

Le magazine santé d'EGK

Vivere

03
2018

Exclusion

La vie sans savoir lire ni écrire 13

Vaccin

Que penser du vaccin contre la grippe? 22

Futuriste

Entretien avec Georges T. Roos, futurologue 25

Sommaire

11

Mon assurance
Promenades à thème de l'automne



20

Excursion
Découvrir les
Alpes en e-VTT



12

Vituro
Lien entre
alimentation et
perte de poids



13

La vie en direct
Des difficultés à lire
et à écrire



22

**Médecine convention-
nelle et médecine
complémentaire**
Cinq réponses sur le
vaccin contre la grippe



25

L'avis de...
Georges T. Roos,
futurologue

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance Fête de la CO au Tessin 04

Mon assurance Qu'est-ce qui est important pour vous? 06

Mon assurance News EGK 10

La vie en direct «La CO, un remède contre le mal du pays» 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Mousse à la mangue sucrée avec de la stévia 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Sans les chiffres ni les lettres, le monde reste une énigme

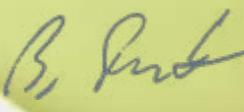


Avez-vous vous aussi du mal à imaginer qu'en Suisse, une personne sur dix ne sait ni lire ni écrire, ou de manière insuffisante?

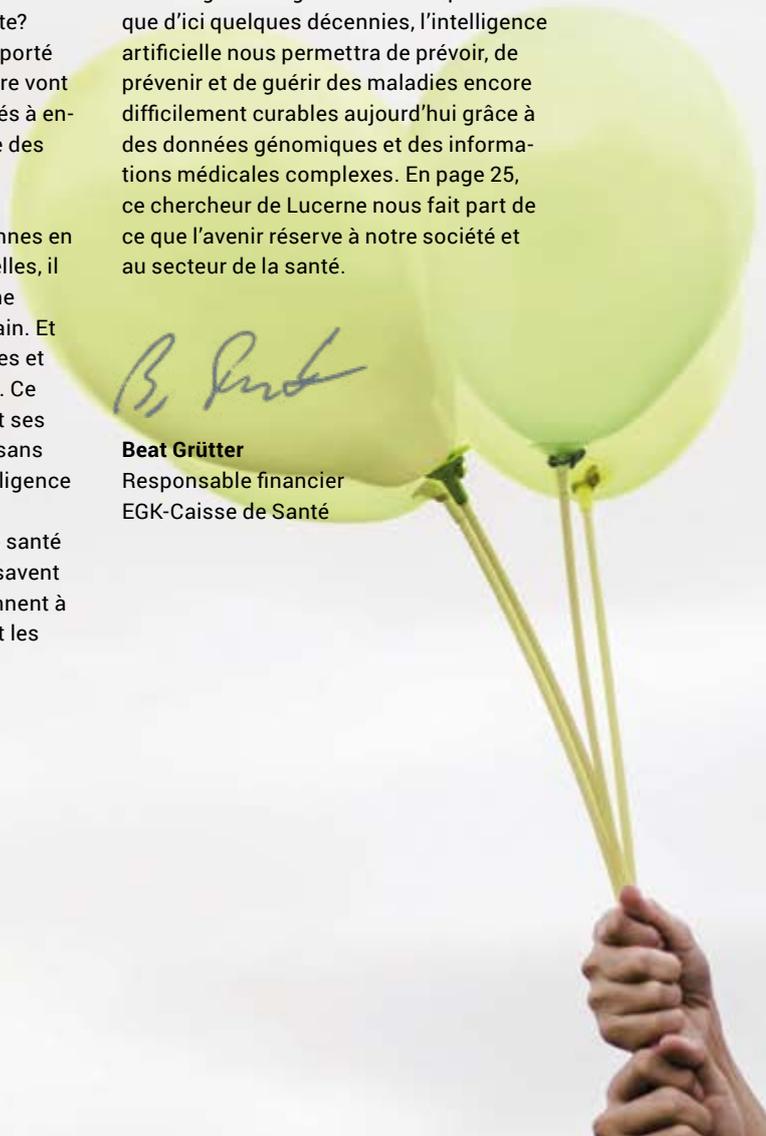
Pour moi qui suis particulièrement porté sur les chiffres, la lecture et l'écriture vont de soi. Je n'ai jamais eu de difficultés à enchaîner les lettres ou à comprendre des textes complexes.

Mais pour au moins 800 000 personnes en Suisse, cela n'est pas le cas. Pour elles, il est déjà compliqué de déchiffrer une plaque de rue ou des horaires de train. Et ce, bien qu'elles aient été scolarisées et soient en général dans la vie active. Ce phénomène s'appelle l'illettrisme et ses causes peuvent être très diverses, sans aucun rapport toutefois avec l'intelligence ou la paresse. Vous découvrirez en page 13 de ce numéro du magazine santé d'EGK pourquoi autant de gens ne savent ni lire ni écrire, comment ils parviennent à le cacher au quotidien et quels sont les moyens d'y remédier.

Le virage numérique complique la vie de ceux qui souffrent d'illettrisme. Pourtant, il va peu à peu s'imposer dans tous les domaines, même dans celui de la santé. Le futurologue Georges T. Roos est persuadé que d'ici quelques décennies, l'intelligence artificielle nous permettra de prévoir, de prévenir et de guérir des maladies encore difficilement curables aujourd'hui grâce à des données génomiques et des informations médicales complexes. En page 25, ce chercheur de Lucerne nous fait part de ce que l'avenir réserve à notre société et au secteur de la santé.



Beat Grütter
Responsable financier
EGK-Caisse de Santé



Fête de la CO au Tessin

L'équipe suisse visait six médailles aux championnats européens de course d'orientation organisés au Tessin dans la semaine de l'Ascension. Elle en a finalement remporté onze! EGK est ravie de ce succès, non seulement pour son rôle de sponsor principal de ces championnats, mais aussi parce que son ambassadrice Elena Roos a ramené chez elle deux des cinq médailles d'or.



Judith Wyder, Elena Roos et Julia Gross (de g. à dr.) fêtent leur titre européen pour le relais féminin après leur triomphe dans le Tessin.

«Participer à un championnat européen dans mon canton natal restera l'un des temps forts de ma carrière!»

Elena Roos

Deux fois championne européenne de CO

Pendant sept jours, des coureurs venus de toute l'Europe ont cherché leur chemin à travers le Tessin. Jalonné de sprints dans des zones urbaines et d'épreuves de moyenne ou de longue distance à travers la forêt par monts et par vaux, le terrain n'était pas facile. Beaucoup ont peiné sur les sols détrempés par les caprices de la météo lors des courses présentant un gros dénivelé sur les versants montagneux. Sans compter que les buissons et les arbres qui poussent en mai et tapissent abondamment les flancs de montagne n'ont pas non plus facilité la recherche des postes.

Mais cela n'a pas empêché la fête de la CO de battre son plein pendant la semaine de l'Ascension entre Bellinzone et Mendrisio. En plus des championnats d'Europe qui ont permis aux professionnels de se mesurer entre eux, environ 2000 coureuses et coureurs amateurs ont participé aux cinq jours de CO organisés par EGK ouverts à tous. Autant dire qu'il y avait de l'ambiance à l'arrivée!

L'équipe d'EGK-Caisse de Santé n'a donc pas manqué d'occasions pour avoir des entretiens passionnants avec des spectateurs et des sportifs, sans compter la visite des ambassadrices EGK, Simone Niggli-Luder, l'organisatrice de cette semaine de compétition, et Elena Roos, l'espoir de la relève qui avait déménagé de Zurich dans le

Tessin, son canton natal, voilà un an pour se préparer tout spécialement à ces championnats d'Europe.

Un changement de cadre qui a porté ses fruits puisqu'elle a remporté avec son équipe une médaille d'or dans ses disciplines préférées: le relais-sprint et le relais mixte.

Texte: Tina Widmer

Photos: Rémy Steinegger

Coupe du monde de CO à Laufon

EGK-Caisse de Santé se réjouit d'être le sponsor principal de la Coupe du monde de CO organisée à Laufon, son berceau natal, pour son jubilé. Du 27 au 29 septembre 2019, des professionnels de la CO venus du monde entier s'affronteront pour la Coupe du monde au cours d'épreuves de moyenne distance, de sprint et de sprint CO.

Mon assurance Championnats d'Europe de CO au Tessin



«L'ambiance de fête populaire lors de ces championnats d'Europe était tout simplement contagieuse!»

Reto Flury
Directeur d'EGK-Caisse de Santé



Immédiatement après avoir franchi la ligne d'arrivée, Elena Roos (3^e en partant de la gauche) a déclaré que c'était «vraiment génial» de remporter une telle victoire dans la discipline du relais mixte. En compagnie de Judith Wyder, de Florian Howald (1^{er} en partant de la gauche) et de Martin Hubmann, elle a ainsi réalisé le rêve de nombreux supporters suisses pour ces championnats organisés chez elle.

Promotion de la santé avec un facteur addictif

EGK est la seule caisse de santé de Suisse pour qui il importe de ne pas seulement être là pour les assurés au moment de payer les factures de médecin. Il nous tient plutôt à cœur de prévenir les maladies par des mesures judicieuses de prévention et de promotion de la santé. C'est pourquoi EGK-Caisse de Santé soutient depuis quelques années la course d'orientation, entre autres incarnée par l'ambassadrice santé d'EGK Simone Niggli-Luder. Nous sommes donc ravis d'avoir pu convaincre Elena Roos, coureuse d'orientation au Tessin, de devenir elle aussi ambassadrice d'EGK.

En dehors du sport de haut niveau, EGK est persuadée des bienfaits du sport et de l'exercice. Dans cet esprit, EGK-Caisse de Santé encourage chacun à se soucier de sa santé en proposant des offres accessibles à tous telles que l'appli santé «Mon EGK» ou la plateforme de santé interactive «Vituro». Il est en effet prouvé que le sport et l'exercice, quels que soient l'âge et l'état de santé, sont l'un des meilleurs moyens de prévenir mais aussi de guérir des maladies existantes.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

Il y a assurance complémentaire et assurance complémentaire. Une assurance complémentaire doit être adaptée au style de vie et couvrir les besoins individuels de chacun. C'est exactement ce que vous propose la gamme EGK-SUN: une solution d'assurance adaptée à votre situation sans système modulaire compliqué.

EGK-SUN 3

Liberté de décision et budget raisonnable

Si vous souhaitez profiter d'un vaste choix de prestations de médecine complémentaire mais qu'il vous importe peu d'être suivi par le médecin-chef ou de dormir dans une chambre individuelle, EGK-SUN 3 est la solution qu'il vous faut. Elle vous permet d'optimiser votre prime avec une quote-part que vous choisissez librement pour les traitements ambulatoires, et le libre choix de l'hôpital en division commune dans toute la Suisse vous préserve des frais supplémentaires qui peuvent s'appliquer en raison de différences tarifaires par rapport au canton de domicile – et ce, même pour une sélection d'hôpitaux privés spécialisés dans la médecine complémentaire.

EGK-SUN 2

La santé, c'est une affaire de chef

Si vous souhaitez un accès rapide à des soins médicaux de qualité, même quand il n'y a pas d'urgence, EGK-SUN 2 vous apporte précisément la valeur ajoutée nécessaire en cas d'hospitalisation. Vous profitez ainsi du libre choix du médecin dans tous les hôpitaux de Suisse, sans frais supplémentaires en fonction du canton, et votre sphère privée est davantage préservée parce que vous partagez la chambre avec tout au plus une seule autre personne. Vous accédez librement, notamment dans le domaine ambulatoire, aux méthodes de traitement de la médecine complémentaire, et toujours sans quote-part.

EGK-SUN 1

Sphère privée optimale et compétences maximales

Si vous souhaitez une formule All-in-One qui vous garantit le libre choix du médecin, les standards hôteliers les plus élevés et un accès libre aux méthodes de traitement de la médecine complémentaire, EGK-SUN 1 est exactement la solution d'assurance qu'il vous faut. À l'hôpital, vous pouvez vous faire soigner en division privée dans toute la Suisse. Vous pouvez également bénéficier de traitements de médecine complémentaire en fonction de vos propres besoins, sans que vous n'ayez à payer des frais supplémentaires dans le domaine ambulatoire.



Faites le bon choix!

Vous souhaitez de plus amples informations et obtenir des conseils pour choisir la bonne solution d'assurance? Nous nous ferons un plaisir de vous aider! Nos conseillères et conseillers à la clientèle connaissent exactement les points à prendre en compte avant de conclure une assurance, et ils auront à cœur de vous offrir un conseil personnalisé et compétent. www.egk.ch/egk-fr/agence/

Chronique



Par l'ambassadrice
EGK Simone Niggli-Luder

J'aimerais tant que les décisions soient plus simples à prendre.

En Suisse, nous avons tendance à dire à nos enfants qu'ils peuvent atteindre tous les objectifs qu'ils se fixent. Et nous pensons bien faire en disant cela. Nous voulons leur laisser toutes les portes ouvertes et les inciter à réaliser leurs rêves. Mais nous oublions souvent que la liberté de choix peut nous dépasser. Car prendre une décision implique inévitablement de renoncer à toutes les autres options qui s'offrent à nous. Et ce, parfois définitivement.

Quand il s'agit de décisions vraiment importantes, comme celles qui peuvent influencer toute notre vie, il est particulièrement difficile de se fermer certaines portes. Choisir un métier par exemple. Ou un conjoint. Ou pour nous, les femmes, décider d'avoir des enfants ou pas. Quand nous choisissons de prendre ou de renoncer à l'un de ces nombreux chemins de vie, nous voulons tout naturellement prendre des précautions. Après tout, nous ne voulons pas perdre nos acquis.

C'est là que les assurances entrent en jeu. Elles nous offrent aussi un grand nombre de variantes avec des systèmes modulaires qui nous permettent d'élaborer la solution qui semble couvrir tous nos besoins. Cependant, faire des choix implique là aussi d'accepter des restrictions. C'est pour cette raison que j'apprécie les assurances complémentaires d'EGK-Caisse de Santé. Je ne dois pas me décider pour ou contre un nombre illimité de combinaisons. En effet, les assurances complémentaires EGK-SUN me proposent des formules globales qui m'évitent d'avoir à peser le pour et le contre de chaque variante. Comme j'aimerais que les décisions soient aussi simples à prendre dans d'autres domaines de la vie!

Simone Niggli-Luder

EGK-SUN FLEX

La liberté du choix pour les personnes sensibles au facteur prix

Si la flexibilité vous tient à cœur et que vous souhaitez décider vous-même de la façon dont vous voulez être pris en charge dans les situations graves, c'est exactement ce que vous propose EGK-SUN FLEX tout en préservant votre budget familial. Ce n'est qu'au moment d'aller à l'hôpital que vous décidez de privilégier votre sphère privée en bénéficiant d'une chambre individuelle ou double ou de vous faire soigner en division commune. Si votre traitement ne prévoit que des soins ambulatoires, nous vous garantissons le libre accès aux prestations de la médecine complémentaire dans toute la Suisse, et ce, sans quote-part.

EGK-SUN 9

All Inclusive pour les globe-trotters

Si vous voyagez souvent et volontiers mais que vous ne voulez pas pour autant renoncer au luxe de prestations médicales de pointe en cas d'urgence, EGK-SUN 9 vous offre une sécurité sans faille lors de vos déplacements. Vous accédez directement à la division privée des meilleurs hôpitaux dans le monde entier et vous profitez en même temps des méthodes de traitement de la médecine complémentaire dans toute la Suisse, sans avoir à payer de frais supplémentaires imprévus.

Que faire quand les coûts augmentent?

Chaque année, nous grinçons des dents lorsque l'on nous annonce que les coûts de santé, et par conséquent les primes, ont de nouveau augmenté. Mais est-ce vraiment une fatalité? Sur le site www.parlons-assurance-maladie.ch soutenu par EGK, vous trouverez des explications sur les origines de ces augmentations et des conseils sur ce que vous pouvez personnellement faire contre la hausse des coûts.

L'augmentation des coûts n'est pas une fatalité inexplicable. Elle se fonde sur diverses raisons bien concrètes sur lesquelles, malheureusement, les particuliers ne peuvent que peu ou difficilement agir. Il existe néanmoins certains domaines dans lesquels vous aussi pouvez agir pour rendre la pression des prix plus supportable et mieux maîtriser la hausse de vos primes.

Cinq centimes pour la gestion

Dans le domaine de l'assurance-maladie obligatoire, les assureurs doivent déterminer le montant des primes de sorte que les recettes de primes puissent couvrir les coûts de santé en cours des assurés. Ils doivent également tenir compte d'une réserve légale sur la base d'une estimation car il leur est impossible de savoir à l'avance les coûts qui seront engendrés. Enfin, ils doivent inclure un montant pour la gestion afin que la caisse-maladie puisse fournir ses prestations de manière correcte et ponctuelle, dans l'intérêt de ses assurés. Néanmoins, en comparaison des autres dépenses, ce montant est très faible. Pour chaque franc de prime perçu, seuls cinq centimes sont alloués aux coûts internes de l'assurance.

Les dépenses occasionnées par les traitements représentent la part du lion. Si les frais des médecins, des hôpitaux, des physiothérapeutes, des médicaments et des

autres prestations médicales augmentent, les primes grimpent de concert car elles suivent forcément les coûts.

La médecine comme au supermarché?

Bien des raisons expliquent la hausse constante des coûts de santé. Elles sont aussi diverses et variées que le sont les patients concernés, les médecins, le personnel soignant, les assureurs et leurs intérêts parfois contraires. Voici quelques-unes des principales raisons:

- **Les progrès scientifiques et technologiques.**

Personne ne les conteste dans la mesure où les progrès incroyables de la médecine sauvent tous les jours des vies et permettent à des milliers de patients de vivre un quotidien qui vaut la peine d'être vécu. Mais les équipements modernes et high-tech sont onéreux et augmentent les coûts de la santé.

- **L'offre qui ne cesse de se développer.**

Les soins médicaux sont généralement très bons. Le nombre de médecins spécialistes continue de croître et les hôpitaux développent les soins en ambulatoire. De nouveaux médicaments et méthodes de diagnostic et de soins encore plus performants ne cessent d'être proposés. Ce qui est une chance pour

certains parce qu'ils bénéficient de meilleures prestations se répercute néanmoins sur l'évolution des coûts. Car une augmentation de l'offre entraîne à plus ou moins long terme une hausse de la demande.

- **La proportion plus importante de personnes plus âgées.**

Grâce à l'amélioration constante des soins médicaux, les gens vivent aujourd'hui beaucoup plus longtemps qu'auparavant. De ce fait, les coûts sont en hausse. Un assuré coûte en moyenne environ 3500 francs par an contre près de 11 000 francs par an pour une personne de 85 ans.

- **La mentalité de supermarché.**

Nous y sommes tous confrontés au cours de nos achats quotidiens. Quand nous avons accès à une offre particulièrement attrayante, nous sommes très tentés d'acheter ce dont nous n'avons pas franchement besoin. Il en va de même pour l'offre médicale. Contrairement aux trois premières raisons citées sur lesquelles les particuliers n'ont guère d'influence, vous pouvez, après l'entretien avec votre médecin et éventuellement l'obtention d'un deuxième avis, décider librement de solliciter ou non un traitement déterminé.

Que pouvez-vous faire?

Aucun d'entre nous ne peut résoudre à lui seul le problème des coûts de santé. Pour autant, chacun d'entre nous peut y contribuer dans son domaine personnel et dans son propre intérêt.

Sur www.parlons-assurance-maladie.ch, vous trouverez un grand nombre de conseils pratiques:

- **Exploiter les possibilités de faire des économies.**
C'est à vous de prescrire une cure d'amincissement pour votre prime en choisissant la franchise, le modèle d'assurance ou la caisse-maladie.
- **Choisir intelligemment.**
Sur notre site Internet, vous apprendrez pourquoi les génériques font du bien à votre porte-monnaie, quelles questions vous devez vous poser avant un bilan de santé, comment vous pouvez reconnaître les examens superflus et pour quelles raisons un deuxième avis peut être utile afin de trouver une alternative moins risquée et moins chère avant une intervention.

Notre engagement

EGK s'engage avec santésuisse à informer les patients avec transparence. Sur notre plateforme www.parlons-assurance-maladie.ch, vous trouverez des conseils pour faire des économies et gérer les questions de santé de manière responsable ainsi que des informations d'actualité et une foire aux questions. En bref, tout ce dont vous avez besoin pour devenir un assuré plus futé.

Primes et coûts de la santé

À QUI PROFITE LA PRIME ?



Plus d'informations sur :

**parlons-
assurance-
maladie.ch**



News EGK

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.

EGK a de nouveau reçu le label de qualité Comparis pour une «Approche client sérieuse»

EGK-Caisse de Santé accorde beaucoup d'importance à la sphère privée de ses assurés. Nous voulons être là pour vous, quand vous avez vraiment besoin de nous, et il est peu probable que cela soit au moment du souper.

Le label de qualité «Approche client sérieuse» délivré par le service de comparaison sur Internet comparis.ch distingue la caisse-maladie pour son comportement exemplaire dans la prospection de la clientèle. Les caisses s'engagent par contrat à se comporter correctement lors de la prospection par téléphone ou e-mail, et à ne rien acheter de tiers douteux. EGK-Caisse de Santé a reçu cet été le label «Approche client sérieuse» pour la quatrième année consécutive déjà.

Alors quand un courtier en assurance-maladie appelle et prétend qu'il travaille pour toutes les assurances-maladie, ce n'est pas vrai: EGK-Caisse de Santé n'a signé aucun contrat avec des courtiers et ne fait pas de démarchage. Il ne faut donc pas avoir mauvaise conscience si vous raccrochez sans un mot quand vous recevez ces appels inopportuns. Il est encore plus utile de déclarer que cet appel et son auteur

vous dérangent, afin que des mesures puissent être prises le cas échéant. Pour cela, deux possibilités s'offrent à vous: Si vous n'êtes pas sûr que le courtier avait l'autorisation de vous appeler, santésuisse vérifie auprès des différents assureurs-maladie si l'appel était abusif. Vous pouvez également dénoncer des pratiques commerciales déloyales par démarchage téléphonique auprès du Secrétariat d'État à l'économie (SECO).



Tout ce qui est important dans votre boîte mail

Les offres proposées par EGK-Caisse de Santé et ses filiales Vituro et la Fondation SNE ne cessent de se développer. Il est donc grand temps que nous vous donnions la possibilité de vous tenir au courant. Jusqu'à présent, la plateforme de santé interactive Vituro et la Fondation SNE pour la médecine naturelle et expérimentale communiquaient séparément la plupart du temps et submergeaient régulièrement les messageries des assurés intéressés avec leurs newsletters. Cette situation doit changer.

À compter d'aujourd'hui, vous recevrez toutes les informations de l'entreprise en un seul tenant, à savoir dans une newsletter. Vous avez eu beaucoup de plaisir à recevoir chaque mois la newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales? Vous continuerez de recevoir des informations passionnantes sur les herbes aromatiques et médicinales, mais elles seront accompagnées dans le même e-mail d'une sélection d'informations de Vituro et de la Fondation SNE particulièrement intéressantes pour vous. Vous serez ainsi toujours au courant des offres, actions et manifestations proposées par EGK-Caisse de Santé et ses filiales dont vous pouvez profiter pendant le mois en cours. Vous ne vous êtes pas encore abonné aux newsletters mais vous ne voulez pas les manquer à l'avenir? Alors inscrivez-vous sur: www.egk.ch/fr/newsletter





Promenades à thème de l'automne

La première série des promenades à thème d'EGK 2018 a suscité l'enthousiasme. Les participants ont écouté les conseils des coachs mentaux des sportifs de haut niveau sur le thème «un esprit sain dans un corps sain», dégusté les délices qui poussent en ville sur les plates-bandes le long des trottoirs et encore pris rendez-vous avec les abeilles citadines.

Fin août, nous profiterons encore une fois des belles journées d'automne pour méditer et flâner à Bâle, Lucerne, St-Gall et Zurich. Vous aussi, laissez-vous inspirer et assurez-vous aujourd'hui encore une place pour l'une de ces fabuleuses promenades à proximité de chez vous: www.sinnierenundflanieren.ch

Programme «Méditer et flâner» (en allemand)

Bewegtes Brain-Training

Bâle:
mardi 16 octobre 2018
12h15-13h45

Invitée: Sindy Müller

Lucerne:
mercredi 17 octobre 2018
18h15-19h45

Invitée: Ilona Thurnheer

St-Gall:
mardi 23 octobre 2018
18h15-19h45

Invité: Andres Malloth

Essbare Stadt

Lucerne:
mardi 18 septembre 2018
12h15-13h45

Invitée: Sarah Burg

St-Gall:
jeudi 13 septembre 2018
12h15-13h45

Invités: Caro Knüpfel et Beate Stöcklin

Zurich:
mercredi 19 septembre 2018
12h15-13h45

Invité: Maurice Maggi

Rendez-vous Stadtbienen

Bâle:
mardi 4 septembre 2018
18h15-19h45

Invité: Andreas Seiler

Lucerne:
mardi 28 août 2018
18h15-19h45

Invité: Luki Riechsteiner

Zurich:
mercredi 29 août 2018
18h15-19h45

Invitée: Anna Hochreutener

Lien entre alimentation et perte de poids

Vous voulez perdre du poids? En faisant du sport ou plutôt un régime? L'exercice et une alimentation saine et équilibrée sont très importants pour la silhouette. Tout du moins si vous voulez des résultats durables.

En théorie, il est facile de perdre du poids: si nous absorbons plus d'énergie que nous en brûlons dans la journée, notre corps a l'intelligence de conserver cet excédent d'énergie pour plus tard – et ce, sous la forme de graisse. Pour perdre du poids, il suffit donc d'absorber moins d'énergie qu'on en brûle. Le corps devra alors puiser dans la graisse emmagasinée pour la transformer en énergie.

Mais perdre du poids ne signifie pas uniquement brûler davantage ou absorber moins d'énergie. La bonne méthode contribuera à stimuler votre métabolisme et à modifier votre comportement pour vous aider à vous sentir bien dans votre corps! Les conseils suivants vous aideront à atteindre votre poids de forme:

Bougez plus!

Des séances de sport régulières et fréquentes favorisent considérablement la perte de poids. Faites du sport régulièrement: un seul entraînement ne vous permettra vraisemblablement pas d'atteindre l'objectif souhaité. N'espacez pas trop vos séances de sport. Que vous vous entraîniez deux ou trois fois par semaine, faites-le chaque semaine et augmentez progressivement votre niveau de performance.

Nourrissez-vous mieux!

Ce n'est pas la peine de faire du sport si vous compensez l'énergie brûlée en buvant ou en mangeant avant ou juste après votre entraînement. Ne comptez pas les calories, ce comportement vous éloigne souvent de votre objectif. Les régimes ne sont pas plus intéressants. Modifiez plutôt votre alimentation sur la durée. Mangez des aliments plus frais, des produits moins transformés et écoutez votre corps. En effet, votre instinct vous indique ce dont vous avez besoin, à quel moment, et en quelle quantité. Et ne vous affamez pas. Mangez pour votre santé – pas pour perdre du poids.

Buvez en quantité suffisante!

L'eau active notre métabolisme et elle n'apporte pas d'énergie. Elle n'est donc pas calorique mais elle hydrate nos cellules. Buvez donc au moins deux litres d'eau chaque jour.

Modifiez votre comportement!

Nos pensées et notre état d'esprit sont essentiels pour réaliser un objectif. Vous aurez du mal à l'atteindre si vous ne croyez

Découvrez d'autres articles de Nicole Turtschi

Coach personnel, Nicole Turtschi a fondé xung.XUNG MACHT YUNG. Elle partage régulièrement sur le blog Vituro ses expériences sur les thèmes de la santé et du sport et vous montre comment en profiter vous aussi.

Vituro est une initiative d'EGK-Caisse de Santé. Inscrivez-vous dès aujourd'hui: www.vituro.ch (en allemand)

pas en votre succès. Mais ce n'est pas toujours facile. C'est pourquoi vous trouverez sur le blog Vituro des conseils personnalisés sur la manière de modifier votre état d'esprit envers vous et votre corps. Cela vous aidera!

Nicole Turtschi



Des difficultés à lire et à écrire

Avec le virage numérique, les informations et services ne sont quasiment proposés que par écrit désormais. Une évolution problématique pour beaucoup de gens, notamment les 800 000 Suissesses et Suisses ayant du mal à lire et à écrire.

Maîtriser la lecture et l'écriture est important, tant dans le quotidien professionnel que dans la sphère privée. Savoir lire et écrire correctement a aussi un impact positif sur la santé. En moyenne, un Suisse sur dix a des difficultés à lire et à écrire. L'illettrisme a des causes nombreuses et variées, mais il n'est pas une fatalité, car on peut aussi apprendre à lire et à écrire à l'âge adulte.

Séraphin Barras, proche de la soixantaine, aurait voulu être chauffeur de bus. Plus jeune, il a postulé auprès de compagnies de bus. «Mais la façon dont j'écrivais s'est révélée un handicap. Ne pas savoir écrire et en avoir honte a énormément pesé quand j'ai dû choisir un métier», déplore-t-il. Pour Agnès Michel, aujourd'hui à mi-parcours de sa vie professionnelle, les difficultés ont débuté au début des années 2000 quand la mise en place d'un nouveau système informatique a commencé à la gêner dans son travail. «Je ne pouvais plus cacher mon handicap», explique-t-elle, et elle a craint de perdre son emploi.

Agnès Michel et Séraphin Barras sont deux protagonistes du film documentaire intitulé «Terace», produit par le réalisateur Jürg Neuenschwander en collaboration avec l'Association Lire et Écrire de Berne. Le film est distribué par la Fédération suisse Lire et Écrire, une association qui sensibilise la population au thème de l'illettrisme et s'engage pour que les adultes puissent améliorer leurs compétences de lecture et d'écriture. Jürg Neuenschwander présente avec beaucoup de pudeur le portrait de dix hommes et femmes de Suisse alémanique et de Suisse romande qui parlent de leur vie avec leurs difficultés



«Les personnes illettrées ont souvent le sentiment de n'avoir pas pu apprendre quelque chose de facile. Mais la lecture et l'écriture sont des compétences complexes.»

Brigitte Aschwanden, directrice de l'Association Lire et Écrire

à lire et écrire, de leur souffrance, des stratégies d'évitement qu'ils ont mises en place au travail et dans la vie de tous les jours, mais aussi de l'humiliation qu'ils ont dû subir, notamment à l'école.

Des causes diverses

On part du principe qu'en sortant de l'école, tout le monde sait lire et écrire. Ce n'est pourtant pas le cas pour près de 800 000 Suissesses et Suisses âgés de 16 à 65 ans. Issues de tous les milieux sociaux et catégories professionnelles, ces personnes n'ont pas le niveau de lecture et d'écriture requis et escompté après neuf ans de scolarité. Voilà ce qui ressort de l'extrapolation d'une étude de l'OCDE réalisée en 2006.

Brigitte Aschwanden, directrice de l'Association Lire et Écrire Suisse alémanique

s'insurge contre le fait que l'illettrisme continue d'être traité comme un sujet tabou: «Beaucoup de gens ne comprennent pas qu'on ne soit pas capable de lire et d'écrire correctement après neuf ans de scolarité obligatoire. Pour eux, les illettrés sont forcément stupides ou paresseux. Ces suppositions sont extrêmement stigmatisantes et fausses.» Mais comment expliquer ces compétences insuffisantes en lecture et en écriture? Les raisons sont nombreuses et diverses. On connaît la dyslexie, un trouble de la capacité à lire ou à écrire, qui s'explique entre autres par des facteurs génétiques. Mais des troubles de la vue ou de l'audition, des difficultés de concentration, une absence prolongée pour cause de maladie, un manque de soutien à l'école ou un contexte familial peu aidant peuvent aussi être à l'origine de l'illettrisme.

Des compétences complexes

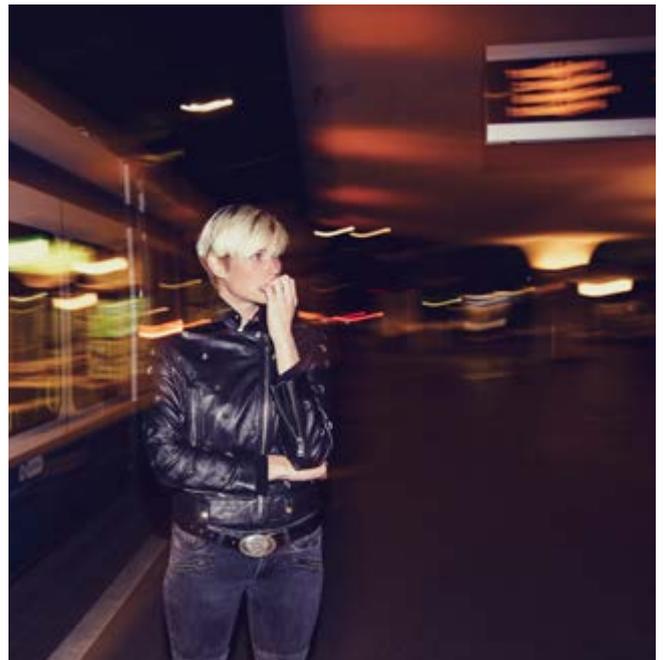
De nombreuses capacités sont nécessaires pour avoir de l'assurance et des compétences dans la langue écrite. Le processus d'apprentissage dure des années. Il faut beaucoup s'exercer pour parvenir à comprendre un texte difficile et pas seulement le déchiffrer, et être en mesure de rédiger un contenu complexe formulé avec logique et pas seulement aligner quelques phrases simples. «Les personnes concernées par l'illettrisme ont souvent le sentiment qu'elles n'auraient pas pu apprendre quelque chose de facile. Mais la lecture et l'écriture sont des compétences complexes. Il ne s'agit pas seulement de compétences oui/non, mais d'un continuum qui nous sollicite en permanence», explique Brigitte Aschwanden.

L'étude Pisa effectuée en 2013 auprès des adultes (PIAAC) qui vérifie entre autres la lecture et la compréhension de textes courts a confirmé en grande partie les chiffres obtenus en 2006. Mais ce qui surprend bien plus, c'est que, selon cette étude, près d'une personne sur deux éprouve des difficultés à comprendre des textes relativement simples. «Certes, la Suisse n'a pas participé à cette dernière étude, mais les chiffres des pays comparables laissent entendre que notre pays aurait certainement obtenu des résultats aussi élevés», suppose-t-elle.

La numérisation accentue le problème

Que signifient ces résultats à une époque où la plupart des informations et des services ne sont plus proposés que par écrit, voire uniquement en ligne? «Au cours de ces vingt dernières années, les exigences se sont fortement accrues pour nous tous en conséquence du virage numérique», ajoute B. Aschwanden, «mais les personnes qui présentent des lacunes de lecture et d'écriture souffrent encore bien plus de ce tournant technologique.» En vérité, les personnes ayant des compétences insuffisantes en lecture et en écriture sont deux fois plus exclues avec la numérisation. En effet, qui se bat contre les obstacles du numérique encourt le risque d'être exclu de son réseau de relations puisqu'une grande partie des échanges personnels avec les amis et la famille se fait aujourd'hui par écrit, notamment via les réseaux sociaux tels que Facebook et WhatsApp.

Le numérique a aussi transformé la sphère professionnelle. Pratiquement tous les secteurs d'activité utilisent des ordinateurs. Les collaborateurs des services externes ou les artisans établissent des formulaires, des rapports ou des offres directement sur place et envoient des e-mails de smartphone sur la route. «Ce tournant pose un gros problème dans le domaine de la santé aussi. Beaucoup de gens font du bon travail avec les patients mais ne dis-



Quand on souffre d'illettrisme, on est souvent perdu dans des situations du quotidien soi-disant simples. Lire un indicateur d'horaires à la gare ou savoir de quel quai part le bon train est presque impossible sans l'aide d'une tierce personne.



«Pouvoir lire, comprendre et mettre en œuvre des informations sur la santé permet d'avoir une compétence en santé élevée.»

Linda Hadorn

Responsable du projet Compétences en santé et illettrisme

posent pas des compétences nécessaires pour remplir les documents.» Il ressort des entretiens de conseil par téléphone que l'Association Lire et Écrire a mis en place que «les illettrés entrent fréquemment dans la spirale du stress à cause des exigences croissantes qui accompagnent le numérique. Quitter le poste qu'ils apprécient leur semble la seule issue possible.»

Une forte influence sur la santé

Avoir des difficultés à lire et à écrire peut engendrer du stress. Mais cela peut avoir bien d'autres répercussions sur la santé. Que se passe-t-il en cas de mauvaise compréhension des recommandations pour la prise de médicaments? Quelle est l'efficacité d'une thérapie si les applications notées par le physiothérapeute sont mal interprétées? Que se passe-t-il si les informations sur la promotion de la santé et la prévention ne sont pas lues? «L'illettrisme est étroitement lié au thème des compétences en matière de santé», précise Linda Hadorn, collaboratrice scientifique de l'Alliance Compétences en santé. «Ceux qui sont en mesure de lire, comprendre et de tirer les bonnes conclusions des informations relatives à la santé jouissent d'une compétence de santé élevée.»

Le projet Compétences en santé et illettrisme lancé par l'Alliance Compétences en santé en collaboration avec la Fédération suisse Lire et Écrire voilà trois ans a pour but d'accroître les compétences de

santé de la population suisse. «Notre campagne vise en premier lieu les assistantes médicales, car elles sont susceptibles de s'adresser à des personnes concernées par l'illettrisme», explique L. Hadorn. De fait, près de 80 pour cent de la population se rendent au moins une fois par an dans un cabinet médical et les lacunes de lecture et d'écriture sont particulièrement visibles dans ce contexte. Il existe en outre une relation de confiance entre le personnel des cabinets médicaux et les patients. Les retours de la campagne en cours ont d'ailleurs incité les responsables à étendre le projet aux pharmacies dès l'automne 2018. «Nous souhaitons de nouveau sensibiliser la population à ce thème et mettre à disposition des prospectus informant des cours de lecture et d'écriture proposés dans toute la Suisse.»

Les cours renforcent la confiance en soi

«Pour la plupart des personnes concernées, admettre ses faiblesses et s'inscrire à un cours de lecture et d'écriture est un processus difficile», constate B. Aschwanden. C'est souvent une grande souffrance ou, bien plus encore, le soutien d'une tierce personne qui vont les inciter à faire le premier pas. Mais que proposent ces cours concrètement? «Les animateurs soutiennent et motivent les participants. Ils adaptent les contenus et le rythme d'apprentissage à leurs besoins et aptitudes», répond B. Aschwanden. «L'objectif est d'aider les participants à acquérir de

l'assurance pour la lecture et l'écriture, dans leurs échanges avec autrui et, ce qui est extrêmement important, à renforcer leur confiance en soi.»

Agnès Michel et Séraphin Barras, les deux protagonistes du film documentaire «Terrace», ont suivi des cours de lecture et d'écriture dans leur région. S. Barras, dont l'épouse s'occupait normalement du courrier à la maison, a été soudainement confronté à des lettres, des formulaires et des factures quand elle est tombée malade. Il a alors compris une chose: «Il fallait que j'arrive à me débrouiller sans aller pleurer à chaque fois chez mes filles.» Ses filles sont très fières que leur père ait pris cette initiative. L'une d'elles dit dans le film «qu'elle se rend compte qu'elle découvre une autre facette de son père parce qu'il lui arrive de lire les textes qu'il écrit.» A. Michel est elle aussi très heureuse des progrès qu'elle a réalisés grâce au cours de langue. Son bilan? «Aujourd'hui, je peux dire que j'existe, malgré mes fautes. Et j'ose aussi assumer que j'oublie un s, une double consonne ou autre chose. L'essentiel est que je communique et que je continue d'apprendre.»

Texte: Ursi Sydlér

Photos: Marcel A. Mayer

Cours de lecture et d'écriture

Informations pour les personnes concernées, leurs proches et les médiateurs: www.lire-ecrire-suisse.ch ou conseils gratuits par téléphone au 0800 47 47 47.



«La CO, un remède contre le mal du pays»

Le cœur d'Elena Roos bat pour la course d'orientation. Même si elle a déjà connu quelques échecs dans sa carrière, sa persévérance a de nouveau été récompensée dans la semaine de l'Ascension: elle a en effet remporté deux médailles d'or dans le Tessin, son canton natal.

Si la jeune femme âgée de 27 ans s'est accordé une pause d'une semaine dans ses entraînements après son triomphe, les médias ne la laissent pas tranquille: ils veulent l'espoir de la relève dans leurs journaux, sur leurs stations de radio et sur leurs sites internet.

«Ça ne me dérange pas du tout», avoue-t-elle en souriant. Car après une compétition internationale, elle rentre le plus souvent chez elle et se demande ce qu'elle va bien pouvoir faire alors. «Quand je suis occupée, je ne me pose même pas la question.» Dans deux semaines, pense-t-elle, les médias passeront à autre chose et elle pourra vraisemblablement se concentrer tranquillement sur son prochain défi: les championnats mondiaux de CO en Lettonie.

La course d'orientation fait voyager

E. Roos s'est lancée dans la course d'orientation pour relever un défi, mais pas de nature sportive. Enfant, elle avait tellement l'ennui de la maison qu'elle ne pouvait dormir que chez elle. «Ma mère a fini par comprendre qu'il fallait faire quelque chose. Elle m'a inscrite à un camp d'été. Comme je ne savais pas exactement en quoi consistait la course d'orientation, je pensais que nous passerions simplement nos journées dans la forêt.»



Elena Roos

«Mes nerfs m'ont toujours joué des tours. La nervosité m'a parfois fait perdre toute confiance en moi.»

Mais c'était un camp d'entraînement. Même si le mal du pays a continué à perturber son sommeil, sa nouvelle passion a très vite pris le dessus sur son mal-être. Aujourd'hui, il arrive parfois à sa maman de regretter sa décision: «Elle se plaint que je ne suis pas souvent à la maison à cause des nombreux entraînements et compétitions», explique la championne d'Europe en souriant.

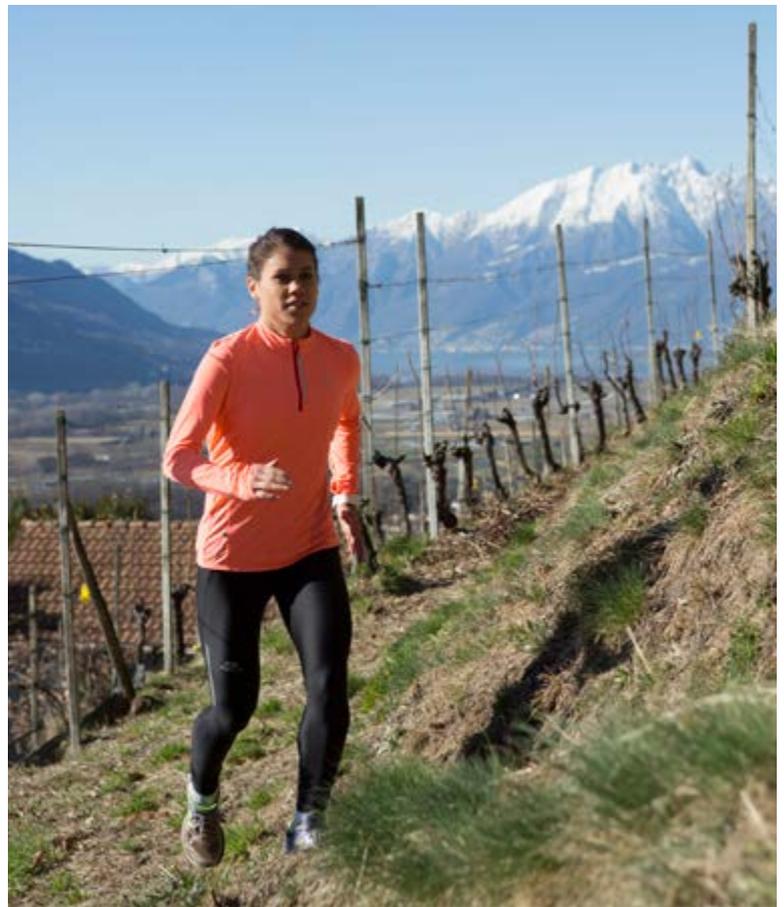
Car la course d'orientation fait voyager. D'autant plus quand on ne fait pas uniquement partie d'un club suisse mais que, à l'instar d'Elena, on pratique également la course d'orientation en Norvège. Chez les coureurs d'orientation suisses, il est de bon ton de faire partie aussi d'un club scandinave. Là-bas, explique E. Roos, la course d'orientation est extrêmement populaire et la professionnalisation y est bien plus développée qu'en Suisse actuellement.

Une phase dépressive

E. Roos remercie le hasard de l'avoir justement conduite dans l'un des meilleurs clubs norvégiens. «Après le gymnase, j'ai passé un an en Norvège en tant que jeune fille au pair. Tous les membres de la famille pratiquaient la course d'orientation.» Il était donc logique qu'en plus de s'occuper des enfants et d'apprendre le norvégien, elle s'entraîne dans leur club.

Ce fut une période intense pour la Tessinoise. Après avoir remporté ses premières victoires lors de compétitions juniors, elle a connu une période de remise en question vis-à-vis du sport. Elle n'était plus sûre de vouloir poursuivre dans cette discipline. «Mes nerfs m'ont toujours joué des tours.» Ainsi lors d'une compétition pour le titre de championne du monde junior, elle a mis tellement de temps à trouver un poste qu'il n'y avait plus que les

Matin et soir, Elena Roos chausse ses baskets pour plusieurs heures de préparation aux prochains championnats, de préférence au Tessin, son canton natal.



Chinoises derrière elle lorsqu'elle l'a trouvé. «Je me suis sentie tellement honteuse face à mes coéquipières. J'avais perdu plus de dix minutes, un retard que même les meilleurs coureurs ne peuvent pas rattraper.»

Mais il faut plus que 14 à 15 heures d'entraînement hebdomadaire si l'on veut réussir dans le sport de haut niveau. Matin et soir, E. Roos enfle ses chaussures de course et se prépare pendant plusieurs heures pour les prochains championnats. L'aspect mental est tout aussi important pour elle. «Aujourd'hui encore, je suis tellement nerveuse avant les grosses compétitions que je me mets à douter de moi.» Elle fait pourtant partie pour la troisième saison consécutive des principaux espoirs de la relève de la sélection suisse et elle a déjà remporté plusieurs victoires au sprint, sa discipline favorite, lors de la finale de la Coupe du monde de CO EGK l'automne dernier à Grindelwald et même la Coupe du monde de longue distance, la discipline reine de la CO.

Un sport? Un métier? Et pourquoi pas les deux?

E. Roos ne veut pas tout miser sur la CO. Elle a étudié les sciences de la santé et la technologie à l'EPF de Zurich puis effectué un stage au centre sportif national de la jeunesse à Tenero après avoir obtenu son diplôme. «Ce n'est pas toujours facile de concilier sport de haut niveau et travail. Avec les entraînements intensifs et les nombreuses compétitions, je dois avoir un travail très flexible. Mais je préfère quand même ajouter une deuxième corde à mon arc.» Car peu de professionnels peuvent vivre de la course d'orientation. Il faut pour cela des sponsors solides sur le plan financier car les sommes versées aux gagnants ne sont jamais très élevées.

Mais cela n'effraie pas E. Roos. Elle se réjouit déjà des temps forts sportifs qui l'attendent durant ces trois prochaines années. Après les championnats du monde en Lettonie, elle partira l'année prochaine en Norvège pour quelques mois pour s'y préparer aux compétitions locales. En effet, les sols et le paysage sont tellement différents de ce qu'elle connaît en Suisse qu'il lui faut un certain temps d'adaptation. Elle se concentrera encore totalement à la CO jusqu'en 2020 probablement. Ensuite elle avisera. «Peut-être qu'il sera temps de fonder une famille», dit-elle en riant avant de se rendre à son prochain rendez-vous avec des médias.

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 d'offres de thérapie dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Découvrir les Alpes en e-VTT

«Bouger régulièrement permet de rester en bonne santé plus longtemps.» Voilà une bonne raison d'inclure un VTT électrique dans le programme de vos prochaines vacances. Et pourquoi ne pas partir à la découverte des Alpes en vélo électrique en compagnie de personnes ayant les mêmes aspirations que vous? Activité physique, superbes panoramas, plaisir sur des sentiers faciles et temps forts culinaires: tous les ingrédients d'une aventure inoubliable.

Vous êtes un e-biker amoureux des montagnes, de la nature et des voyages? Vous formez un couple de vététistes mais n'avez pas la même condition physique ou manquez de temps pour vous entraîner? Vous faites partie de la génération plus âgée et vous préférez les chemins plus faciles? Vous êtes dans la catégorie des «pilotes d'enduro» qui s'épargnent volontiers les efforts de dénivelé? Vous êtes jeune et sportif mais manquez de temps libre? Dans ce cas, un voyage guidé en VTT électrique est exactement ce qu'il vous faut.

Dans toute la région des Alpes, vous pouvez choisir parmi 25 itinéraires guidés: cours techniques de pratique du VTT en Engadine, excursions dans les Alpes en France, en Italie ou en Slovénie, voyages conviviaux axés sur la culture. Le programme d'e-moun-

tainbikereisen.ch propose des voyages pour tous les niveaux de difficulté. Il suffit de réserver sur Internet ou par téléphone, en toute commodité, et tout le reste est organisé. Un bus conduit les e-bikers de Suisse au point de départ du voyage. Sur place, les e-bikers déchargent les vélos, allument les moteurs électriques, grimpent sur les selles, et c'est parti! Ils parcourent à un rythme modéré une cinquantaine de kilomètres par jour avec des dénivelés allant de 800 à 1500 mètres. Les jambes fatiguées: cela ne vous concerne plus! Quand on se sent moins en forme, on augmente simplement le niveau d'assistance. Ainsi, tous les vététistes pédalent joyeusement au même rythme. Il n'y a pas de courses en revanche dans les excursions en e-VTT. «Nos participants voyagent le plus souvent une seule fois dans un pays. Le programme obligatoire comprend donc du temps pour les pauses

Concours

e-mountainbikereisen.ch
offre un bon de CHF 500.- pour
un voyage du programme 2018/2019.

Pour participer, envoyez votre e-mail ou votre carte postale avec la mention «voyage en VTT électrique» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Attention! N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au 30 septembre 2018. **Bonne chance!**

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



Les jambes fatiguées ne vous concernent plus grâce aux nouveaux VTT électriques. Même si vous manquez en général de temps pour vous entraîner, rien ne s'oppose plus désormais à un voyage en vélo plaisant.

Vivere 03/2018

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires, le programme des voyages, des photos, etc. sur le site Internet www.e-mountainbikereisen.ch

Vous avez des questions sur un voyage, la location de vélos, le transport ou les batteries? Il vous suffit d'appeler!



e-mountainbikereisen.ch
Elestastrasse 16A
7310 Bad Ragaz
Tél. +41 (0)81 842 01 10
Fax +41 (0)81 842 01 00
info@e-mountainbikereisen.ch
www.e-mountainbikereisen.ch

Vélo de location

Vous n'avez pas de VTT électrique?

Les conseillers en voyage vous aideront volontiers à trouver un loueur près de chez vous.



Des paysages à couper le souffle, de l'exercice physique, un grand bol d'air frais et la bonne dose de culture: l'agence e-mountainbikereisen ne se contente pas de vous proposer des vacances sportives, elle a bien plus à offrir. Ses guides expérimentés s'occupent de tout, et vous pédalez l'esprit tranquille.

et les photos», explique Christian Keller, le directeur d'e-mountainbikereisen.

32 ans d'expérience

Plus ancien organisateur de voyages en vélo de Suisse, e-mountainbikereisen connaît les détails auxquels il faut faire attention lors de la planification d'un tel voyage. De fait, cela fait maintenant 32 ans que le voyageur propose des voyages dans le monde entier. «Les VTT électriques sont fiables, leur batterie dure longtemps, ils ont de jolis cadres et un débattement de fourche important pour ceux qui aiment le

trail», s'enthousiasme-t-il. Côté programme, il mise également sur les valeurs sûres. Il ne propose que les voyages qu'il a lui-même conçus. Les guides de voyage expérimentés ne s'occupent pas uniquement de guider les vététistes. Ils se tiennent aussi à leur disposition pour leur donner des conseils, en cas de problèmes techniques, de pannes, pour le transport ou pour toutes autres demandes.

Trimballer soi-même ses bagages? Plus maintenant! Les minibus prévus pour 14 participants transportent les vététistes

mais également leurs bagages et les vélos. Vous voulez passer une journée sans vélo? Pas de problème! Demandez simplement au chauffeur de vous conduire à l'hôtel-étape suivant et profitez de la journée pour vous détendre. Le guide et le groupe de vététistes vous rejoindront alors dans la soirée. Le voyageur propose aussi des sujets de conversation pour l'apéritif et le souper.

Nadja Keller



Cinq réponses sur le vaccin contre la grippe

En Suisse, la vaccination est un sujet controversé. Notamment en automne quand se pose la question de se faire vacciner ou pas contre la grippe. Au final, la décision vous appartient, mais les cinq réponses à cinq questions essentielles sur le fonctionnement du vaccin contre la grippe peuvent vous aider à y voir plus clair.



«Le vaccin contre la grippe n'est pas incontournable. On peut se protéger du virus en adoptant diverses mesures.»

Annemarie Heiniger
Naturopathe

Comment agit le vaccin contre la grippe?

«Lorsqu'un patient est vacciné contre la grippe, on lui injecte des virus grippaux inactivés (tués). Son système immunitaire identifie ainsi les composants des virus et fabrique de nouveaux anticorps contre ces virus précis», explique l'infectiologue Stefan Kuster de l'hôpital universitaire de Zurich. Les virus inactivés ne peuvent plus se propager dans le corps, mais comme le sys-

tème immunitaire réagit à leur présence, certains patients développent de légers symptômes grippaux peu de temps après l'injection. «Le vaccin apprend au système immunitaire comment réagir si la personne entre en contact avec le vrai virus», poursuit-il. Toutefois, le vaccin ne peut garantir que le patient ne tombera pas malade: «Si le système immunitaire est confronté à un autre virus un peu différent, il se peut qu'il y réagisse moins bien. Le patient peut donc tomber malade malgré le vaccin.» Les spécialistes appellent «grippe» les virus de l'influenza. «Lorsque ces virus arrivent chez nous l'hiver, ils ont un peu évolué par rapport à l'année précédente. C'est pour cela qu'il faut se faire vacciner tous les ans», précise Stefan Kuster.

Lorsque le vaccin affaiblit

Chez les jeunes enfants qui sont vaccinés pour la première fois, il est recommandé de faire une nouvelle injection quatre semaines plus tard. «On renforce ainsi l'effet d'apprentissage du système immunitaire», explique-t-il. Cela veut-il dire que plus on se fait vacciner, mieux on est protégé? Pas forcément. Certes, la vaccination déclenche un processus d'apprentissage, mais des études récentes révèlent que chez certains patients, l'effet du vaccin s'affaiblit si le patient a subi des injections pendant plusieurs années. Il arrive aussi que des personnes qui se font vacciner

pour la première fois soient mieux protégées que celles ayant commencé depuis des années. Mais S. Kuster se veut rassurant: «La protection n'est pas moins bonne que si l'on ne se faisait pas du tout vacciner. Mais dans certains cas, l'effet du vaccin n'est plus aussi puissant que chez des personnes qui viennent de se faire vacciner pour la première fois. L'idéal serait de trouver le moyen pour qu'une seule vaccination offre une protection très efficace pendant des années, voire des dizaines d'années.» Un vaccin qui renforcerait le système immunitaire contre tous les virus grippaux possibles. «Dès que la recherche l'aura trouvé, cela changera tout. J'espère que nous y arriverons dans les dix prochaines années», poursuit le spécialiste.

Quelles personnes le vaccin contre la grippe protège-t-il vraiment?

«Les personnes qui présentent des facteurs de risque devraient avant tout se faire vacciner: les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et les prématurés. Les individus souffrant de maladies chroniques ou d'une immunosuppression, par exemple après une transplantation ou un traitement à la cortisone, p. ex. en cas de maladie rhumatismale ou de l'intestin, car elles affaiblissent le système immunitaire», explique S. Kuster. L'être humain étant souvent le principal vecteur de transmission des virus, une personne ne pré-



La vaccination contre la grippe consiste à injecter des virus grippaux morts, inactivés. Les virus ne peuvent évidemment plus se propager dans le corps mais le patient pourra réagir en développant quelques symptômes grippaux légers.

sentant aucun facteur de risque peut attraper un virus et le transmettre à quelqu'un d'autre qui développera une grippe sévère. Par exemple, quand un enfant attrape la grippe au jardin d'enfants, ce n'est généralement pas très grave. Mais s'il transmet le virus à son arrière-grand-mère à la santé fragile, cela peut devenir beaucoup plus grave. «Toute personne qui côtoie souvent dans son environnement proche ou dans sa profession des personnes qui appartiennent à l'un des groupes à risque, devrait également se faire vacciner. Par exemple toutes les personnes qui interviennent dans le domaine de la santé. Elles n'ont peut-être pas besoin d'être protégées elles-mêmes mais aident ainsi d'autres personnes à rester en bonne santé.»

Alternatives naturelles au vaccin contre la grippe

Pour Annemarie Heiniger, naturopathe, «certains peuvent se passer du vaccin contre la grippe. Se laver les mains, en frottant bien entre les doigts, est un geste simple mais efficace.» Quand quelqu'un éternue dans sa main et touche ensuite une poignée de porte ou une rampe de bus par exemple, il dépose, ou attrape, des bactéries et des virus. En période de grippe, on peut renoncer à embrasser les gens et à leur serrer la main pour les saluer. «Aller régulièrement au sauna ren-

force le système immunitaire, tout comme l'exercice au grand air.» Pourquoi ne pas descendre un arrêt plus tôt et parcourir le reste du chemin à pied? «Dehors, il faut bien respirer par le nez car cela réchauffe l'air froid tout en filtrant les virus ou les bactéries», conseille A. Heiniger. Boire suffisamment, de l'eau ou de la tisane, et éventuellement avoir un humidificateur d'air pour humidifier les muqueuses. Faire comme Kneipp: passer rapidement de l'eau chaude à l'eau froide sous la douche. «Toujours en commençant par la partie la plus éloignée de votre cœur, soit le pied droit.» Si on ne souhaite pas prendre une douche froide complète, on peut aussi se contenter de passer ses jambes sous l'eau froide. La vitamine C et le zinc renforcent également les défenses immunitaires. En hiver, manger chaud fait du bien: la naturopathe conseille de manger une soupe plutôt qu'une salade.

Qu'en est-il de la grippe estivale?

En ce moment, la grippe estivale nous préoccupe plus que la grippe hivernale. Mais il n'y a aucun vaccin en perspective. Pourquoi? «Dans le cas du virus de l'influenza, on peut facilement identifier deux à trois agents pathogènes principaux contre lesquels le vaccin va agir. Mais la grippe estivale n'existe pas», explique Stefan Kuster. En été, nous sommes confrontés à une très grande diversité d'agents pathogènes.

«Pendant la période estivale, nous attrapons alors des virus qui peuvent déclencher le spectre complet, du simple rhume à la grippe gastro-intestinale.» Quand on se plaint d'un mal de gorge en été, il est peu probable qu'on ait attrapé un virus grippal. Il s'agit très certainement d'un virus gastro-intestinal qui se manifeste par des symptômes de rhume.

Nadine A. Brügger

Corrigendum

L'article «La course contre les bactéries» laisse entendre que l'effet de l'homéopathie n'a pas encore été prouvé. Gisela Etter, un médecin pratiquant la médecine complémentaire, nous indique que certaines études soulignent bien une efficacité, au-delà de l'effet placebo. Ses collègues et elle-même ont suivi une formation continue sur l'homéopathie et ils estiment que cette option thérapeutique complète parfaitement la médecine conventionnelle dans leur activité quotidienne au cabinet, parce que leurs patients et eux-mêmes constatent les effets bénéfiques de l'homéopathie.

Vivere 03/2018

Médecine conventionnelle
et médecine complémentaire

Swiss Congress of Integrative Medicine à Chavannes-de-Bogis

EGK-Caisse de Santé et la Fondation SNE ont le plaisir de vous annoncer leur participation à l'organisation du 2ème Swiss Congress of Integrative Medicine (SCIM), destiné aux professionnels de la santé.

Les deux conférences présentées, par le Dr. Rodondi sont prise en charge par EGK-Caisse de Santé et la Fondation SNE. Ces gages seront intégralement reversés, sous forme d'un don, auprès de MEDINTEGRA.

En collaboration avec le comité du SCIM, EGK-Caisse de santé et la Fondation SNE ont le plaisir de vous proposer l'offre spéciale pour les membres et les thérapeutes EGK.

Plus informations sur le programme: <https://www.scim.ch>

Informations

05-07.10.2018, Best Western Hôtel, Chavannes-de-Bogis.

De plus amples informations sur l'offre spéciale sont disponibles sous: lausanne@egk.ch

Conditions: mentionner « membre EGK », rabais non-cumulables
Délai d'inscription: 21.09.2018

Aperçu du programme 2018 de l'Académie SNE

03.09.2018 / Thalwil ZH

Dr méd. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 4
Hôtel Sedartis, Thalwil

06.09.2018 / Berne

Prof. Karl Sudi
**Adipositas: Mythen, Tatsachen und
Behandlungsstrategien**
Sorell Hotel Ador, Berne

07.09.2018 / Soleure

Florian Schimmitat
**Einsatz von Vitalstoffen – Hardware trifft
Software, am Beispiel der Sanierung des
Immunsystems über den Darm**
Ancien hôpital, Soleure

11.09.2018 / Berne

Marianne Gerber
Mit Selbstmotivation zu mehr Erfolg
Sorell Hotel Ador, Berne

20.06.2018 / Thalwil ZH

Dr méd. Marlen Schröder &
Prof. Hartmut Schröder
**CAM und Onkologie: Was ist adjuvante Onko-
logie? Grenzen und Möglichkeiten komple-
mentärmedizinischer Behandlungen bei Krebs**
Hôtel Sedartis, Thalwil

14.09.2018 / Thalwil ZH

Dr méd. Marlen Schröder &
Prof. Hartmut Schröder
**Körpertherapie und Psyche: Ist es der Geist, der
sich den Körper baut? Grenzen und Möglich-
keiten von Imagination und körperorientierter
Psychotherapie**
Hôtel Sedartis, Thalwil

04-06.10.2018 / Soleure

9^e symposium SNE
Wege zur Gesundheit
Landhaus, Soleure

05-07.10.2018 / Chavannes- de-Bogis

2^e Congrès de médecine intégrative
Inscription jusqu'au 21.09.2018 par e-mail à lausanne@egk.ch. Les assurés et les thérapeutes EGK bénéficient d'une remise en indiquant le mot-clé «membre EGK».

16.05.2018 / Zurich

Dr méd. Simon Feldhaus
Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et Workshops 2018».

«Nous allons tâtonner encore longtemps»

Chaque automne, la hausse des primes d'assurance déclenche des cris pour trouver des solutions contre l'augmentation des coûts dans le domaine de la santé. Georges T. Roos, futurologue, s'intéresse aussi à l'avenir de notre système de santé. Il estime que certaines tendances de fond pointent déjà à l'horizon et qu'elles pourraient bien changer radicalement notre regard sur la santé et la maladie.

Monsieur Roos, à quoi ressemble l'avenir?

Tout est en mouvement. La transformation n'a rien d'exceptionnel, c'est un processus normal. Mais que peut-on prévoir et que ne peut-on pas prévoir? On peut prévoir ce qu'on appelle les tendances de fond, des évolutions socio-économiques globales, qui forgent notre présent mais aussi notre avenir. Le vieillissement de la population ou encore le virage numérique, par exemple, sont des tendances de fond à partir desquelles on peut développer certains scénarios d'avenir.

Peut-on changer l'avenir ou les choses sont-elles inéluctables?

L'avenir n'est pas figé, nous pouvons le façonner. Si les tendances de fond sont inévitables, on peut définir des garde-fous pour que leurs effets soient plutôt positifs. Voilà en quoi consiste la futurologie! Montrer le champ des possibilités et voir ce que nous voulons en faire.

Notre système de santé aussi va évoluer. À quoi devons-nous nous attendre?

Je pense que deux tendances de fond déclencheront bientôt des changements majeurs. La première concerne l'autonomisation technologique. Grâce à l'intelligence artificielle, nous aurons de plus en plus de robots, de bots et de systèmes qui fonctionneront de manière autonome. À l'image des aspirateurs ou des tondeuses autonomes par exemple. Même dans le domaine de la santé, des machines intelligentes peuvent exécuter certaines tâches. La deuxième tendance de fond que je prévois est la biotransformation. Nous sommes sur le point de créer une version améliorée de l'homme, autrement dit d'intervenir activement dans l'évolution.

Compte tenu de ces développements, y aura-t-il encore des maladies dans quelques dizaines d'années? Ou serons-nous capables d'optimiser notre espèce pour ne plus concevoir que des personnes en bonne santé?

Je crois que bon nombre des maladies pour lesquelles nous n'avons pas encore trouvé de traitement pourront être soignées à l'avenir. En revanche, je ne crois pas que nous ne serons plus jamais malades. De même, je pense que l'immortalité relève de la démesure. La nature trouvera toujours un moyen de mettre un terme à



Georges T. Roos

Futurologue, Georges T. Roos est né en 1963 à Bâle. Il a étudié la pédagogie, le journalisme et la psychologie, il a travaillé en tant que journaliste et rédacteur en chef, et en tant que membre de la direction de l'institut Gottlieb-Duttweiler. Depuis 2000, il analyse les courants moteurs de l'évolution sociétale au sein de son institut de futurologie financé par des fonds privés à Lucerne.



notre existence. Aujourd'hui déjà, nous avons gagné des années de vie supplémentaires en bonne santé. En effet, bien que nous vivions plus longtemps, la proportion des années où nous éprouvons des douleurs du fait de notre âge diminue. Toutefois, nous ne pouvons pas uniquement prendre en compte les aspects techniques et médicaux. Nous devons mener un débat au sein de notre société pour déterminer ce que signifie la santé et comment nous comprenons la maladie. Est-ce une défaillance qu'il faut immédiatement corriger ou un appel à certains modes de vie? La Société Suisse pour des études prospectives, swissfuture, essaie de lancer un projet correspondant. Nous souhaitons découvrir les représentations que nous avons de la santé et de la maladie, et les exigences qui en résultent vis-à-vis du système de santé.

Quelle sera l'importance du numérique dans le système de santé?

Le numérique jouera un rôle capital. Les données relatives à notre santé vont se développer. On parle d'une part des données vitales que nous mesurons nous-mêmes, mais qui sont aujourd'hui encore peu reliées aux données médicales. Il faudrait que la recherche se penche sur le sujet bien que nous ayons déjà beaucoup progressé. Depuis une dizaine d'années, nous savons décoder le génome humain. Si

nous analysons des centaines de milliers de génomes au regard de l'historique de maladies des personnes et de leur mode de vie, nous pouvons, grâce à l'intelligence artificielle, identifier des liens pertinents. Cela nous conduira, entre autres, à une médecine personnalisée, à des médicaments qui seront adaptés aux différences génétiques par exemple. J'imagine aussi que nous aurons d'ici dix ans, et toujours grâce à l'intelligence artificielle, un Smart Doctor sur notre smartphone. Aujourd'hui, les patients vont sur Internet pour se renseigner quand ils ont mal quelque part et ils en arrivent bien trop vite au diagnostic d'un cancer de l'estomac quand ils ont mal au ventre par exemple. Un Smart Doctor, en revanche, tient compte des données vitales pour analyser les douleurs. Il peut, sur la base de ces données, dire s'il faut aller chez le médecin ou indiquer les moyens de se traiter soi-même.

La mise en relation des données de santé et génomiques comporte toutefois un énorme risque d'usage abusif des données!

D'où la nécessité de mettre en place un cadre légal pour éviter que ces données soient utilisées par les assureurs ou d'autres groupes d'intérêts à des fins de discrimination des patients. La technologie blockchain sera certainement très utile dans ce domaine parce qu'elle permet de

«Si nous voulons que des bébés à la carte soient payés solidairement par l'assurance-maladie, cela devient problématique.»

Georges T. Roos

mieux protéger les données contre des accès non autorisés.

Si on se réfère aux trois révolutions de la santé qu'a définies Ilona Kickbusch, nous sommes actuellement dans la troisième révolution, l'optimisation de notre propre santé, et essayons de conserver les progrès de la deuxième révolution, à savoir le financement solidaire du système de santé. N'est-ce pas contradictoire?

Nous sommes parvenus à mettre en place avec succès le système de financement solidaire chez nous. On dit toutefois que ce système se heurte à ses limites à cause des coûts élevés. Nous devons cependant accepter que les coûts de santé continueront d'augmenter plus que la performance économique. Ce type de décalage a toujours existé. Nos grands-parents, par exemple, consacraient une grande partie du budget du ménage à l'alimentation. Au-

L'avis de... Georges T. Roos, futurologue

Le futurologue Georges T. Roos pense qu'un dialogue sur la valeur de la santé est indispensable. Vu que les méthodes de traitement seront encore plus sophistiquées et onéreuses à l'avenir, les coûts de santé continueront probablement d'augmenter.



aujourd'hui ce poste de dépenses a fortement chuté. La troisième révolution qui implique les soins de santé et la promotion individuelle de la santé pourrait même nous aider à freiner la hausse des coûts. La seule contradiction que je vois c'est que nous considérons de plus en plus les possibilités d'auto-optimisation comme des services de santé. Le financement solidaire d'une thérapie génique, de certains implants ou de bébés «à la carte» devient problématique.

Nous manquons aujourd'hui de projets d'avenir radicaux. Quels pourraient-ils être?

Nous espérons que nous pourrions bientôt faire des projets d'avenir sur la façon dont le système de santé devra être organisé et régulé dans le futur. La difficulté provient du fait que la santé n'est pas un bien élastique. Si je n'ai pas les moyens de payer 250 000 francs pour une Porsche, une Fiat 500 fera l'affaire. Elle aussi pourra m'emmener d'un point A à un point B. Mais il en va différemment avec la santé. Au regard de la façon dont nous comprenons la santé aujourd'hui, tout le monde a le droit à la meilleure prestation. La plupart des gens refusent une médecine à deux vitesses. Une étude sur les coûts en fin de vie, financée par le Fonds national et réalisée par l'Université de Zurich, a révélé que dans la plupart des cas, les payeurs de primes étaient prêts à payer davantage que les dépenses effectivement effectuées au profit de divers groupes de patients lors de leur dernière année de vie. D'un autre côté, le

système de santé est aussi une activité commerciale qui permet de nombreuses entreprises de gagner beaucoup d'argent. Il sera par conséquent difficile de le réformer.

Devons-nous repenser la «disruption» suffisamment en avance ou ce tournant aura-t-il automatiquement lieu avec l'évolution de la situation?

Nous sommes en partie contraints par les faits. Faisons un parallèle avec la mobilité: si la population suisse augmente et que la mobilité s'accroît dans le même temps, l'encombrement sera lui aussi plus important aux heures de pointe. Il en résultera un changement dans les comportements. Il en va de même dans le domaine de la santé. Certaines conditions-cadres, par exemple la limitation des coûts, nous contraindront à adopter un autre comportement. Mais je pense qu'une remise en cause peut avoir lieu. Nous devons ouvrir le dialogue sur la valeur que nous accordons à la santé. Doit-il y avoir des conséquences si un individu mène un mode de vie malsain en toute connaissance de cause?

Cela signifie qu'à un moment donné, des visions d'avenir radicales s'imposeront probablement d'elles-mêmes au plus grand nombre?

Jusqu'à présent, toutes les tentatives pour mettre en place des changements radicaux ont échoué. La caisse unique n'est pas susceptible d'obtenir la majorité, ni d'ailleurs les modèles de soins intégrés ou Managed Care. Mais il est possible que

d'ici dix à quinze ans, la donne change totalement si cela ne va vraiment plus du côté des coûts. C'est à ce moment-là qu'on pourra redéfinir radicalement le système. Mais je reste sceptique. Je pense que nous allons tâtonner encore longtemps.

Vous préoccuper de l'avenir vous fait-il parfois peur?

L'espèce humaine jouit d'une capacité d'adaptation et nous sommes des êtres intelligents. Nous sommes en mesure d'anticiper et de conceptualiser. Et nous sommes créatifs. Avec ces trois facteurs, nous avons de nombreuses cartes en main pour façonner l'avenir de bien des manières, même si les défis à relever sont importants. Bien entendu, il y a toujours des raisons de s'inquiéter, mais si nous ne nous en occupons pas, la situation continuera de se détériorer. Globalement, l'avenir ne me fait pas peur. Toutefois, je pense qu'il est important que nous nous penchions sur les défis qui nous attendent.

Interview: Tina Widmer

Photos: Pino Covino

Remarque

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

Envie de sucré? Oui mais avec de la stévia!

La stévia est très populaire depuis quelques années: de nombreux producteurs alimentaires ont découvert le pouvoir sucrant de cette plante et essaient d'associer ainsi douceur et naturel. Et de petites quantités suffisent puisque le pouvoir sucrant de la stévia est 15 fois supérieur à celui du sucre. La stévia convient aussi aux diabétiques, on peut donc l'utiliser pour remplacer le sucre dans de nombreuses recettes du quotidien, sous forme de poudre ou d'extraits que l'on aura soi-même cultivés (voir la recette à droite).

Source: Newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales

Les joies d'un bébé surprise

Les indigènes d'Amérique du Sud utilisent la stévia depuis des siècles pour sucrer le thé mais aussi dans un cadre thérapeutique. Les Indiens du Paraguay employaient traditionnellement la stévia comme moyen contraceptif pour les hommes. À tort, car aucune étude scientifique moderne n'a pu établir un lien véritable entre la stérilité et la consommation de stévia. Les hommes qui souhaitent procréer peuvent donc consommer de la stévia sans souci.

Source: Newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales

Sang-froid

L'efficacité médicale de la stévia est toutefois prouvée: elle peut être utilisée pour faire baisser le taux de glycémie. Des études récentes montrent également que cette plante possède des vertus vasodilatatrices et qu'elle peut apaiser les problèmes de gencives et les caries. Il ne faut pas en déduire que l'on peut soi-même soigner des pathologies cardio-vasculaires ou des problèmes de glycémie. Consultez impérativement votre médecin si vous souhaitez tester les effets de préparations à base de stévia.

Source: Newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales



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

Mousse à la mangue sucrée avec de la stévia

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 tasse de feuilles de stévia fraîches ou 7 g de feuilles de stévia séchées
- 2 dl d'eau
- 100 g de mangue séchée, ramollie pendant une heure dans de l'eau chaude
- 150 g de séré
- 1 dl de crème

Préparation:

faire bouillir l'eau, ajouter les feuilles de stévia, laisser infuser pendant 2 minutes puis filtrer. Mixer la mangue ramollie. Ajouter le séré et 2 à 3 cs d'extrait de stévia. Fouetter la crème et l'incorporer à la mangue. Mettre au réfrigérateur pendant 3 à 4 heures avant de servir. **Bon appétit!**