un dossier électronique à la disposition du patient. Entre autres parce que ce dossier est lié à la nécessité d'investir dans un nouveau logiciel. «Le Parlement a décidé d'accorder aux médecins une aide financière de la Confédération d'un montant total de 30 millions de francs sur trois ans», objecte Margrit Kessler. «Les médecins âgés renonceront tout de même à procéder à de nouveaux investissements.»

Même si – ou justement étant donné que – la mise en œuvre du dossier électronique du patient sur tout le territoire prendra encore quelques années, des essais pilotes sont déjà en cours, par exemple à Bâle, où depuis près de deux ans, un projet pilote de cybersanté est en place, à Saint-Gall ou dans le Tessin, qui l'été dernier a pu se targuer d'avoir réussi à réaliser le projet «reTisan».

Les bottes de sept lieues restent dans l'armoire

Les chercheurs et les développeurs de logiciels ont déjà la vision d'un avenir radieux: d'innombrables possibilités d'utilisation pour la médecine, d'innombrables chances pour les patients – notamment pour les applications mobiles via la tablette ou le smartphone. Selon une étude de l'HES de Saint-Gall, il existe justement en matière d'optimisation de la prise en charge et du suivi des maladies chroniques ou des personnes âgées des possibilités d'utilisation susceptibles de faciliter la vie aux personnes concernées, en favorisant par exemple le dépistage précoce des maladies ou en évitant les consultations médicales inutiles destinées à contrôler les données vitales – car à l'aide des dispositifs correspondants et d'une application mobile, ces informations pourraient être enregistrées directement par le patient.

Reste, selon l'experte en cybersanté Andréa Belliger, qu'il serait vain d'espérer faire des pas de géant. «Par rapport à l'évolution technologique et aux attentes des consommateurs, dans le secteur de la santé la mise en réseau numérique progresse à pas de fourmi.» Selon Belliger, notre système de santé est très statique dans sa structure comme dans son organisation. «Et actuellement, pratiquement rien n'incite de nombreux acteurs et prestataires à s'aventurer hors de leur zone de confort.»

Tina Hutzli

«Sachant que tout patient reçoit un nouveau numéro d'identification du patient, la protection des données est assurée.»

Margrit Kessler

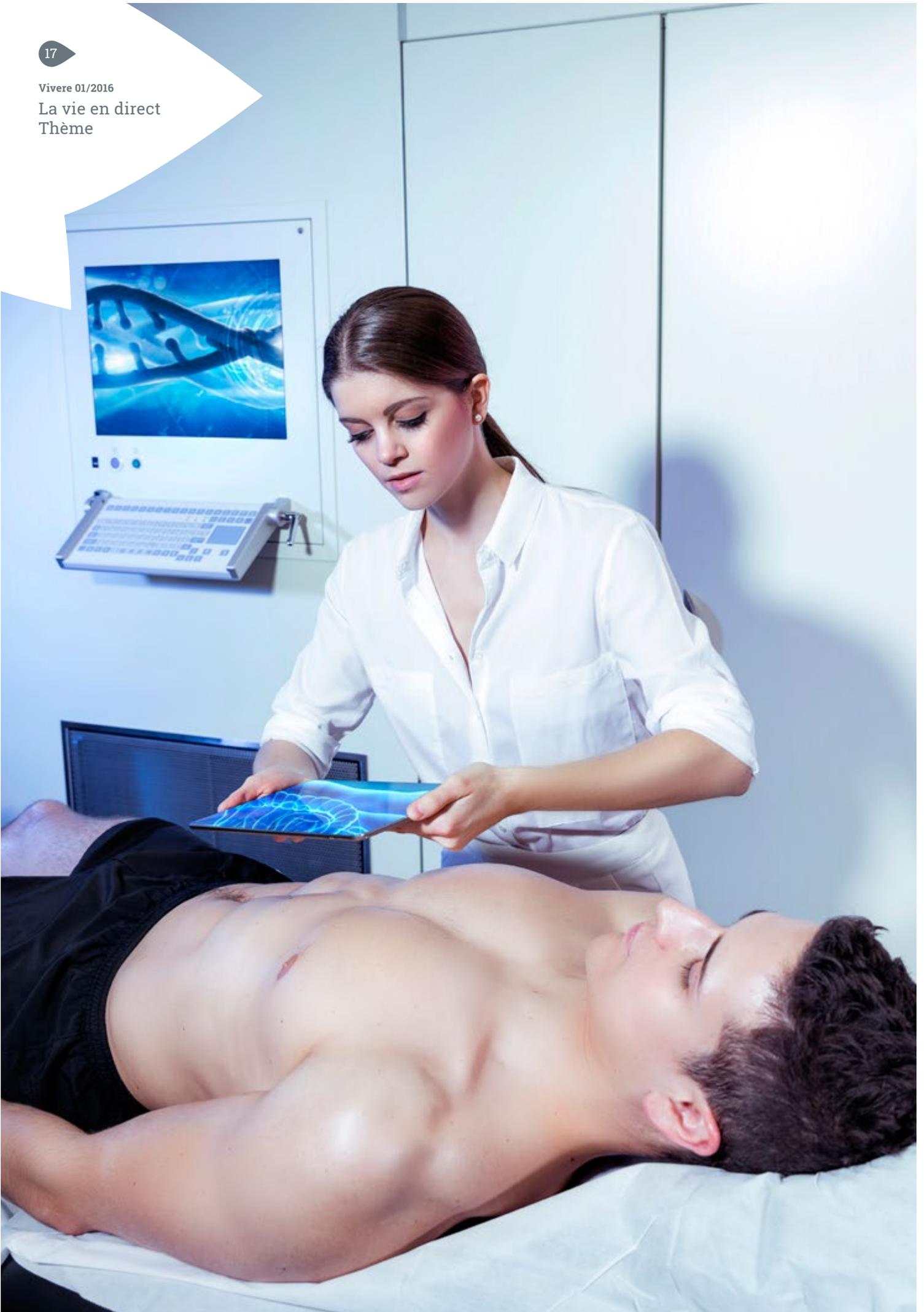
Présidente de la Fondation OSP Organisation suisse des patients

Liens sur ce thème

Vous trouverez de plus amples informations sur la cybersanté et sur le dossier électronique du patient aux adresses suivantes

www.e-health-suisse.ch/
www.bag.admin.ch/ehealth

Vous trouverez à l'adresse suivante la plateforme génomique 23andMe (uniquement en anglais): www.23andme.com



Les œufs sont livrés en vélo couché

Imelda Schmid a découvert les cailles comme Marie a conçu Jésus. À l'origine, la Zougoise a fait des études de botanique et analysait la mousse. Se retrouvant professionnellement dans une impasse, la biologiste a orienté son choix en 1994 vers une dissertation sur l'élevage des cailles – et a libéré les petits volatiles des batteries à l'époque encore autorisées pour les cailles.



«Un grand nombre de grand cuisiniers et d'hôtels de luxe achètent à l'étranger des œufs de caille à des prix exagérément bas.»

Imelda Schmid

Des piaillements retentissent de toute part dans la pièce réservée aux cailleaux de sa ferme située à S-chanf dans l'Engadine. Les derniers cailleaux sont sortis de l'œuf la nuit dernière et se bousculent à présent dans leurs caisses autour de la plaque chauffante de 37 degrés qui protège les oisillons de 8 grammes environ contre le gel. Ils ne tiennent pas en place. «À cet égard, les cailleaux sont comme les grands», constate, rieuse, Imelda Schmid, «ils éparpillent leur nourriture dans tout le poulailler!» Un seul cailleau particulièrement chétif reste allongé, pratiquement immobile, sous la plaque chauffante. «Mon enfant à problème. Il est sorti très tardivement de l'œuf. Mais il parviendra peut-être à s'en sortir.» Imelda Schmid

élève présentement plus de 450 cailleaux. Après cinq à six semaines, ils emménagent dans les logements pour cailles de l'espace adjacent dédié à la ponte où vivent actuellement quelque 500 cailles adultes et 400 pratiquement adultes. Il y a de la place pour 1000 cailles. À partir des caissons parsemés de copeaux de bois, elles ont accès non seulement à de grands jardins d'hiver, mais aussi à un bain de sable pour le soin de leur plumage et à plusieurs nids de ponte séparés.

Un nouvel environnement trop stressant

Les cailles doivent ce vaste espace à Imelda Schmid. En 1994, alors qu'elle s'attachait à sa dissertation sur la conception d'un élevage de cailles adapté aux vola-

tiles à l'université de Berne, les cailles étaient, en Suisse, encore élevées dans des batteries dans lesquelles elles pouvaient tout juste tenir debout. Pour leur propre protection croyait-on: dans la nature, les cailles s'envolent à la verticale lorsqu'elles prennent peur, aussi s'agissait-il d'éviter qu'elles se cognent la tête dans les minuscules cages.

Pour ses essais, Imelda Schmid disposait, à Berne, de plusieurs grandes volières – ainsi que de cailles élevées en batterie. Les oiseaux ont donc connu un véritable bouleversement de leur mode de vie et malheureusement tous n'ont pas survécu: «Pour certains, ce nouvel environnement était tout simplement trop stressant», explique Imelda Schmid. Elle a donc étudié durant quatre ans comment élever les cailles au mieux en captivité. Et émis des directives qui ont été reprises par l'Office vétérinaire fédéral en tant que base pour les nouvelles réglementations en matière d'élevage de cailles.

Hôtels de luxe et particuliers

Bien que les cailles soient réputées en Europe pour leur chair savoureuse, Imelda

Grâce à Imelda Schmid, les cailles ont aujourd'hui un grand espace vital en Suisse. Jusque dans les années 1990, elles pouvaient encore être élevées dans des batteries.



Schmid s'est spécialisée dans un autre domaine: les œufs. «Je n'avais pas la possibilité de produire de la viande de caille à grande échelle. Tuer, vider et plumer les animaux exige un travail très accaparant!» Elle ne peut toutefois pas entièrement éviter l'abattage, car elle élève aussi des cailles mâles, contrairement à l'industrie des poules où les poussins mâles sont souvent gazés, puis éliminés directement à leur sortie de l'œuf. Toute caille mâle non utilisée pour l'élevage doit être tuée tôt ou tard, tout comme les femelles qui ne produisent plus d'œufs. «Au départ, j'ai recherché une boucherie qui ferait ce travail pour moi. Aucune n'a accepté.» Trouver des preneurs pour cette petite quantité de viande n'est par contre aucunement problématique. Les hôtels et les particuliers apprécient énormément cette spécialité.

Mais pour quelle raison Imelda Schmid a-t-elle choisi précisément S-chanf en Haute-Engadine pour ouvrir sa propre ferme de cailles en 1998? «Trouver un lieu approprié n'était pas chose facile», se souvient Imelda Schmid. Une chose était certaine: Imelda Schmid avait jeté son dévolu sur l'Engadine. Lorsqu'elle a reçu une proposition d'un fermier de S-chanf, elle a immédiatement pensé qu'elle serait toute proche de ses principaux clients du fait du grand nombre d'hôtels de luxe à Saint-Moritz, Klosters et Davos.

Sur le marché avec de grands chefs

«Cette supposition n'était toutefois pas tout à fait juste», se souvient Imelda Schmid. Au début, elle a dû sonner à de nombreuses portes. Et justifier parfois le prix de ses œufs de caille: «Ils sont en partie importés de l'étranger à des prix exagérément bas.» On remarque sa déception quant au fait que de nobles établissements attachent peu de valeur aux produits locaux issus d'un élevage adapté aux besoins spécifiques de l'espèce. «Mais tous ne

pensent pas ainsi. Certains grands chefs d'hôtels réputés lient personnellement contact avec les producteurs locaux et achètent directement chez eux.»

Imelda Schmid avait aussi une autre raison de vouloir emménager dans l'Engadine: le sport. Un grand nombre de dossards pourvus de son nom sont accrochés au mur du poulailler. Passionnée de ski de fond, elle ne manque pratiquement aucune compétition. «Demain, je participerai au marathon Transruinaulta», annonce-t-elle, puis elle s'élanche sur son vélo couché et s'éloigne en pédalant. Pour livrer des œufs.

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.

Déconnecter et recharger ses batteries

La période hivernale met l'organisme à l'épreuve. Il est d'autant plus important de s'accorder du temps et du calme et de savourer la légèreté de l'existence. Or le wellness n'est pas nécessairement coûteux, comme le prouvent les offres de Reka.



La Caisse suisse de voyage Reka est d'une part un émetteur de moyens de paiement de loisirs très populaires dans toute la Suisse: les chèques Reka et la Reka-Card. D'autre part, l'organisme gère douze villages de vacances Reka dans des régions touristiques suisses de premier plan. Trois d'entre eux ont beaucoup à offrir en matière de wellness.

Concours

Nous offrons par tirage au sort des bons vacances Reka d'une valeur de 300 francs ainsi que des chèques Reka d'une valeur de 200 et de 100 francs.

Le bon vacances peut être utilisé pour une sélection de vacances Reka en Suisse ou à l'étranger et est valable deux ans à compter de sa date d'émission. Les chèques Reka peuvent être utilisés dans toute la Suisse dans 9000 points d'acceptation.

Veuillez envoyer votre e-mail ou votre carte postale en indiquant «wellness» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, jeu-concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Dans les e-mails comme dans le courrier postal: ne pas oublier de mentionner l'expéditeur! Date limite d'envoi: 31 mars 2016.

Bonne chance!

Le concours ne donnera lieu à aucune correspondance; les gagnants seront informés directement.

Le wellness dans le Jura

Dans les Franches-Montagnes jurassiennes, la détente commence dès l'arrivée: forêts clairsemées, paysages peu peuplés et chevaux broutant paisiblement réservent aux arrivants un accueil relaxant. Le village de vacances Reka de Montfaucon offre à ses hôtes une vaste oasis de wellness: complexe de saunas, sanatorium, bain de vapeur et jacuzzi offrent de l'espace pour la détente et sont compris dans le prix de la location. Le village propose en outre divers massages et traitements cosmétiques.

Les charmantes maisonnettes de vacances possèdent une cheminée dans chaque appartement. Elles sont situées légèrement en hauteur sur la pente d'une colline offrant une vue sur le Chasseral et les Alpes bernoises au sud, tandis que s'étend vers le nord la vallée profondément encaissée du Doubs. La région de Montfaucon forme un vaste parc naturel. Les Franches-Montagnes sont un paradis pour le ski de fond, les promenades en raquette, l'équitation et les promenades en traîneau à chiens.

Swiss Holiday Park

La Suisse centrale est elle aussi la Mecque du wellness. Le village de vacances Reka de Morschach jouxte directement le populaire Swiss Holiday Park sur une terrasse ensoleillée surplombant le lac des Quatre-Cantons. La vue sur le lac et sur les Alpes uranaises est spectaculaire.

Au Swiss Holiday Park, les amateurs de loisirs aquatiques trouveront leur bonheur. D'autres opteront pour la relaxation et le calme dans l'espace wellness & spa. Une visite des thermes romano-ir-

Autres informations:

Caisse suisse de voyage Reka:
www.reka.chVillage de vacances Reka de Montfaucon:
www.reka.ch/montVillage de vacances Reka de Morschach:
www.reka.ch/morsVillage de vacances Reka de Hasliberg:
www.reka.ch/hasbMini-vacances:
www.reka.ch/kurzferienGuide Reka en ligne:
www.rekaguide.ch

landais sera pour tous un moment de détente. Les hôtes pourront se relaxer et savourer l'instant dans le vaste espace de saunas et dans la zone de massage et de beauté. L'ensemble du parc de loisirs du Swiss Holiday Park affiche depuis août 2015 un bilan carbone neutre, ce qui lui a valu le prix environnement MILESTONE.

Le village de vacances Reka de Hasliberg
L'Oberland bernois ne séduit pas seulement par sa célèbre triade Eiger-Mönch-Jungfrau. Ceux qui sont en quête de calme pourront ici faire le plein de forces, par exemple dans le village de vacances Reka de Hasliberg. Les visiteurs peuvent y profiter de leurs vacances tout en y trouvant repos et détente. L'oasis de wellness propose une palette complète de massages, de traitements corporels et de beauté ainsi que de traitements spécifiques destinés aux femmes enceintes. Les appartements de vacances ensoleillés offrent une vue sur les splendides sommets alpins bernois.



Photographie du haut de la page: le Swiss Holiday Park de Morschach affiche depuis août une neutralité carbone. Photographie du milieu de la page: le wellness n'est pas nécessairement coûteux. Sachant cela, vous profiterez d'autant plus de la salle de repos et de l'oasis de wellness du village de vacances Reka de Montfaucon. Photographie du bas de la page: le village de vacances Reka de Hasliberg vous propose divers massages et traitements.

Savourez vos vacances avec ou sans la famille

Tous les villages de vacances Reka sont conçus pour répondre aux besoins des familles. Les enfants peuvent se défouler dans le cadre du programme familial Reka-lino: pendant que les parents s'offrent du temps pour eux et peuvent se reposer, les petits jouent, bricolent, s'adonnent à des activités physiques. Chaque centre possède sa propre piscine couverte ou en plein air avec pataugeoire, un service de location gratuite d'articles de puériculture, des salles communes, beaucoup d'espace à l'intérieur comme à l'extérieur et enfin un hôte à votre disposition sur place.

Les vacanciers sans enfants sont eux aussi les bienvenus et se sentent bien dans

les centres de vacances. Ceux qui souhaitent n'échapper au quotidien que pour un moment plus bref peuvent commencer par tester l'offre Reka sur un week-end prolongé. Ces mini-vacances offrent la possibilité de découvrir une région et sont aussi très intéressantes du point de vue du prix.

L'ensemble des offres de vacances Reka peut être payé à prix réduit avec l'argent Reka. Parmi les 9000 points d'acceptation de l'argent Reka dans toute la Suisse, on compte aussi une multitude de bains thermaux et d'hôtels wellness. Ils sont indiqués en ligne à l'adresse reka-guide.ch.

Julia Scheidegger / Reka

L'acidose, ça vous cause?

L'organisme humain est un écosystème dans lequel tous les processus sont ajustés les uns aux autres. Comme tout autre écosystème, il peut se retrouver profondément perturbé, avec pour conséquence fréquente un sentiment d'inconfort, des douleurs ou des maladies.

De l'acidité dans le corps? Cela semble dangereux. Mais la première impression est trompeuse. À chaque respiration, au cours des processus métaboliques ou de transmission nerveuse et lors de l'activité musculaire, nous produisons de l'acidité – dont l'organisme vient normalement à bout sans peine. Chaque fluide corporel possède son propre pH. Afin que l'organisme fonctionne, ces pH doivent rester constants. Pour ce faire, le corps dispose de systèmes tampons. Cependant, si l'organisme est quotidiennement sollicité jusqu'à l'extrême, par exemple par une alimentation mal équilibrée, un manque d'exercice physique ou le stress, ces systèmes tampons déclarent forfait. Les organes concernés présentent alors des troubles qui risquent de déboucher sur des maladies.

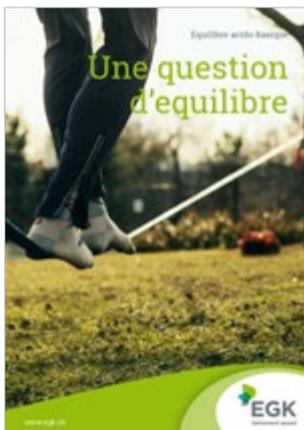
En médecine complémentaire, on pense que ce phénomène est également dû aux acides et aux bases. Certes, on n'a pas encore de preuve scientifique de cela, et en médecine conventionnelle, le rôle de l'acidification dans l'apparition de certains troubles est contesté; reste que depuis quelque temps, l'on se penche de plus en plus sur l'influence d'un excès d'acidité dans le corps.

Trop acide ou trop basique?

Ces troubles de l'équilibre acido-basique sont classés en deux catégories: l'alcalose et l'acidose. L'alcalose est un excès de bases dans le sang. Ceci signifie que le pH dépasse 7,45. Les symptômes en sont une forte accélération de la respiration, des fourmillements et des tremblements dans les mains, des crampes musculaires et des états d'angoisse. Ceci peut être dû à la perte d'ions H^+ et peut arriver lorsque quelqu'un respire trop et trop vite – comme c'est le cas lors des crises de panique ou des embolies pulmonaires – et que l'on expire plus de gaz carbonique que cela n'est nécessaire. Les diurétiques, les apports importants de substances alcalines tels que le bicarbonate de sodium, un traitement diurétique ou des troubles rénaux peuvent eux être la cause d'une alcalose. En cas de soupçon d'alcalose, il est donc impératif de consulter un médecin.

Dans le cas de l'acidose, le pH sanguin tombe en général au-dessous de 7,35, mais il peut aussi rester normal et s'accompagner d'un pH des systèmes de tampons trop élevé ou trop faible. Ceci arrive souvent dans le cas des maladies métaboliques telles que

EGK-Caisse de Santé a publié en coopération avec l'Association suisse des droguistes ASD un guide sur les acides et les bases. Vous trouverez le guide «Une question d'équilibre» ainsi que d'autres livres, guides et produits dans EGK-Shop à l'adresse suivante:
www.egk.ch/shop-fr/egk-shop/



Conseils pour bien mesurer l'acidité

- Pour obtenir de bons résultats, il vous faut tester votre urine pendant au moins une semaine le matin et le soir.
- Un pH normal ne signifie pas obligatoirement que l'équilibre acido-basique est normal. Il peut aussi indiquer que l'organisme est encore à même de compenser un éventuel trouble.
- Analysez les résultats avec un spécialiste comme votre thérapeute, droguiste ou médecin.



le diabète sucré, les intoxications ou l'alcoolisme. Une acidose peut également survenir lorsqu'une maladie empêche quelqu'un de respirer correctement. Comme le corps rejette trop peu de gaz carbonique, il s'acidifie. Les conséquences en sont généralement des troubles respiratoires. Dans les cas graves, ces troubles peuvent conduire à un état de faiblesse, de confusion mentale, voire au coma. Ici encore, il est important d'aller chez le médecin. Si l'acidose grave est relativement rare, une légère acidification ou une acidose latente sont en revanche fréquentes. La charge acide est trop élevée, les systèmes tampons atteignent leurs limites, tandis que le pH du sang reste normal.

La mesure du pH urinaire est utile

L'équilibre acido-basique peut être perturbé non seulement par une mauvaise alimentation, mais aussi par des problèmes psychiques tels que les tensions, le stress ou l'agressivité. L'acidification chronique est souvent liée à des troubles tels que la fatigue,

Le rôle des organes

Le foie est l'organe central de l'équilibre acido-basique. L'une de ses fonctions principales consiste à désintoxiquer le corps.

Les poumons: Lors de l'inspiration, le corps absorbe de l'oxygène, et lors de l'expiration, il rejette du gaz carbonique acide, se libérant ainsi de son acidité.

Les reins rejettent moins de bases lorsqu'il y a trop d'acide. De même, des acides et composés acides peuvent être éliminés par l'urine.

Les glandes sudoripares de la **peau** produisent un manteau de protection: la transpiration, substance acide. Ces glandes augmentent leur production lorsque l'organisme est acidifié. Une peau acidifiée devient sèche et pâle.

L'intestin régule indirectement l'équilibre acido-basique. Si par exemple quelqu'un n'absorbe pas suffisamment de sels minéraux, il peut se produire un manque de substances tampons. Par ailleurs, un intestin en bon état de fonctionnement empêche que le bol alimentaire ne se mette à fermenter et ne produise des acides.

l'épuisement, les problèmes de peau, les faiblesses de concentration, les maux de tête ou les sautes d'humeur. On suppose également que certaines maladies chroniques telles que la goutte, les rhumatismes ou l'ostéoporose pourraient être liées à l'équilibre acido-basique.

Si le pH urinaire est un bon indicateur de l'acidité de l'organisme, il ne permet toutefois pas toujours de déduire l'existence d'une acidification, car il peut varier rapidement avec l'alimentation, la prise de médicaments, d'alcool ou d'autres denrées d'agrément ainsi que des infections des voies urinaires. Vous pouvez mesurer le pH urinaire à l'aide de papier réactif. Chez les personnes en bonne santé, le pH oscille entre 5 et 7,5. Le taux optimal se situe entre 6,2 et 6,8 le matin et entre 6,8 et 7,5 le soir.

Flavia Kunz / Association suisse des droguistes ASD

Programme

Rencontres EGK 2016 Des personnes qui ont un message à nous transmettre

18.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Winterthour ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Laufon BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Berne BE, Kursaal Bern, Hotel Allegro,
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Saint-Gall SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Zurich ZH, Kongresshaus/Gartensaal,
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Soleure SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-
saal, Bahnhofstrasse

Informations téléphoniques: 032 623 36 31

Inscription: aucune

Entrée: libre

Début: 20 heures

Académie SNE 2016

 SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller
In den besten Wechseljahren
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi
Die 7 hermetischen Gesetze
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Winterthour ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

Daniel Hasler von Planta
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit
des Zufalls**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.05.2016

Tatjana Strobel
Menschen und Gesichter lesen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein
**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson PMR**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken
Sich selbst erkennen
Winterthour ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch
gestalten**
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

Inscription: nécessaire, nombre limité de
participants. Prix, informations détaillées et
autres séminaires conformément au program-
me complet «Séminaires & Ateliers 2016»:
SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou
www.stiftung-sne.ch/franzoesisch

«Il est difficile de ne pas recommander une intervention»

Le chirurgien cardiaque Thierry Carrel n'y va pas par quatre chemins. Même si son avis sur le système de santé est parfois impopulaire. Pourtant, il a toujours autant de plaisir à accomplir son travail. À tel point que les semaines de 80 à 90 heures ne sont pas rares.

Vous avez récemment publié un ouvrage intitulé «Von Herzen» (Du fond du cœur), qui donne la parole à vos patients. Cela vous gêne-t-il parfois d'être une star de votre corps de métier?

Ce qui me pèse, c'est la pression créée par les attentes de l'extérieur, des attentes qui ne s'adressent pas seulement à moi, mais aussi à mes collaborateurs. Plus on est connu, plus on pratique des opérations complexes, plus on s'expose dans le domaine de la politique de santé, plus les attentes génèrent de la pression. Vis-à-vis des erreurs, on a affaire à une tolérance zéro. Mais j'attends aussi de moi-même que tout soit parfait. Et il arrive que je doive en l'espace de très peu de temps réagir à des complications imprévues.

Vous parlez de la pression générée par les attentes. Comment faites-vous pour rester calme, quand ce sont la vie et la mort qui se jouent lors d'une opération cardiaque?

On s'habitue à avoir de l'intuition et du tact, à être patient, même quand les choses doivent aller vite. L'expérience y est pour beaucoup. Après plusieurs milliers d'opérations, je mets plus de temps à

perdre mon calme lorsque quelque chose ne se passe pas comme prévu. Nous travaillons dans un domaine de la chirurgie où il s'agit en général de réaliser des tâches très précises avec une lunette loupe. Notamment chez les jeunes enfants, les dimensions anatomiques du cœur sont minuscules. La semaine dernière, j'ai opéré un nouveau-né de seulement 850 grammes. J'ai dû prendre mille précautions pour toucher le tissu avec la pincette, car au moindre mouvement, celui-ci se serait déchiré.

Comment gérez-vous émotionnellement le fait qu'un patient ne survive pas à une opération?

Dans les années 1960, un patient sur deux ne survivait pas à ce genre d'interventions. Aujourd'hui, seuls quelque 1 à 2 % décèdent. Lorsqu'un patient ne survit pas, le choc est donc d'autant plus grand. Les décès sont toujours quelque chose d'extrêmement pénible. Cela prend à l'équipe des semaines pour surmonter un tel événement.



Thierry Carrel

Thierry Carrel (né en 1960) est directeur de la clinique universitaire de chirurgie cardio-vasculaire de l'Hôpital de l'Île à Berne. Ce Fribourgeois de naissance vit avec sa femme, l'animatrice de télévision Sabine Dahinden, à Berne.



Thierry Carrel ne fait pas de consiliiums sur les dossiers. En effet, il préfère voir ses patients personnellement avant de leur conseiller ou de leur déconseiller une intervention.

Vous décrivez le système de santé comme le cœur de «l'organisme global» de la Suisse. Pourquoi cette image?

Le système de santé est un secteur important sur le plan économique comme sur le plan social. Il recèle un potentiel économique énorme. Plusieurs centaines de milliers d'emplois dépendent du secteur de la santé. Rien qu'à l'Hôpital de l'île, il y a en a plus de 7000, et l'entreprise emploie dans son ensemble 10 000 collaborateurs. Si l'on excepte la Confédération, c'est le plus grand employeur de Berne. La médecine n'est pas statique: il y a ici de nombreuses institutions, car on fait de la recherche sur l'amélioration des méthodes, des médicaments et des appareils. Un secteur passionnant en Suisse, qui fonctionne plus que tout autre en phase avec son temps.

De quoi souffre notre système de santé?

C'est une histoire sans fin. Un problème est certainement que le système de santé manque parfois de transparence au niveau des coûts et de la qualité. Si un avion s'écrase, on en élucide les causes jusqu'au moindre détail. Dans le secteur de la santé, ceux qui ne font que s'acquitter de leurs primes ne savent jamais au juste ce qu'ils paient. Quand ils tombent malades, ils ne

veulent rien de moins que le meilleur traitement. C'est naturellement un droit fondamental que nous avons, nous les payeurs de primes. Mais presque jamais un patient ne demande combien de frais il a générés. Il y a aussi bien sûr le problème de la responsabilité vis-à-vis de soi-même. Nombreux sont ceux qui ont un style de vie allant de pair avec certains risques de maladies et qui comptent sur la solidarité. À mes yeux, ce n'est pas là faire preuve d'un grand sens de la responsabilité. Mais même parmi nous, les médecins, rares sont ceux qui sont attentifs aux coûts. Si le litre de lait est deux fois moins cher en Allemagne qu'en Suisse, je ne vois pas pourquoi une prothèse médicale devrait être cinq à dix fois plus chère en Suisse. Et puis, les tâches administratives ne cessent d'augmenter pour le médecin. C'est un grand problème, car ceci se fait au détriment du temps consacré au patient.

Vous dites souvent que les conflits d'intérêts sont le majeur problème dans le secteur de la santé. Où rencontrez-vous ces conflits personnellement dans votre quotidien professionnel?

D'une part, nous devrions traiter chaque patient avec le plus grand soin et de ma-

nière optimale. Mais d'autre part, à l'hôpital, je suis soumis à la pression budgétaire que l'administration de l'hôpital exerce sur moi. C'est que les ressources ne sont pas illimitées. Tout ce qui est possible ne doit pas obligatoirement être disponible à tout moment. Notamment en ce qui concerne les nouvelles procédures, non encore répertoriées correctement dans le système du DRG, on est moralement en porte-à-faux. Soit je ne pratique pas l'intervention, et alors je ne suis pas à la pointe, ou je la pratique, mais je provoque un déficit.

Où sont chez vous les limites, quand décidez-vous de ne pas effectuer une opération?

Il est toujours plus facile de recommander une opération que de la refuser. Tous les soirs, en face de moi, là où vous êtes en ce moment, je reçois des patients et leur famille. Cela me permet d'avoir une idée de la personne à qui j'ai affaire. Est-ce quelqu'un qui a vieilli trop vite ou qui est mentalement et physiquement encore en très bonne santé? La personne a-t-elle envie de vivre, est-elle prête à se battre? Je dois aussi pouvoir évaluer le danger de nuire au patient sans le vouloir. J'ai reçu récemment ici un patient de 85 ans grave-



«Les maladies rares sont plus faciles à contrôler quand leur traitement n'a plus lieu que dans des centres hautement spécialisés.»

Thierry Carrel

ment malade originaire des Grisons. J'avais le sentiment que cette opération pourrait représenter un grand risque pour lui. C'est alors qu'il m'a dit: «Vous savez, Monsieur Carrel, j'ai des arrière-petits-enfants auxquels j'aimerais bien apprendre à faire du ski.» Dire dans ces conditions à quelqu'un que l'on ne va pas faire cette intervention trop risquée, c'est très difficile et tout aussi éprouvant pour le médecin que pour le patient.

Que pensez-vous de la concentration de la médecine hautement spécialisée? Comment se sent-on, en tant que spécialiste du cœur, lorsque l'on se retrouve impliqué dans ce genre de débats politiques?

Je suis très en faveur d'une certaine concentration. Les maladies rares sont plus faciles à contrôler quand leur traitement n'a plus lieu que dans des centres hautement spécialisés. Il existe de nombreuses interventions qui sont plus difficiles, plus rares et plus coûteuses que les transplantations cardiaques qui étaient à

l'époque l'objet de ce débat. Ce qui m'a déçu est que les grandes cliniques ont été montées les unes contre les autres. Pourtant, nous avons en Suisse certaines cliniques de taille modeste qui ne pratiquent que peu d'opérations cardiaques – moins d'une par jour. Je me demande comment elles font pour respecter les normes. Le problème est plutôt lié à ces établissements qu'aux grosses cliniques universitaires comme celle de l'Hôpital de l'Île, où l'on opère chaque année 1200 cœurs. Ce n'est pas à la politique qu'il revient de discuter de l'opportunité de faire 10 ou 20 transplantations supplémentaires.

Il y a aujourd'hui des plateformes d'évaluation pour tout. Seriez-vous pour que les patients jugent leurs médecins sur internet?

Je n'ai sur le principe absolument rien contre ce genre de plateformes. Seulement, la question est la suivante: quelles caractéristiques du médecin le patient est-il en mesure d'évaluer? Vous pouvez avoir un médecin particulièrement sympathique qui vous consacre beaucoup de temps, mais qui n'est pas bon chirurgien. La plupart du temps, on ne s'en aperçoit pas immédiatement après l'intervention. Les facteurs dits «mous», à savoir la manière dont on est accueilli, le temps qu'un médecin nous consacre, la qualité de ses informations, peuvent effectivement être évalués par le patient. Par contre, la compétence de spécialiste doit être validée par des instances neutres. Et cette procédure d'audit doit impérativement être considérablement améliorée en Suisse.

Où voyez-vous les limites de la science, quel rapport avez-vous vis-à-vis de la médecine complémentaire?

J'ai une position détendue quant à la médecine complémentaire, justement parce qu'elle est là pour compléter et non pour faire concurrence. S'il est vrai que pour les maladies cardiaques graves, je ne connais aucune indication de médecine complémentaire, dans le domaine de la douleur, j'ai pour ma part fait de très bonnes expériences. Il nous est arrivé d'avoir des patients qui après une opération du cœur réussie avaient au niveau de la plaie des douleurs qu'aucun remède de la médecine conventionnelle ne pouvait soulager. J'oriente volontiers les patients de ce type vers la MCT ou l'acupuncture. Dans ce genre de cas, peu m'importe que l'on puisse expliquer le mode d'action ou pas. Si le patient est satisfait, qu'il n'a plus besoin de médicaments ni de douleurs, pourquoi devrais-je avoir quelque chose contre cela? Je m'en remets au vieil adage: qui guérit a raison.

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.

In vino veritas

Un verre de vin rouge par jour est bon pour le cœur. C'est du moins ce que dit un adage populaire répété à l'envi. Or une équipe de chercheurs tchèques affirme que ceci n'est pas tout à fait vrai. Le vin ne protège de l'artériosclérose que si l'on fait du sport au moins deux fois par semaine. Cependant, les chercheurs admettent que les bons résultats des analyses de sang ne sont pas dus au vin, mais plutôt à l'alimentation en général plus saine des sportifs.

Source: www.zentrum-der-gesundheit.de

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien

Il y a quelque 2500 ans, Hippocrate ne savait évidemment pas encore cela, même si les Grecs étaient très avancés en matière de médecine. Le vin était alors utilisé contre toute sorte de maux, et même pour combattre des maladies oculaires. Au Moyen Âge, les pharmacies possédaient des buvettes, et en Allemagne, le vin fut prescrit jusqu'en 1892 par la caisse de maladie de Heidelberg, avec l'accord des médecins affiliés, pour soigner diverses maladies.

Source: www.gesundheit.de

Prêchons l'eau et buvons du vin!

Une chose est claire: un excès de vin est néfaste pour la santé. Mais un excès d'eau l'est tout autant. C'est ce qu'a constaté à ses dépens une Australienne de 61 ans qui espérait avoir une plus belle peau et un corps plus sain en faisant une cure d'eau. Après avoir ingéré un litre d'eau toutes les deux heures, elle a dû être hospitalisée: elle souffrait d'une intoxication à l'eau ou hyperhydratation. Les grandes quantités d'eau avaient déséquilibré le taux de sels minéraux de son organisme au point que de l'eau s'était accumulée dans son corps et son cerveau et qu'elle est tombée dans le coma. Elle aurait peut-être été moins malheureuse si elle s'était offert de temps à autre un petit verre de vin.

Source: dailymail.co.uk



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

Vin chaud

**Ingrédients**

- 1 bouteille (de 7 dl) de vin rouge
- 1 bâton de cannelle
- 2,5 dl d'eau
- 3 à 5 c. à s. de miel de fleurs d'acacia
- 6 clous de girofle
- 2 citrons bio

Couper les deux extrémités d'un citron, le couper en fines tranches et enlever les pépins. Presser le deuxième citron. Porter à ébullition le vin rouge, l'eau, les clous de girofle et la cannelle, puis ajouter le miel d'acacia et le jus de citron et laisser infuser pendant quelques minutes.

Ensuite, enlever les épices.

Verser le vin chaud dans des verres et les garnir de tranches de citron.

Santé!