

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2016



Santé & famille

Guide de l'activité physique
avec la famille Niggli-Luder 06

Alimentation

Que dois-je manger? 13

Anniversaire

20 ans de médecine
complémentaire à Berne 22

Sommaire

06

Simone Niggli-Luder
Ivresse de la vitesse et envie de bouger



20

Excursion
En route dans la vallée de Joux

10

News EGK
Restez au fait de l'actualité



13

Que dois-je manger?
La question de l'alimentation est source de profondes hésitations



22

Anniversaire
20 ans de médecine complémentaire à Berne



25

L'avis de...
Entretien avec Lukas Zahner, spécialiste des sciences de la motricité

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Les secrets de nos conseillers clientèle 04

Mon assurance Un nouvel emballage pour Vivere 08

Mon assurance Accident et décès ont des conséquences financières 09

La vie en direct Un ranger doit s'y connaître en médias sociaux 18

Médecine conventionnelle et complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Soupe de cerfeuil 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

Une mauvaise conscience n'a définitivement pas sa place à table.



Chaque jour, la question suivante nous hante l'esprit: que vais-je manger au prochain repas? L'alimentation est probablement le

besoin primaire le plus jouissif et le plus socialisant de l'être humain. Les peuples du monde entier se réunissent volontiers à l'occasion des repas et discutent des derniers événements qui ont marqué leur vie quotidienne. À l'époque agitée que nous vivons actuellement, un tel repas pris en commun est d'autant plus précieux.

Pourtant, nombre d'entre nous sont désorientés. Des communiqués de presse nous exposent jour après jour les denrées alimentaires qui sont censées nous être particulièrement bénéfiques et celles qui nous apporteront les pires maladies.

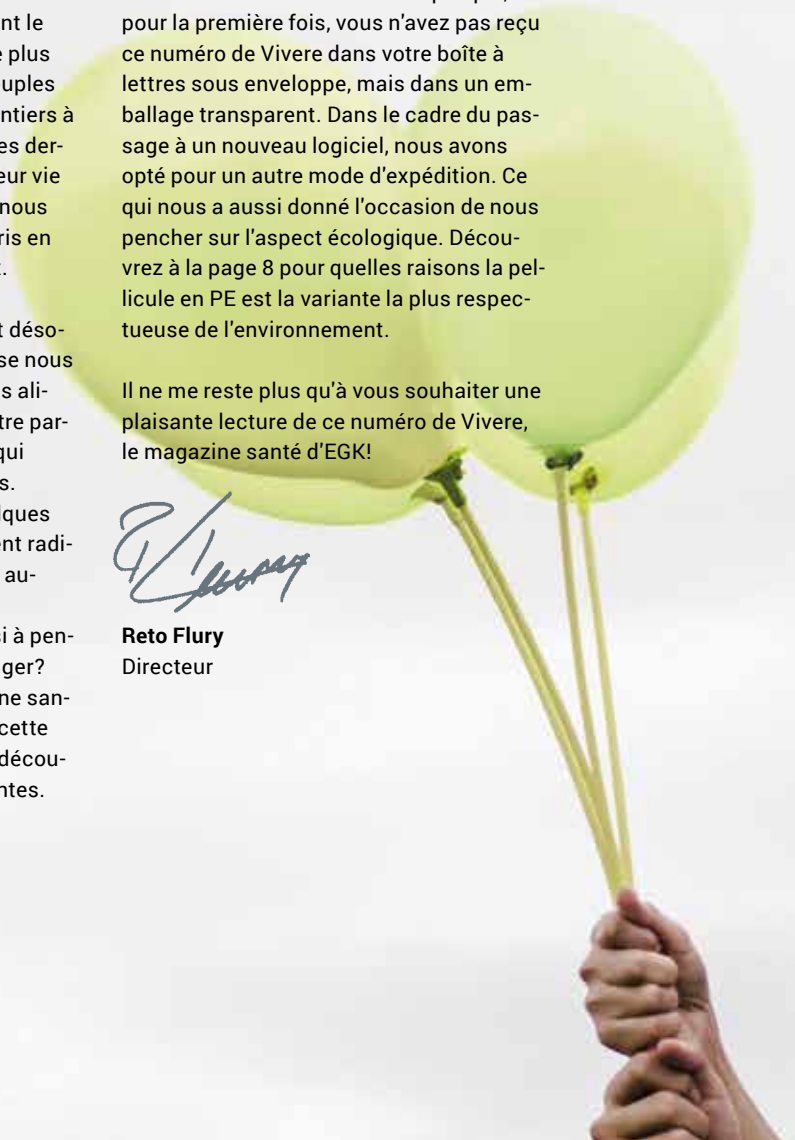
Puis systématiquement, après quelques années, les enseignements changent radicalement. Ce qui était sain hier, est aujourd'hui nocif. Il n'est donc guère étonnant que je me surprenne aussi à penser parfois: que puis-je encore manger? Dans cette édition de notre magazine santé, nous avons étudié précisément cette question, ce qui a donné lieu à des découvertes au plus haut point intéressantes.

À partir de la page 13, vous apprenez, par exemple, qu'une mauvaise conscience n'a définitivement pas sa place à table!

Vous avez certainement remarqué que, pour la première fois, vous n'avez pas reçu ce numéro de Vivere dans votre boîte à lettres sous enveloppe, mais dans un emballage transparent. Dans le cadre du passage à un nouveau logiciel, nous avons opté pour un autre mode d'expédition. Ce qui nous a aussi donné l'occasion de nous pencher sur l'aspect écologique. Découvrez à la page 8 pour quelles raisons la pellicule en PE est la variante la plus respectueuse de l'environnement.

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

Reto Flury
Directeur



Les secrets de nos conseillers clientèle

Au cours des derniers mois, de nouveaux collaborateurs ont pris leurs fonctions auprès du Service externe EGK. Vous faites ici la connaissance de sept d'entre eux. Grâce à notre questionnaire, vous connaîtrez peut-être déjà les secrets de votre conseiller ou conseillère clientèle lors du prochain entretien.



Patrick Dubach, agence de Berne

Un bon collaborateur en Service externe doit...

bien connaître la branche de l'assurance-maladie et faire preuve d'empathie!

Lorsque j'étais encore un enfant, je rêvais de devenir...

agent en assurances. J'ai donc appris le métier de mes rêves.

EGK est le meilleur choix car...

il s'agit précisément d'une caisse de santé qui propose des prestations imbattables dans le domaine de la médecine complémentaire.

Nombreux sont mes clients préoccupés par...

la charge élevée que représentent les primes. C'est pourquoi il importe de trouver la solution d'assurance adaptée, notamment pour les familles.

Le plus grand plaisir que me procure mon travail réside dans...

les contacts et l'autonomie attendue.



Antonietta Amatuzio, agence de Berne

Mon produit EGK préféré est...

EGK-SUN-BASIC Flex. Il permet à chaque personne assurée de choisir entre la division privée, semi-privée ou générale lors d'une hospitalisation.

Un bon collaborateur en Service externe doit faire preuve...

de persévérance et d'autodiscipline. Les assurances-maladie ont souvent des aspects très émotionnels; il faut donc pouvoir se mettre à la place des clients.

Je suis devenue collaboratrice en Service externe car...

j'apprécie le contact quotidien avec d'autres personnes. Aucun jour ne ressemble à l'autre!

EGK est le meilleur choix car...

les assurés sont servis uniquement par les employés EGK et non par des courtiers ou autres intermédiaires.



Urs Lauber, agence de Berne

Le plus grand plaisir que me procure mon travail réside dans...

la possibilité de régler parfois un problème épineux.

Lorsque j'étais encore un enfant, je rêvais de devenir...

instructeur de chiens.

Après le travail, je me détends...

de ce fait de préférence en allant me promener dans la nature avec mon chien.

EGK est le meilleur choix car...

il s'agit d'une petite société apte à prendre rapidement des décisions et de ce fait très personnalisée.

Un bon collaborateur en Service externe...

fait toujours le meilleur choix pour ses clients.



Valentina Preka, agence de Lucerne

Je suis devenue collaboratrice en Service externe car...

j'aime le contact avec les clients et je voulais relever un nouveau défi dans le sens de mon évolution professionnelle.

Lorsqu'une consultation me donne soif, j'apprécie tout particulièrement...

un verre de lait. Cela donne un regain d'énergie aux femmes fatiguées.

Mon produit EGK préféré...

doit être adapté au client respectif.

Lorsque j'étais encore une enfant, je rêvais de devenir...

sapeur-pompier et joueuse de hockey sur glace.

J'ai opté pour EGK car...

chez nous, le contact personnel est placé au premier plan et un conseil compétent se voit accorder une grande importance.



Gianni Guerra, agence de Bellinzona

Je suis devenu collaborateur en Service externe car...

ce travail me motive chaque jour à trouver la meilleure solution d'assurance qui satisfait aux attentes de mes assurés.

Après le travail, je me détends...

lors d'une promenade et avec un délicieux plat de polenta aux champignons.

Lorsque j'étais encore un enfant, je rêvais de devenir...

médecin.

J'ai alors appris...

ce qu'étaient une bonne éducation et le respect d'autrui.

Mon produit EGK préféré...

fait partie de la gamme EGK-SUN. Cette gamme correspond à ma compréhension de ce qu'est la prévention en matière de santé.



Beatrice Keller, agence de Saint-Gall

Un bon collaborateur en Service externe doit faire preuve...

de beaucoup de tact et savoir écouter. De plus, il devrait vendre uniquement des produits d'assurance dont le client a vraiment besoin.

J'apprécie tout particulièrement les entretiens de conseil qui ont lieu...

à Necker près de Degersheim. L'endroit est à tel point idyllique que l'on pourrait presque oublier le travail.

Lorsqu'une consultation me donne soif, j'apprécie tout particulièrement...

un verre d'eau. Surtout lors d'un rendez-vous dans des fermes dans et autour du Toggenburg, je me réjouis déjà durant le trajet à la pensée d'un verre de délicieux château la pompe.

Mon plus grand modèle...

c'est Roger Federer. Son caractère humain et persévérant m'enthousiasme et m'inspire.



Marco Schmid, agence de Zurich

Je suis devenu collaborateur en Service externe car...

les êtres humains ont depuis toujours éveillé ma curiosité et ma mère m'a enseigné de les prendre tels qu'ils sont.

Lorsqu'une consultation me donne soif, j'apprécie tout particulièrement...

un expresso bien serré qui me donne des ailes. Surtout lorsque des Italiens utilisent la machine.

Un bon collaborateur en Service externe...

se distingue par les qualités suivantes: 1. le service, 2. le service, 3. le service.

Nombreux sont mes clients préoccupés par...

les primes des caisses de maladie. Je les console en leur indiquant que 69 pour cent des Suisses ne sont pas correctement assurés. Et que je les aide à ne pas faire partie de ces 69 pour cent.

Mon produit EGK préféré...

toutes les assurances modulaires qui peuvent être adaptées aux besoins du client.

Chronique



Par l'ambassadrice
d'EGK Simone Niggli-Luder

Ivresse de la vitesse et envie de bouger

L'énergie que déploient mes enfants est parfois incroyable. Plus ils sont habiles, rapides et autonomes, plus leurs activités deviennent risquées. Autrefois, lorsque nos jumeaux Lars et Anja restaient blottis dans la remorque de nos vélos électriques, nos jambes ressentait certes parfois une fatigue, mais sinon la situation était plutôt détendue. À présent, ils ont tous deux leur propre vélo pour enfant et sillonnent la région. Au début, il n'est pas toujours simple de maîtriser deux débutants, mais maintenant cela se passe déjà très bien!

J'attache une grande importance à ce que mes trois enfants pratiquent régulièrement des activités physiques. Malin se passionne depuis longtemps déjà pour la course d'orientation. Et bien que, pour une mère, ne pas perdre de vue des jumeaux qui ressentent un immense besoin de bouger s'avère être parfois un réel défi, je ne m'y oppose aucunement, excepté peut-être au moment du coucher. Durant l'enfance, le plaisir de pratiquer un sport, de bouger et de jouer crée une base propice à un mode de vie sain à l'âge adulte!

C'est pourquoi le guide EGK «Activité physique, jeu et plaisir avec toute la famille» est une publication très judicieuse dont j'attends déjà avec plaisir la sortie après les vacances d'été. Ces petits exercices qui peuvent être très facilement intégrés dans le quotidien familial favorisent de manière optimale le développement de mes enfants sans exiger des efforts excessifs ou les ennuyer. De plus, ils leur procurent une réelle longueur d'avance en matière de santé.

Profitez vous aussi de votre avance!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder



Tournage avec la famille Niggli-Luder

Le travail de tournage avec des enfants est toujours très particulier: impossible de le planifier. C'était précisément le cas lorsque, l'hiver dernier, nous avons tourné les clips du nouveau guide EGK «Activité physique, jeu et plaisir avec toute la famille» chez les Niggli-Luder. Les jumeaux âgés de quatre ans Anja et Lars ainsi que Malin, sept ans, et leur grand-mère Maria Luder, étaient censés être les acteurs principaux des courts-métrages. Étaient censés.

Car Lars a rapidement décidé qu'il en serait autrement que dans le scénario. De l'avis du garçonnet de quatre ans, les cordes multicolores qu'avait apportées Lukas Zahner pour plusieurs exercices d'adresse étaient plutôt faites pour s'enrouler sur le canapé d'où il a fallu l'extraire sous des protestations tonitruantes. Nous l'avons vite compris: l'ambiance est souvent très tumultueuse chez les Niggli-Luder – les parents réagissent cependant avec un calme enviable.

Anja, sa sœur jumelle, et sa grand-mère ne se sont pas laissées déconcerter. Elles ont créé assidûment des formes avec leurs pieds en utilisant les cordes pour cela. Parfois en sautillant, parfois sur une seule jambe. Après chaque figure, la petite Anja courrait, resplendissante de joie, vers sa mère pour être complimentée.

Jeunes et moins jeunes profitent les uns des autres

Le fait qu'un grand nombre d'exercices du guide EGK qui paraîtra à la fin de l'été «Activité physique, jeu et plaisir avec toute la famille» convienne tout particulièrement aux enfants et grands-parents n'est pas un hasard, explique Lukas Zahner, qui a conçu le guide avec son équipe. «Le sens de l'équilibre et les muscles commencent à se former chez l'enfant, alors qu'ils diminuent chez les personnes âgées», explique

le responsable de la section sciences de la motricité et de l'entraînement du département du sport, des activités physiques et de la santé de l'université de Bâle (DSGB) qui donnait des conseils d'expert lors du tournage et qui répond à nos questions dans l'interview présentée à partir de la page 25 du présent magazine. «Cela explique qu'ils se situent à un niveau similaire de savoir-faire et profitent de ce fait les uns des autres lorsqu'ils s'entraînent ensemble.»

Lors du tournage avec la famille Niggli-Luder, il a particulièrement apprécié le fait que les enfants et leur grand-mère entreprennent de varier les exercices et d'élever le niveau de difficulté. Tel est aussi le sens des exercices présentés dans le guide. Plus les progrès sont importants, plus leur complexité peut augmenter. C'est ce qu'a tout particulièrement prouvé Malin, élève en première année. Alors que sa petite sœur ne pouvait pas encore se balancer les yeux fermés sur la corde étendue sur le sol, Malin y parvenait même en position arrière.

L'aspect plaisir est primordial

Malgré toutes les ambitions sportives, l'aspect ludique ne doit pas être négligé lors de la pratique de ces mouvements par les enfants. Ce qui a été aussi le cas chez la famille Niggli-Luder: à un moment donné, Lars a de nouveau participé. Du moins



Anja et sa grand-mère se balancent avec dextérité sur une des cordes multicolores; la fillette de quatre ans n'y parvient pas encore très bien les yeux fermés.

durant les pauses du tournage. Le garçonnet, provoquant des éclats de rires, a eu l'idée d'utiliser les cordes multicolores pour descendre divers jouets de la mezzanine dans la salle de séjour, puis de les remonter de la même manière.

Tina Hutzli

Un nouvel emballage pour Vivere

Cette édition de Vivere, le magazine santé d'EGK, n'est pas arrivée pliée dans une enveloppe dans votre boîte à lettres comme habituellement. Cela, pas uniquement parce qu'un magazine clients de qualité ne doit pas se cacher. Le passage de l'enveloppe à la pellicule en PE satisfait aussi à des exigences organisationnelles, logistiques et, en particulier, écologiques.

Comme vous avez pu le lire dans la dernière édition de Vivere, EGK-Caisse de Santé a implémenté le logiciel Swiss Health Platform SHP après Pâques. Le nouveau logiciel a modifié l'envoi automatisé de factures de primes, de courriers d'information et de Vivere, notre magazine clients.

Jusqu'à présent, Vivere était respectivement envoyé avec la facture mensuelle de primes. C'était pratique: cela permettait d'économiser des frais de port, chaque personne assurée recevant ainsi un seul courrier. Cet envoi combiné n'est plus possible depuis le passage à SHP.

Le bilan écologique décide

EGK-Caisse de Santé attache une grande importance à la préservation de la nature et de nos ressources. C'est pourquoi nous avons étudié au préalable les diverses possibilités d'envoi de manière approfondie avant d'opter pour le nouvel emballage. Une réglementation de la Poste stipulant que toutes les revues d'un format supérieur à B5 devaient être conditionnées, il n'était pas possible d'envoyer Vivere sans emballage.

Lors du choix du mode de conditionnement, nous avons consulté une étude mandatée par le WWF en 2013 alors que l'organisation de défense de l'environnement devait prendre une décision similaire. Cette étude établit une comparaison entre le bilan écologique de la pellicule en PE, de la pellicule bio (mélange d'amidons) et des enveloppes en papier recyclé.

L'étude a pu prouver l'emballage du magazine en pellicule PE s'en sort beaucoup mieux sur le plan écologique et est moins polluant pour l'environnement que les deux autres variantes d'emballage analysées.

La pellicule en PE est fabriquée exclusivement à partir de matières premières et auxiliaires qui respectent la norme UE et CH applicable à la fabrication d'emballages. La pellicule ne laisse aucun résidu à la combustion qui est exempte de vapeurs, gaz ou scories. L'utilisation de matières premières ainsi que la consommation d'énergie et d'eau lors de la fabrication de pellicules en PE sont par ailleurs plus faibles que pour des matières comparables.

Réduction de l'émission de CO₂

La séparation de l'envoi de la facture de primes et l'expédition de Vivere, le magazine santé d'EGK, par l'imprimerie supprime le transport du magazine en camion

de l'imprimerie en Suisse alémanique à Centris SA à Soleure qui s'occupe de l'envoi des factures de primes. Par conséquent, nous contribuons ainsi non seulement à l'allègement du trafic lourd sur les routes, mais aussi à la réduction des émissions de CO₂ en Suisse.

En termes de coûts, il n'existe guère de différences entre le nouveau et l'ancien mode d'expédition. Les frais de port prélevés par la Poste Suisse sur le magazine sous emballage soudé en format A4 ne sont pas plus élevés que les frais d'expédition d'une enveloppe en format C5. De plus, il n'est plus nécessaire de plier le magazine, ce qui réduit les frais d'impression.

Tina Hutzli

Accident et décès ont des conséquences

Un accident peut bouleverser complètement la vie d'une famille. En particulier lorsque l'accident provoque un décès ou une invalidité entraînant l'impossibilité de pratiquer une activité professionnelle rémunérée. Il est cependant possible de se protéger, ainsi que ses proches, contre ce risque. Les primes sont si modérées qu'elles conviennent à tout budget.



La personne qui prend sa voiture le matin pour aller travailler ou faire des courses ne pense généralement pas qu'un événement plus grave qu'un embouteillage dû à un trafic intense peut se produire en cours de route. Pourtant, cet embouteillage pourrait avoir été causé par un accident. Et l'accident peut toucher tout un chacun.

Les accidents de voiture sont fréquents en Suisse, plus fréquents que pour tout autre moyen de transport. On compte 18 000 accidents avec dommages corporels par an. 243 personnes n'y survivent pas. Vous pouvez certes avoir la chance de rester en vie, mais vous en sortir avec une invalidité à vie.

Si la personne accidentée avait une activité professionnelle, les pertes de revenus sont du moins en partie compensées par une rente d'invalidité de l'assurance-accidents. Les personnes qui ne travaillent pas ou seulement à temps partiel présentent toutefois souvent des lacunes en matière d'assurance lesquelles, lors d'une telle situation, peuvent avoir des conséquences: sans revenu suffi-

sant, des modifications de toute urgence nécessaires dans la maison ou l'appartement peuvent s'avérer irréalisables et des moyens auxiliaires non pris en charge par l'assurance ne peuvent pas être achetés.

L'assurance-accidents pour cas de décès et d'invalidité ADI d'EGK-Caisse de Santé vous permet de vous assurer contre le risque financier d'un décès ou d'une invalidité dus à un accident. Une telle assurance est disponible contre paiement d'une prime à partir de 1.20 francs par mois pour les adultes et 1.10 francs par mois pour les enfants. Pour la personne concernée ou les membres de sa famille, jusqu'à 700 000 francs sont versés de manière très simple en cas d'invalidité complète et jusqu'à 100 000 francs en cas de décès. Une somme qui peut changer beaucoup les choses lors d'une situation difficile.

Erwin Schröter

L'assurance qui vous convient

Vous hésitez quant à la nécessité de prendre une assurance-accidents pour cas de décès et d'invalidité ou entre celle des deux variantes la plus adaptée et le montant de l'assurance que vous devez choisir? Dans ce cas, consultez votre conseiller ou conseillère clientèle. Votre agence vous apporte volontiers son soutien. Vous trouverez son numéro de téléphone et son adresse sur votre police d'assurance ou sur notre site internet: www.egk.ch/egk-fr/agence

Vous trouverez des informations complémentaires sur EGK-ADI et les conditions d'assurance sur: www.egk.ch/adi

News EGK

Restez au fait de l'actualité! À cet effet, nous vous communiquons régulièrement les dernières nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le secteur de la santé publique.



Nouveautés dans nos agences

Le 1^{er} janvier 2016, Monika Coric a pris la direction de l'agence de Soleure et succède ainsi à Gabi Meister. Monika Coric a de nombreuses années d'expérience dans le domaine de l'assurance-maladie. Après la maturité, elle a travaillé en tant que conseillère clientèle pour un autre assureur-maladie. Il y a deux ans, elle est entrée au service d'EGK où elle a pu apporter la preuve de ses capacités, entre autres en tant que directrice adjointe de l'agence de Berne.

Les agences de la Suisse alémanique ont également connu des changements. L'agence de Coire a été fermée fin février. Les assurés du canton des Grisons continuent néanmoins d'être servis dans la qualité élevée habituelle par l'agence de Saint-Gall. De plus, s'ils le souhaitent, les Grisonnes et Grisons peuvent se faire conseiller à domicile par leur collaborateur en Service externe. Suite à cette fusion, l'agence de Saint-Gall emménagera dans des locaux plus spacieux situés Am Obere Graben 9 à Saint-Gall au 1^{er} juin 2016. Tous les assurés concernés ont été directement informés à temps

Étiquettes d'adresse pour votre courrier à l'attention d'EGK

Après une période de préparation intense, EGK-Caisse de Santé utilise le logiciel Swiss Health Platform (SHP) de Centris SA depuis le 1^{er} avril 2016. L'arrivée du courrier d'EGK a été également réorganisée dans le cadre de cette mutation. La numérisation du courrier est assurée directement par la Poste Suisse. Les lettres envoyées à EGK sont scannées dans le respect de mesures strictes de protection des données et directement affectées à la boîte à lettres électronique d'EGK. C'est pourquoi l'adresse d'envoi des factures et du courrier a changé. Pour vous faciliter ce changement, un carnet d'étiquettes d'adresse est joint à la présente édition de Vivere, le magazine santé d'EGK; il vous permet d'adresser directement votre courrier à EGK.

La nouvelle adresse est la suivante:

EGK Services SA
Centre de service
Case postale
6009 Lucerne



slowUp, une activité fraîche et joyeuse

La saison du slowUp 2016, avec ses événements gais et animés dans tout le pays, est lancée. EGK participe désormais à plusieurs journées d'aventure en tant que co-sponsor national. Lors du concours des senteurs dans le village slowUp, vous pourrez tester votre nez et gagner des prix fantastiques. Et pour vous protéger du soleil, une équipe sportive équipée de vélos EGK distribue des crèmes solaires – avec une chance de gagner un vélo électrique Flyer d'une valeur de 4000 francs.

slowUp est placé sous le signe du plaisir sans contrainte de se déplacer de sa propre force musculaire sur des routes asphaltées sans voitures et se présente en tant que joyeuse fête populaire. Les régions d'accueil attractives de la Suisse entière invitent, dimanche après dimanche, à découvrir, faire connaissance ou se revoir. Les journées slowUp sont gratuites pour tous les cyclistes, inline-skaters et randonneurs. À quelques exceptions près, les parcours sont plats, bien protégés et strictement réservés aux participants du slowUp de 10 à 17 heures. Pratiquement chaque slowUp peut être raccourci ou terminé plus tôt en ayant recours aux transports publics, de sorte que la journée découverte est accessible à tous. L'atout majeur: à la fin de la journée, chaque participante et participant au slowUp a gagné!

Toutes les informations sur le slow-Up: www.slowup.ch.



Manifestations EGK-Caisse de Santé

22 mai	Schaffhouse – Hegau
7 août	Région de Brougg
28 août	Lac de Constance Suisse
25 septembre	Lac de Zurich

slowUp s'arrête également dans les régions suivantes:

5 juin	Valais
12 juin	Schwyz Swiss Knife Valley
19 juin	Haut-Rhin
26 juin	Jura
3 juillet	Vallée de Joux
10 juillet	La Gruyère
31 juillet	Genève
21 août	Seetal
4 septembre	Mountain Albula
11 septembre	Emmental – Haute-Argovie
18 septembre	Bâle – Trois frontières

et de l'autre côté de la frontière:

5 juin	Alsace
--------	--------

Testez l'arrêt du tabac!

Vous souhaitez faire quelque chose pour votre santé et arrêter de fumer? Le concours pour arrêter de fumer 2016 du programme national d'arrêt du tabagisme pourrait être une motivation supplémentaire! Les prix: 20 fois 500 francs et 80 fois 50 francs à gagner. Faites une pause cigarette du 1^{er} au 30 juin 2016.

Durant cette courte période, l'arrêt du tabac a déjà des effets positifs sur votre organisme. Les battements de cœur et la tension artérielle descendent rapidement à un niveau normal après que vous ayez arrêté de fumer. La part de substance toxique qu'est le monoxyde de carbone dans le sang se normalise et, en l'espace de deux à douze semaines, la circulation sanguine s'améliore dans l'organisme et les fonctions pulmonaires se rétablissent. Vous vous sentez de nouveau plus en forme.

Si vous n'osez pas encore arrêter totalement de fumer, testez comment cela marche lors de la journée stop-tabac du 31 mai. Avec un peu de chance, vous pourrez ici aussi gagner un des 100 bons d'une valeur de 25 francs. Et si vous souhaitez échanger des conseils pour arrêter de fumer avec des personnes qui ont le même objectif, cela est possible sur la page Facebook «Stop Tabac 31 mai».

Inscription à la Journée stop-tabac et au concours pour arrêter de fumer sur le site: www.rauchstopp.ch.

Lancement de Vituro cet été

Il y a un an, nous parlions déjà ici de la vision d'EGK-Caisse de Santé qui consiste à soutenir toutes les personnes soucieuses de leur santé dans leurs aspirations. Le moment sera prochainement venu: le lancement du Club Santé Vituro est prévu pour cet été! Sur une plateforme en ligne soigneusement élaborée, les membres du club recevront en exclusivité des informations passionnantes sur les différents moyens de rester en bonne santé. Un grand nombre de cours et d'offres seront également à disposition à des conditions préférentielles. Celui ou celle qui fait concrètement quelque chose pour sa santé est récompensé-e par le programme de bonus Vituro qui vaut son pesant d'or. En tant qu'assuré-e EGK vous bénéficiez d'un double avantage: la première année d'affiliation est gratuite. Ne manquez pas le lancement! Vous pouvez dès à présent vous inscrire à la toute première newsletter Vituro. Vous découvrirez ainsi les offres uniques de fondation avant le reste de la Suisse: www.vituro.ch.



Sainement – avec des rencontres passionnantes

En 2016 également, EGK-Caisse de Santé vous procure un accès simple à une prise de conscience durable et une responsabilité personnelle des enjeux de la santé. La santé commençant dans la tête, nous vous proposons, dans le cadre de notre série de conférences très appréciées, des rencontres avec des personnalités intéressantes qui vous motivent à faire quelque chose pour votre santé de différentes manières. Cette année également, nous avons sélectionné pour vous cinq thèmes passionnants, de l'humour en tant que clé de l'innovation à la psychopédie. Une dégustation de thés et tisanes a lieu de plus avant chaque conférence, à partir de 19 heures. Les conférences sont proposées gratuitement. Vous trouverez le programme complet des conférences de 2016 à la page 24 de ce magazine ou sur la page internet des manifestations EGK:

www.egk.ch/evenements/manifestations/



Que dois-je manger?

Les uns disent que les hydrates de carbone font grossir, et ils suppriment le pain de leur alimentation pour manger à la place de grandes quantités de quinoa. Les autres pensent que le fructose est plus sain que le sucre raffiné, et ils ne boivent leur thé glacé que s'il contient cet édulcorant soi-disant magique. Il y a aussi les légumes comme le chou frisé ou le brocoli, qui, paraît-il, brûlent les graisses. On découvre de nouveaux super-conseils diététiques chaque jour. Ce n'est pas étonnant que beaucoup d'entre nous se sentent désorientés. En effet: qu'avons-nous encore le droit de manger?

La nourriture est partout. Les Suissesses et les Suisses s'intéressent volontiers et souvent à la diététique. Près de 70 % de la population suisse surveille son alimentation. Les femmes sont plus nombreuses à le faire que les hommes – 94 % d'entre elles ont indiqué en 2012 lors de la dernière enquête menée auprès de la population par Santé Suisse se nourrir de manière saine. Mais est-il vraiment sain de se préoccuper à longueur de temps de sa nourriture?

«Cela dépend dans quelle optique on le fait», dit Lea Stöckli, diététicienne au Zürcher RehaZentrum de Wald, en précisant: «Il peut être tout à fait sain de se préoccuper de son alimentation». De fait, la nourriture est l'un de nos besoins fondamentaux, et se demander d'où viennent les aliments et comment ils ont été fabriqués et transformés est en soi aussi très souhaitable.

Une alimentation saine, les diététiciens s'accordent à le dire, ne se définit pas par des interdictions. «Il n'y a pas d'aliments interdits. Nous refusons aussi de classer les aliments en aliments bons et mauvais pour la santé», dit Steffi Schlüchter de Société Suisse de Nutrition SSN. Il est beaucoup plus important de répondre à la question de savoir combien il faut de quoi. Steffi Schlüchter renvoie à la pyramide alimentaire, que presque tous les enfants étudient aujourd'hui à l'école de cuisine.

Pourtant, les enquêtes de la Confédération montrent que nombreux sont les Suissesses et les Suisses à avoir des problèmes à appliquer ce principe, notamment pour ce qui est des fruits et des légumes. Seuls 11 % respectent la recommandation de consommer chaque jour au



«Le terme de péché implique un sentiment de culpabilité presque religieux. L'alimentation ne doit pas être une religion.»

Lea Stöckli
Diététicienne au Zürcher RehaZentrum, Wald

moins 5 portions de fruits et de légumes. De toute évidence, les gens possèdent les connaissances sur une alimentation saine et équilibrée. Mais les appliquer est une autre paire de manches. Il y a différents facteurs qui, selon l'enquête sur la santé régulièrement effectuée en Suisse, empêchent que l'on se nourrisse sainement. En font partie les prix soi-disant trop élevés des aliments sains, les obligations quotidiennes, le temps nécessaire à la préparation et le manque de volonté. L'argument principal avancé par 45 % des personnes interrogées est toutefois qu'elles préfèrent une nourriture savoureuse.

Il n'y a pas d'interdictions

Or on a là l'un des plus grands malentendus sur une nourriture saine et équilibrée. «C'est un grand mythe alimentaire que de croire que tout ce qui est savoureux est

malsain ou interdit», explique Lea Stöckli du Zürcher RehaZentrum de Wald. «Mais il y a une chose à laquelle on peut renoncer sans scrupules: le terme de «péché». Celui-ci implique un sentiment de culpabilité presque religieux. L'alimentation ne doit pas être une religion ni un ersatz de religion.» Manger doit dans tous les cas faire plaisir, car c'est au fond l'une de nos joies quotidiennes. «Il est agréable d'avoir dans la journée trois moments phares qui font du bien, qui nous satisfont sur le plan sensoriel, et durant lesquels on peut se détendre.»

Un bon repas se caractérise donc aussi par le fait qu'il est source de plaisir. Mais le plaisir et une alimentation judicieuse ne s'excluent pas mutuellement, comme Lea Stöckli le souligne: on peut en effet entraîner sa capacité à savourer, une faculté qui étonnamment, est très apparentée à la dis-

cipline. «Le plaisir est décuplé lorsque l'on rend rares les choses que l'on apprécie beaucoup. Les choses que l'on n'a pas tous les jours nous semblent particulièrement désirables», explique la diététicienne. Chacun en a fait l'expérience durant son enfance. Pour les adultes, cette raréfaction est cependant beaucoup plus difficile: sachant que l'on peut presque tout acheter, il est nécessaire d'effectuer soi-même, consciemment, la raréfaction.

Le plaisir est cependant influencé par d'autres facteurs. Créer des rituels. S'asseoir pour manger et ne pas se laisser distraire par le journal, la télévision ou le téléphone portable. Bien présenter le repas. Attendre d'avoir faim avant de manger – lentement! – pour mieux pouvoir profiter des perceptions sensorielles de la nourriture. Beaucoup de ces suggestions ont pour but d'éduquer notre perception de notre corps. Un facteur crucial pour rétablir une relation normale à la nourriture, comme l'explique Lea Stöckli. «L'alimentation n'est pas un processus cérébral. Un certain niveau d'information est important, mais la nourriture est très liée à la manière dont on perçoit son corps et ses besoins.» Le corps nous dit ce dont il a besoin – et de combien il a besoin – pour peu qu'on l'écoute.

L'alimentation comme style de vie

De nos jours, l'alimentation est beaucoup plus que le simple fait de s'approvisionner en énergie pour venir à bout de sa journée de travail. Ceci explique entre autres que presque chaque semaine, de nouveaux diététiciens apparaissent sur le marché et que les magazines lifestyle évoquent les superfoods les plus en vogue, censées avoir des effets magiques sur la silhouette. On peut sans regret ignorer ces aliments auxquels on prête des vertus particulières et que l'on considère comme particulièrement sains. Les diététiciens, mais aussi les partisans d'autres formes d'alimentation s'accordent à dire qu'ils ne sont pas meilleurs que les autres aliments naturels. «Les vertus curatives revendiquées sont de simples affirmations ayant pour but de promouvoir les ventes», dit Raphael Neuburger, président de la Société Végane Suisse (SVS).

«Si des personnes en bonne santé se nourrissent sans gluten ou sans lactose, on risque que celles qui sont véritablement concernées ne soient plus prises au sérieux.»



La vie en direct

Thème

Une idée plutôt surprenante de la part de quelqu'un qui prône un mode alimentaire actuellement très tendance dans certains milieux. En effet, des partisans du véganisme, dont notamment des célébrités, attribuent à ce mode d'alimentation des effets magiques sur le corps. Cependant, la SVS ne se soucie pas de connaître le nouveau secret qui permettra d'avoir une silhouette de mannequin. «Le véganisme a pour but de limiter les souffrances infligées aux animaux», dit Raphael Neuburger.

C'est la raison pour laquelle ce mode d'alimentation ne se limite pas à la nourriture, mais s'étend à un mode de vie tout entier: les végétariens ne renoncent pas seulement aux aliments d'origine animale, mais aussi aux produits en cuir et en fourrure, aux duvets en plume et aux autres objets d'utilisation courante obtenus au moyen d'une contribution animale. C'est donc pour cela, parce que le véganisme se fonde sur une idéologie, que la SVS souhaite empêcher que l'intérêt pour ce style de vie s'étiolle dès que le cirque des tendances alimentaires aura plié bagage.

Chaque forme d'alimentation a des inconvénients

Pour Raphael Neuburger, une alimentation végétarienne est en principe possible dans toutes les circonstances de la vie. «Mais il va sans dire que le véganisme, comme tout autre mode alimentaire, a ses points faibles», concède le président de la SVS. C'est aussi ce que confirme la diététicienne Lea Stöckli, qui va même un peu plus loin: «Les formes d'alimentation qui prescrivent des restrictions plus ou moins strictes requièrent de très bonnes connaissances en diététique, pour par exemple prévenir les carences en nutriments.» Cependant, souligne la Société Végane Suisse, le seul nutriment qu'il faut vraiment veiller à ne pas négliger dans un régime végétarien est la vitamine B12. Elle est produite par des bactéries et est ajoutée aux aliments des volailles et des porcs pour ainsi être ensuite disponible pour nous dans la viande.

Un mode d'alimentation qui ne garantit pas les apports en vitamines et oligoéléments élémentaires peut-il être sain? «Une alimentation comportant des produits animaux est elle aussi tributaire de compléments alimentaires, comme l'iode ajouté au sel de table, sans lequel la population suisse aurait des carences en iode», précise Raphael Neuburger.

Malgré l'idée louable dont se réclame le véganisme (il est toujours judicieux de se pencher sur les conditions de production des aliments), celui-ci est de plus en plus en butte aux critiques. Manger est l'une des actions les plus personnelles qui soient. Ce n'est pas pour rien que l'on dit bien souvent: on est ce que l'on mange. Ceci inclut des convictions et valeurs fondamentales qui ne sont pas toujours compatibles. Ainsi, par exemple, les végétariens trouvent qu'un poulet est un être vivant et non un aliment. À table, ceci finit inéluctablement par faire naître des discussions.

Qu'est-ce qui me fait du bien?

Steffi Schlüchter, de la Société Suisse de Nutrition, voit surtout un problème dans les philosophies alimentaires controversées, notamment dans le succès phénoménal que connaissent les modes d'alimentation en fait prévus pour les personnes ayant des problèmes médicaux. Les régimes sans gluten ou sans lactose ne sont judicieux que s'ils sont justifiés par la maladie correspon-



«Comme toute autre alimentation, le véganisme a ses points faibles.»

Raphael Neuburger

Président de la Société Végane Suisse SVS

dante. «On court le risque que les personnes véritablement concernées ne soient plus prises au sérieux», dit Steffi Schlüchter. Chez l'être humain en bonne santé, rien ne justifie un tel choix: le blé et le lait ne sont ni meilleurs ni pires que d'autres aliments.

«Certains de ces modes alimentaires en plein essor n'ont rien à voir avec la diététique et sont souvent liés à des intérêts économiques», explique Lea Stöckli, du Zürcher RehaZentrum de Wald. Ils sont inutiles pour rester en bonne santé. Car en fait, conserver la santé est beaucoup plus facile que cela – en tout cas à première vue: «Nous devons réapprendre à écouter notre corps», résume-t-elle. L'acte de manger n'est pas une question purement intellectuelle, il n'a pas lieu dans la tête. «C'est la raison pour laquelle il ne faut pas non plus se demander: <Que dois-je manger?> Ceci a une forte résonance pessimiste. On devrait plutôt se demander: <Qu'est-ce qui me fait du bien?>» Ce qui, pour cette spécialiste, est une tâche de toute une vie.

C'est pourquoi il n'est aucunement nécessaire de tout chambouler pour se lancer du jour au lendemain dans une alimentation complètement nouvelle. Il n'est du reste absolument pas possible de se nourrir chaque jour parfaitement. «Il vaut mieux commencer à améliorer sa nourriture par petites étapes, là où c'est possible.» Car au fond, la question n'est pas seulement ce que l'on mange. Mais comment on le mange.

Tina Hutzli

Modification de l'alimentation en cas de maladie

Une personne en bonne santé peut en fait manger de tout. Ce n'est pas le cas si l'on souffre de certaines maladies exigeant un régime particulier. Généralement, ce changement de mode d'alimentation n'est toutefois pas aussi difficile que lorsque l'on décide de renoncer de son propre chef à certains aliments: les douleurs ressenties, explique la diététicienne Lea Stöckli, génèrent une motivation en soi déjà importante, et l'on obtient des résultats rapidement – sous forme d'une amélioration notable de son sentiment de bien-être physique. Cependant, on a besoin d'une période d'adaptation pouvant durer plusieurs semaines – car de nouvelles synapses doivent se former dans le cerveau pour que le nouveau mode alimentaire devienne une habitude.



Un ranger doit s'y connaître en médias sociaux

Enfant, Thomas Wäckerle avait en tête un objectif avant tout: vivre dans une cabane isolée, en pleine la nature, loin de toute civilisation. En grandissant, il a toutefois vite dû se rendre à l'évidence: il est difficile de gagner de l'argent ainsi. C'est pourquoi aujourd'hui, il ne vit pas aussi à l'écart que cela. Mais à 33 ans, il est tout de même dans la nature tous les jours: il est ranger au Wildnispark Zürich Sihlwald.



«Nous souhaiterions faire passer le message aux visiteurs, pour qu'ils vivent l'expérience de la nature avec tous leurs sens en éveil.»

Thomas Wäckerle

Rencontrer un ranger en Suisse n'est pas chose banale. Normalement, ces gardes en uniforme évoquent pour nous les célèbres parcs nationaux des États-Unis ou du Canada. Certes, Thomas Wäckerle porte lui aussi un uniforme – un signe distinctif important, précise-t-il, pour, entre autres, que les visiteurs du Wildnispark Zürich Sihlwald remarquent qu'ils doivent obéir à ce qu'il leur dit.

Outre un parc animalier hébergeant des animaux aujourd'hui ou autrefois endémiques, la Fondation Wildnispark Zürich comprend une forêt d'importance nationale de dix kilomètres carrés, la seule en son genre à ce jour en Suisse, et fait de par sa mission figure de «petit frère» du Parc

national du canton des Grisons. Depuis 2008, on pratique dans ce site naturel protégé du Sihlwald la protection des processus. «Le terme sonne compliqué, mais il s'agit en fait de quelque chose de tout simple: on laisse la forêt être une forêt», explique Thomas Wäckerle. En ce qui le concerne, depuis cinq ans qu'il travaille dans ce domaine comme ranger, il n'a jamais regretté son choix.

Deux grands accidents

Et pourtant, il en a essayé, des choses, dans la vie! Ancien scout – comme en témoignent encore sa ceinture de scout avec couteau et montre –, il a toujours voulu avoir un métier proche de la nature. C'est probablement la raison pour laquelle

il a abandonné son apprentissage de constructeur de bateaux au bout de six mois. Après un stage d'éducateur de jeunes enfants, «pour faire la soudure», comme il dit, il s'est lancé dans un apprentissage de garde-forestier, pour faire ensuite des transports de matériel à cheval dans les montagnes à l'école de recrues en qualité de soldat du train.

Les années suivantes de son parcours professionnel, il a été garde-forestier, élagueur et jardinier-paysagiste. Jusqu'à ce que, un hiver, il ait deux accidents sérieux coup sur coup et décide de ne pas attendre le troisième. «J'ai donné ma démission, me suis inscrit à la formation de ranger à l'école forestière de Lyss, ai même fait avant un séjour linguistique au Canada, où j'étais encore quand j'ai postulé au Wildnispark Zürich», dit-il pour conclure le récit de son odyssée. À la manière dont il rayonne, on voit que Thomas Wäckerle est arrivé là où il avait toujours voulu aller: dans la nature.

Si possible pas dans les archives

Parfois, – rarement –, quand il faut démonter les équipements d'une manifesta-

La protection de la nature est l'une des choses qui tiennent le plus à cœur de l'ancien scout Thomas Wäckerle. C'est pourquoi le ranger souhaite que soient augmentés les fonds versés par l'État.



tion, quand une entreprise de nettoyage annule son passage et que l'équipe des rangers doit la remplacer, quand les archives du Wildnispark Sihlwald doivent être déménagées, il arrive à Thomas Wäckerle de se demander si c'est vraiment pour cela qu'il est devenu ranger. «Alors, on serre les dents, et s'exécute, tout en se réjouissant à l'idée que la journée de travail ne tardera pas à se dérouler de nouveau dans la forêt.»

L'aspect surprenant de sa formation de ranger: de nos jours ceux-ci doivent s'y connaître en médias sociaux et en travail médiatique. Cela fait en effet belle lurette que les rangers ne se contentent plus de surveiller un parc ou une forêt. «Même si la plupart des rangers sont et restent des gardiens de sites naturels protégés, outre les visites guidées et la surveillance, l'information est une partie importante du métier.» Les quatre rangers employés à Sihlwald assurent également l'entretien de la surface de forêt. Ceci comprend les coupes de sécurité le long de la Sihlstrasse, les revalorisations de lisières, les travaux de maintenance des panneaux. «Nous devons notamment fréquemment rénover les sites des stèles d'orientation. Celles-ci sont souvent détériorées par des plaisantins qui grattent les inscriptions.»

En 32 heures en Scandinavie

Malgré tout cela, le bois doit continuer à donner l'impression d'être une forêt naturelle vierge. «Il n'est pas toujours facile de décider quoi faire pour préserver les espaces, et quoi ne pas faire pour permettre à la zone de continuer à redevenir sauvage.» C'est pourquoi, s'ils ne sont pas trop dangereux pour les visiteurs, les arbres secs du Sihlwald ne sont pas abattus puis évacués. Ils sont couchés et laissés sur place. «Cependant, il n'existe pas de nature sûre», déclare Thomas Wäckerle. «Nous souhaiterions faire passer le message aux visiteurs, pour qu'ils vivent encore plus intensément, tous sens en éveil, l'expérience de la nature.»

C'est là aussi son principal objectif tout personnel: que l'être humain recule d'un demi-pas et accorde à nouveau un peu plus de place à la nature. «Tout le monde en parle, mais au final, il ne se passe rien», dit le ranger. «Une partie infime des dépenses de la Confédération est consacrée à la protection de la nature. Et pourtant, quand la nature est détruite, c'est un problème pour chacun.» C'est pourquoi Thomas Wäckerle balaye devant sa porte: il utilise sa voiture aussi peu que possible, se comporte en consommateur responsable et ne part pas très loin en vacances. Quand il est allé en Scandinavie, une région qui le fascine au plus haut point, il s'y est rendu par le train et en bus. «Le voyage dure 32 heures. Mais nous avons fait halte pour la nuit en cours de route – sinon, cela aurait peut-être été trop.»

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 51 11 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.

La vallée oubliée

La vallée de Joux, en bordure du Jura suisse, tient à la fois du Far West et de l'Extrême-Orient. Elle est le lieu d'origine de la Haute Horlogerie, possède les plus grands lacs du massif du Jura, exporte un bois de résonance séculaire ainsi qu'un fromage très particulier. De plus, une petite merveille attend les visiteurs de la haute vallée reculée: le temps s'arrête un instant.

Le RER en direction de Vallorbe grince un peu en sortant de la gare de Lausanne. Longeant l'Orbe de plus en plus étroite, il transporte ses passagers sur des viaducs majestueux, le long de forêts denses et de parois rocheuses toujours plus abruptes. Là, dans le Haut-Jura, à la pointe extrême de la Suisse, le monde semble être différent. Les prés ailleurs verdoyants sont ici parsemés de fleurs multicolores. Les mauvaises herbes envahissent sans crainte les interstices entre les traverses de chemin de fer et les fissures des

maisons qui se raréfient. Un chevreuil gambade le long de la forêt, le regard se perd dans une kyrielle de forêts toujours plus denses en arrière-plan, puis soudain, on devine la silhouette d'un ours entre les troncs élancés des épicéas. Des ours vivent effectivement aux côtés de loups et de bisons dans le parc animalier Jura-parc situé près de Vallorbe.

L'Orient-Express

Le train s'arrête au Day. Certes, la petite locomotive rouge qui nous attend ici émet des renâclements et sifflements moins impressionnants que les premières locomotives bicentennaires. Pourtant, elle donne ici de nouveau accès à un univers tel qu'il se présentait autrefois: l'accès à un autre monde. Le panneau des arrêts indique «Le Sentier-Orient» alors que le petit Orient-Express se met en mouvement. Encore un virage, puis un paradis s'offre à nos yeux: la vallée de Joux.

La haute-vallée très reculée est située à 1000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Il semblerait qu'un peintre céleste vienne de donner le dernier coup de pinceau. A-t-il peint en dernier le lac de Joux tout en longueur? Ou le petit bassin du lac Brenet dans lequel l'eau du grand frère se jette par débordement? Ou encore la petite bourgade située à la pointe du lac, Le Pont, avec son élégante promenade qui borde le lac, ses bâtisses majestueuses et sa plage au romantisme méditerranéen dotée de pédalos? Les vagues ondulent sur la jetée, avec, en arrière-plan, l'imposant Hôtel de la Truite, son élégante terrasse ensoleillée à l'extérieur et son romantisme façon cambuse à l'intérieur. Le poisson est au menu – et plus encore. La vallée de Joux est le lieu d'origine d'un mets délicat que l'on adore ou déteste: l'odeur du Vacherin Mont d'Or est aussi authentique que les paysages dont il est originaire. En suivant la rive du lac de Joux, on arrive au Musée du Vacherin Mont-d'Or aux Charbonnières qui nous en dit plus sur ce fromage odorant et sa fabrication.

Concours

Nous tirons trois fois deux cartes journalières CFF au sort; traversez en train le Far West suisse et immergez-vous dans une nature sauvage tout au long d'une journée.

Veillez envoyer votre courriel ou carte postale en indiquant «Vallée de Joux» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon

Dans les courriels également: ne pas oublier de mentionner l'expéditeur! Date limite d'envoi: le 30 juin 2016.

Bonne chance!

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

Vivere 02/2016

La vie en direct Excursion

Page officielle de Vallée de Joux Tourisme
www.myvalleedejoux.ch
Tél. +41 (0)21 845 17 77

Juraparc
Rte de la Vallée de Joux 3, 1342 Le Pont – Vallorbe
Heures d'ouverture: de 09.00 à 18.00 heures
www.juraparc.ch
Tél. +41 21 843 17 35

Musée du Vacherin Mont-d'Or
1343 Les Charbonnières
www.vacherin-le-pelerin.ch
Tél. +41 21 841 10 14

Espace Horloger – Vallée de Joux
Grand-Rue 2, 1347 Le Sentier
www.espacehorloger.ch
Tél. +41 21 845 75 45

Bois de résonance chez JMC Lutherie
Route de France 6, 1348 Le Brassus
www.jmclutherie.com
Tél. +41 21 845 56 10

Horloges & Co.

La Dent de Vaulion est située à 500 mètres d'altitude au-dessus du pittoresque Le Pont. Un chemin de randonnée mène à un point de vue à couper le souffle sur la vallée de Joux, ses lacs, le petit bateau de ligne Caprice III et les villages. Le Sentier, le lieu principal de la vallée et de la Haute Horlogerie, est l'un d'entre eux. Dans l'Espace Horloger, le musée nous conte l'histoire de l'art horloger qui est enseigné aujourd'hui encore à l'École Technique de la vallée de Joux. Les fans d'activités sportives trouvent toutefois également leur compte dans la région: le lac de Joux aux conditions de vent idéales est un eldorado pour windsurfeurs. Mais il n'est pas indispensable de se mettre à l'eau pour apprécier le lac: un chemin de randonnée, qui se présente parfois sous forme d'un sentier



Photographie en haut de page: la Dent de Vaulion offre une vue panoramique à couper le souffle sur l'ensemble de la vallée de Joux. Photo en bas de page: les multiples baies cernées par la forêt invitent à un bain rafraîchissant dans le lac de Joux.

étroit qui passe par la forêt proche de la rive, puis d'un chemin à travers champs baigné par le soleil avec, ensuite, de nouveau une passerelle en bois sur le haut-marais envahi par les roseaux, fait le tour du lac. Et mène, par de courtes déviations, constamment à de petites baies dans lesquelles il est possible de se baigner dans les eaux limpides et fraîches du lac.

Une forêt sonore

La forêt toute proche recèle un autre secret: l'épicéa de résonance. Élané, pourvu de cernes étroits et réguliers, il a été redécouvert il y a quelques années. La petite entreprise JMC Lutherie construit des haut-parleurs de soundboards dans ce bois dont le son chaleureux enchante de-

puis des amateurs de musique du monde entier. Dans le showroom du Brassus, on peut entendre la magie de ce bois de résonance – sur réservation. Les routes de France qui mènent à la vallée ressemblent à des pistes d'atterrissage construites pour toute la main-d'œuvre française qui passe chaque jour les frontières. «Les sacrés Frouzes», tel est le nom que leur donnent les habitants de la vallée qui ne parviennent pas à décider s'ils doivent plutôt rire des Frouzes, avec leur français par trop rapide, ou des lointains Suisses allemands. Finalement, ils se moquent des deux – d'une manière extrêmement charmante.

Nadine A. Brügger

20 ans de médecine complémentaire à Berne

Il y eut des résistances, lorsqu'en 1995, l'Instance collégiale de médecine complémentaire entra en activité à l'université de Berne. 20 ans ont passé. Et en dépit du scepticisme qui parfois encore, refait surface, ce qui est aujourd'hui l'Institut de médecine complémentaire (IKOM) a au sein de la faculté de médecine une place incontestée.



«Les succès cliniques enregistrés à l'intérieur comme à l'extérieur de l'Hôpital de l'Île améliorent sans cesse l'acceptation de l'Institut de médecine complémentaire.»

Prof. Dr Peter Eggli
Doyen de la faculté de médecine de l'université de Berne

C'est à peu près dans ces termes que l'on pourrait résumer le mot de bienvenue adressé le 21 janvier de cette année par le Prof. Dr Peter Eggli, doyen de la faculté de médecine de l'université de Berne, dans le cadre du 20^e anniversaire de l'Institut de médecine complémentaire aux hôtes d'un symposium organisé à cette occasion. Et Eggli d'avouer devant son auditoire qu'il a lui-même une opinion ambivalente vis-à-vis de certaines méthodes de médecine complémentaire, mais que les succès cliniques enregistrés à l'intérieur comme à l'extérieur de l'Hôpital de l'Île améliorent sans cesse l'acceptation de l'Institut.

Bien que la médecine complémentaire jouisse d'une popularité en hausse au sein de la population suisse, dans les universités du pays, les méthodes curatives alternatives et la recherche qui va de pair restent plutôt dans l'ombre. Hormis l'IKOM de Berne, on ne trouve dans ce domaine qu'une seule chaire: à l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'université de Zurich – là aussi, depuis près de 20 ans. Il existe par ailleurs des groupes de recherche sur l'intégration de la médecine complémentaire dans l'enseignement et la recherche aux universités de Lausanne (depuis 2010) et de Genève (2012).

De grandes disparités

Le caractère unique de l'IKOM de Bern est la chaire répartie entre quatre professeur-e-s, qui se consacrent aux quatre grands axes de la médecine complémentaire. La grande diversité des méthodes appliquées, mais surtout leurs profondes différences, ont été illustrées au moyen d'exemples présentés lors du symposium «20^e anniversaire de l'Institut de médecine complémentaire: de l'Instance collégiale à l'Institut de médecine complémentaire». Les conférences des quatre membres du directoire ont donné un aperçu des caractéristiques de la médecine d'orientation anthroposophique (Prof. Dr méd. Ursula Wolf), de l'homéopathie (Dr méd. Martin Frei-Erb), de la neurothérapie (Prof. Dr méd. Lorenz Fischer) et de la médecine traditionnelle chinoise et de l'acupuncture (Dr méd. Johannes Fleckenstein).

Pratiquer la recherche et l'enseignement sur la médecine complémentaire selon l'angle de la médecine et non celui des sciences humaines est selon le doyen Peter Eggli l'un des principaux objectifs de l'IKOM. Mais ceci n'est pas aussi facile pour chacune des quatre orientations enseignées à l'université de Berne, comme l'ont montré les conférences des diffé-



Le 20^e anniversaire de l'Institut de médecine complémentaire de l'université de Berne a été célébré par un symposium diversifié sur l'évolution du département.

La médecine complémen- taire académique

En Suisse, le nombre d'étudiant-e-s ayant à se pencher sur les sujets et les questions de la médecine complémentaire est appelé à croître. Grâce à une révision de la loi fédérale sur les professions médicales universitaires, qui a été introduite en 2011, les étudiant-e-s en médecine humaine devront à l'avenir «(...) posséder des connaissances de base appropriées sur les méthodes et les démarches thérapeutiques de la médecine complémentaire».

Ce texte oblige les universités suisses à proposer des cours sur la médecine complémentaire dans le cadre de la formation des futurs médecins. Elles sont en revanche libres de choisir la forme que pourra avoir ce volet de la formation et quel volume horaire lui sera consacré.

«La réforme de Bologne a fait de la médecine complémen- taire une matière prise en compte pour les examens.»

Dr méd. Martin Frei-Erb, professeur d'homéopathie classique

rents départements. Alors que certaines disciplines reposent sur une approche conceptuelle, d'autres adoptent une démarche profondément scientifique. La manière dont se fait la recherche est donc aussi différente que sont les approches des quatre méthodes représentées.

Un but commun

Les quatre collègues qui se partagent la chaire à 25 % ont toutefois un but commun: il ne s'agit pas pour eux de transformer les futurs médecins en partisans de l'une de ces orientations de médecine complémentaire. Ils se proposent plutôt de donner aux étudiant-e-s un aperçu des différentes disciplines de médecine complémentaire, de sorte qu'ils acquièrent des connaissances de base à ce sujet et soient à même de conseiller leurs patients. En effet, on suppose que chez les patients, et tout spécialement chez ceux qui souffrent de douleurs chroniques ou sont atteints d'un cancer, près de la moitié des personnes malades envisagent des méthodes de traitement complémentaires. Si cependant les médecins ne connaissent

pas ce domaine et n'orientent pas l'entretien sur ce sujet ou sont incapables de répondre aux questions des patients, ceux-ci iront chercher à l'insu de leur médecin traitant le soutien qu'ils souhaitent – or dans certaines disciplines, cela peut s'avérer risqué.

C'est pourquoi les membres de l'IKOM se réjouissent qu'avec la réforme de Bologne, leur Institut se soit non seulement vu accorder plus de place dans les cours de la faculté de médecine, mais aussi que quelques cours magistraux comptent entre-temps pour les examens. Auparavant, on aurait pu certes transmettre ces approches conceptuelles à de nombreux étudiant-e-s, mais, et de loin, pas à tous: leur nombre dépendait principalement de la tenue ou non en parallèle d'un cours magistral de médecine d'urgence, explique Martin Frei-Erb, professeur d'homéopathie classique.

Tina Hutzli

Programme

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

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!
Guin FR, PODIUM, Kultur- & Konferenzsaal,
Bahnhofstrasse

13.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Bâle BS, Congress Center, Messeplatz

14.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Lucerne LU, Grand Casino AG, Haldenstrasse

15.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld,
Bahnhofplatz

12.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

13.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

14.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Coire GR, Kirchengemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

Informations: 032 623 36 31

Inscription: aucune

Entrée: libre

Dégustations de thés et tisanes à partir de
19.00 heures

Début de l'exposé: 20.00 heures

**Académie SNE
2016**



31.08.2016

Petra Müller
Rheuma-Management
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.09.2016

Tatjana Strobel
Der Blick hinter die Maske
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel

08.09.2016

Yvonne Villiger
Humor zahlt sich aus!
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.09.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

13.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

14.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.09.2016

Anja H. Förster
SoulCollage® – Seelenbilder
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.09.2016

Maya Onken
Die richtigen Worte finden
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Inscription: nécessaire, nombre de partici-
pants limité. Prix, informations détaillées
et autres séminaires conformément au
programme complet. Demandez le programme
des séminaires et ateliers de 2016:
SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou
www.stiftung-sne.ch

«Hélas, l'activité physique n'a pas de lobby»

Si plus de gens faisaient de l'exercice physique régulièrement, les coûts de santé baisseraient rapidement. C'est du moins ce dont est convaincu Lukas Zahner, spécialiste des sciences de la motricité. C'est pourquoi il demande que les assureurs-maladie considèrent l'exercice physique comme un médicament.

Monsieur Zahner, pourquoi le sport et l'exercice physique sont-ils aussi importants pour notre santé?

Le corps humain est fait pour l'activité et non pour l'inactivité. Pour rester en bonne santé, il a besoin d'être sollicité. Si l'on restreint l'activité motrice, on constate, surtout chez les personnes âgées, que la masse musculaire, pour prendre un exemple, diminue. Chez les personnes âgées, ceci induit un cercle vicieux: vous remarquez que vous avez moins de force et que vous marchez avec moins d'assurance. La conséquence en est la peur de chuter. Si les personnes ont peur de tomber, elles bougent encore moins – et sont du coup encore plus exposées aux chutes, parce que leur musculature continue à s'atrophier. On observe la même chose dans le domaine des os et du système cardiovasculaire. De nos jours, presque personne n'est plus obligé d'être actif physiquement pour pouvoir se nourrir.

En somme, nous bougeons trop peu parce que nous ne sommes plus obligés de chasser?

De manière générale, l'être humain recherche le confort. Et lorsque le médecin nous donne le choix entre un médicament et un programme d'exercice physique,

rares sont ceux d'entre nous qui optent pour ce dernier, tout simplement parce que prendre un médicament est plus confortable. Comme le besoin de bouger de l'être humain décroît au cours de la vie – les enfants étant sans cesse en mouvement –, il devient de plus en plus difficile de motiver les personnes âgées pour qu'elles fassent de l'exercice physique. Pourtant, la pratique montre que le ressenti individuel de la qualité de vie augmente lorsque l'on bouge suffisamment. Comme les médicaments n'y parviennent en général pas, il faut réévaluer à la hausse les effets positifs de l'exercice physique à bien des égards. Le hic est que contrairement à l'industrie pharmaceutique, l'activité physique n'a pas de lobby.

S'il est plus difficile de motiver des personnes âgées, comment appréhender les coûts consécutifs de la démographie du point de vue technique de la motricité?

Chez les personnes âgées, la perte de la force et de la masse musculaire est au tout premier chef un exemple impressionnant qui prouve que le fait de s'économiser va dans la mauvaise direction. Il y a quelques années encore, on disait en cas d'arthrose que les personnes concernées devaient s'économiser. Aujourd'hui, c'est



Lukas Zahner

Le Prof. Lukas Zahner est biologiste, Master of Sports Sc. et entraîneur diplômé de Swiss Olympic. Il travaille depuis 1987 au Département de sport, de l'activité physique et de la santé de l'université de Bâle, est membre du directoire du département et dirige le domaine des sciences de la motricité et de l'entraînement.



le contraire. Les médecins sportifs conseillent aux patients arthrosiques ou à ceux qui possèdent des articulations artificielles de pratiquer de l'exercice physique à bonne dose: les articulations sont mieux stabilisées et donc protégées par une force musculaire plus élevée. Nous travaillons de plus en plus sur des projets intergénérationnels dans lesquels l'enfant, avec son besoin naturel de mouvement, incite la personne âgée à bouger. Il n'est jamais trop tard pour faire plus d'exercice. Même les personnes de 90 ans font des progrès grâce à des programmes d'entraînement adaptés et ne sont pas obligées

de passer la fin de leur vie en fauteuil roulant. Or le fauteuil roulant est souvent imposé par le personnel de soin, pour lequel il représente la manière la plus simple d'amener le patient rapidement dans la salle à manger et de le reconduire dans sa chambre. Pourtant, on devrait accorder aux personnes âgées le temps qu'il leur faut pour rester mobiles par elles-mêmes. Mais ici aussi, on assiste à un revirement de tendance. Je connais des maisons de retraite qui accrochent régulièrement sur l'ascenseur des avis disant qu'il ne fonctionne pas. Ceci tout simplement pour que les résidents recommencent à utiliser l'es-

calier et remarquent qu'ils sont encore capables de le monter, et que plus ils renoncent à l'ascenseur, plus ils le montent facilement.

De quelle façon le sport et l'exercice physique influencent-ils les coûts de notre système de santé?

Ils ont une influence très forte. Si l'on veut diminuer les coûts au sein du système de santé, l'exercice physique est une véritable panacée. On sait par exemple aujourd'hui que jusqu'à 50 % de l'ensemble des chutes entraînant des blessures peuvent être influencées par des exercices fonctionnels destinés à augmenter la force et à améliorer l'équilibre. La probabilité d'un infarctus cardiaque peut elle aussi être fortement réduite par une activité physique suffisante. On pourrait ainsi faire des économies considérables. Une activité physique suffisante signifie une demi-heure de mouvement modéré par jour ou trois fois 20 minutes par semaine. Du point de vue de la santé, c'est suffisant!

Les centres de fitness demandent que l'entraînement soit pris en charge par l'assurance de base. Qu'en pensez-vous?

Je suppose qu'ils font ici allusion à l'initiative populaire «Oui à la médecine de l'activité physique». Pour moi, il est très important que les gens qui souhaitent prendre la responsabilité d'améliorer leur condition physique ou de perdre du poids soient soutenus. Dans la pratique, on sait que l'on n'avance pas si un patient s'entend dire par son médecin qu'il doit faire plus d'exercice physique ou pratiquer un sport. Cela frustre beaucoup de patients, car ils



Lukas Zahner étudie non seulement la motricité, mais il applique lui-même ses recommandations. Dans son bureau du complexe Saint-Jacques à Bâle, on trouve de nombreux ustensiles, qui rendent le travail assis ou debout plus dynamique.

«Même en cas de maladie, une interdiction d'exercice physique est rarement prononcée et lorsque c'est le cas, elle ne dure que quelques jours.»

Lukas Zahner

ont déjà entendu cela cent fois et ne connaissent pas de moyen de parvenir efficacement aux objectifs fixés. Nombreux sont ceux qui, à cause de ces hésitations, ne font alors rien du tout, ou qui se surmènent eux-mêmes et finissent au pire par se blesser – or les blessures sportives sont chères. Il ne viendrait à l'idée d'aucun médecin de prescrire un médicament sans vous conseiller. Pourquoi ne fait-on donc pas de même dans le domaine du sport? Dans la pratique, nous observons que beaucoup de gens qui souhaiteraient s'y mettre ne savent pas comment s'y prendre. Ils doivent donc être conseillés et accompagnés par des spécialistes. De nos jours, il existe de très nombreuses études qui montrent que pour certains diagnostics, l'exercice physique est le meilleur médicament. C'est pourquoi, en tant que spécialiste des sciences de la motricité, je ne peux que soutenir une telle idée.

Selon vous, quel est le rôle des assureurs-maladie?

Les assureurs-maladie doivent mettre en valeur les effets positifs de l'exercice physique et du sport dans les médias dont ils disposent et soutenir activement leurs assurés. Une idée consisterait à émettre des bons d'accompagnement. Les assureurs voient quelles personnes sont très souvent malades et ont besoin de beaucoup de médicaments. On pourrait formuler activement à leur intention une offre de soutien pour leur permettre d'être en meilleure santé. À mon avis, les assureurs-maladie devraient considérer l'exercice physique comme un médicament. Un médecin pourrait donner à un patient diabétique le choix

entre un médicament ayant tel ou tel effet secondaire et une recommandation d'activité physique, qui très probablement aura en plus des effets secondaires positifs. Il est prouvé que l'exercice physique permet de réduire la dose de médicament, voire de le supprimer. C'est pourquoi les assureurs-maladie ont en fait fortement intérêt à formuler des offres de ce type. Certes, elles ont un coût. Mais sur le long terme, on obtient une situation gagnant-gagnant, parce que la personne qui fait de l'exercice physique est en général en meilleure santé et ne demande pendant plus longtemps à bénéficier que de prestations plus limitées de la part de la caisse de maladie.

Existe-t-il aussi des maladies pour lesquelles il vaut mieux renoncer à tout exercice physique?

Il y a en effet quelques rares situations dans la vie où nous prononçons une interdiction de d'activité physique. Les interdictions de sport sont plus fréquentes, parce que le sport va de pair avec une sollicitation plus forte et que celle-ci n'est pas toujours recommandée. Il existe des situations, immédiatement après des opérations, ou en cas de grippe ou d'inflammations aiguës, où l'on ne doit pas trop se dépenser, parce que c'est contre-productif. Mais une fois la phase aiguë passée, il faut reprendre l'exercice physique. Cela signifie qu'une interdiction d'exercice physique ne dure en général que quelques jours ou quelques semaines. À cet égard aussi, le traitement des maladies et des accidents a connu un profond changement au cours de ces dernières années. Aujourd'hui, après des opérations,

par exemple après la pose d'une prothèse articulaire, on se remet beaucoup plus vite à l'exercice physique, tandis qu'autrefois, on prescrivait au patient de longues phases de repos.

Après le travail, je n'ai souvent aucune envie de faire quelque chose pour ma condition physique. Vous, comment parvenez-vous à vous prendre en main?

Je m'impose des horaires fixes d'activité physique dans mon emploi du temps. Mais je sais aussi que je serai récompensé après le sport par une sensation de bien-être corporel. Et c'est ce sentiment de bien-être qui m'aidera la fois suivante à surmonter ma propension naturelle à l'inertie, car je n'y échappe pas. Le réseau social est en outre très important: si j'ai pris rendez-vous avec trois partenaires de tennis pour faire un double, il est bien plus difficile de faire machine arrière. Quand on est tout seul, on a beaucoup plus tendance à reporter l'entraînement puis, au final, à y renoncer.

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.

Une herbe de sorcières

On serait presque tenté de prêter au cerfeuil des pouvoirs magiques. Ce n'est pas un hasard que cette plante apparentée au persil et à la carotte ait déjà été vénérée comme herbe de sorcellerie à l'époque de l'Antiquité romaine et utilisée contre de multiples troubles. De fait, le cerfeuil regorge de vitamine A et C ainsi que de magnésium et de fer, ce qui explique que l'on en sache aujourd'hui beaucoup plus sur ses vertus curatives et que cette herbe continue à être utilisée pas seulement à des fins culinaires et dans les jeûnes.

Source: focus.de

Plus de lumière!

Peut-être cela soulagerait-il les personnes souffrant de migraines que de se détendre à l'aide d'une tisane de cerfeuil lors de leur prochaine crise. À propos, on suppose depuis peu que le fait de tirer les rideaux fait partie des choses à ne pas faire – et ce que bien que la migraine soit liée à l'hypersensibilité aux stimulus lumineux. Le fait de se retirer dans des pièces sombres peut au contraire aggraver encore la sensibilité. De premières études ont montré que la désensibilisation du cerveau vis-à-vis des stimulus lumineux pourrait bien constituer une meilleure stratégie.

Source: aerztezeitung.de

Des facteurs de souffrance

L'idéal serait évidemment de pouvoir empêcher totalement ces crises douloureuses, par exemple en se nourrissant correctement. Mais ceci est lié à un évitement de denrées d'agrément. Le fromage et le vin contiennent par exemple de la tyramine et des phényléthylamines, qui libèrent des médiateurs qui déclenchent du stress dans le cerveau. Le saucisson affiné, le salami, certains fruits ainsi que – malheureusement – le chocolat noir déclenchent des crises chez de nombreux patients migraineux. Il conviendrait peut-être de leur préférer une soupe de cerfeuil.

Source: gesundheit.de



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

Soupe de cerfeuil

**Recette pour 4 personnes:**

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon moyen coupé en tout petits dés
- 1 gousses d'ail
- 100 g de cerfeuil cultivé
- 7 dl de bouillon de légumes
- sel aux herbes
- poivre fraîchement moulu
- muscade
- 1 dl de crème fouettée

Enlever les feuilles des tiges de cerfeuil. En réserver quelques-unes pour décorer, couper finement le reste. Faire revenir l'oignon et l'ail pressé dans l'huile d'olive, y ajouter brièvement le cerfeuil, mouiller avec le bouillon de légumes, faire cuire à feu doux pendant 5 minutes. Puis passer la soupe au mixeur. Assaisonner la soupe de cerfeuil avec un peu de sel aux herbes, de poivre et de muscade. Incorporer la crème fouettée, garnir la soupe avec les feuilles de cerfeuil restantes et servir.

Bon appétit!