

Le magazine santé d'EGK

Vivere

01
2017

Troubles anxieux

Le tigre à dents de
sabre n'a pas disparu 13 ▶

Alternative

Conseil par téléphone: en
médecine complémentaire aussi 09 ▶

Freiner les dépenses

Jürg Schlup à propos de
la hausse des coûts de santé 25 ▶

Sommaire

09

Conseiller naturellement
EGK Paraphone est utile sur les questions de médecine complémentaire



20

Excursion
Des traces dans la neige au Halisberg



13

Le tigre à dents de sabre n'a pas disparu
Quand la peur régit notre vie



22

En Suisse, on a le choix
L'homme et la technologie: une relation de plus en plus symbiotique

11

2017 en perspective
News EGK



25

L'avis de ...
Entretien avec Jürg Schlup,
Président de la FMH

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance Accident ou maladie? 04

Mon assurance La sécurité quand on en a besoin 06

Mon assurance Aucune excuse! 08

Mon assurance Le numéro de référence est important 12

La vie en direct «Je pourrai toujours recommencer» 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Salade de pommes de terre aux dents de lion 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

Il est tout à fait naturel d'avoir peur.



Tous les ans, lors des échanges de vœux, nous nous souhaitons un peu un nouveau départ: nous prenons la résolution d'en finir

avec nos mauvaises habitudes ou nous nous fixons de nouveaux objectifs. Nous nous réjouissons de ce qui nous attend. Les nouveaux départs comportent toutefois des incertitudes, qui génèrent souvent de l'angoisse. C'est normal. La peur fait partie de notre vie. Elle nous rend plus prudents et nous sommes d'autant plus contents d'avoir pu la surmonter.

Mais gérer la peur n'est pas toujours facile. En Suisse, une personne sur cinq souffre d'un trouble anxieux à un moment ou un autre de sa vie. La peur, souvent sans élément déclencheur objectif, devient alors tellement oppressante que la crainte de mourir est ressentie. Pourtant, seulement une personne concernée sur quatre se fait soigner. Découvrez en page 13 l'intérêt qu'elles auraient à consulter et le lien avec le tigre à dents de sabre.

Chez EGK-Caisse de Santé, nous abordons la nouvelle année avec confiance et nous nous réjouissons d'être là pour vous, nos assurés. Votre fidélité et votre confiance nous incitent à donner chaque jour le meilleur de nous-mêmes, pour que vous vous sentiez en sécurité dans toutes les situations de la vie. C'est pourquoi nous avons cette année intégré un nouveau produit d'assurance dans notre offre: découvrez en page 6 tout ce que vous devez savoir sur EGK-MDI.

Je vous souhaite une lecture plaisante de ce numéro de Vivere, le magazine santé d'EGK.

Reto Flury
Directeur



Accident ou maladie?

Pas toujours facile de déterminer si un accident ou une maladie est à l'origine de douleurs. Parfois même, un cas relève de l'assurance-accidents alors qu'il n'y a pas eu d'accident. La loi sur l'assurance-accidents révisée est entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2017. Elle devrait faciliter la distinction.

Tout le monde sait ce qu'est un accident – pense-t-on. Jusqu'à ce que l'on se penche sur la définition juridique, selon laquelle un accident est une atteinte dommageable, soudaine et involontaire, portée au corps humain par une cause extérieure extraordinaire qui compromet la santé physique, mentale ou psychique ou qui entraîne la mort. Plus simplement: il faut que notre propre corps subisse un dommage provoqué par une circonstance extérieure extraordinaire, qui n'était ni prévisible, ni volontaire (par exemple un animal qui coupe soudainement la route d'un cycliste). Tout ce qui n'est pas un accident est considéré comme une maladie. Ou du moins, presque tout.

Il existe en effet une liste de dommages corporels assimilés à un accident qui, même s'ils n'ont pas été causés par un accident, sont tout de même pris en charge par l'assurance-accidents. La révision de la loi sur l'assurance-accidents qui est entrée en vigueur en début d'année a apporté des adaptations correspondantes. «Jusqu'ici, le tribunal fédéral estimait que seul le caractère exceptionnel pouvait manquer pour qu'un dommage corporel assimilé à un accident puisse être reconnu comme tel. En revanche, l'existence d'une cause extérieure était



«Ce n'est pas le médecin traitant qui décide s'il s'agit d'une maladie ou d'un accident».

Andrea Grolimund
EGK-Caisse de Santé

indispensable», affirme Michaela Kozelka de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Cette situation a semé le doute chez les assureurs-maladie et accidents, qui devaient eux-mêmes mener des investigations sur le prestataire tenu d'allouer des prestations. En effet, ce n'est pas le médecin traitant qui décide au cas par cas s'il s'agit d'un accident ou d'une maladie. Cette question juridique doit être tranchée par les spécialistes de l'assurance-maladie ou accidents.

Pas de cause extérieure

La nouvelle réglementation renonce à la condition d'une cause extérieure, sous réserve que la lésion ne soit pas essentiellement imputable à une maladie ou à une usure de la partie du corps concernée. Autre modification: jusqu'à présent, l'assureur-accidents devait prouver que le dom-

Lésions corporelles assimilées à un accident

Les lésions corporelles assimilées à un accident sont énumérées de manière exhaustive à l'article 6, alinéa 2 de la loi sur l'assurance-accidents (LAA) et comprennent les dommages suivants:

- ◆ fractures
- ◆ déboîtements d'articulations
- ◆ déchirures du ménisque
- ◆ déchirures de muscles
- ◆ élongations de muscles
- ◆ déchirures de tendons
- ◆ lésions de ligaments
- ◆ lésions du tympan

Mon assurance Accident ou maladie?



Le traitement d'une fracture est souvent payé par l'assurance-accidents, même s'il n'y a pas eu d'accident. Cela présente des avantages pour les assurés: ils ne paient aucune participation aux coûts.

mage avait clairement été causé par une maladie ou une usure pour se libérer de l'obligation d'allouer des prestations. Ce changement présente des avantages et des inconvénients pour les assurés: depuis la révision, on admet par exemple en général qu'un cas de déchirure du tendon est un dommage corporel assimilé à un accident, et que par conséquent, il appartient à l'assurance-accidents de verser des prestations, ce dont profitent les assurés. «Comme toutefois la cause extérieure n'est plus nécessaire, l'assureur-accidents peut se libérer de sa responsabilité plus facilement qu'avant», explique Michaela Kozelka. «Il ne doit pas prouver l'exclusivité d'une maladie ou d'une dégénérescence, mais seulement sa part prépondérante.» Dans ce cas, la caisse-maladie serait alors tenue de prendre en charge le traitement.

C'est important pour les assurés, car l'assurance-accidents couvre tous les frais de traitement, parfois même les coûts subséquents tels que les indemnités journalières, sans participation aux coûts de l'assuré. Toutes les personnes salariées travaillant plus de huit heures par semaine pour un employeur en bénéficient, car elles sont non seulement assurées contre les accidents professionnels, mais aussi contre ceux survenus durant leurs loisirs. Les personnes sans activité lucrative sont en principe couvertes contre les accidents par leur caisse-maladie, auquel cas elles doivent participer aux coûts: elles doivent payer elles-mêmes, du moins en partie, les coûts des soins à hauteur de la franchise et de la quote-part de 10 pour cent, jusqu'à concurrence de 700 francs.

Andrea Grolimund

Que dois-je faire après un accident?

Si vous êtes assuré(e) contre les accidents professionnels et non professionnels par le biais de votre employeur, vous devez déclarer directement l'accident à votre assureur-accidents. Il est préférable que vous vous adressiez à votre employeur qui mettra à votre disposition le formulaire ad hoc et entreprendra les démarches nécessaires.

Si vous êtes sans activité lucrative et que la couverture accidents est incluse dans votre assurance-maladie, déclarez directement votre accident à votre caisse-maladie. Vous trouverez un formulaire de déclaration d'accident sur <https://www.egk.ch/service-fr/formulaires/declaration-d-accident/>. Si vous ne savez pas comment déclarer un accident ou que vous hésitez au sujet de votre couverture, votre agence est là pour vous aider: <https://www.egk.ch/egk-fr/agence/>.

Saviez-vous...

Qu'une piqûre de tique est également considérée comme un accident? Ainsi, si vous avez été piqué(e), prévenez immédiatement votre employeur ou votre assurance-accidents, même sans symptôme de complications. Ils apparaîtront plus tard. Si la piqûre de tique est découverte et déclarée assez tôt, cela simplifie le traitement et la prise en charge des coûts par l'assurance-accidents.

La sécurité quand on en a besoin

Jusqu'à présent, EGK-Caisse de Santé vous permettait de vous assurer contre l'invalidité résultant d'un accident et de vous protéger, ainsi que vos proches, des conséquences financières d'un tel coup du destin. Toutefois, neuf cas d'invalidité sur dix sont dus à une maladie ou à une infirmité congénitale.



Si la personne concernée était en activité, la perte de revenus est, du moins en partie, compensée par nos assurances sociales. En revanche, les personnes sans activité ou ne travaillant qu'à temps partiel ont souvent des lacunes dans leur couverture. Il peut en résulter des situations extrêmement difficiles, notamment pour les familles avec des enfants en bas âge. Les intéressés doivent accepter le fait que leur vie a changé pour toujours et sont aussi confrontés à d'autres types de difficultés.

La nouvelle assurance capital EGK-MDI vous offre la possibilité de limiter le risque financier d'une invalidité due à la maladie. Ainsi, les personnes sans activité lucrative, travaillant à temps partiel et les indépendants, qui ont précisément souvent des lacunes dans leur couverture d'assurance, peuvent désormais bénéficier aussi d'une sécurité maximale.

Comme EGK-MDI n'a pas de durée minimale, elle vous offre de la souplesse en cas d'évolution de votre situation de vie. Les enfants sont partis de la maison et ne dépendent plus de vous? Vous avez travaillé à temps partiel pendant longtemps et reprenez une activité à temps plein? La situation financière de votre famille a changé? Aucun problème!

Flexible, quelles que soient les situations de la vie

EGK-MDI ne vous lie pas à votre contrat pour de nombreuses années et vous pouvez adapter chaque mois le montant de votre assurance. Grâce aux montants choisis librement et aux primes avantageuses, EGK-MDI ne déséquilibre pas le budget des ménages modestes. Si par chance, une maladie ou un accident ne vous rend pas invalide, mais vous empêche de travailler, EGK-MDI vous libère de l'obligation de payer les primes. Vous êtes toujours à l'abri des conséquences financières d'une invalidité, mais les primes d'assurance ne viennent pas compliquer votre situation d'ores et déjà difficile.

Dans la mesure où EGK-MDI propose une assurance capital, l'assurance peut être mise en gage ou cédée, par exemple pour couvrir un crédit ou une hypothèque auprès de votre banque. Avec EGK-MDI, vous misez toujours sur la sécurité, même lorsque que tout ne va pas aussi bien que vous auriez pu le souhaiter.

Erwin Schröter

Chronique



Par l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

Bien assurée contre les coups du destin

Je pense beaucoup à ma santé et à celle de ma famille. En tant que coureuse CO, j'ai toujours su que ma carrière dépendait étroitement de mon état et de ma santé. Lors des compétitions, il m'arrivait de me demander ce qui se passerait si mon corps me laissait soudainement tomber. Mais il n'y a pas que les accidents qui peuvent mettre fin à une carrière sportive. J'aurais pu tomber gravement malade, ne plus être en mesure de marcher ou de vivre de manière autonome, et ma famille aurait perdu ses moyens de subsistance.

Aujourd'hui encore, même si j'ai mis un terme à ma carrière d'athlète, notre vie serait complètement bouleversée si mon mari, l'un de nos enfants ou moi-même venions à souffrir d'une maladie invalidante. Selon moi, il est essentiel de se prémunir contre les coups du sort. Et avec EGK-MDI, c'est désormais possible auprès d'EGK-Caisse de Santé.

Naturellement, je souhaite que nous restions tous en aussi bonne santé que nous le sommes actuellement. Mais en cas de coup dur, nous sommes couverts: nous recevons un soutien financier qui nous aiderait à surmonter ce coup du sort en nous permettant de faire des transformations dans la maison, et nous n'aurions pas à redouter qu'une perte de revenu remette en question nos moyens de subsistance. Grâce à mon atout santé: EGK-Caisse de Santé.

Profitez de votre atout!

Simone Niggli-Luder

Le conseil au service d'une solution adaptée

Avec EGK-MDI, EGK-Caisse de Santé vous permet de combler vos lacunes de prévoyance de manière simple et flexible. Nous continuons de proposer le produit de prévoyance EGK-ADI très apprécié. Grâce à ses primes très abordables, EGK-ADI vous protège des conséquences financières d'une invalidité ou d'un décès en cas d'accident.

Nous prenons le temps d'étudier votre situation pour évaluer s'il est judicieux de vous couvrir contre les risques financiers d'une invalidité ou d'un décès résultant d'un accident ou d'une maladie, puis de déterminer la variante et le montant d'assurance les mieux adaptés à votre situation. N'hésitez pas à vous adresser à votre agence pour un entretien-conseil:

<https://www.egk.ch/egk-fr/agence/>.

Aucune excuse!



Nous le savons tous: le sport nous fait du bien. Pourtant, nos bonnes résolutions tombent souvent à l'eau parce que nous ne trouvons pas la force de nous y mettre. Impossible de surmonter notre flemme! En 2017, le club de santé Vituro se consacre justement à ce thème. Nous avons donc nous aussi réfléchi aux moyens les plus efficaces de nous amener à bouger.



Yannick Schefer

Responsable de projet et
blogueur Vituro

«J'essaie au moins de faire le premier pas. Quand je suis affalé dans mon canapé à regarder la télé alors que je devrais aller courir, je commence par éteindre la télé puis j'enfile ma tenue de course. Pour me motiver, je donne rendez-vous à d'autres coureurs. Comme ça, je peux difficilement renoncer au dernier moment.»



Petra Müller

Directrice de Food Movement
et blogueuse Vituro

«J'ai prévu de faire du sport tous les jours. Le problème, c'est que je suis capable de trouver une excuse tous les jours. Je m'impose donc une règle: QUAND il est 17h30, ALORS je monte sur mon vélo d'appartement. QUAND nous sommes lundi, mercredi ou vendredi, ALORS je vais courir. L'avantage, c'est que je n'ai plus à réfléchir à ce que je dois ou ne dois pas faire. C'est une sensation extrêmement libératrice!»



Tina Widmer

Rédactrice responsable
Vivere et blogueuse Vituro

«J'essaie d'intégrer l'exercice physique dans mon quotidien. Par exemple, je me suis acheté un vélo électrique il y a un an et demi, fermement décidée à parcourir au moins deux fois par semaine les quatorze kilomètres qui me séparent du bureau. Quitte à aller au bureau, autant en profiter pour faire du sport.»



Stefan Kaufmann

Directeur adjoint
EGK-Caisse de Santé

«J'informe toujours ma famille de mes intentions de faire du sport parce qu'elle ne manque pas de me les rappeler par la suite. D'expérience, ils savent que je suis quelqu'un de bien plus agréable ensuite. Pourtant, ce n'est pas toujours si simple – il faut de la motivation. Mais ce petit stratagème me permet le plus souvent de tenir mes bonnes résolutions.»



Sandra Speich

Spécialiste des thérapies de médecine
complémentaire et blogueuse Vituro

«Je me motive en me disant que bouger activement 20 minutes chaque jour me permet de préserver durablement ma santé et d'améliorer mes capacités de réflexion et de concentration. Finalement, 20 minutes ce n'est pas si long. Quand je me dis ça, c'est tout de suite plus facile de prendre le temps de faire de l'exercice.»

Tester Vituro gratuitement

En tant que caisse de santé, EGK aimerait en faire plus et s'impliquer dans la prévention précoce des maladies. C'est pourquoi elle a mis au point la plateforme interactive Vituro dédiée à la santé. Vituro est accessible à chacun et permet de devenir son propre expert en matière de santé. Testez Vituro sous toutes ses coutures: nous vous offrons l'adhésion jusqu'au 31 août 2017.
www.vituro.ch

Un conseil nature au bout du fil

Les modèles d'assurance offrant des consultations télémédicales sont appréciés et très répandus dans l'assurance de base. Depuis près d'un an et demi, EGK-Caisse de Santé propose avec EGK-Paraphone une assistance téléphonique pour les questions relatives à la médecine complémentaire.



En cas de problèmes de santé, de nombreux Suisses souhaitent ne pas être réduits à la seule partie malade de leur corps. C'est pourquoi nous apprécions autant la médecine complémentaire dans notre pays: elle a comme prétention de considérer la personne dans sa globalité et comme conviction profonde que chaque indisposition et chaque maladie ne nécessitent pas une intervention radicale.

Pour satisfaire le souhait de ses assurés, EGK-Caisse de Santé effectue depuis des années un travail de pionnier en faveur de l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire. Il y a un an et demi, elle a donc mis sur pied, en collaboration avec Paramed AG, le spécialiste de la médecine complémentaire, une offre inspirée du modèle d'assurance de base très apprécié EGK-TelCare: EGK-Paraphone.

Approche de la médecine intégrative

EGK-Paraphone est proposé gratuitement à tous les assurés disposant d'une assurance complémentaire EGK-SUN ou EGK-SUN-BASIC A. Contrairement aux offres télémédicales classiques, EGK-Paraphone met l'accent sur les possibilités de la médecine complémentaire tout en s'efforçant d'accorder le plus de place possible au naturel – tout en réservant la place nécessaire à la médecine conventionnelle.

Des médecins conventionnels et des naturopathes se tiennent à votre disposition pour vous conseiller dans le cadre d'une approche globale et individuelle. L'équipe du service téléphonique Paramed évalue avec vous la nécessité d'un traitement médical ou d'une consultation plus approfondie. Le cas échéant, l'équipe détermine la thérapie la mieux adaptée à vos besoins et les alternatives possibles.

Si vous souhaitez un traitement, EGK-Paraphone vous assure un rendez-vous chez Paramed AG à Baar sous 48 heures. Le remboursement de votre traitement dépend des conditions de votre assurance complémentaire.

Tina Widmer

EGK-Paraphone

Tél.: 0800 42 42 00
Lundi au vendredi de 08h00 à 12h00
et de 13h30 à 17h00.

EGK-Paraphone est une prestation complémentaire gratuite pour tous les assurés bénéficiant d'une assurance complémentaire EGK-SUN et EGK-SUN-BASIC A.

2017 en perspective

Restez au fait de l'actualité! Nous vous communiquons régulièrement les principales nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le domaine de la santé.



Cette année, EGK sera présente sur six sites slowUP, et notre équipe ne limitera pas son rayon d'action au slowUp-Village: parce que bouger est un atout, nous sillonnerons à nouveau les routes sans voitures avec notre vélo-cargo culte.

En 2016, plus de 400 000 sportifs enthousiastes ont participé à l'une des 19 journées slowUp et parcouru les routes sans voitures suisses à vélo, à trottinette, en inline-skates ou en skateboard. Ces journées ont remporté un franc succès. EGK-Caisse de Santé a donc décidé de renouveler l'expérience en 2017 et sera présente sur plusieurs sites slowUp en tant que co-sponsor national. Elle se réjouit d'accueillir toutes les personnes soucieuses de leur santé dans le cadre d'une compétition sportive passionnante!

En tant que caisse de santé, nous sommes convaincus que le sport constitue la meilleure prévention contre la maladie. Cette année, nous nous engagerons non seulement dans le cadre des journées slowUp, mais aussi de diverses manifestations sportives dans toutes les régions linguistiques. Nous participerons également à une manifestation d'envergure internationale: grâce à sa collaboration avec son ambassadrice santé, Simone Niggli-Luder, EGK présentera la finale de la coupe du monde de course d'orientation du 29 septembre au 1^{er} octobre 2017 à Grindelwald.

Sites où rencontrer EGK-Caisse de Santé:

slowUp:

- ◆ 23 avril: Tessin
- ◆ 21 mai: Schaffhouse-Hegau
- ◆ 28 mai: Soleure
- ◆ 13 août: Région de Brugg
- ◆ 27 août: Lac de Constance Suisse
- ◆ 24 septembre: Lac de Zurich

Vous trouverez toutes les informations concernant slowUp sur www.slowup.ch.

EGK-Caisse de Santé sera également présente aux manifestations suivantes:

- ◆ 26 avril: Wildpflanze Märit à Berne
- ◆ 7 mai: Course féminine à Bâle
- ◆ 24 - 27 mai: Concours Choral de Fribourg
- ◆ 25 juin: Course féminine à Winterthur
- ◆ 5 juillet: Traversée du lac de Zurich
- ◆ 19 - 20 août: Triathlon de Lausanne
- ◆ 17 - 27 août: Cinéma en plein Courir
- ◆ 29 septembre - 1^{er} octobre: Finale de la coupe du monde de CO à Grindelwald



Nouvelles de nos agences

Le 1^{er} décembre 2016, Franz Ehrler a pris la direction de l'agence de Berne, succédant ainsi à Michael Koch. Franz Ehrler a une longue expérience dans le domaine de l'assurance-maladie, puisqu'il a travaillé pour deux assureurs-maladie au cours des 15 dernières années. Il maîtrise en outre parfaitement l'assurance choses et l'assurance-vie. Franz Ehrler connaît les besoins des Suissesses et des Suisses en matière de santé et se réjouit d'être là pour vous avec son équipe compétente de Berne.

Appli: randonnée en raquettes

Plusieurs fois par an, nous testons des nouveautés pour notre appli «Mon EGK». Nous essayons de savoureuses recettes avec des herbes aromatiques, nous testons à fond les compresses de la pharmacie des compresses sur différentes douleurs et, en collaboration avec le département du sport, de l'activité physique et de la santé (DSGB) de l'Université de Bâle, nous étudions de nouvelles disciplines sportives pour vous. Car nous savons qu'en matière d'exercice, les goûts divergent. C'est pourquoi nous vous avons préparé pour cet hiver un module de sport très particulier. Les paysages enneigés nous ayant incités à tester la randonnée en raquettes, nous vous avons concocté une liste de conseils et astuces sur le matériel, les itinéraires et les préparatifs. Nous avons réalisé des vidéos sur les principales techniques pour vous permettre de mieux préparer encore vos aventures en pleine nature.

Avec l'appli «Mon EGK», nous vous aidons aussi à avoir un style de vie sain et nous offrons aux assurés d'EGK des avantages tels que le lecteur de justificatifs, qui permet de transmettre les factures et justificatifs de remboursement de manière facile et rapide, sans avoir à les envoyer par la voie postale.

L'appli «Mon EGK» est disponible gratuitement dans l'App Store et le Google Play Store. Vous n'avez pas de smartphone? Pas de problème! Vous trouverez l'ensemble des contenus et fonctions sur notre appli Internet pour votre navigateur à l'adresse mon.egk.ch.

Le numéro de référence est important

Des milliers de paiements arrivent tous les jours chez EGK-Caisse de Santé, et il n'est pas toujours facile de les affecter correctement. En effet, si le bulletin de versement ne comporte pas de numéro de référence, nous devons vérifier manuellement à quelle facture se rapporte le paiement. Il existe pourtant une solution simple, et qui plus est, écologique: la facture électronique.

Personne n'aime recevoir de factures dans sa boîte aux lettres. Non seulement parce qu'il faut les payer, et là, on ne peut rien y faire, mais aussi parce que cela gaspille beaucoup de papier. Les e-factures offrent une solution pratique: écologiques, elles permettent d'économiser du papier. Commodes, elles évitent les trajets à la Poste ou la saisie des données du bulletin de versement sur un portail d'e-banking.

Si vous optez pour les factures électroniques, vous ne recevrez plus les factures d'EGK-Caisse de Santé dans votre boîte aux lettres, mais directement dans votre e-banking. En plus, vous aurez une maîtrise totale des coûts: la facture est payée lorsque vous l'avez confirmée d'un clic. Vous vous épargnez ainsi la saisie de données et les risques d'inversion de chiffres.

LSV+: que des avantages!

Vous pouvez régler vos factures de primes mensuelles avec une autorisation de débit assortie d'un droit de révocation. Ainsi, les primes de votre assurance de base et de vos éventuelles assurances complémentaires sont automatiquement prélevées chaque mois sur votre compte avec votre autorisation. Vous misez ainsi sur la sécurité: et si une facture a été prélevée de manière illégitime, vous pouvez faire opposition sous 30 jours et obtenir le remboursement.

En optant pour l'une de ces variantes de paiement, vous simplifiez considérablement le travail quotidien des collaboratrices et des collaborateurs d'EGK-Caisse de Santé tout en nous aidant à réduire les coûts. En effet, certaines factures payées par ordre permanent ne peuvent pas toujours être affectées immédiatement à leur objet parce que le numéro de référence n'apparaît pas sur le bulletin de versement. Nos collaboratrices et collaborateurs doivent alors se livrer à un travail de détective pénible. Il peut même arriver que des rappels soient injustement envoyés.

Vous pouvez aussi combiner les deux variantes de paiement si vous le souhaitez. Vous recevez alors les factures de prestations sous forme de factures électroniques. Les factures de primes sont en revanche automatiquement prélevées par procédure de débit direct. Vous n'avez ainsi plus à vous occuper des factures de primes mensuelles, même lorsque vous êtes en voyage.

Beat Grütter

Voici comment procéder pour recevoir vos factures de primes et de prestations sous forme de factures électroniques:

1. Connectez-vous à votre e-banking/compte e-finance.
2. Sélectionnez le point de menu «Facture électronique». Si vous n'êtes pas encore enregistré(e), activez la fonction Facture électronique. Vous recevrez ensuite directement votre numéro de participant.
3. Sélectionnez dans la liste l'émetteur de factures «EGK-Caisse de Santé» et suivez les instructions.
4. Vous recevrez désormais vos factures d'EGK-Caisse de Santé par voie électronique. Vous pourrez alors valider le paiement sous «Facture électronique». Dans votre e-banking, vous avez la possibilité d'activer une notification par e-mail pour ne manquer aucune facture. Vous serez ainsi immédiatement informé(e) de la réception d'une facture.



Le tigre à dents de sabre existe toujours

Nous avons tous déjà eu peur. Mais chez certaines personnes, la peur prend toujours le dessus, souvent sans raison apparente. Les troubles anxieux sévères sont souvent liés au supplice de l'agonie. Mais la plupart des personnes concernées souffrent en silence.

Certaines personnes aiment les films d'horreur ou faire le grand huit parce qu'elles recherchent la sensation excitante que leur procure la peur. Cette quête est tout à fait naturelle, car nous sommes faits pour affronter les dangers et éprouver des émotions fortes.

En revanche, pour les personnes souffrant de troubles anxieux, la peur n'est pas seulement une émotion passagère, désagréable. Chez elles, la peur s'accompagne d'une accélération du rythme cardiaque, d'une détresse respiratoire, de picotements désagréables sur la peau, d'une sensation d'oppression ou de douleurs dans la poitrine, de tremblements, de bouffées de chaleur, de frissons et de vertiges. Elles pensent être victimes d'un infarctus du myocarde ou d'une attaque, et ont le sentiment qu'elles vont mourir.

Il existe deux types de troubles anxieux: les phobies, qui sont des peurs liées à des objets ou des situations comme la claustrophobie ou la peur des animaux, les araignées par exemple, et les peurs sans fondement. Quand les crises d'angoisse surviennent de manière violente et inopinée, sans élément déclencheur visible, on parle de trouble panique. Si la peur est moins intense, mais qu'elle prend la forme de ruminations soucieuses relatives aux problèmes du quotidien comme les enfants, le travail ou les finances, il s'agit d'un trouble anxieux généralisé.

Les maladies anxieuses sont fréquentes. Un Suisse sur cinq en fera l'expérience une fois dans sa vie. Les femmes deux fois plus souvent que les hommes. La plupart du temps, les personnes concernées ne



«Les troubles anxieux et les troubles paniques sont stigmatisés. Il y a encore du chemin à parcourir en termes de reconnaissance.»

Dietmar Hansch
Spécialiste des maladies anxieuses

laissent rien transparaître et continuent à assumer leurs tâches quotidiennes. Elles souffrent en silence.

La peur est stigmatisée

Seule une personne souffrant de troubles anxieux sur quatre est suivie par un médecin. «Le burn-out et la dépression commencent à être reconnus dans la société et les personnes concernées n'ont plus le sentiment d'avoir à cacher leur situation», explique le docteur Dietmar Hansch, spécialiste des maladies anxieuses à la clinique Hohenegg à Meilen (ZH). «En revanche, il reste du chemin à parcourir pour les troubles anxieux et les troubles paniques.»

Les troubles anxieux sont stigmatisés. Si on considère généralement qu'avoir peur des serpents n'est pas vraiment grave, il en va autrement pour les troubles paniques. «La honte constitue souvent un obstacle. Les intéressés ne veulent pas être cata-

logués comme des malades psychiques, des personnes faibles ou folles», poursuit le psychothérapeute. De plus, il arrive encore très souvent aujourd'hui qu'en raison de leurs symptômes, les troubles anxieux soient diagnostiqués à tort comme des maladies physiques. Le diagnostic de «trouble anxieux» n'a été introduit qu'en 1980. Auparavant, les douleurs dans la poitrine, la tachycardie et la détresse respiratoire étaient traitées comme de supposées maladies cardiaques ou des troubles du système nerveux végétatif.

La tête en est restée à l'âge de pierre

Mais que se passe-t-il vraiment quand la tête et le corps s'emballent soudainement sans raison apparente? «Dans ces cas-là se déclenchent des mécanismes programmés pour affronter les dangers de l'âge de pierre», explique Dietmar Hansch. «En cas de menace sérieuse, le corps se conditionne pour la lutte ou la fuite. Il sécrète des hormones de stress qui nous pré-

parent à une activité musculaire.» Sauf qu'aujourd'hui, le tigre à dents de sabre devant lequel nous devrions fuir a disparu. En revanche, il arrive que le corps perçoive comme une menace des choses qui ne le sont absolument pas. Le tigre à dents de sabre existe toujours dans notre tête.

S'il est naturel d'éprouver une peur excessive, pourquoi reste-t-elle tapie dans l'ombre? Parce qu'il nous manque le contexte historique. Cela fait des années que Dietmar Hansch soutient qu'une nouvelle matière scolaire axée sur les compétences sanitaires et personnelles contribuerait à résoudre le problème. On pourrait y enseigner les mécanismes psychosomatiques coresponsables des troubles anxieux. «Nous devons apprendre que le fonctionnement de notre corps repose sur d'autres principes que ceux d'une machine.» Par exemple, plus on s'occupe d'une fonction autonome comme les difficultés à s'endormir, plus le problème s'aggrave. «Se mettent alors en place des mécanismes relevant d'un cercle vicieux comme «la peur d'avoir peur» qui au final amplifient encore les peurs.» Une personne qui souffre de troubles du sommeil peut éprouver des angoisses à la seule idée de se coucher.

Éviter les évitements

Dietmar Hansch évoque une autre difficulté: souvent, les proches des personnes souffrant de tels troubles veulent bien faire et les aident à éviter les situations anxieuses. C'est ce type de soutien, peut-être pas tout à fait adéquat, qu'a pu rencontré la personne qui témoigne en page 16 du calvaire que lui ont fait vivre ses troubles anxieux.

En effet, il vaudrait mieux que les proches se montrent compréhensifs face à la situation, mais sans accorder une attention trop importante aux symptômes ou essayer de jouer les thérapeutes. Souvent, une aide professionnelle est nécessaire pour briser ce cercle vicieux. Afin que la personne concernée revive enfin et cesse de seulement fonctionner.

Tina Widmer

Informations complémentaires

Informations complémentaires pour les personnes concernées et leurs proches: Angst- und Panikhilfe Schweiz:
www.aphs.ch/



Des esprits guettent autour de mon lit: récit d'une personne souffrant de troubles anxieux

Ils existent sous la forme d'étoiles et de lunes, de chouettes, de petits nuages, de bonshommes de neige ou d'OVNI: des lueurs aux formes et couleurs variées qui apparaissent la nuit pour s'emparer du cœur des enfants. Mais j'hésite encore à me coucher. Je ne suis plus une enfant mais j'ai peur dans le noir. Je n'ai pas toujours eu peur.

Pourtant, depuis trois ans la lumière reste la plupart du temps allumée dans ma chambre. Mes colocataires sommeillent, mais j'écris encore les dernières lignes de l'article que je dois rendre demain. Il n'est pas rare que je me réveille en pleine nuit dans ma chambre toute éclairée, dans une position inconfortable, avec les doigts sur le clavier de mon ordinateur. Certains soirs, ma tête est tellement pleine que j'ai besoin de distraction: j'écoute alors Stephen Fry lire Harry Potter devant mon écran qui clignote. Le matin, je suis fatiguée, l'après-midi, je pique du nez, le soir, je n'aspire plus qu'à me coucher et la nuit, je reste éveillée dans mon lit. Avec la lumière allumée. Toujours.

Il me faut presque un an pour prendre conscience qu'il est difficile de m'endormir dans une chambre baignée de lumière. Ce ne sont ni le stress, ni le travail, ni le fait que je rentre tard. C'est la peur des âmes perdues qui me guettent dans l'obscurité. Tous les prétextes sont bons pour ne pas éteindre et ne pas avoir à les affronter.

Lorsque je suis au lit et que la lumière est éteinte, la sonnette d'alarme retentit. Il ne s'agit pas d'une inquiétude diffuse. Je sais avec certitude que des êtres mauvais me guettent dans l'obscurité. Des esprits qui me domineront dès que la lumière s'éteindra. Ils se tiennent à côté de mon lit: ils me regardent d'en haut. J'ose à peine respirer – et si je les inhalais? Que vont-ils faire si j'ouvre la bouche? Si un orteil ou un doigt dépasse de la couverture? Mon lit devient alors une île prise dans les tourmentes de l'obscurité hostile. Je suis sans défense et

j'ose à peine bouger. Sortir la main de dessous la couverture pour allumer ma lampe de chevet me demande tout mon courage. Alors seulement je suis en sécurité. Certaines nuits, je m'endors délibérément avec ma lampe de chevet allumée. Si l'ampoule grille, j'allume le plafonnier. Ces nuits avec la lumière allumée m'épuisent. Je parle de mes peurs à mes colocataires. Elles dorment maintenant toutes deux en laissant leur porte de chambre ouverte, et je fais de même. Quelque part, cela me donne l'impression qu'elles sont plus proches de moi. Et je peux dormir sans lumière.

Le matin, je suis fatiguée, l'après-midi, je pique du nez, le soir, je n'aspire plus qu'à me coucher et la nuit, je reste éveillée dans mon lit – car dès que je suis dans mon lit, la sonnette d'alarme retentit.»

Mais, si je suis seule à la maison, les esprits reviennent. Dans ces cas-là, je dis à voix haute dans l'obscurité: «Partez! S'il vous plaît, allez vous-en! Vous me faites peur.» J'entends alors une petite voix dans ma tête qui me dit: «Mon Dieu...Regarde où tu en es!» Le jour suivant, je m'achète une veilleuse. Elle projette de jolis dessins sur les murs et les esprits se tiennent à distance. Tant qu'elle fonctionne, les apparitions ne se manifestent pas. Est-ce donc si simple?

C'est seulement maintenant que je trouve le courage de faire des recherches sur les peurs nocturnes. «Cela s'appelle l'achluophobie», m'a expliqué le psychologue que je consulte. Le fauteuil sur lequel je m'assois lors de nos rendez-vous a des motifs similaires à ceux de ma veilleuse. Je lui raconte tout. Que j'ai perdu mon petit frère alors que j'étais encore très jeune. Que mon grand-père et moi sommes arrivés le même jour, dans le même hôpital, avec le même diagnostic: cancer. Cela fait un peu plus de trois ans. Il est décédé depuis lors. Ce sont ensuite ma belle-mère, mon beau-père puis la mère d'une très bonne amie et

le petit demi-frère qui tombent malades. Les deux premiers se rétablissent. Pas les deux autres.

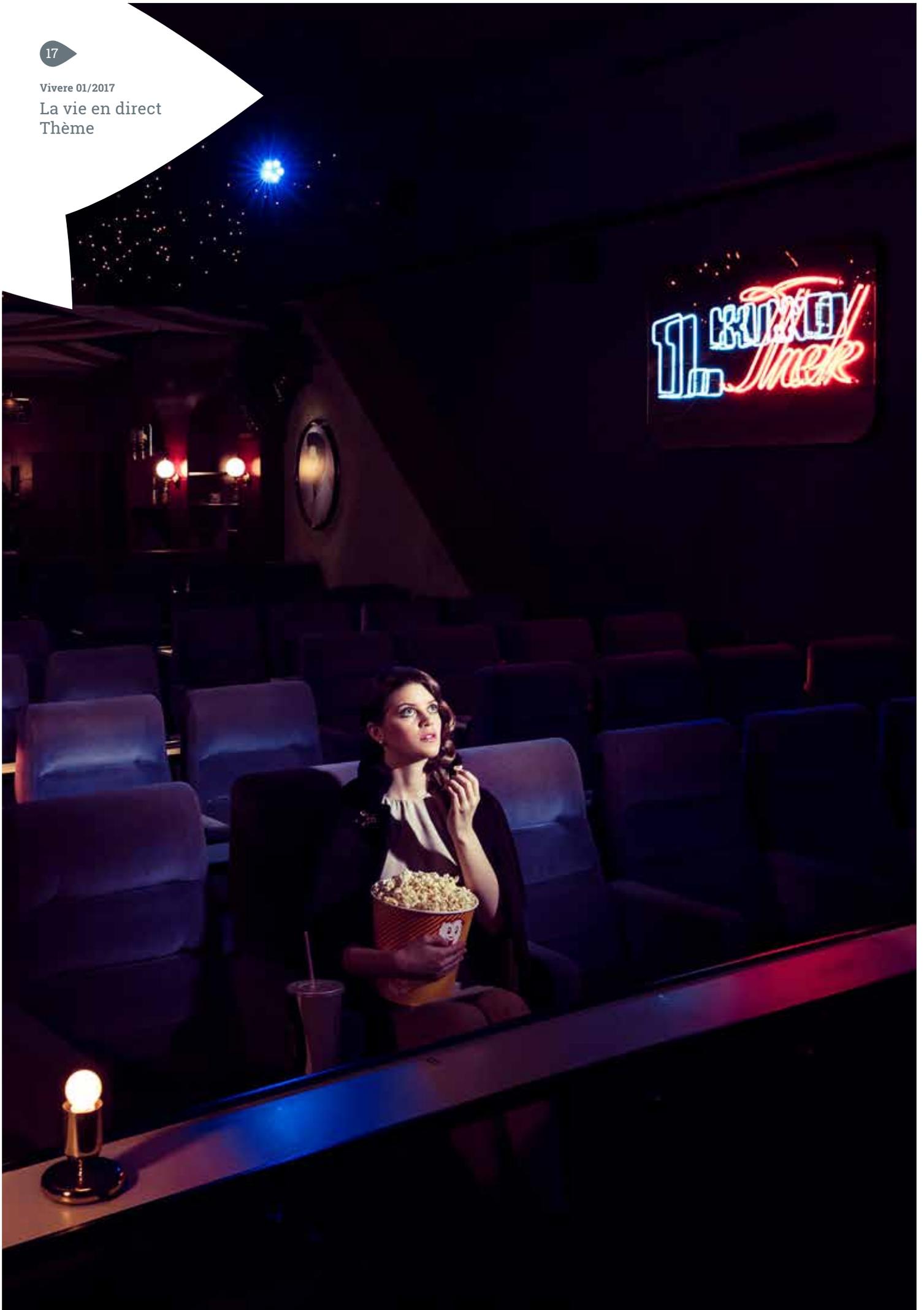
Même les médecins ne semblent pas croire en ma bonne santé – et selon mon psychologue assis sur son fauteuil avec les motifs, c'est là que réside tout le problème: ma confiance profonde a été ébranlée. J'ai appris que rien n'est impossible. Que les petits frères peuvent mourir. Pourquoi les âmes désespérées ne pourraient-elles donc pas veiller au-dessus de mon lit? Il dit que cela a éveillé chez moi des peurs ancestrales, d'anciens instincts qui s'emballent désormais dans ma tête. Voilà ce que j'ai compris. Il veut m'aider à retrouver ma confiance profonde. Et, d'après lui, il faut que je trouve un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

Récemment, la petite ampoule jaune de ma veilleuse s'est éteinte. Cela s'est passé alors que je dormais sereinement dans la pénombre. Je n'ai toujours pas remplacé l'ampoule. Mais ça va. Je crois en effet que les âmes perdues se sont lassées de moi.

Nadine A. Brügger

Ce que paie la caisse-maladie

L'assurance de base prend en charge les coûts du traitement d'un trouble anxieux lorsque la thérapie est dispensée par un psychiatre. Lorsque le traitement est suivi chez des psychothérapeutes ou des psychologues non médecins, les coûts ne sont pris en charge que si le psychothérapeute ou le psychologue est employé par un médecin et que ce dernier a prescrit le traitement. Par ailleurs, EGK-Caisse de Santé participe aux coûts d'une psychothérapie réalisée par un thérapeute non médecin dans le cadre des assurances complémentaires EGK-SUN ainsi que de l'assurance complémentaire EGK-SUN-BASIC A.



«Je pourrai toujours recommencer»

Qui ne connaît pas les cabines de toilettes mobiles en plastique assez fréquentes lors des fêtes et des manifestations estivales? Personne n'aime vraiment les utiliser parce qu'elles ne sont pas toujours aussi propres qu'on le souhaiterait, et que l'odeur des détergents liquides censés contenir les effluves intimes flatte rarement l'odorat.



«Mon accident de snowboard m'a appris qu'un coup dur de la vie peut également avoir des retombées positives.»

Jojo Linder

Si ces cabines ont leur raison d'être, Jojo Linder pense pourtant qu'il existe d'autres solutions. Et il est bien placé pour le savoir puisque cela fait maintenant quatre ans qu'il s'occupe presque exclusivement de toilettes mobiles. Et ce pour des motifs plutôt liés à l'environnement qu'à l'hygiène. Lors d'un cours de permaculture, il a eu l'idée révolutionnaire de «toiletter» les petits coins en développant des toilettes sèches.

Jojo Linder n'a pas gardé son idée pour lui-même très longtemps. «J'ai pour habitude de partager mes idées avec toutes les personnes que je rencontre», explique-t-il. Et c'est ainsi qu'en compagnie d'amis ingénieurs dans le domaine de l'environnement, il a construit les premières toilettes

sèches à l'aide de matériaux recyclés en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Son idée a intéressé le propriétaire d'une agence de voyage spécialisée dans le surf pour son barbecue annuel. «Ce premier prototype était loin d'être parfait», se souvient Jojo Linder en riant. «Mais les utilisateurs étaient ravis. Ils pouvaient enfin utiliser des toilettes correctes plutôt que ces toilettes en plastique peu engageantes.»

50 toilettes ornées d'un cœur

Quatre ans et sept prototypes plus tard, on trouve à l'arrière du terrain du Cirque Chnopf de Zurich les 50 toilettes sèches mobiles, à côté, autour et sur le bureau conteneur de Kompotoi, nom que Jojo Linder a donné à sa société. Pendant la saison d'hiver, l'activité des toilettes sèches

mobiles est très calme. En revanche, pendant la haute saison, dix personnes veillent à ce que les cabines de toilettes chic et rustiques faites d'épicéa – et ornées d'un cœur découpé dans la porte – se montrent toujours sous leur jour le plus propre là où elles sont installées, qu'il s'agisse de fêtes, de manifestations en plein air ou de festivals. Grâce à l'une des nombreuses idées dont Jojo Linder semble intarissable, le succès n'est pas loin.

Le jeune entrepreneur avoue avoir eu peur de se mettre à son compte avec une idée aussi curieuse, mais il a analysé la situation avec optimisme: «Je pourrais toujours reprendre mon métier de monteur-électricien», dit-il, «mais entretemps, j'ai acquis tellement d'expérience grâce à mes projets, et je connais tellement de gens que beaucoup d'options s'offrent à moi si nous échouons.»

Un accident brise ses rêves

La confiance dont il fait preuve provient peut-être du fait qu'il a déjà connu l'échec: en février 2008, un grave accident de snowboard a fait voler en éclat certains de

Il faut du courage pour fonder une start-up. Jojo en a fait preuve et en a été récompensé. Ses toilettes sèches remportent désormais un franc succès lors des manifestations en plein air.



ses rêves. Adolescent, Jojo Linder s'est découvert une passion pour le skateboard. Doué d'un certain talent, il participait à des courses et organisait des compétitions. Pendant son apprentissage de monteur-électricien, il travaillait dans une boutique de skateboard et donnait des cours de skateboard. Mais il ne pouvait pas en vivre: «À l'époque, c'était encore un sport de niche, il n'y avait guère de perspectives pour une carrière professionnelle.»

C'est peut-être la raison pour laquelle Jojo Linder regrette assez peu qu'en 2008, après une blessure au dos, il ait dû mettre fin à sa carrière de skateboarder. Cet accident a changé sa manière de voir les choses. «Il m'a appris qu'un coup dur de la vie peut aussi avoir des retombées positives pour l'avenir», explique le Zurichois de 32 ans. «J'ai commencé à envisager mon corps autrement et réfléchi à l'influence que j'ai sur ma propre vie. Et à tout ce que je peux faire évoluer.»

Les mouches se tiennent à l'écart

Et il en a fait des choses depuis, Jojo Linder! Et pas seulement en ce qui concerne la qualité des toilettes de festivals, mais aussi dans des domaines où l'aide est encore plus nécessaire. Il s'investit depuis toujours dans l'aide au développement, ce qui lui a permis de découvrir la permaculture et de s'intéresser, déjà à l'époque, aux toilettes sèches. «Dans de nombreux endroits où l'aide au développement est nécessaire, deux problèmes sévissent: des sols de mauvaise qualité et une mauvaise hygiène», explique-t-il. La construction de toilettes sans eau grâce au compost des excréments humains a permis de faire d'une pierre deux coups.

Outre le fait qu'elles n'utilisent pas d'eau, les toilettes sèches sont hygiéniques dans la mesure où elles n'attirent pas les mouches, puisqu'elles ne dégagent pas d'odeurs. «Il en va de même pour les bouses de vache dès lors que leur surface est sèche», explique

Jojo Linder. Pour accélérer ce processus dans les toilettes sèches, on «tire la chasse d'eau» après chaque passage aux toilettes en jetant une pelletée de sciures de bois mélangée à un activateur de compost. Cela fonctionne si bien que Jojo Linder et son équipe sont désormais à la recherche de partenaires en dehors du canton de Zurich pour pouvoir desservir des manifestations dans d'autres régions avec plus de flexibilité. De fait, on s'intéresse également dans d'autres cantons à ces petits coins inodores et calmes. «À Bâle, il existe maintenant des toilettes sèches fixes publiques. Et actuellement à Genève, on construit même un immeuble collectif de 40 logements équipés de toilettes sèches», poursuit Jojo Linder rayonnant. Il caresse secrètement le rêve que d'ici 50 ans, les enfants s'interrogeront sur le fait qu'on ait pu gaspiller une ressource aussi précieuse que l'eau pour évacuer des matériaux recyclables dans des canalisations.

Tina Widmer

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.

À la recherche de traces dans la neige

Depuis plus de 100 ans, l'Oberland bernois attire des personnes en quête de détente, venues du monde entier. Le Halistal et Meiringen ont même accueilli des personnalités historiques: c'est là que l'auteur britannique Sir Arthur Conan Doyle a précipité dans le vide et laissé pour mort Sherlock Holmes, son plus célèbre héros.

Personne ne sait en revanche si le légendaire détective britannique avait un penchant pour les sports de neige. Contrairement à l'agent secret britannique James Bond, aucune course-poursuite effrénée n'est relatée à son sujet. Dommage, car Meiringen-Halisberg compte parmi les plus beaux domaines skiables des Alpes suisses. Ses 60 kilomètres de pistes variées vous garantissent un

plaisir inoubliable. De nombreux skieurs et lugeurs apprécient tout particulièrement de dévaler les pistes, en pleine journée ou au clair de lune. Une expérience encore plus amusante lorsqu'on peut passer la nuit à l'Hotel Reuti, qui a ouvert en plein milieu du domaine skiable en 2015, et d'où l'on peut s'élancer sur les pistes fraîchement préparées dès le petit matin, avant tous les autres skieurs.

Pourtant le Halistal ne serait pas une destination de villégiature si prisée si elle n'avait à offrir que de la neige poudreuse. Dans cette vallée autrefois pauvre, le tourisme constitue une source de revenus et d'emplois depuis le 19^e siècle. Avant la Première Guerre mondiale, Meiringen comptait déjà 18 hôtels et 500 lits! Rien d'étonnant donc à ce que Sir Arthur Conan Doyle soit venu dans l'Oberland bernois en 1893, et qu'il ait décidé d'y tuer son héros Sherlock Holmes.

Un citoyen d'honneur fictif

Aujourd'hui encore, on trouve des traces du détective à Meiringen et dans tout le Halistal, ce qui explique pourquoi la région demeure une destination appréciée lorsque la neige fond à l'approche du printemps. Sherlock Holmes est le premier et seul citoyen d'honneur, raison pour laquelle, dès que les adeptes des sports d'hiver déclarent la saison finie, de nombreux fans se précipitent chaque année dans les rues pour suivre les traces de leur idole jusqu'aux chutes du Reichenbach ou au musée mondialement connu qui lui est dédié.

Qu'est-ce qui a changé en 100 ans? Si autrefois la région était particulièrement prisée par la haute société britannique, elle attire aujourd'hui davantage de familles qui choisissent d'y passer leurs vacances. Même les plus jeunes y trouvent leur compte. En hiver, l'espace Skihäsiland permet à de nombreux enfants du coin ou d'ailleurs d'apprendre à skier ou à surfer. Selon un important por-

Jeu-concours

Nous tirons au sort une nuitée pour deux personnes à l'Hotel Reuti, avec deux fois deux cartes journalières pour les remontées mécaniques de Meiringen-Halisberg, valables en été et en hiver.

Pour participer, envoyez votre e-mail ou votre carte postale avec la mention «À la recherche des traces» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Attention!

N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail.

La date limite d'envoi est fixée au 30 mars 2017.

Bonne chance!

Le concours ne fera l'objet d'aucune correspondance. Les gagnants seront avertis directement.

Vivere 01/2017

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires

Tourist Center Meiringen
Tél. 033 972 50 50
www.haslital.ch

Où passer la nuit:
Hotel Reuti
Tél. 033 972 53 00
www.hotelreuti.ch

Possibilités d'excursion:

Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG:

Tél. 033 550 50 50

www.meiringen-hasliberg.ch

Ouverture pendant la saison d'hiver: du samedi 17 décembre 2016 au lundi de Pâques, le 17 avril 2017

Ouverture pendant la saison d'été: du jeudi 25 mai au dimanche 22 octobre 2017

Luge en nocturne avec le charme d'une nuit dans une cabane: tous les mercredis du 25 janvier au 8 mars 2017

Ski en nocturne: tous les vendredis du 13 janvier au 17 mars 2017

Muggestutz, le nain du Halisberg:

les sentiers des nains sont ouverts de la mi-juin au 22 octobre 2017.

Sherlock Holmes:

Musée de Sherlock Holmes à Meiringen

Tél. 033 972 60 08

www.sherlockholmes.ch

Du 30 novembre 2016 au 26 avril 2017: le mercredi et le dimanche de 16h30 à 18h00

Du 29 avril au 29 octobre 2017; tous les jours de 13h30 à 18h00

Les chutes du Reichenbach sont accessibles par funiculaire du 4 mai au 8 octobre 2017. Horaires et tarifs sur: www.grimswelt.ch/bahnen/reichenbachfall-bahn



Photo ci-dessus: Ceux qui ne souhaitent pas skier peuvent profiter des plaisirs de la luge sur plusieurs kilomètres de pistes, même en nocturne. Photo ci-dessous: Les enfants aussi y trouvent leur compte même en été: Muggestutz, le plus vieux nain du Halisberg, les attend sur les sentiers de nains pour partir à l'aventure.



tail comparatif, Meiringen-Halisberg compte parmi les dix meilleurs domaines skiables familiaux.

Prendre son petit déjeuner en contemplant 401 sommets

Pendant la saison estivale, entre juin et octobre, les familles peuvent suivre les traces légendaires de Muggestutz, le plus vieux nain du Halisberg. Les enfants seront ravis de suivre leurs parents en randonnée pour suivre les deux sentiers des nains parcourus par un torrent. Ils y découvriront les maisons des nains et une grotte au trésor.

Les vacances à la montagne sont d'autant plus belles si après une journée de randonnée, de ski ou de luge bien remplie, on peut régaler ses papilles. Quel que soit votre choix, un restaurant typique comme à Käserstatt et Mägisalp, ou un restaurant exceptionnel comme le restaurant panoramique Alpen Tower à 2250 m d'altitude, les nombreux établissements situés sur la montagne ou dans la vallée satisferont toutes vos envies culinaires. Et qui n'a jamais rêvé d'un déjeuner-buffet proposant des spécialités locales avec une vue extraordinaire sur 401 sommets?

Tina Widmer

En Suisse, on a le choix

L'homme et la technologie: une relation de plus en plus symbiotique. Cet aspect est à nouveau ressorti de la table ronde du symposium SNE de l'automne dernier. Si les participants ont peu débattu des avantages et des inconvénients de cette évolution, ils se sont davantage penchés sur la question suivante: est-ce vraiment ce que nous voulons?



«Une question se pose: est-il absolument nécessaire d'améliorer l'être humain à l'aide de moyens techniques?»

Dr méd. Albrecht Hempel

Docteur en médecine, spécialiste des maladies cardio-vasculaires et professeur de sciences médicales intégratives

Une page d'histoire a été écrite lors de la Coupe du monde de football qui s'est tenue au Brésil en 2014. Pas par l'équipe allemande qui a remporté la coupe. Ni par les joueurs suisses qui, malgré la défaite contre la France, se sont hissés jusqu'aux huitièmes de finale. Non, bien que largement ignoré par les médias, un événement mondial a eu lieu au début du championnat: grâce à un exosquelette dirigé par la pensée, un jeune homme paraplégique est parvenu à donner le coup d'envoi du championnat.

Les progrès scientifiques permettent aujourd'hui à des personnes souffrant d'un handicap physique de réaliser des choses étonnantes. Les personnes atteintes de surdité peuvent de nouveau entendre grâce à un implant spécial. Les prothèses de main de dernière génération permettent d'exécuter des tâches de très grande précision parce qu'elles sont dirigées par la seule force de la pensée. Ces personnes équipées de moyens techniques ultramodernes pour pallier les déficiences d'une partie de leur corps ou de leurs sens sont souvent appelées des Cyborgs.

Technicisation et durabilité

Une fois de plus, ces possibilités placent la santé à la croisée des chemins entre durabilité et technicisation. EGK-Caisse de Santé a donc profité de la table ronde qui

s'est tenue dans le cadre du symposium SNE à Soleure pour inviter les participants qui se penchent sur cette question au quotidien, avec des perspectives différentes, à s'exprimer sur ce que signifie vraiment la santé à long terme et sur l'évolution du système de santé. Le Prof. Roland Benedikter, politologue et sociologue, en a fait bondir plus d'un en pronostiquant une évolution du système de santé vers l'industrie du corps, qui se détourne de la guérison du corps malade pour améliorer le corps en bonne santé. Les fervents défenseurs du Human Enhancement, c'est-à-dire l'amélioration du corps humain, aspirent, selon le Prof. R. Benedikter, à la vie éternelle. Et visiblement à n'importe quel prix, car des sommes considérables sont actuellement investies pour préparer cette nouvelle industrie du corps transhumaniste, notamment aux États-Unis.

Toujours d'après le Prof. R. Benedikter, le fait que des partisans du transhumanisme se fassent aujourd'hui congeler après leur mort afin d'être ramenés à la vie quand la science le permettra d'ici quelques siècles, montre bien la fascination que suscite la représentation de la vie éternelle. En parallèle, des scientifiques éminents prévoient que l'esprit humain pourra être téléchargé sur Internet sous la forme de duplications non physiques, et un médecin italien aimerait procéder à la pre-



Les participants à la table ronde (de g. à dr.): Stefan Kaufmann, David Staudenmann (animation), Galsan Tschinag, Dr méd. Hansueli Albonico, Dr méd. Albrecht Hempel, Reto Flury (directeur d'EGK-Caisse de Santé, n'a pas pris part à la discussion) et Prof. Roland Benedikter.



«Nous nous détournons de la guérison du corps malade pour améliorer le corps sain.»

Prof. Roland Benedikter
Politologue et sociologue

mière transplantation d'une tête l'année prochaine.

L'immortalité pour objectif

Les thèses provocantes qu'a présentées le Prof. R. Benedikter visent toutes le même objectif: la fascination de l'immortalité jusqu'ici non atteignable. Ce qui n'a pas manqué de susciter avant tout la question suivante auprès du public et des autres participants (Dr méd. Albrecht Hempel, spécialiste des maladies cardio-vasculaires et professeur de sciences médicales intégratives, Galsan Tschinag, germaniste mongol, écrivain, chaman et chef de son village, Hansueli Albonico, Dr en médecine conventionnelle et praticien de médecines complémentaires de Langnau et Stefan Kaufmann, directeur adjoint d'EGK-Caisse de Santé): est-ce vraiment ce que nous voulons? Et à quel prix? Hansueli Albonico en est rapidement venu au fait: «Dans mon cabinet, je reçois souvent des gens fati-

gués de vivre qui sont contents de pouvoir marcher. Cela n'a strictement rien à voir avec leur état de santé.»

Il en est ressorti que deux mondes distincts s'affrontent dès lors que l'on parle de symbiose entre l'homme et la technologie. Notamment lorsqu'on aborde l'idée d'un monde spirituel. En effet, la notion d'éternité revêt alors une dimension différente de celle des transhumanistes, comme l'explique le chaman Galsan Tschinag. D'après son expérience, la guérison ne relève pas seulement de la technologie et des progrès médicaux, mais comporte toujours une composante spirituelle à ne pas négliger. Le spécialiste des maladies cardio-vasculaires A. Hempel en a aussi fait l'expérience à plusieurs reprises dans son cabinet. «D'ailleurs, je me demande si on doit absolument améliorer l'être humain avec des moyens techniques», ajoute-t-il.

Sans surprise, les objectifs de l'industrie du corps transhumaniste ont suscité un profond scepticisme auprès du public et de certains participants à la table ronde de Soleure: certes les ambitions d'améliorer le corps humain se concrétisent de plus en plus aux États-Unis, mais, selon le Prof. R. Benedikter, elles s'expliquent surtout par le système de santé qui y prévaut, largement axé sur les technologies. «En Suisse, la médecine complémentaire, très appréciée de la population, cohabite avec la médecine conventionnelle», poursuit le chercheur. «Ici, nous avons encore la chance de pouvoir discuter de la mesure dans laquelle nous souhaitons vraiment nous impliquer dans ce tournant historique».

Tina Widmer

Programme

Fondée en 1995 par EGK-Caisse de Santé, la SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale initie et soutient des activités orientées vers le développement de la santé, qui montrent comment assumer la responsabilité personnelle de sa propre santé. C'est également l'objectif de l'Académie SNE.

Le progrès ne permet pas uniquement de trouver de meilleurs traitements et thérapies pour diverses maladies en médecine conventionnelle. La médecine complémentaire évolue également. C'est la raison pour laquelle EGK-Caisse de Santé veille à ce que les thérapeutes qu'elle a certifiés continuent de se former régulièrement en profitant notamment des nombreux séminaires et conférences proposés par la SNE Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale.

La variété des séminaires et ateliers doivent donner un nouvel élan aux thérapeutes et les aider à consolider et à mieux exploiter leurs propres ressources. Des professionnels qualifiés et des intervenants chevronnés garantissent une transmission globale, attrayante et axée sur la pratique de divers thèmes tels que le quotidien et la santé. Ces séminaires sont pertinents pour les thérapeutes et les naturopathes, mais pas seulement. L'Académie SNE est naturellement ouverte à toutes les autres personnes intéressées.

Avec ces séminaires et ces ateliers, la SNE propose une plateforme de formation unique qui permet d'approfondir ses connaissances et d'échanger au sujet de ses expériences. Les participantes et les participants développent leurs connaissances spécialisées et contribuent à accorder à la santé la place qu'elle mérite. Emmagazinez des connaissances: stimulant, captivant et informatif!

Académie SNE 2017

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

22.04.2017

Peter Richard
L'aventure du jardin comestible
Wängi TG, centre de jardins naturels,
Frauenfelderstr. 27

26.04.2017

Daniel Hasler von Planta
Numérologie – la loi du hasard
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.04.2017

Marianne et Wenzel Grund
L'art du lâcher prise
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2017

Lilo Schwarz
Compétence personnelle
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

09.05.2017

Jacqueline Steffen
Définir clairement des limites pour positiver – mais comment?
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

11.05.2017

Joost Groot
Les couleurs dans le monde et à l'intérieur de l'homme – votre nature sensorielle et ultrasensorielle
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2017

Susan Reinert Rupp
Embrasser la vie
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.05.2017

Marianne Gerber
Résilience – Qu'y a-t-il derrière ce mot?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.05.2017

Lis Rytz
Avez-vous de la répartie?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.05.2017

Barbara Ramseier
Lomi Lomi
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

23.05.2017

Markus Rohner
Informations sur le métabolisme
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Inscription: obligatoire, nombre de participants limité. Vous trouverez les tarifs, de plus amples informations et d'autres séminaires dans le programme complet. Demandez le programme des séminaires et des ateliers 2017: SNE, Soleure – Téléphone 032 626 31 13 ou www.stiftung-sne.ch

«Les Suisses pour la solidarité sur une base volontaire»

Améliorer le tarif médical Tarmed tout en contenant la hausse des coûts de santé – voilà l'un des défis que Jürg Schlup tente de relever. À cet égard, le président de la FMH doit concilier de nombreux intérêts. Il a également quelques idées sur la façon de freiner la hausse des coûts.

Monsieur Schlup, vous avez récemment déclaré dans une interview sur les négociations du Tarmed que les médecins ne feraient plus confiance aux caisses-maladie. Pourquoi?

Lorsque l'introduction du Tarmed a été décidée en 2002, le corps médical s'est prononcé en faveur de l'instauration de tarifs neutres en termes de coûts et d'une valeur de point tarifaire à un franc. Depuis, nous ne sommes jamais parvenus à instaurer la neutralité des coûts. Nous avons une neutralité des coûts quasi permanente. De plus, la valeur de point tarifaire a chuté dans pratiquement tous les cantons. Il se situe aujourd'hui en moyenne à 89 centimes. Le maintien du tarif valable était et reste difficile: nous avons le sentiment qu'il est plutôt freiné et bloqué par le principal groupement de caisses, ce qui n'incite pas à la confiance.

Lors des négociations, c'est avant tout l'exigence de la neutralité des coûts qui hérisse les médecins. Cette dernière est-elle encore possible dans la situation actuelle?

Vous abordez un problème majeur du tarif: Comment peut-on maintenir des coûts constants à une époque où la population ne cesse de vieillir, où il y a de plus en plus

de personnes en congé de longue maladie et où les progrès techniques permettent de traiter toujours plus de maladies? Depuis l'introduction de la loi sur l'assurance-maladie en 1996, les cas de cancer ont augmenté de 30 pour cent, uniquement parce que la population a vieilli. Aujourd'hui, 10 pour cent de l'argent des primes sont dépensés uniquement pour les cancers. Par ailleurs, au cours des 20 dernières années, la probabilité de survivre plus de 10 ans à un diagnostic de cancer a doublé. Les possibilités ont donc considérablement augmenté, mais les coûts encore plus. Nous devons tout mettre en œuvre pour freiner les coûts, mais compte tenu des défis actuels, l'absence d'impact sur les coûts est impossible.

De nombreux assureurs-maladie reprochent aux médecins de ne pas assumer leur responsabilité sociale par rapport aux coûts de santé.

La responsabilité sociale va au-delà des coûts. Nous travaillons souvent plus de 50 heures par semaine, la nuit et le week-end, assurons des services de garde et d'urgence, sommes régulièrement confrontés à des situations pesantes entre la vie et la mort. Nous contribuons chaque



Jürg Schlup

Jürg Schlup est président de la Fédération des médecins suisses FMH. Il a auparavant exercé en tant que médecin de famille pendant plus de 20 ans et a présidé la Société des Médecins du Canton de Berne de 2001 à 2010. Jürg Schlup est marié et père de deux enfants.



«Nous aurions déjà bien avancé si le montant des primes grimpait aussi vite que les coûts de santé.»

Jürg Schlup

jour à offrir à la population des soins médicaux accessibles et de grande qualité. Nous, les médecins, assumons donc quotidiennement notre responsabilité sociale. Même sur le plan financier: la révision des tarifs a été initiée par la FMH, donc par les médecins. Au printemps 2016, nous avons présenté une révision des tarifs que nous avons élaborée avec les hôpitaux, les assureurs-accidents et l'un des deux groupements de caisses-maladie. Nous avons donc largement assumé notre responsabilité sociale. Malheureusement, nos membres, le corps médical, ont refusé cette révision des tarifs; ce refus devrait être imputé à la directive de la neutralité des coûts.

Les médecins ne craignent-ils pas que le Conseil fédéral fasse maintenant acte d'autorité et fixe un tarif?

Tous s'accordent à dire que certaines positions tarifaires doivent être baissées. Ils sont également unanimes sur le fait que les prestations de premiers recours doivent être mieux rétribuées. Mais si on impose la neutralité des coûts avec autant de rigidité, il y aura une majorité de perdants. Nous aimerions naturellement empêcher que le Conseil fédéral ait à intervenir et nous travaillons actuellement en interne à remettre nos groupements de médecins sur les rails, afin que la révision des tarifs puisse être poursuivie et améliorée. Mais cela demande du temps. Nous regroupons 90 organisations de médecins et 40 000 membres. Lorsqu'ils refusent un projet, ce ne sont pas des semaines, mais plutôt des mois, voire une ou deux années qu'il faut pour en proposer un nouveau.

Comment éviter qu'un nouveau tarif n'entraîne une montée des coûts?

Depuis l'introduction de la LAMal il y a 20 ans, les primes des caisses-maladie ont quasiment augmenté deux fois plus que les coûts de santé. Nous aurions déjà beaucoup gagné si la hausse des primes s'alignait sur celle des dépenses de santé. Nous pourrions y arriver en uniformisant le financement des prestations ambulatoires et hospitalières. Les prestations hospitalières sont aujourd'hui financées principalement par les impôts, tandis que les prestations ambulatoires le sont entièrement par la caisse-maladie. Si une intervention était jusqu'ici effectuée à l'hôpital, mais que, grâce au progrès, elle peut être pratiquée en ambulatoire, le traitement est certes moins coûteux, mais il augmente le montant des primes, parce qu'aujourd'hui, les coûts ne sont plus subventionnés par les impôts, mais sont entièrement répercutés sur l'assurance. C'est une situation absurde.



Jürg Schlup souhaite que toutes les personnes concernées, les médecins comme les patients, profitent de la révision du Tarmed. Mais c'est impossible au vu des revendications actuelles: il y aurait plus de perdants que de gagnants.

«Les Suisses sont convaincus de mieux savoir que les assureurs quel médecin leur convient.»

Jürg Schlup

Une autre mesure consisterait à relever la franchise. Elle pourrait être augmentée en fonction de l'inflation ou des revenus. Personnellement, j'imagine assez bien une franchise définie en fonction des revenus.

On parle souvent de nouvelles stratégies pour juguler la hausse des coûts dans le domaine de la santé, et entre autres de la suppression de l'obligation de contracter. Compte tenu de la hausse des dépenses de santé et des primes, cela a-t-il encore un sens que tous les assureurs-maladie doivent prendre en charge les traitements chez tous les médecins?

La majorité de la population, bien plus que 60 pour cent, a déjà choisi de ne plus être soumise à l'obligation de contracter en optant pour les modèles d'assurance spéciaux! Le renoncement obligatoire au libre choix d'un médecin n'est en revanche pas particulièrement populaire. Les Suisses ont déjà rejeté plusieurs fois cette idée dans les urnes. Ils sont donc convaincus de mieux savoir que les assureurs quel

médecin leur convient. C'est ainsi que je vois les choses.

N'est-il pas quelque peu contradictoire que plus de 60 pour cent de la population renonce volontairement au libre choix du médecin, mais qu'elle rejette néanmoins toute restriction lors des votations?

Ce n'est absolument pas une contradiction, c'est typiquement suisse! Être Suisse signifie être solidaire, coopérer et s'impliquer, mais toujours sur une base volontaire, s'il vous plaît! Je trouve ça sympathique!

On constate également depuis peu que les pharmacies jouent un rôle plus important dans les soins de base, du fait, entre autres, de la pénurie de médecins de famille. Qu'en pensez-vous en tant que représentant des médecins?

Le fait est que dans les zones rurales, où c'est vraiment la pénurie de médecins, il n'y a pas plus de pharmacies! On développe donc un système de soins parallèle en intégrant les pharmacies dans les soins de base dans des zones déjà bien desservies. Cela n'aide aucun médecin de famille si une pharmacie du centre ville de Genève décide d'effectuer les vaccinations. De plus, en termes de sécurité du patient, le diagnostic et le plan de traitement sont importants pour soigner la maladie. Les

médecins l'apprennent durant leur formation, pas les pharmaciens. Si l'on veut faire quelque chose contre la pénurie de médecins, on n'a pas d'autre choix que de former davantage de médecins.

Quelle serait selon vous la recette miracle contre la hausse des coûts de santé?

Outre le financement uniforme des prestations ambulatoires et stationnaires et une meilleure réglementation des franchises, il faudrait réduire la charge administrative. Dans les hôpitaux, les médecins consacrent un tiers de leur temps de travail aux tâches administratives, dans les cabinets, cela peut aller jusqu'à un cinquième de leur temps. On peut se demander si autant d'administratif vaut une si grosse partie des coûts. Je me permets d'en douter.

Interview: Tina Widmer

Remarque

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

Enfer ou paradis

Lorsqu'on prête des vertus thérapeutiques à une plante, la superstition n'est jamais bien loin. Il en va de même pour les dents-de-lion. Cette mauvaise herbe qui donne un fleur d'un jaune éclatant n'était pas seulement fumée par les chamans d'Amérique du Nord durant leurs rituels magiques. En Europe, les voyants l'utilisaient également pour les oracles. Si quelqu'un souhaitait en savoir plus sur sa vie après sa mort, il devait souffler sur les aigrettes d'un pissenlit. Si la tige était blanche, il pouvait compter aller au paradis, mais si elle était noire, les tourments éternels de l'enfer l'attendaient.

Source: Radio Télévision Suisse

Pftt, pftt, pftt

Grâce à leur amertume, les jeunes dents-de-lion sont considérées comme une plante saine pour agrémenter les menus printaniers. En effet, un Européen sur cinq aime particulièrement cette saveur. Elle a des vertus pour la santé: diverses études montrent que ces «Super Tasters», comme on les appelle, ne sont pas seulement plus minces, mais aussi moins sujets aux rhumes. On diagnostique également plus de cancers de l'intestin chez les personnes qui n'aiment pas du tout les saveurs amères: probablement parce qu'elles ont tendance à manger trop peu de légumes.

Source: welt.de

Incontinence

La dent-de-lion est aujourd'hui particulièrement appréciée dans la médecine populaire pour les rhumatismes, les affections des reins ou du foie. Cela fait longtemps que de nombreux naturopathes ne jurent que par le pissenlit pour traiter l'eczéma, le psoriasis et l'acné. Utilisée à des fins médicinales depuis le 11^e siècle pour ses effets dépuratifs et diurétiques, la dent-de-lion est aussi connue sous le nom de pissenlit.

Source: kurier.at



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

Salade de pommes de terre aux dents-de-lion

**Ingrédients pour 4 personnes:**

- 800 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 oignon, haché menu
- 5 radis, hachés menu
- 1 poignée de jeunes dents de lion
- 1 dl de bouillon de légumes chaud
- 2 CS de vinaigre de vin blanc
- 2 CS de vinaigre balsamique blanc
- 3 CS d'huile d'olive
- 1 CS d'huile d'olive parfumée au citron

Cuire les pommes de terre avec leur peau, les peler encore chaudes, les couper en rondelles et les mettre dans un saladier.

Préparer la vinaigrette en émulsionnant le bouillon de légumes chaud avec le vinaigre de vin blanc, le vinaigre balsamique et les deux huiles d'olive. Verser sur les pommes de terre. Afin de bien mélanger l'ensemble, ne pas hésiter à transvaser deux à trois fois la salade de pommes de terre dans un deuxième saladier. Ajouter les oignons, les radis et les dents-de-lion avant de servir.

Bon appétit!