

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2019



Maison multigénérationnelle
Moins seuls ensemble 13

EGK en ligne
Nouveau site Internet 11

Jubilé
10^e symposium SNE 22

www.egk.ch



EGK
Sainement assuré

Sommaire

04

Mon assurance
Notre engagement
contre le démarchage
téléphonique



20

Excursion
Amateurs de musique:
vive les festivals



12

Vituro
Pour se sentir
comme un pois-
son dans l'eau



13

La vie en direct
Cohabiter
autrement



22

**Médecine convention-
nelle et médecine
complémentaire**
Comment vivre 100 ans?



25

L'avis de...
Dominik Saner,
pharmacien

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance N'envoyez pas les copies de factures 06

Mon assurance Une date à célébrer ensemble 07

Mon assurance News EGK 08

Mon assurance Ambassadrice EGK 09

Mon assurance Street Fishing, un loisir en vogue 10

Mon assurance Notre nouveau site Internet 11

La vie en direct Portrait 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Superaliment – l'abricot 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Les avantages des maisons multigénérationnelles



Pour ma part, il m'aurait été difficile de vivre avec ma femme et ma fille sous le même toit que les parents et grands-parents: je me serais senti à l'étroit. Cette forme de cohabitation était au contraire monnaie courante du temps de mon enfance, à Granges. Dans cette ville horlogère implantée en milieu agricole, il était fréquent que trois générations vivent ensemble. La mise en place d'une forme d'habitat multigénérationnel passe aujourd'hui par une démarche volontaire. Ce modèle offre d'indéniables avantages, comme le montre l'exemple de l'association Giesserei à Winterthour (à lire à partir de la page 13).

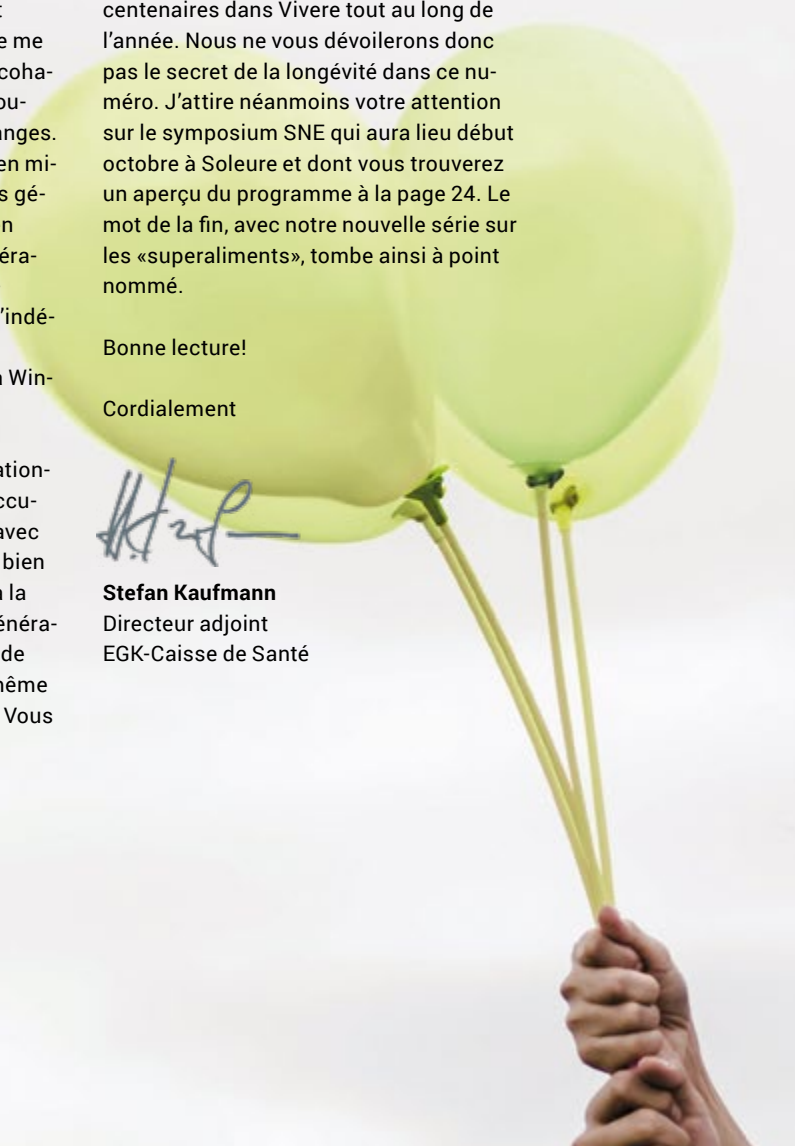
L'essor actuel des projets intergénérationnels apporte une réponse à des préoccupations qui vont encore s'accroître avec l'évolution démographique. EGK en a bien conscience: nous avons ainsi offert à la ville de Laufen une place de jeux trigénérationnelle dans le cadre des festivités de notre jubilé. En fait, nous pourrions même passer bientôt à quatre générations. Vous

aurez en effet le plaisir de faire la connaissance à la page 18 de l'une de nos assurées née en 1919, la même année qu'EGK. Nous poursuivrons nos portraits de nos assurés centenaires dans Vivere tout au long de l'année. Nous ne vous dévoilerons donc pas le secret de la longévité dans ce numéro. J'attire néanmoins votre attention sur le symposium SNE qui aura lieu début octobre à Soleure et dont vous trouverez un aperçu du programme à la page 24. Le mot de la fin, avec notre nouvelle série sur les «superaliments», tombe ainsi à point nommé.

Bonne lecture!

Cordialement

Stefan Kaufmann
Directeur adjoint
EGK-Caisse de Santé



Mettre fin au démarchage téléphonique

EGK est l'un des rares assureurs-maladie à ne pas travailler avec des courtiers ou brokers. La Caisse de Santé gère un réseau d'agences dont les conseillers s'occupent personnellement de leurs clients et des nouveaux assurés. Si vous êtes dérangé par des interlocuteurs insistants, voici quelques solutions efficaces pour couper court une fois pour toutes à ces appels importuns.

Les innombrables coups de fil intempestifs nous invitant à changer de caisse-maladie ou à conclure une assurance complémentaire sont exaspérants. Nous en recevons toute l'année, à n'importe quelle heure de la journée, et surtout à la période où les nouvelles primes sont annoncées. Au grand dam des assureurs! En effet, le démarchage téléphonique n'est pas toujours de leur initiative, mais bien souvent de celle de téléprospecteurs indépendants.

Comment réagir en cas d'abus?

Toute personne qui serait contactée malgré l'astérisque dans l'annuaire a la possibilité de signaler cet abus au Secrétariat d'État à l'économie (SECO). Si le groupe de personnes importunées s'étant manifestées est suffisant, le SECO peut déposer une plainte auprès des autorités compétentes. Les sociétés qui ne tiennent pas compte de la mention dans l'annuaire s'exposent à des amendes élevées.

Ne donnez pas d'informations personnelles

Ne communiquez jamais au téléphone des données personnelles à un interlocuteur que vous ne connaissez pas. Sous couvert d'un sondage d'opinion ou d'une enquête de satisfaction, des sociétés sans scrupules récoltent un maximum de détails pour les revendre à des courtiers. Votre état de santé, le nom de votre assureur actuel, le montant de votre franchise ou le nombre de membres de votre famille sont des informations bien rémunérées.

Nouvelles perspectives légales

Si rien ne semblait dissuader les auteurs de harcèlement téléphonique jusqu'à présent, la situation pourrait bien changer grâce au projet de révision de la loi sur les télécommunications. Outre Swisscom qui le fait déjà, tous les opérateurs téléphoniques seraient ainsi obligés de proposer un filtre d'appels publicitaires. D'ici là néanmoins, le démarchage téléphonique n'a pas fini de faire parler de lui!

La position de santésuisse et des assureurs

L'association faitière des assureurs (dont fait partie EGK) et l'ensemble de la branche s'engagent à soumettre les courtiers privés à des normes strictes de qualité, à plafonner les commissions qui leur sont versées et à interdire tout bonnement la prospection téléphonique «à froid». Vous pouvez signaler les appels indésirables dans le domaine de l'assurance de base via le formulaire de déclaration mis à disposition par santésuisse, qui procède à une évaluation et prend des mesures conformément à l'accord de branche.

Quels sont les bons réflexes pour éviter les appels indésirables?



Bloquer

1. Ajouter l'astérisque dans l'annuaire téléphonique. Sans cette petite étoile à côté de votre nom, vous n'interdisez pas formellement d'être contacté à des fins publicitaires. Une demande auprès de local.ch est donc la première étape indispensable!

2. Installer gratuitement l'application mobile search.ch. Les appels indésirables référencés comme tels sont automatiquement interceptés.

3. Stopper sans frais les appels non sollicités en s'adressant à Swisscom. Seul l'opérateur historique propose ce service à ses abonnés.

4. Installer un boîtier pour intercepter les appels sur les lignes fixes. La société britannique CPR Call Blocker offre plusieurs types de boîtiers qui bloquent les appels ne figurant pas sur la «liste blanche». Disponible dès 60 francs sur Internet.



Décourager

5. décrocher et faire patienter. Répondre «Un instant s'il vous plaît», déposer le combiné sans raccrocher et vaquer à ses occupations.

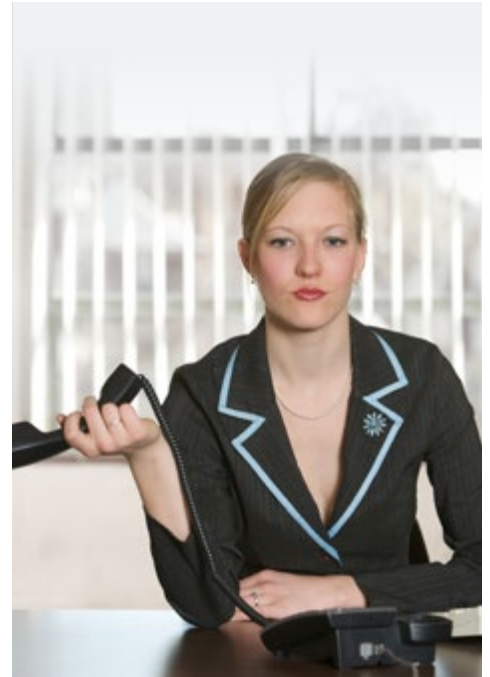
6. Raccrocher le combiné sans engager la conversation. Certes peu courtoise, cette méthode devrait vous faire disparaître de certaines listes. Ce sont parfois les bonnes vieilles méthodes qui marchent le mieux!

7. Filtrer les appels suspects à l'aide d'un répondeur. Un simple message invitant à laisser ses coordonnées suffit à en décourager certains.



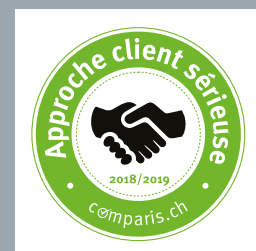
Dénoncer

8. Signaler les abus pour qu'ils ne se reproduisent plus. Si les démarcheurs continuent de vous importuner malgré l'astérisque, vous pouvez les dénoncer à santésuisse ou au SECO via les formulaires en ligne.



Notre engagement

EGK s'engage avec santésuisse à informer les patients avec transparence. 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 sur notre plateforme: www.parlons-assurance-maladie.ch



«N'envoyez pas les copies de factures»

EGK vous rembourse les frais de traitement, les consultations médicales, les séjours hospitaliers ou les médicaments peu de temps après la réception de vos justificatifs. Certains assurés nous adressent néanmoins les copies de factures ayant été réglées en direct. Nous vous expliquons ici pourquoi ce n'est pas nécessaire.

Le système d'assurance-maladie suisse prévoit deux modes de remboursement: «Dans la première variante, les fournisseurs de prestations tels que les hôpitaux, les pharmacies ou les EMS adressent directement leurs factures aux caisses-maladie. Nous procédons à leur règlement et facturons à nos assurés leur participation aux coûts (franchise et quote-part)», explique Amanda Brotschi, responsable Prestations et Administration des contrats chez EGK. Les fournisseurs de prestations sont néanmoins tenus par la loi sur l'assurance maladie de transmettre à leurs patients une copie de la facture pour qu'ils puissent la contrôler. «Les assurés n'ont pas besoin de

nous en envoyer une copie puisque nous sommes déjà en possession de l'original. Cela ne fait que compliquer inutilement le traitement du dossier, d'autant qu'il n'y a pas de règlement à attendre pour l'assuré», souligne A. Brotschi.

Le second mode de remboursement est le plus fréquent. Le médecin par exemple vous remet directement la facture, que vous contrôlez avant de la payer et dont il vous suffit de nous envoyer le justificatif de paiement. Nous vous remboursons ensuite le montant pris en charge, après déduction de votre participation aux coûts.

Comment envoyer les justificatifs

Nous avons joint au numéro spécial jubilé de Vivere (1/2019) une planche d'étiquettes autocollantes personnelles munies de notre adresse. Il vous suffit de les utiliser pour envoyer vos justificatifs de remboursement et vos quittances de pharmacie. Si vous avez besoin d'étiquettes supplémentaires durant l'année pour éviter de devoir écrire l'adresse à la main sur l'enveloppe, vous trouverez un modèle à imprimer sur des étiquettes autocollantes standard sur: www.egk.ch/fr/online-services/formulaires-downloads

Grâce aux nouvelles solutions numériques, il n'est pas nécessaire de coller une étiquette sur chaque justificatif: les sys-

tèmes de traitement reconnaissent automatiquement vos données. Vous pouvez malgré tout nous aider à accélérer le traitement de vos justificatifs:

- ne joignez ni lettre d'accompagnement, ni liste des documents envoyés à vos justificatifs de remboursement et quittances;
- inscrivez le prénom et le nom ou le numéro d'assuré sur tous les documents sur lesquels ces informations ne figurent pas. C'est d'autant plus important si vous envoyez des justificatifs pour plusieurs membres de la famille;
- envoyez vos documents à:
EGK Services SA, Service Center,
Case postale, 6009 Lucerne.

Avec l'application aussi

Vous pouvez tout simplement utiliser le scanner de «myEGK-App» pour nous transmettre vos justificatifs. L'application est disponible gratuitement dans l'Apple Store et le Google Play Store.

Güvengül Köz Brown



Vous n'avez pas besoin d'envoyer à EGK les documents sur lesquels apparaît en grand la mention «copie de facture».

Un anniversaire à célébrer ensemble

Toute l'année 2019 est placée sous le signe de nos 100 ans. Lors de diverses manifestations, comme la Fête de la santé, nous vous invitons à entrer dans l'univers passionnant d'EGK et à découvrir de nombreuses animations.

Manifestation partenaire

Le 22 mars 2019, soit cent ans jour pour jour après son assemblée constitutive, EGK-Caisse de Santé a célébré son jubilé avec des personnalités des milieux politique, économique et administratif dans le centre culturel Alts Schlachthaus de Laufen. La conseillère nationale Maya Graf, le futurologue Georges T. Roos, l'expert en assurance-maladie Felix Schneuwly et Jérôme Cosandey, le directeur d'Avenir Suisse, se sont exprimés sur la malédiction et la bénédiction du «big data» dans le système de santé. Les débats étaient animés par l'ancien présentateur de l'émission «10vor10», Stephan Klapproth.



Rangée arrière (de gauche à droite): Stephan Klapproth, présentateur, Jérôme Cosandey, Avenir Suisse, Heinz Brand, conseiller national, Thomas Weber, conseiller d'État BL, Maya Graf, conseillère nationale, Georges T. Roos, futurologue, (accroupis): Reto Flury, Directeur général, Fabian Unteregger, comédien, Alex Kummer (Président).

Fête de la santé

Pour aller à la rencontre d'EGK, rien de plus simple: venez la découvrir en direct à la Fête de la santé qui sera organisée dans trois villes au cours de l'année du jubilé (voir l'encadré). Nous vous accueillerons volontiers dans notre village de tentes.

EGK: un espace de rencontre

EGK a de tout temps joué un rôle de pionnier: elle a mis la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire sur un pied d'égalité tout en en prônant la responsabilité individuelle. Dans la tente EGK, vous pourrez vous entretenir avec un spécialiste de ces questions et connaître un peu mieux les jalons qui ont marqué notre histoire.

SNE: le son de l'âme

Saviez-vous que notre rythme cardiaque varie quasiment à chaque battement? Et que cette variabilité reflète la capacité d'autorégulation de l'organisme? La tente de la Fondation SNE vous propose d'écouter la mélodie de votre cœur tout en vous emmenant dans le monde merveilleux des contes.

Vituro: au cœur de la vie

La tente Vituro s'interroge: comment concilier un mode de vie répondant à vos envies avec la pratique d'une activité physique et une alimentation équilibrée? Elle vous propose aussi de participer à un concours et de vous mesurer à des personnalités.

Ursula Vogt



Fête de la santé

Nous vous invitons dès 10 heures à la Fête de la santé:

- ◆ Berne, Waisenhausplatz, 6 et 7 juin
- ◆ Lucerne, place de la gare, 12 et 13 juillet
- ◆ Zurich, hall de la gare, 22 et 23 août

www.egk.ch/100

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.

Commandez le rapport de gestion 2018

Nos assurés sont au centre de nos préoccupations 365 jours par an. D'où notre volonté de vous dédier, chères clientes, chers clients, notre rapport de gestion 2018. Au cours des derniers mois, nous avons eu des entretiens passionnants avec cinq de nos assurés et nous leur avons donné la parole dans cette nouvelle édition de notre rapport de gestion. En tant que lectrices et lecteurs de Vivere, le magazine santé d'EGK, vous avez la possibilité d'en commander en exclusivité un exemplaire imprimé. Il vous suffit de remplir la carte qui se trouve dans l'encart de ce magazine et de nous la renvoyer. Vous recevrez ensuite notre rapport de gestion par voie postale.



slowUp: EGK soutient les journées de mobilité douce en Suisse

La recette des slowUp est aussi simple que convaincante: choisir environ 30 kilomètres de routes dans une contrée attrayante, les fermer pour une journée à tout trafic motorisé et prévoir un programme d'activités diverses le long du parcours. Cela donne une fête bien différente des autres: jeunes et moins jeunes, en groupe ou en famille, chacun y trouve son compte dans une atmosphère joyeuse et dans une ambiance sans autos tout en faisant quelque chose de bien pour sa santé. Les journées slowUp sont gratuites et ont lieu le dimanche, généralement de 10 à 17 heures. EGK soutient cette série de manifestations dans tout le pays en tant que cosponsor et tiendra un stand à huit des dix-sept manifestations.

Sachez que nous couvrirons ces manifestations ainsi que d'autres via nos réseaux sociaux. Rejoignez-nous sur Facebook, soyez les premiers à découvrir le fil de notre actualité et profitez des rétrospectives photo ou vidéo de nos manifestations. Et qui sait? Peut-être aurez-vous la chance de gagner des places de départ que nous tirerons au sort sur les réseaux sociaux pour une manifestation sportive!
www.facebook.com/egk-gesundheitskasse



Dates des journées slowUp

- ◆ Soleure-Bucheggberg (Biberist) 12.05.2019
- ◆ Jura (Delémont) 30.06.2019
- ◆ Brugg Regio (Lupfig) 11.08.2019
- ◆ Lac de Sempach (Sursee) 18.08.2019
- ◆ Lac de Constance Suisse (Romanshorn) 25.08.2019
- ◆ Lac de Zurich (Rapperswil) 22.09.2019

Vous trouverez de plus amples informations ainsi que les parcours avec les lieux de manifestation ici:
www.slowup.ch



Conférence-débat plénière tout public:

Les quatre saisons et la médecine intégrative

EGK-Caisse de Santé et la Fondation SNE ont le plaisir de vous annoncer leur participation à l'organisation du 3^e Swiss Congress of Integrative Medicine (SCIM), destiné aux professionnels de la santé (médecins, naturopathes, thérapeutes complémentaires etc.).

Lors de ce congrès, vous avez la possibilité de participer à cette conférence-débat qui a pour thème «Les quatre saisons en lien avec la médecine intégrative actuelle». Les coûts de cet événement seront pris en charge par EGK-Caisse de Santé et la Fondation SNE. Leurs gages seront intégralement reversés, sous forme d'un don, à MEDINTEGRA.

En bref

Date et lieu: dimanche 16 juin 2019
au Best Western Hôtel à Chavannes-de-Bogis

Heure: de 9 à 13 heures (café croissants offerts de 9 à 9 heures 30)

Prix: 10 francs (clients EGK 8 francs)
Des places gratuites sont à disposition auprès de notre Agence de Lausanne.

Cette dernière se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire au numéro de téléphone 021 637 43 00 ainsi que sur le site Internet www.scim.ch.

Chronique



Par l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

Coupe du monde de CO: une première à Laufen

La Suisse fait partie des meilleures nations de course d'orientation. Notre équipe nationale enchaîne les victoires internationales depuis des années, et de fort belle manière. L'année passée, nos athlètes sont rentrés avec pas moins de dix médailles des Championnats du monde en Lettonie. Notre petit pays peut être fier de cette belle performance. De quoi se réjouir encore plus de la prochaine compétition majeure, qui se jouera «à la maison».

À l'occasion de son centenaire, EGK-Caisse de Santé, sponsor principal, se félicite que le Lauffonais accueille pour la première fois la Coupe du monde de CO, du 27 au 29 septembre 2019. 250 orienteurs de l'élite mondiale vont s'affronter pendant trois jours dans la région bâloise pour un défi physique tout autant qu'intellectuel. On y retrouvera notamment les multiples champions du monde et vainqueurs de la Coupe du monde, Daniel Hubmann et Matthias Kyburz, la championne d'Europe Elena Roos ainsi que Sabine Hauswirth, parée de bronze en Lettonie. Avec un tel plateau de stars, notre équipe est quasiment assurée du podium à Laufen. Gardons-nous cependant de crier victoire trop tôt. Nul doute en tout cas que la motivation sera à la hauteur de l'ambiance dans l'arène d'arrivée.

Je me réjouis avec toute ma famille de vivre ce grand événement sportif où nous fêtons à la fois l'anniversaire tout rond d'EGK et, espérons-le, les victoires de nos championnes et champions de la course d'orientation. Je vous donne rendez-vous à Laufen!

Simone Niggli-Luder

Le street fishing: un loisir en vogue

Daniela Misteli a choisi la ville comme terrain de pêche. Elle nous emmène à la source du street fishing à travers Berne pour nous faire sentir la force qu'elle y puise et mieux nous faire comprendre les trésors durables que recèlent nos eaux locales. EGK propose d'autres balades thématiques dans d'autres villes dans la série «Méditer et flâner».



Daniela Misteli est une pêcheuse à la mouche passionnée.

Les cours d'eau urbains, tels que l'Aar à Berne, attirent chaque année des milliers de personnes en quête de soleil qui profitent des joies de la baignade ou qui aiment à se retrouver pour une soirée barbecue. D'autres en quête de tranquillité prennent plutôt plaisir à redécouvrir leurs ruisseaux, leurs rivières et leurs lacs. C'est le cas de la nouvelle génération de pêcheurs qui a fait de la ville son terrain de pêche, à l'instar de Daniela Misteli. Conquise il y a quelques années par le phénomène du street fishing venu de Paris, elle est à son tour devenue une adepte passionnée. Ce loisir lui permet de s'évader du quotidien et l'initie à l'équilibre

naturel du monde aquatique, sur et sous la surface. Daniela Misteli dévoilera les poissons qu'elle préfère, et d'autres petits secrets, le 6 juin 2019 lors d'un entretien avec l'animateur culte Albi Saner.

Le street fishing vous tend aussi la perche à Lucerne et à Zurich. Nous proposons cette année deux autres promenades à thème passionnantes dans le cadre de la série «Méditer et flâner» (voir l'encadré).

Philipp Grünenfelder

Méditer et flâner

Thèmes et lieux

Les promenades à thème sont consacrées cette année à la pêche en milieu urbain, à l'intelligence collective des cultures ainsi qu'aux îlots d'écoute des sonorités de la ville. À découvrir à Berne, Lucerne et Zurich.

Déroulement

Les promenades à thème ont lieu pendant la pause de midi ou après le travail et durent une heure et demie, par tous les temps. Les intervenants sont accompagnés par une personnalité connue qui les interroge. Des écouteurs sans fil vous permettent de suivre leurs échanges quand la taille du groupe est importante. Une petite collation est prévue.

Coûts et inscription

Une participation aux frais de 15 francs est demandée aux clientes et clients d'EGK (pour les personnes non assurées: 20 francs). Pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire. Le paiement vaut réservation.

Informations et inscription:
www.mediter-et-flaner.ch

Bienvenue sur notre nouveau site Internet

Moderne, clair, convivial: le site Internet d'EGK fait peau neuve à l'occasion de son centenaire! En plus de l'allemand, du français et de l'italien, il est désormais disponible en anglais.



Smartphone, tablette ou ordinateur portable: notre nouveau site est optimisé pour tous les terminaux et répond ainsi aux besoins des utilisateurs d'aujourd'hui. «Le haut niveau de convivialité de la nouvelle structure, que nous avons évaluée par des tests d'utilisabilité, offrira un gain de temps aux visiteurs», précise Patrick Tanner, responsable ICT.

Que ce soit pour rechercher un produit d'assurance précis, vous informer sur EGK et les prestations de la médecine complémentaire, ou bien consulter nos événements et manifestations, la page d'accueil vous donne un aperçu de l'essentiel. Il vous suffit de cliquer sur les thèmes choi-

sis, que vous retrouvez d'ailleurs dans le menu de navigation en haut à droite.

Recherche d'agences, vidéos explicatives et bien d'autres ressources

Comme il n'est pas toujours facile de trouver la solution d'assurance adaptée à ses besoins personnels, nos conseillers à la clientèle sont volontiers disposés à vous consacrer le temps nécessaire. Vous trouverez l'interlocuteur compétent dans votre région en quelques clics grâce à l'outil de recherche d'agences. Vous préférez d'abord vous informer vous-même sur nos produits? Pas de problème! Les nouvelles vidéos explicatives de la gamme de produits EGK-SUN et des produits d'assu-

rance de base (EGK-TelCare, EGK-Care et modèle traditionnel) vous initient au monde des produits d'EGK. Et ce n'est pas tout. Vous pouvez aisément comparer les différents produits pour trouver celui qui vous convient le mieux.

«Le nouveau site Internet mise sur la transparence et la clarté. On visualise tout de suite les informations proposées, le graphisme reste discret, dans l'esprit d'EGK», souligne Ursula Vogt, responsable de la communication et responsable du projet de lancement du nouveau site.

Nous nous réjouissons de votre visite:
www.egk.ch

Rea Banner

Pour être au fait de l'actualité

Abonnez-vous à la Newsletter d'EGK, vous serez parfaitement informé sur des thèmes intéressants concernant EGK, Vituro et la SNE. Vous la recevrez le premier jour de chaque mois.
www.egk.ch/fr/courant/newsletter

Pour se sentir comme un poisson dans l'eau

Comme chacun sait, la natation est un sport très sain parce qu'il sollicite tous les muscles en même temps. Pour Vituro, la plateforme de santé d'EGK, c'est une excellente raison de soutenir la nouvelle Swiss OpenWater-Cup 2019 et vous inciter à y prendre part.



La natation est un sport aux bienfaits incomparables pour le corps et l'esprit. Plusieurs études démontrent que la pra-

tique régulière d'une activité sportive dans l'eau exerce une action positive sur la fonction cardiovasculaire, par effet notamment de l'entraînement du muscle cardiaque. La pression de l'eau contracte les vaisseaux sanguins superficiels, le sang reflue vers la cavité thoracique et stimule le travail du cœur. Peu à peu le volume du cœur augmente, la fréquence cardiaque diminue, le corps devient plus performant et plus stable.

Bon pour le dos et les articulations

La natation favorise la circulation sanguine dans les jambes, ce qui est bon pour les veines. La pression de l'eau a un autre effet bénéfique: comme l'inspiration est plus difficile, la musculature respiratoire est plus fortement sollicitée. La natation ménage en outre les articulations et convient donc également aux personnes pour qui la pratique d'autres sports s'avère difficile. Comme nous ne portons dans l'eau qu'environ un septième du poids de notre corps, la natation est également idéale en cas de surpoids, de problèmes articulaires ou de mal de dos. Tous les

types de nage (brasse, crawl et nage sur le dos) font travailler de la même manière tous les groupes musculaires. C'est donc un bon moyen de développer ses muscles, de raffermir son corps et de sculpter sa silhouette.

Une série de 16 traversées

C'est l'occasion de plonger avec Vituro dans le grand bain de la nouvelle Swiss OpenWater-Cup, qui comprend une série de 16 traversées de lac à la nage dans toutes les régions de Suisse et une en Autriche. Les sportifs amateurs et populaires auront ainsi l'occasion de se mesurer durant tout l'été (du 30 juin au 8 septembre 2019).

Points Vituri

S'inscrire à la Swiss OpenWater-Cup confère un double avantage aux assurés d'EGK: en s'impliquant activement pour leur santé, ils se voient récompensés par 1000 points de bonus à notre Challenge des 100 points. Les points Vituri peuvent être utilisés dans la boutique Vituro (1000 points ont une contre-valeur de 50 francs). Les personnes participant à au moins trois épreuves bénéficient en outre d'une réduction de 50 pour cent sur les frais de participation aux activités proposées lors de la journée omnisports



Départ gratuit

Les 30 premiers assurés EGK inscrits se verront offrir la participation à la traversée du magnifique lac de Sempach. À vos marques, prêts, partez!

OpenWater-Day de Nottwil, qui viendra clôturer la Cup. Visez la récompense des 1000 points de bonus et nagez en toute légèreté pour votre santé. Vous trouverez toutes les informations sur la Swiss OpenWater-Cup soutenue par Vituro sur: www.swim-emotions.ch.

Sabrina Munz



Cohabiter autrement

Chacun chez soi, bonheur en solo: en Suisse aujourd'hui, les ménages d'une ou de deux personnes se multiplient. Il est loin le temps où enfants, parents et grands-parents partageaient le même toit. Des formes d'habitat alternatives, comme les maisons multigénérationnelles, en sont une résurgence réussie.

Les concepts d'habitat communautaire connaissent actuellement un véritable essor. Les maisons multigénérationnelles, par exemple, prônent le bien-vivre ensemble des jeunes et des aînés. La Giesserei à Winterthur a donné corps à cette vision depuis six ans déjà.

Le temps est exécrable cet après-midi. Un ciel couvert surplombe le nouveau quartier Neuhegi de Winterthur, les températures sont glaciales et un vent froid saisit les passagers à la descente du train. L'on se sent tout d'abord un peu perdu dans ce secteur entouré de routes et de rails de chemin de fer dans un paysage à l'empreinte industrielle. À cinq minutes à pied de la gare, l'exemplarité du quartier saute aux yeux, avec son projet phare tant vanté aux quatre coins du pays depuis sa création en 2013. Il s'agit de la plus grande maison multigénérationnelle autogérée de Suisse, qui offre un toit à plus de 300 personnes. Kurt Lampart, âgé de 72 ans, est l'un de ses habitants. «Des jeunes familles jusqu'au senior de 90 ans, ceux qui sont ici ont fait le choix d'un habitat écologique et communautaire», explique ce travailleur social à la retraite, qui fait régulièrement visiter le lotissement aux personnes intéressées. Il a participé avec sa femme à la phase de conception du projet de plusieurs années et ils habitent ici depuis le début. Le lotissement sans voiture est une construction en bois certifiée selon le label Minergie-P-Eco. S'il s'appelle Giesserei (fonderie), c'est parce que c'est ici que de 1958 à 1993, les ouvriers de fonderie de la



«Des jeunes familles jusqu'au senior de 90 ans, ceux qui sont ici ont fait le choix d'un habitat écologique et communautaire.»

Kurt Lampart, responsable des visites de la maison multigénérationnelle Giesserei

célèbre fabrique de machines Sulzer ont produit des turbines à gaz, des moteurs diesel et des machines à vapeur.

Tout a commencé par une annonce

Le projet a débuté en 2005 avec la publication d'une annonce dans le «Landbote» et le «Tages-Anzeiger». Hans Suter, architecte et initiateur, qui habite aujourd'hui à la Giesserei, recherchait des personnes désireuses de s'engager dans la planification et la conception d'une habitation plurigénérationnelle. «Avec sa famille, il avait été habitué à vivre en communauté et souhaitait poursuivre ce mode de vie à la retraite», se rappelle K. Lampart. H. Suter a vite eu de nombreux retours et avec 24 autres personnes intéressées, il a fondé une association, la «Verein Mehrgenerationenhaus». «J'ai été tellement séduit par

l'idée quand j'en ai entendu parler un an plus tard que j'y ai de suite adhéré.»

Une valeur ajoutée évidente

Un enthousiasme qui n'a pas faibli aujourd'hui, malgré les nombreuses obligations liées au fait d'habiter à la Giesserei. Il n'y a pas de système de frais accessoires au sens classique du terme; selon leurs capacités, les occupants doivent contribuer aux tâches qui vont du nettoyage de la cage d'escalier au jardinage et à l'entretien de l'atelier. C'est l'affaire de tout le monde. «Celui qui n'est pas en mesure de faire sa part doit payer 20 francs pour chaque heure de travail non fournie», explique K. Lampart. Cela représente 600 francs par an par adulte. Le bénéfice immatériel, ce sont les relations entre les habitants, souligne le retraité. «Je retrouve

La vie en direct

Thème

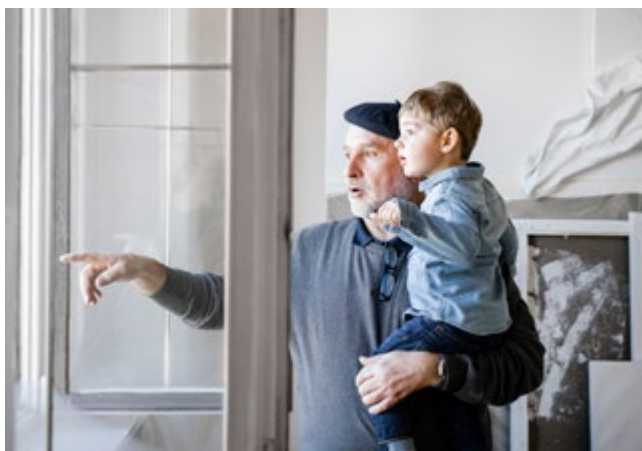
par exemple une fois par mois les seniors au Zischtig-Club, où nous parlons de l'actualité politique et sociale.» L'entraide entre voisins n'est pas un vain mot à la Giesserei, c'est une réalité vécue au quotidien, affirme-t-il, exemple à l'appui: «Un couple de personnes âgées est tombé malade, eh bien les autres occupants de leur cage d'escalier se sont organisés pour leur fournir au moins une fois par jour un repas chaud jusqu'à ce que les deux soient complètement rétablis.»

Eva et Martin Jäger, parents de deux enfants gravement handicapés, apprécient particulièrement cette solidarité. «Les seniors me prêtent assistance à tour de rôle. Comme mon fils et ma fille sont tous les deux confinés au fauteuil roulant, c'est un engagement de tous les jours, que ce soit pour faire les courses, se promener ou aller les chercher à l'arrêt du bus à leur retour de l'école», confie Eva Jäger, débordante de reconnaissance. L'ascenseur ne pouvant accueillir qu'un seul fauteuil à la fois, cette maman se signale au groupe de «tchat lift» mis en place par les habitants de l'immeuble pour venir l'aider à la montée et la descente. «Dans un quartier de maisons individuelles, le réseau de voisinage s'étend tout au plus à quatre personnes. Ici, ma liste de contacts en est à 200», ajoute en souriant Martin Jäger. Grâce à l'offre culturelle attrayante de la Giesserei, les parents peuvent même sortir régulièrement sans avoir à se soucier d'organiser la garde de leurs enfants. «Nous emportons tout simplement le babyphone au cinéma ou au concert», indique M. Jäger.

Les maisons plurigénérationnelles remettent en fait au goût du jour une forme d'habitat qui était autrefois courante, lorsque grands-parents, parents et petits-enfants vivaient sous le même toit. Les modes de vie se sont individualisés et au modèle familial traditionnel ont succédé les ménages d'une ou de deux personnes. Selon l'Office fédéral de la statistique, la part des petits ménages dans la population suisse n'était que de 10 pour cent il y a environ 90 ans. En 2017, elle atteignait déjà 45 pour cent. Le vivre-ensemble familial ne demande pourtant qu'à trouver un nouveau mode de fonctionnement à une époque d'anonymat et de

«Les gens vont de plus en plus faire cause commune et inventer de nouvelles manières d'habiter ensemble.»

Andrea Ziegler, consultation sociale Pro Senectute



En Suisse aussi, l'idée du ménage plurigénérationnel, et pas seulement pour des raisons financières, fait son chemin.

Guide d'exercices

Les enfants aiment bouger, en permanence et partout. À l'âge adulte aussi, l'activité physique contribue à la santé et à la qualité de vie. Alors, pourquoi ne pas se laisser gagner par l'esprit ludique? C'est cette idée que reprend le guide EGK «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» pour faire de l'activité physique un jeu et un plaisir à pratiquer en famille, toutes générations confondues. Vous pouvez le commander dans la boutique en ligne de Vituro ou le télécharger sous forme d'eBook, où tous les jeux et exercices s'accompagnent de vidéos. vituro.ch/de/shop



Le guide contient des informations intéressantes et des conseils d'exercices pratiques pour les enfants, les parents et les grands-parents.



«La solitude augmente globalement le risque de maladie somatique et psychique. Les concepts d'habitat communautaire offrent d'indéniables avantages.»

Prof. Dr. Undine Lang, directrice des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle

mobilité qui rend les liens sociaux qui nous construisent plus fondamentaux encore.

Influence sur le psychisme

Selon la Prof. Dr Undine Lang, directrice des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle, les modèles d'habitat communautaire tels que la Giesserei ont une influence positive sur le bien-être. À plus forte raison en milieu urbain où l'espace d'habitation est réduit et les risques psychiques accrus. L'isolement social est l'un des facteurs aggravants: «La solitude augmente globalement le risque de maladie somatique et psychique. Sur le plan purement statistique, elle est aussi nocive pour la santé que la consommation de quinze cigarettes ou de six verres de boisson alcoolisée par jour», nous apprend le médecin, experte sur le sujet. Elle est convaincue que les concepts d'habitat communautaire n'ont que des avantages: «Les jeunes et les seniors en retirent un bénéfice réciproque.»

Seniors et étudiants sous le même toit

L'offre «Wohnen für Hilfe» (Un toit contre de l'aide) lancée par Pro Senectute Zurich est animée par les mêmes intentions. «Nous mettons en relation des étudiants avec des personnes âgées qui proposent de les loger en échange de services et de diverses formes d'assistance au quotidien. Les deux parties définissent ensemble les modalités de cette aide. On peut

concevoir toutes sortes de contreparties: partager la cuisine et les repas, sortir le chien ou dépanner à l'ordinateur», explique la responsable du projet Andrea Ziegler. Cette travailleuse sociale est convaincue que notre société se trouve à un tournant. «À l'heure des mutations démographiques et de la pénurie de logements dans les grandes villes, les gens vont de plus en plus faire cause commune et inventer de nouvelles manières d'habiter ensemble.»

Texte: Güvengül Köz Brown

Photos: Marcel A. Mayer



Tout un siècle de bonheur

En mars 1919, Anna et sa sœur jumelle Louise avaient tout juste deux mois le jour où quelques industriels courageux et responsables du Laufonnais réunis chez leurs parents à Immensee fondèrent la Caisse maladie de la Vallée de la Birse, l'ancêtre d'EGK. Anna s'installa par la suite dans le Laufonnais, où, le 27 janvier 2019, elle a fêté son 100^e anniversaire, bon pied bon œil.

Anna Neyerlin-Ehrler est manifestement ravie de recevoir un journaliste. Dans la maison de sa fille Olivia, dans le village de Wahlen près de Laufon, elle est assise en cet après-midi dans le canapé du salon et m'invite de la main, tout sourire, à prendre place à ses côtés, impatiente de commencer. Elle confie à sa fille le soin de s'occuper du bouquet aux couleurs d'EGK que nous lui offrons avec un peu de retard pour son anniversaire à chiffres ronds. La robuste centenaire veut pouvoir nous conter sans détours la passionnante histoire de sa vie.

Un tour en chariot qui finit dans les orties

«Je suis née et j'ai grandi à Immensee, au bord du lac de Zoug, au pied du Rigi», annonce-t-elle fièrement. Elle a perdu il y a quatre ans sa sœur jumelle, qui lui ressemblait comme deux gouttes d'eau. La fratrie comptait une autre sœur et trois frères et leur vie s'écoulait entre l'école et la ferme. «Nous avions douze vaches et d'autres bêtes dont il fallait s'occuper et nous aidions aussi au champ et à l'étable», se souvient Anna Neyerlin. Il ne restait plus beaucoup de temps pour s'amuser. La



«C'est une bonne chose d'être assuré, au cas où. Mais je n'ai pas besoin de médicaments pour l'instant.»

Anna Neyerlin-Ehrler

vieille dame alerte se laisse pourtant aller à une anecdote: «Alors que Louise et moi étions hautes comme trois pommes, notre frère aîné nous a fait faire le tour de la cour en chariot à ridelles. Nous étions bien sûr ravies de cette expédition à toute allure, ce qui encourageait notre frère à nous tirer toujours plus vite. Il a fini par perdre le contrôle de l'engin et nous avons toutes deux atterri dans les orties. Notre «cheval de trait» s'est sauvé tout penaud au lieu de nous aider à sortir de cette fâcheuse situation.»

Vous avez dit temps libre?

Anna Neyerlin a perdu sa mère à huit ans, puis son père s'est remarié. L'arrivée de

quatre demi-frères et sœurs a porté à douze le nombre des membres de la famille Ehrler à Immensee, soit autant que le cheptel. Peu après sa scolarité, elle a quitté la Suisse centrale pour Laufon où elle a travaillé comme gouvernante et fait «un jour ou l'autre», dit-elle malicieusement, la connaissance de son futur mari, Walter Neyerlin, originaire de Wahlen. Anna a alors poursuivi sa vie d'épouse, de paysanne et de mère de trois enfants au cœur du village voisin de Wahlen. «J'ai toujours travaillé dur mais j'étais contente ainsi», insiste-t-elle au fil de l'entretien. À l'évocation de possibles loisirs ou passe-temps en dehors du travail quotidien, son visage s'éclaire: «Nous avons aussi des chevaux



Une bonne joueuse de jass: Anna Neyerlin joue avec sa fille Olivia.

et je profitais aussi souvent que possible des sorties à cheval.» Et sinon? À l'entendre, la notion de «temps libre» n'existait pas à l'époque. Anna Neyerlin a quand même longtemps fait partie de la chorale paroissiale, c'était aussi une façon de participer à la vie du village.

Autre époque, autres activités

Cette époque est malheureusement révolue. «Mais», intervient sa fille, «maman est encore très active et met la main à la pâte chaque fois que possible», pour préparer les légumes, plier le linge, trier les cerises de l'exploitation gérée par son fils, et d'autres petites choses. Madame Neyerlin participe aussi régulièrement au déjeuner des seniors du village et elle ne manque jamais l'après-midi mensuel de jass au restaurant local. «Elle est vraiment forte au jass», confirme sa fille Olivia. «J'aime être avec les gens», confie la centenaire, et sa fille s'empresse d'acquiescer. «La tasse de café entre habitués au café Kern à Laufen fait partie des rituels», dit-elle en souriant à sa mère, dont elle s'occupe depuis sept ans chez elle, maintenant que ses enfants ont quitté la maison. Anna Neyerlin a conservé toute sa vie son amour des gens, des animaux et de la nature. À la télévision aussi, c'est ce qu'elle regarde. «J'aime les animaux, les gens, et surtout mes enfants, mes six petits-enfants et quatre arrière-petits-enfants», dit la solide centenaire.

Une bonne santé sans médicaments

Anna Neyerlin est cliente d'EGK depuis plus de 60 ans. «C'est une bonne chose d'être assuré, au cas où», argumente-t-elle. C'est également ainsi que son mari voyait les choses lorsqu'il a décidé de devenir membre d'une caisse-maladie avec son épouse Anna et leurs enfants, alors que l'assurance n'était pas encore obligatoire.

Et c'est tout naturellement qu'il a choisi EGK, la caisse de Laufen. La jubilaire du Laufonnais est une cliente d'EGK parfaitement satisfaite, même si elle a sollicité peu de prestations pour cause de maladie ou d'accident. Elle ne prend pas de médicaments. «Pour quoi faire?» interroge-t-elle en tendant au journaliste une bouteille d'eau chaude. «Vous voyez, c'est la seule chose dont j'ai besoin pour me sentir bien», dit en riant Anna Neyerlin-Ehrler qui remet aussitôt sa bouillotte bienfaitante contre ses reins.

Martin Staub

Vous êtes au centre de l'attention

Cette rubrique est consacrée cette année au portrait d'assurés d'EGK qui fêtent leurs 100 ans. Dès 2020, vous aurez à nouveau la possibilité de parler ici de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique dans le domaine social ou de l'écologie. Si cela vous intéresse que nous réalisons votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail

061 765 51 11 / vivere@egk.ch

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter d'offres de thérapie dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Amateurs de musique: vive les festivals

Hip-hop, jazz, rock, classique: en été, les mélomanes ont de quoi trouver leur bonheur: de nombreux événements sont organisés dans tout le pays, tous genres confondus. Le Blue Balls Festival de Lucerne occupe une place de choix par son plateau de stars et son décor de rêve, sur les rives du lac des Quatre-Cantons.

Ce n'est un secret pour personne: EGK-Caisse de Santé fête cette année ses 100 ans. Et pas une ride! Son objectif déclaré est de débiter le deuxième siècle de son histoire avec autant d'enthousiasme et de joie de vivre. Avec vous, nous voulons célébrer ce jubilé comme il se doit, notamment lors de la Fête de la santé qui sera or-

ganisée sur deux journées respectivement à Berne, Lucerne et Zurich, entre juin et août 2019 (voir page 7). Trois villes qui méritent une visite. Et Lucerne à double titre, car en plus des festivités d'EGK, le Blue Balls Festival promet cette année encore aux fans de musique une ambiance exceptionnelle du 19 au 27 juillet 2019.

Estival rime avec festival

Le Blue Balls est emblématique d'un phénomène à peine croyable: la Suisse compte en effet la plus forte densité de festivals au monde. Cinéma, danse, théâtre ou musique: tout le pays propose des programmes variés et de qualité. Il y en a pour tous les goûts. Les festivals de

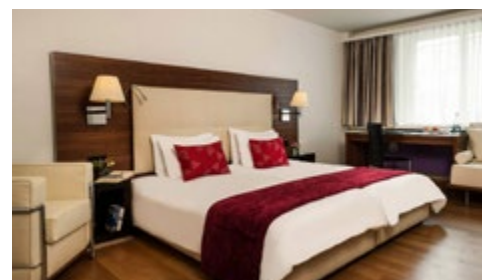
Concours

Le festival d'art et de musique Blue Balls vous offre deux billets pour assister avec la personne de votre choix au concert de Katie Melua le 22 juillet 2019 au Centre Culture et Congrès Lucerne (KKL). Pour que vous puissiez profiter pleinement de votre soirée à deux, nous vous offrons en outre une nuitée avec petit-déjeuner à l'hôtel Astoria.

Pour participer au tirage au sort, envoyez une carte postale ou un e-mail avec la mention «Blue Balls» à:

EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon, ou vivere@egk.ch. Attention! N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au 14 juin 2019. **Bonne chance!**

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



L'hôtel Astoria est situé au cœur de Lucerne, à seulement cinq minutes à pied du Centre Culture et Congrès, de la promenade du bord du lac et de la gare.

Vivere 02/2019

La vie en direct Excursion

Blue Balls Festival

Le Blue Balls Festival est un festival d'art et de musique de haut vol qui transforme durant neuf jours la rade de Lucerne en un biotope de la création artistique, pour le plus grand plaisir de ses 100 000 fans. Il se déroulera cette année du 19 au 27 juillet au KKL, au Pavillon et à l'hôtel Schweizerhof. www.blueballs.ch

Katie Melua

L'auteure-compositrice-interprète Katie Melua est l'une des artistes britanniques les plus populaires, avec plus de dix millions de disques vendus. Cet été, elle présentera en exclusivité à Lucerne son nouvel album *Ultimate Collection*, qui rassemble ses succès.



musique sont parmi les plus populaires. Plus de 400 manifestations de toutes tailles ont lieu durant l'année dans toutes les régions. En plus, la musique rend heureux et contribue à la bonne santé. C'est physiologique: elle agit sur le cerveau et favorise la production des hormones du bonheur. Prenez cet été la route des festivals: cela vous mettra du baume à l'âme et vous ravira les oreilles. Partout, des musiciens de la scène suisse et internationale vous offrent des moments inoubliables en plein air. À plus forte raison au festival d'art et de musique Blue Balls de Lucerne. «Cette 27^e édition sera elle aussi remarquable, avec ses 120 événements dans des domaines variés (musique, photographie, art, vidéo, film) et comme toujours son emplacement unique avec vue sur le lac et les Alpes», aime à rappeler fièrement le directeur de la manifestation, Urs Leierer. Il est vrai que l'endroit du festival dégage une atmosphère sans pareille.

Un succès construit pas à pas

Le lac des Quatre-Cantons a joué un rôle essentiel dès les débuts du Blue Balls. L'idée d'organiser un festival annuel remonte à 1992 et à la «Luzerner Seenachts Session» sur le bateau à vapeur historique «Stadt Luzern», une jam session de six heures qui a réuni 40 musiciens suisses. «Le succès fut tel que nous avons décidé de reconduire l'événement les années sui-

vantes», se remémore Urs Leierer. Le reste appartient à l'histoire. Le Blue Balls fait aujourd'hui partie des manifestations musicales les plus cotées de Suisse, avec près de 100 000 visiteurs, des artistes renommés et des nouveaux talents prometteurs.

L'édition 2019 n'est pas en reste. Les stars de cette année seront le chanteur et guitariste de blues américain Keb' Mo', l'auteur, compositeur et chanteur américain Ben Harper et la chanteuse britannique d'origine géorgienne Katie Melua, dont les douces ballades romantiques font chavirer les cœurs du monde entier depuis de nombreuses années. Lisons plutôt ce qu'écrivait le blog musical «minutenmusik.de» à propos de son concert de l'année dernière à Wuppertal: «Le mélange pop, jazz et folk de cette auteure-compositrice-interprète peut paraître trop soft

dans ce monde bruyant, mais une fois que l'on se laisse entraîner dans son univers, la soirée se transforme en un enchantement d'où l'on ressort les yeux souriants et humides. Peut-être le concert de la saison hivernale.» Après une telle critique, qui n'aurait pas envie de voir cette artiste sur scène?

Participer et gagner

Les assurés d'EGK ont l'occasion unique de gagner, avec un peu de chance, deux billets de concert, y compris une nuitée pour deux personnes à l'hôtel Astoria. Nous vous souhaitons d'ores et déjà un concert mémorable et un merveilleux séjour à Lucerne, considérée comme la plus belle ville de Suisse avec le lac des Quatre-Cantons et le grandiose panorama des montagnes de Suisse centrale.

Güvengül Köz Brown

Comment vivre 100 ans?

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Elle a même presque doublé en quelques décennies dans les pays très développés comme la Suisse. Alors, allons-nous vivre jusqu'à 100 ans sans problème? C'est le thème de la 10^e édition du symposium de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale qui aura lieu les 4 et 5 octobre 2019.



La SNE avait organisé son tout premier symposium en 2009 à Soleure. Cette manifestation propose des sessions informatives sur le thème de la santé et les méthodes de traitement de la médecine complémentaire.

En dehors d'être une destination paradisiaque, l'archipel japonais d'Okinawa, qui comporte plus de 150 îles, est surtout réputé pour la longévité de ses habitants. C'est en effet l'endroit où l'on dénombre le plus de centenaires au monde. Près de 600 des 1.3 million d'habitants ont déjà dépassé le cap des 100 ans, soit plus de six fois plus qu'aux États-Unis en proportion du nombre d'habitants. Rien d'étonnant qu'on l'ait baptisé «l'île des centenaires». Une importante étude menée par des chercheurs japonais a levé le mystère, qui se résume en fait à un constat très simple: si les habitants se maintiennent en aussi bonne forme, c'est qu'ils aiment bien jardiner, marcher et danser, que leur alimentation est pauvre en graisse, sucre et sel, et qu'ils consomment en revanche beaucoup de fruits et de légumes.

Évolution en Suisse

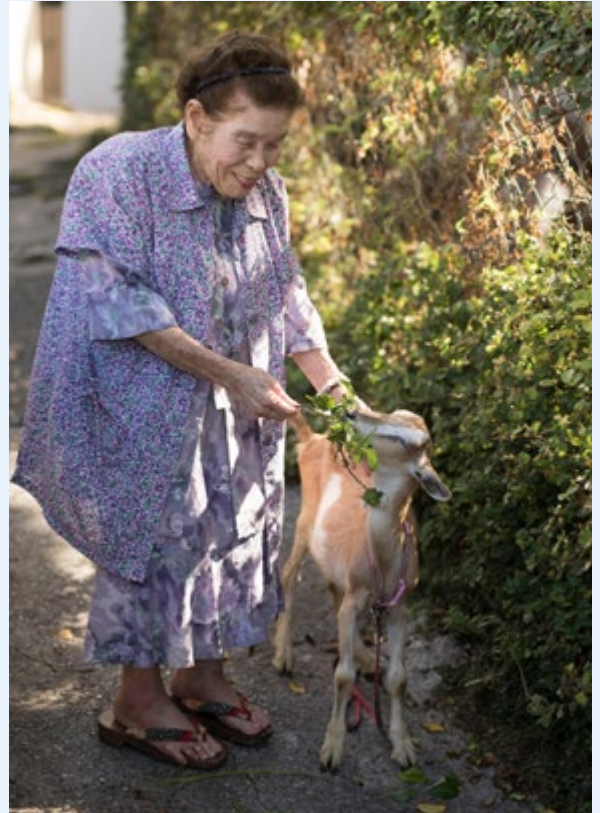
Chez nous aussi, on vit de plus en plus vieux: jusqu'à 85.4 ans pour les femmes et 81.4 ans pour les hommes, selon l'Office fédéral de la statistique. Outre la tendance à un mode de vie plus sain, les excellentes conditions de vie et de travail qui prévalent dans un pays aussi prospère que la Suisse expliquent aussi l'allongement de l'espérance de vie. Les possibilités en matière

de recherche et de traitement des maladies, la qualité des infrastructures médicales, le bon fonctionnement du système de santé ainsi que l'amélioration des conditions d'hygiène sont autant de facteurs essentiels. Le risque d'exposition aux maladies infectieuses est limité grâce à l'accès à une eau potable propre, à la généralisation des installations sanitaires et à la réglementation du traitement des eaux usées et des ordures. Le haut niveau de formation a également son importance: de nombreuses études montrent que les personnes d'un niveau de formation supérieur font davantage attention à leur santé (meilleure alimentation, pratique sportive, examens préventifs) que celles défavorisées sur le plan socioéducatif.

Dix ans de symposium

2019 est une année particulière non seulement pour EGK-Caisse de Santé, la fondatrice de la SNE, qui fête ses 100 ans, mais aussi pour la SNE qui organise la 10^e édition de son symposium. Au Landhaus de Soleure, des spécialistes se pencheront sur la question cruciale de savoir comment atteindre 100 ans (en bonne santé). Le symposium accueillera, comme chaque année, des intervenants renommés de Suisse et d'ailleurs, parmi lesquels le Prof.

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



L'archipel d'Okinawa, au sud du Japon, bat des records de longévité.

Dr Roland Benedikter, le Prof. Dr Hartmut Schröder, le Prof. Dr Giovanni Maio, la Prof. Dr Angelika Messner et Dieter Broers. Venez les écouter!

Des invités de marque

Qui mieux que des centenaires pourraient parler de la vie jusqu'à 100 ans? Aussi avons-nous rencontré quelques assurés EGK nés voilà plus d'un siècle et nous avons abordé avec eux le thème du vieillissement, la définition du bonheur et bien d'autres thèmes encore. Nous aurons le plaisir de vous montrer à cette occasion

un montage en images. «C'est un court-métrage au contenu étonnant que nous allons projeter. Les centenaires ont tant d'histoires passionnantes à nous raconter. Je suis très honorée de la présence d'intervenants aussi notables», confie Sandra Speich, directrice de la SNE.

Nous nous réjouissons de vous accueillir au Landhaus cet automne. Le programme détaillé sera communiqué vers la fin août 2019 sur: www.fondation-sne.ch

Rea Bannier

«Likez» la SNE

Vous pouvez dès à présent suivre la SNE sur Facebook. Nous vous informons sur ce canal à propos de thèmes actuels concernant la médecine naturelle et expérimentale et vous présentons l'ensemble de nos manifestations et de nos séminaires.

www.facebook.com/FondationSNE

Prix réduit pour les assurés d'EGK

Les assurés d'EGK bénéficient d'un tarif spécial. Présentez à l'entrée votre carte d'assuré pour en profiter:

	Prix de base en CHF	Prix pour les assurés EGK
Entrée à la journée (vendredi ou samedi)	40.-	32.-
Pass 2 jours	75.-	60.-
Exposés	10.-	5.-

Faites valider votre participation au symposium SNE en tant que formation continue. L'Office des thérapeutes EGK, l'ASCA, le RME, l'Association suisse des droguistes et la SPAK (le label de qualité pour la naturopathie et la thérapie complémentaire) attribuent des points aux participants. Nous délivrons des attestations de formation continue.

Soma et psyché en MCA (médecine complémentaire et alternative)

Quelles sont les interconnexions de l'être avec l'esprit et la matière?

On peut considérer l'être humain comme un champ d'énergie et d'information fait des interactions et interrelations entre l'esprit et la matière. Divers concepts issus de la médecine énergétique et informationnelle nous donnent des clés pour appréhender les interventions au niveau subtil. Viktor Zyganow nous explique de façon parfaitement compréhensible les relations qui existent entre «soma» et «psyché». Il met ce savoir à notre portée en s'aidant de nombreux exemples et en établissant des ponts avec les méthodes de la médecine naturelle et complémentaire, et en démontre la pertinence thérapeutique dans la pratique quotidienne.



Prof. Dr med. Viktor Zyganow

Spécialiste en urologie, naturopathie, bio-résonance, Academy of Holistic Medicine, Berlin

Les dates sont indiquées dans le programme ci-dessous.

Aperçu du programme 2019 de l'Académie SNE

11.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. med. Viktor Zyganow
Geistig-somatische Medizin in der CAM
 Hôtel Sedartis, Thalwil

23.08.2019 / Soleure

Dr. med. Simon Feldhaus
Mythen und Fakten der Ernährung
 Ancien hôpital, Soleure

06.09.2019 / Soleure

Dr. sc. med. Urs Gruber
Good vibration
 Ancien hôpital, 4500 Soleure

17.06.2019 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation, Teil 2
 Hôtel Sedartis, Thalwil

30.08.2019 / Berne

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben
 Sorell Hotel Ador, Berne

13.09.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder & Prof. Dr. Hartmut Schröder
Körpertherapie und Psyche
 Hôtel Sedartis, Thalwil

18.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder
HRV- und CAM-Diagnostik
 Hôtel Sedartis, Thalwil

02.09.2019 / Thalwil

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
 Hôtel Sedartis, Thalwil

19.06.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder & Prof. Dr. Hartmut Schröder
Der Traum und therapeutische Arbeit mit Träumen
 Hôtel Sedartis, Thalwil

05.09.2019 / Berne

Dr. med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
 Sorell Hotel Ador, Berne

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2019». Rendez-nous visite sur www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie

«Notre démarche va à contre-courant»

Dominik Saner est convaincu que l'avenir du système de santé passe par l'approche interdisciplinaire et la mise en relation de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire. Grâce à cette philosophie, il a transformé la pharmacie Saner, qu'il a reprise de son grand-père il y a 25 ans, en une marque à succès.

Monsieur Saner, votre grand-père, votre père et vous-même avez fait des études de pharmacie. Avez-vous perpétué cette tradition familiale par choix ou par obligation?

C'est effectivement mon grand-père qui avait décidé des études de ses deux fils. Mon père est ainsi devenu pharmacien et mon oncle pédiatre. Fort heureusement, mes parents m'ont laissé libre de choisir.

Vous avez pourtant fait pharmacie.

Incroyable mais vrai (rire)! Tout aurait été probablement différent si j'avais mieux joué au basket car je rêvais d'évoluer dans une ligue professionnelle. Je dois cependant avouer que tout ce qui tournait autour de la science me fascinait à l'école. J'ai donc su rapidement que je m'orienterais vers cette voie. J'ai finalement opté pour la pharmacie qui m'ouvrait plusieurs perspectives, par exemple faire de la recherche, reprendre une officine ou exercer en milieu hospitalier.

Vous avez ensuite passé l'examen de naturopathe. Pour quelle raison?

Durant mes études, je me suis intéressé de près aux plantes médicinales et toxiques, jusqu'à ce que je réalise que c'était un domaine qui ne faisait déjà plus guère partie du quotidien du pharmacien. En quête d'alternatives, je suis tombé sur un livre d'homéopathie. Même si mon esprit scientifique s'est tout d'abord heurté au concept, la curiosité l'a emporté et peu à peu j'ai assimilé la matière. J'ai ensuite décidé de devenir naturopathe. J'étais bien loin de l'officine classique.

Comme pour EGK, Laufon a joué un rôle important dans votre parcours. Comment tout a commencé?

J'ai repris effectivement la pharmacie Jura de mon grand-père il y a 25 ans. Elle était en fait initialement destinée à mon père, qui s'est résolu à rejoindre l'industrie pharmaceutique lorsque mon grand-père a manifesté son intention de continuer après 60 ans. Je n'ai moi-même repris le flambeau que bien plus tard, lorsque mon grand-père a finalement pris sa retraite à 89 ans. Il avait fait de sa pharmacie une véritable institution à Laufon, aussi je ne voulais pas tout chambouler d'emblée, d'autant qu'il fabriquait déjà des remèdes naturels. Il m'a fallu près de dix ans en tout pour aller jusqu'au bout de mon propre



Dominik Saner

Le pharmacien Dominik Saner (1964) a été en contact dès son enfance avec la science pharmaceutique et les remèdes naturels. Après ses études de pharmacie, il a étudié l'homéopathie classique et passé l'examen de naturopathe dans le canton de Bâle-Campagne en 1997. Il partage la direction des Pharmacies Saner avec son fils Florian Staub depuis 2018.



concept, c'est-à-dire offrir en un même lieu des remèdes naturels et des médicaments de la médecine conventionnelle. Comme mon épouse médecin s'est elle aussi orientée vers la médecine complémentaire, nous avons décidé d'ouvrir ensemble un cabinet à l'étage.

Vous avez entre-temps vendu votre pharmacie à Laufon et ouvert des établissements à Bâle, Dornach, Liestal et, en début d'année, à Olten. Quel est le secret de cette réussite?

Notre passion pour la médecine complémentaire nous a permis d'en arriver là. Notre succès tient sûrement au fait qu'en nous positionnant avec une approche globale à contre-courant, nous affichons ouvertement nos valeurs et sensibilisons manifestement un large public. Et puis, pour que le choix de l'indépendance soit viable, nous poursuivons une stratégie d'expansion visant à générer un volume suffisant de chiffre d'affaires. La vision

d'économiste de mon fils a joué un rôle déterminant dans le développement de l'entreprise où il a apporté du sang neuf. Je suis fier qu'il représente la quatrième génération à l'œuvre.

Dans quelle mesure la demande croissante de méthodes de traitement alternatives a-t-elle contribué à votre succès?

Il est évident que les évolutions de ces 20 dernières années dans ce domaine ont été pour nous un moteur de croissance. Que ce soit en ville ou à la campagne, les gens sont de plus en plus ouverts à la médecine complémentaire et aux méthodes thérapeutiques naturelles. La proportion d'hommes et de jeunes entre 15 et 25 ans qui viennent dans nos pharmacies ne cesse d'augmenter. Cette tendance est aussi liée à la prise de conscience de la nécessité d'adopter un mode de vie plus responsable. Le monde évolue à nos yeux dans le bon sens (rire)!

«Je voulais offrir en un même lieu des remèdes naturels et des médicaments de la médecine conventionnelle.»

Dominik Saner, pharmacien

santésuisse est d'un autre avis: selon une étude toute récente, la médecine complémentaire occasionnerait des coûts significativement plus élevés que la médecine conventionnelle. Est-ce vrai?

Il s'avère en tout cas, d'après ce que je constate dans ma pratique quotidienne, que la médecine alternative est en moyenne plus avantageuse. Il suffit déjà de regarder les prix des médicaments, qui sont beaucoup plus chers en médecine conventionnelle. Les études de ce genre ne sont de mon point de vue que des

L'avis de... Dominik Saner, pharmacien



Dominik Saner, pharmacien et naturopathe, a commencé petit: il y a 25 ans, il a repris la pharmacie de son grand-père à Laufon. Il possède aujourd'hui des établissements à Bâle, Dornach, Liestal et Olten. Le secret de sa réussite: sa passion pour la médecine complémentaire.

«Les jeunes générations de médecins sont beaucoup plus ouvertes aux méthodes de traitement alternatives.»

Dominik Saner, pharmacien

manœuvres de diversion. On ne s'attaque pas suffisamment aux causes de l'augmentation des coûts de la santé et on veut d'abord faire porter le chapeau des économies à la médecine complémentaire. Mais pourquoi supprimer justement les prestations des assurés qui se responsabilisent?

L'opposition entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire semble aujourd'hui d'ordre idéologique. Pour quelle raison?

Il s'agit plutôt de deux modèles de pensée différents. Les représentants de la médecine conventionnelle ont une pensée linéaire, contrôlée par l'hémisphère gauche du cerveau (masculin). Ils appliquent le principe de la cause et de l'effet. Quant à nous, nous pensons en réseau, privilégiant

ainsi l'hémisphère droit (féminin). Tandis que la médecine conventionnelle est centrée sur la standardisation, la médecine complémentaire repose sur l'individualisation. Ma formation de scientifique me la fait voir comme un élargissement de la pensée. Il suffit en outre de regarder autour de soi pour s'apercevoir que de façon générale, la pensée en réseau progresse avec les évolutions de notre monde.

La médecine deviendra-t-elle donc plus féminine?

J'en suis persuadé. Les femmes occupent déjà une place prédominante dans la branche de la médecine complémentaire. 90 pour cent de notre personnel et 80 pour cent de notre clientèle sont des femmes. La profession de thérapeute est également majoritairement féminine. La médecine conventionnelle s'est elle aussi féminisée au cours des dernières décennies. De ce fait, les jeunes générations de médecins sont beaucoup plus ouvertes aux méthodes de traitement alternatives.

Vous avez dit tout à l'heure que les gens se tournent aujourd'hui vers un mode de vie plus responsable. Et vous, que faites-vous pour rester en bonne santé?

Mon alimentation est essentiellement végétarienne, je mange peu de viande et exclusivement des produits biologiques, je fais régulièrement de l'exercice physique, en associant par exemple des mouvements de yoga et de gymnastique. Je fais aussi à titre préventif des cures de détox à intervalles périodiques. Et puis j'essaie de ne pas prendre les choses trop au sérieux (rire).

Interview: Güvengül Köz Brown
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.

Les superaliments sont au sens propre dans toutes les bouches de par leur extraordinaire richesse en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Toutefois, ces aliments bourrés de nutriments viennent souvent de loin. Or, les fruits et légumes de saison de la région nous apportent eux aussi de précieuses substances nutritives.



L'abricot

En Suisse, le royaume de l'abricot s'étend le long du Rhône, ce qui lui vaut le surnom de prince du verger valaisan.



Cultivé en Arménie dès l'Antiquité, l'abricot s'est vu attribuer pour patrie cette région montagneuse du Caucase, comme en

témoigne son nom botanique *Prunus armeniaca*. En Europe, l'abricot a longtemps été considéré comme un aphrodisiaque. C'est en ce sens qu'il est par exemple évoqué dans «Le songe d'une nuit d'été» de William Shakespeare. En Chine, l'abricot symbolise la beauté féminine et l'envie de procréer. La plus grande région de culture d'abricots du monde se situe dans l'est de la Turquie, dans la province de Malatya, sur le cours supérieur de l'Euphrate. En Suisse, la douceur du climat de la vallée du Rhône, entre Sierre et Vernayaz, est propice à la culture de l'abricot, surnommé prince du verger valaisan.



Gorgés de vitamines, les abricots comptent parmi les fruits préférés de l'été. Les abricots ont le plus de saveur quand ils sont consommés frais, mieux vaut donc ne pas les garder longtemps. Ces fruits très parfumés sont également appréciés sur les gâteaux, en confiture, en compote ou en liqueur.

Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g d'aliment

Valeur énergétique

48 kcal

204 kJ

Principaux nutriments

Protéines	0.8 g
Lipides	0.1 g
Eau	86.7 g
Glucides	10 g
Fibres alimentaires	2.1 g

Minéraux

Sodium	2 mg
Potassium	320 mg
Calcium	16 mg
Phosphore	20 mg
Magnésium	10 mg

Vitamines

A	195 µg
Bêta-carotène	2000 µg
B6	0.07 mg
C	7 mg
E	0.7 mg

Source: autorités fédérales de la Confédération suisse, 2007