

Le magazine santé d'EGK

# Vivere

03  
2020

## **Acheter en vrac**

Consommer la conscience tranquille 13

## **Compensation des émissions de CO<sub>2</sub>**

EGK investit dans des projets environnementaux 04

## **EGK-SUN**

Correctement assuré(e) dans toutes les situations de la vie 06

# Sommaire

04

**Mon assurance**  
Compensation des  
émissions de CO<sub>2</sub>



20

**Excursion**  
Itinéraire gourmand  
en Thurgovie

22

**Médecine conventionnelle et  
médecine complémentaire**  
Guérit-on autrement dans le  
pays d'Appenzell?



12

**Vituro**  
Nous vous  
faisons bouger



13

**Acheter en vrac**  
Consommer pour  
un monde meilleur



25

**L'avis de...**  
Gitti Kuhn, responsable  
de la centrale d'interven-  
tion hélicoptères à la Rega



**Éditorial** Chère lectrice, cher lecteur 03

**Mon assurance** La médecine complémentaire quand vous le voulez 06

**Mon assurance** News EGK 08

**Mon assurance** Les versements au guichet coûtent cher 09

**Mon assurance** EGK en tant qu'employeur 10

**Mon assurance** Ambassadrice EGK 11

**Mon assurance** Vituro 12

**La vie en direct** Portrait 18

**Médecine conventionnelle et médecine complémentaire** Aperçu du programme SNE 24

**Le mot de la fin** Superaliments – La pomme 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

## Moins de déchets pour une meilleure qualité de vie



Le développement durable a de tout temps été essentiel pour EGK. À l'époque de sa création déjà, elle offrait à ses assurés et à leur famille une protection contre les conséquences financières des urgences sanitaires.

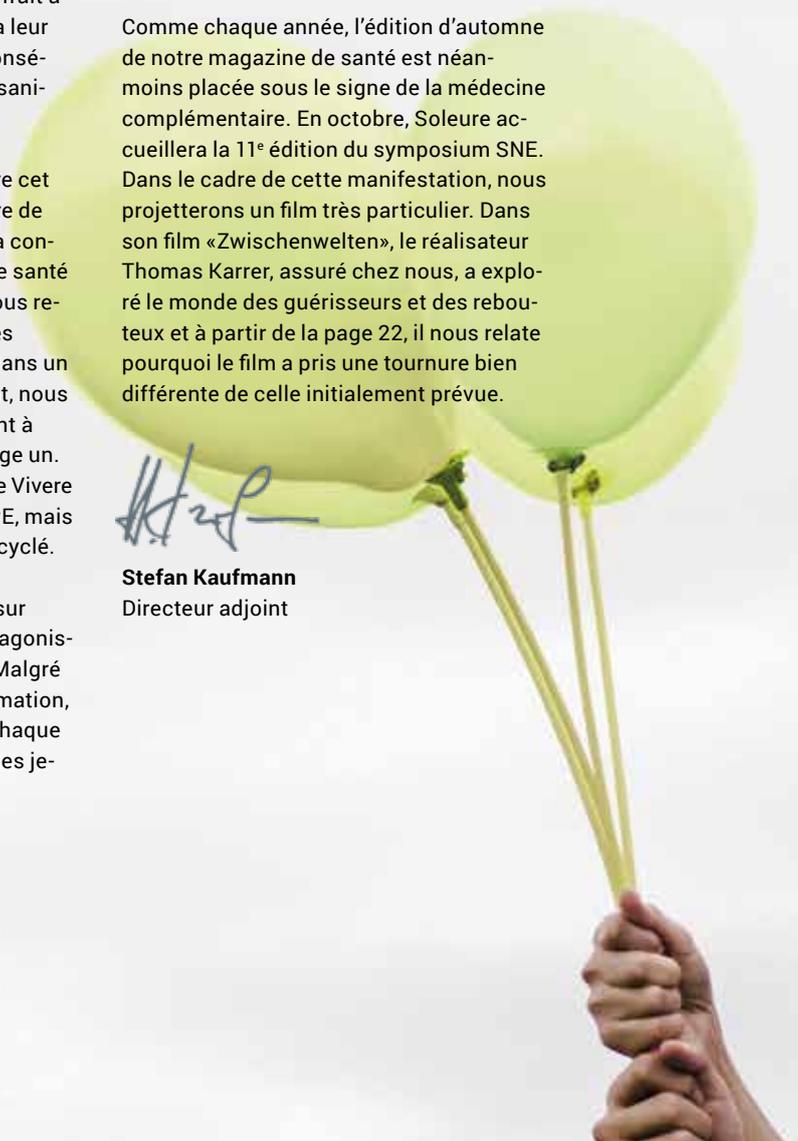
Aujourd'hui, nous renforçons encore cet engagement, notamment en matière de protection de l'environnement. Cela concerne également notre magazine de santé Vivere. Depuis quelques années, nous recevons de plus en plus de messages déplorant que Vivere soit emballé dans un film en plastique. Malheureusement, nous ne pouvons pas renoncer totalement à l'emballage puisque la Poste en exige un. Désormais en revanche, le magazine Vivere ne sera plus emballé dans un film PE, mais dans une mince feuille de papier recyclé.

Nous réduirons ainsi notre impact sur l'environnement. À l'instar des protagonistes de notre article de couverture. Malgré notre engouement pour la consommation, les magasins de vrac contribuent chaque jour à réduire le nombre d'emballages je-

tés et la quantité de denrées alimentaires non consommées qui finissent à la poubelle. Découvrez à la page 13 les personnes qui se cachent derrière ce projet.

Comme chaque année, l'édition d'automne de notre magazine de santé est néanmoins placée sous le signe de la médecine complémentaire. En octobre, Soleure accueillera la 11<sup>e</sup> édition du symposium SNE. Dans le cadre de cette manifestation, nous projeterons un film très particulier. Dans son film «Zwischenwelten», le réalisateur Thomas Karrer, assuré chez nous, a exploré le monde des guérisseurs et des rebouteux et à partir de la page 22, il nous relate pourquoi le film a pris une tournure bien différente de celle initialement prévue.

**Stefan Kaufmann**  
Directeur adjoint



# Imprimer de manière responsable

Soucieuse de protéger l'environnement, EGK compense l'inévitable émission de CO<sub>2</sub> qu'occasionne l'impression de flyers ou de cartes de concours en investissant volontairement dans des projets climatiques certifiés. Les entreprises respectueuses de l'environnement telles que l'imprimerie Herzog AG à Langendorf proposent des modèles de compensation.

Quand on lui demande pourquoi il s'engage en faveur de l'environnement, la réponse de Christian Herzog, 52 ans, fuse: «Pas besoin de faire partie des Verts pour prendre le développement durable au sérieux. Prendre soin de la nature est un thème universel qui nous concerne tous», ajoute-t-il avec détermination et insistance. Il ne veut pas faire partie de ceux contre qui la prochaine génération fulminera «parce que nous leur aurons tout pollué». Pour éviter cela, le propriétaire de l'imprimerie sise à Langendorf ne reste pas les bras croisés. Il y a deux ans par exemple, il a fait poser une installation photovoltaïque sur le toit de l'entreprise avec laquelle il couvre aujourd'hui au moins 30 pour cent des besoins annuels en électricité de l'imprimerie. Par ailleurs, il recycle entièrement, dans la mesure du possible, les déchets résiduels que produit l'impression.

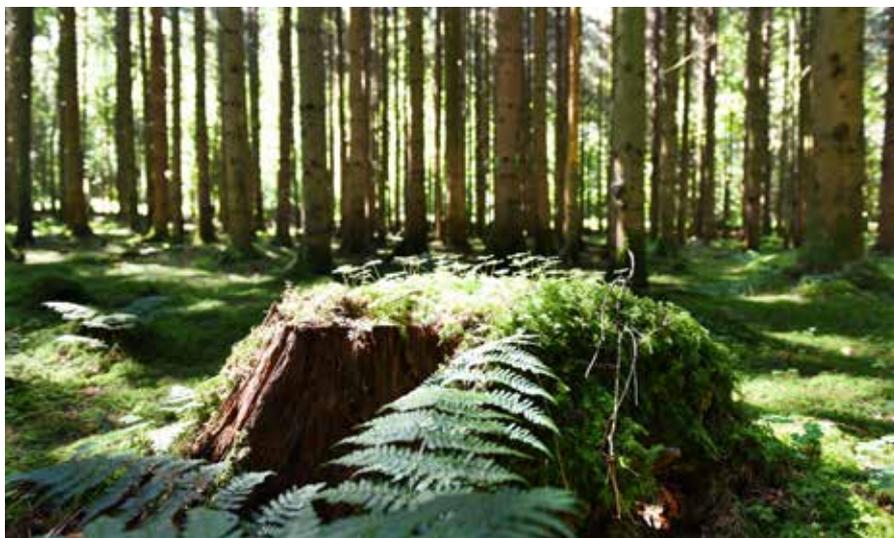
#### Collaboration avec myclimate

Les clientes et les clients de Christian Herzog peuvent s'inspirer de son exemple depuis novembre 2019. «Sur la base du volontariat, bien sûr, comme EGK le fait depuis cette date», souligne-t-il. Grâce à



«EGK paie un supplément sur le prix d'impression ordinaire. Cet argent permet ensuite à myclimate de soutenir des projets environnementaux.»

Christian Herzog, directeur de l'imprimerie Herzog AG, Langendorf



En association avec l'imprimerie Herzog, EGK soutient une zone forestière dans le canton de Soleure.

## Mon assurance Compensation des émissions de CO<sub>2</sub>



Grâce à la réduction de l'utilisation du bois, la forêt de Soleure est optimisée sur le plan climatique.

sa collaboration avec la célèbre fondation myclimate, les clients qui génèrent des émissions de CO<sub>2</sub> avec l'impression d'un flyer peuvent les compenser totalement ou en partie par une contribution monétaire. L'opération est très simple, assure Christian Herzog. «Cela ne représente aucune charge supplémentaire en termes de temps ou de personnel pour EGK. Elle paie seulement un supplément de deux pour cent sur le prix d'impression ordinaire. Avec cet argent, myclimate soutient ensuite des projets environnementaux certifiés qui aident à réduire les émissions de CO<sub>2</sub>.»

### Compenser à l'échelle mondiale

Même si dans l'idéal, il serait préférable d'éviter totalement les émissions de CO<sub>2</sub>, ces projets, que myclimate propose d'ailleurs aussi aux particuliers, constituent bien plus qu'un acte de contrition pour calmer les mauvaises consciences. Principalement parce que dans le cas du dioxyde de carbone, la façon et l'endroit où il arrive dans l'atmosphère ne joue aucun rôle. Un projet de reboisement est tout aussi positif pour le climat mondial qu'il soit mis en place au Brésil ou en Suisse. Mais pour Christian Herzog et EGK-Caisse de Santé, il est important de pouvoir agir en faveur de l'environnement à proximité immédiate. «Je pense que nous devons compenser les émissions à l'endroit où nous les générons. J'en profite ainsi personnellement

plus, justement parce que j'apprécie les activités en pleine nature dans ma région», avoue Christian Herzog avec un sourire confus. Il n'est donc guère surprenant que l'imprimerie et EGK soutiennent actuellement un projet de gestion forestière dans le canton de Soleure. Concrètement, réduire l'utilisation du bois dans cette zone permet d'absorber à long terme le dioxyde de carbone de l'atmosphère, ce qui rend la forêt plus résistante. De plus, ce projet prévoit également diverses mesures ciblées en faveur de la biodiversité qui revalorisent l'habitat des belettes, des amphibiens, des reptiles et des libellules.

En dépit de tous ces effets positifs sur l'environnement se pose la question de savoir si le jeu en vaut la chandelle sur le plan économique. «J'ai 16 collaborateurs, je dois donc évidemment veiller à ce que les finances soient équilibrées en fin d'année. Malgré tout, je préfère donner un franc de plus pour l'environnement et chercher une autre source d'économies. On général, on trouve toujours.»

**Texte:** GÜVENGÜL KÖZ BROWN

**Photos:** zvg et myclimate

- [www.herzogdruck.ch](http://www.herzogdruck.ch)
- [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org)

Des mesures ciblées en faveur de la biodiversité qui revalorisent l'habitat des belettes, des amphibiens, des reptiles et des libellules.

EGK imprime ses documents sans affecter le climat.

Qu'il s'agisse de rapports de gestion, de flyers ou de correspondance, EGK compense si possible le volume des émissions de CO<sub>2</sub> que génère la production des imprimés. Parmi ses principaux partenaires compte également l'imprimerie Uebelhart à Rüttenen (SO) certifiée par myclimate. Même pour ses goodies et ses cadeaux publicitaires, elle s'assure que les matériaux utilisés proviennent de sources durables et que les émissions sont compensées.

# La médecine complémentaire quand vous le voulez

Imaginez que vous soyez malade un jour: souhaitez-vous consulter un médecin ou recourir à la médecine complémentaire? Ou peut-être les deux à la fois?

Probablement que la plupart d'entre nous ne peuvent ni ne veulent répondre à l'avance à cette question. En effet, personne ne peut savoir ce qu'il ressentira en cas de maladie, quelles douleurs le feront souffrir et ce que lui dictera son intuition à ce moment-là. C'est pourquoi EGK ne vous demande pas de vous décider à l'avance. Avec EGK-SUN, vous choisissez toujours librement. Et ce choix va même encore plus loin depuis le début de cette année.

Désormais, les thérapies ambulatoires de médecine complémentaire dispensées par des thérapeutes reconnus sont assurées à hauteur de 80 pour cent jusqu'à concu-

rence de 2600 francs par an. Les traitements effectués par des naturopathes reconnus sont également pris en charge à hauteur de 80 pour cent, sans plafond annuel.

C'est vous seul(e) qui décidez de la forme de traitement qui vous convient le mieux. Soit à l'aide de la liste 3 des thérapies ambulatoires de médecine complémentaire reconnues (lien dans l'encadré). Soit avec notre Office des thérapeutes si vous ne vous y retrouvez pas dans la sélection des thérapeutes. Il vous communiquera les adresses appropriées de thérapeutes que nous reconnaissons.

Avec EGK-SUN, vous êtes toujours libre de choisir. Parce qu'il s'agit d'une formule tout-en-un, cette assurance vous offre non seulement une couverture complète pour la médecine complémentaire, mais aussi une assurance adaptée pour toutes les situations de la vie. Découvrez EGK-SUN et demandez à votre conseillère ou conseiller à la clientèle de tout vous expliquer en détail lors d'un entretien personnalisé. Afin que vous vous sentiez à tout moment en sécurité.

**Tina Widmer**



## EGK-SUN

Découvrez-en plus au sujet de notre produit d'assurance le plus populaire, EGK-SUN. Vous trouverez tous les documents et informations sur: [www.egk.ch/sun](http://www.egk.ch/sun). Vous pourrez également comparer différentes variantes de couverture hospitalière.

Vous n'êtes pas sûr(e) de savoir quelle solution d'assurance correspond le mieux à vos besoins? Pas de problème! Nos conseillères et nos conseillers à la clientèle se feront un plaisir de répondre à vos questions. Soit dans le cadre d'un entretien en direct sur notre site Internet ou lors d'un conseil personnalisé par le biais de votre agence: [www.egk.ch/fr/agences](http://www.egk.ch/fr/agences).

# La nature est mon meilleur remède

EGK-SUN est l'assurance complémentaire conçue pour celles et ceux qui, pour leur santé aussi, font le choix de la nature et de la durabilité. Ce modèle vous permet de choisir librement entre les différentes méthodes de traitement de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire et vous garantit une formule complète tout-en-un couvrant de nombreuses prestations supplémentaires. Il vous reste juste à opter pour la division souhaitée en cas de traitement hospitalier.

**Comparez  
et demandez  
conseil.**

tél. 021 637 43 00 ou [www.egk.ch/sun](http://www.egk.ch/sun)

**EGK**  
Sainement assuré

# 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.

## Une assurance-voyage est utile, même si l'on reste en Suisse



S'il est maintenant à nouveau possible de voyager à l'étranger, bon nombre de Suissesses et de Suisses se sentent plus à l'aise dans leur pays. Beaucoup d'entre nous ont découvert cet été qu'il y a de beaux endroits à découvrir en Suisse et que chez nous aussi, des vacances à la plage sont tout à fait possibles. En plus, nul besoin de vous inquiéter si vous tombez malade lors d'un voyage en Suisse: en cas d'urgence, les frais de traitement sont couverts dans toute la Suisse selon les tarifs habituels de l'endroit où vous vous trouvez.

Mais même en cas de vacances en Suisse, il est judicieux de souscrire une assurance-voyage. L'assurance-voyage à l'année Secure Trip Premium est en effet valable dans le monde entier avec peu de restrictions. Ainsi, si vous ne pouvez pas commencer votre voyage en Suisse parce que vous êtes malade ou à cause d'un motif d'empêchement reconnu, c'est l'assurance-voyage qui prendra en charge les frais d'annulation, même en Suisse.

Informez-vous maintenant sur l'assurance-voyage qui vous convient: [www.egk.ch/voyages](http://www.egk.ch/voyages).

## Coronavirus: voilà ce que paie EGK-Caisse de Santé

EGK-Caisse de Santé soutient naturellement ses assurés pendant la pandémie de coronavirus aussi. Beaucoup de nos clients ont toutefois des doutes au sujet des prestations allouées par la caisse-maladie et des interlocuteurs vers qui se tourner en cas de soupçon d'infection.

Nous avons mis en place sur notre site Internet une liste de FAQ qui vous tient en permanence au courant des dernières informations en ce qui concerne les prestations d'assurance liées au coronavirus: [www.egk.ch/corona](http://www.egk.ch/corona).



Afin d'éviter une nouvelle propagation du coronavirus, il est important de continuer à respecter les règles d'hygiène et de conduite.

# Les versements au guichet coûtent cher

PostFinance a considérablement augmenté les frais des versements au guichet. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2020, cette transaction revient plus de 30 pour cent en plus aux émetteurs de factures. EGK subit aussi ce surcoût, mais il existe des alternatives.

Vu que les gens sont de plus en plus nombreux à payer leurs factures en ligne, les transactions au guichet ont reculé de plus d'un tiers au cours des douze derniers mois selon PostFinance. Afin de pouvoir couvrir au moins partiellement cette activité déficitaire, l'établissement financier a augmenté la taxe dite de paiement au guichet de plus de 30 pour cent au 1<sup>er</sup> juillet 2020. «Sur une facture de prime de 500 francs environ, nous devons désormais payer 2.35 francs au lieu de 1.75 franc», explique Beat Grütter, responsable Finances d'EGK.

Avant cette augmentation, EGK payait déjà en moyenne quelque 200 000 francs de taxes de paiement au guichet par an. «Cette augmentation d'un tiers implique pour nous une charge financière supplémentaire», poursuit-il. Dans les faits, les entreprises pourraient répercuter ces frais sur leur clientèle; certaines entreprises d'assurance auraient déjà fait des déclarations en ce sens auprès de l'Office fédéral de la santé publique. Mais il ne saurait en être question pour EGK actuellement, souligne Beat Grütter. «Il importe bien plus que nous incitions maintenant un maximum d'assurés à payer leurs factures de primes et de prestations sans espèces dorénavant.» Puis il renvoie aux différentes possibilités de paiement que propose EGK, comme le débit direct (LSV), l'ordre permanent ou l'e-facture (voir encadré). «Nous sommes conscients qu'il y aura toujours des gens qui préféreront faire leurs versements au guichet. Mais si nous parvenons à réduire leur nombre, nous pourrions garantir le maintien de nos frais de gestion à un faible niveau à l'avenir. Sans compter que les factures dématérialisées permettent de gagner du temps, mais aussi de réduire le stress tout en préservant l'environnement.»

**Güvengül Köz Brown**

## Effectuer des paiements sans espèces

Profitez de nos possibilités de paiement simples.

### Débit direct (LSV)

Grâce à une autorisation de débit, vous autorisez EGK à prélever directement vos factures de primes et de prestations sur votre compte à l'échéance.

### Ordre permanent

Dès que vous avez vous-même mis en place un ordre permanent auprès de votre banque, cette dernière déclenchera automatiquement des paiements récurrents avec des montants fixes. Si vos primes changent, il ne faut pas oublier d'adapter le montant.

### eBill (facture électronique)

Lorsque vous optez pour une facturation électronique, vous recevez vos factures de primes et de prestations sous forme numérique directement sur votre compte e-banking ou e-finance. Il vous suffit de valider la facture d'un clic de souris.

[www.egk.ch/payer](http://www.egk.ch/payer)



«Pour nous, cette augmentation implique une charge financière supplémentaire.»

**Beat Grütter**, responsable Finances d'EGK-Caisse de Santé

# Un environnement de travail sain

Dans environ un an, EGK-Caisse de Santé pourra s'installer dans son nouveau siège principal à Laufon. La construction reflète l'identité d'EGK en tant qu'entreprise et employeur.



«Un environnement de travail sain et stimulant bénéficie aussi directement à notre clientèle.»

**Andrea Grolimund,**  
responsable du personnel d'EGK

«Le nouveau site de Laufon est une mise en œuvre conceptuelle et visuelle de la philosophie d'EGK-Caisse de Santé.» Avec fierté et conviction, Andrea Grolimund, responsable du personnel d'EGK, attire l'attention sur les différents éléments (écobiologiques) qui ont été utilisés pour la nouvelle construction. En effet, la nature et le naturel sont au cœur des préoccupations d'EGK depuis des dizaines d'années et jouent un rôle essentiel dans son offre d'assurance. Il était donc logique que ses propres collaborateurs en profitent aussi!

#### **Respect de l'environnement et de la santé**

Dans l'optique de créer un environnement de travail et des espaces agréables pour les collaborateurs dans le nouveau bâtiment de Laufon, EGK accorde beaucoup d'importance aux éléments naturels. Le matériau principal est le bois. Celui-ci retient non seulement le CO<sub>2</sub> mais produit également moins d'énergie grise. Les noyaux en béton et les cages d'escalier sont recouverts à l'intérieur comme à l'extérieur d'un enduit d'argile naturel épais qui régule l'hygrométrie des espaces, possède une capacité élevée de stockage de la chaleur, atténue le bruit et retient les substances toxiques. De plus, du Carbo-metum a été ajouté dans les chapes de tous les locaux. Ce type de sol offre non seulement un plus grand confort de marche, mais il protège également contre les veines d'eau.

#### **«Travailler dans le parc»**

L'environnement du nouveau bâtiment est également proche de la nature. EGK a déjà reçu à cette fin un certificat préalable de la Fondation Nature & Economie de Lucerne. Ce certificat distingue les aménagements de sites qui accordent plus d'importance à la nature dans l'espace urbain. Autour du nouveau bâtiment du siège de Laufon, un parc sera aménagé, avec des prairies, des arbres et des plantes médicinales. La renaturation de la Birse suivra. Ainsi, EGK crée non seulement une zone de repos pour les collaborateurs et les visiteurs, mais aussi un habitat pour les insectes et les oiseaux indigènes.

#### **Les assurés en profitent aussi**

«Notre clientèle bénéficie elle aussi directement d'un environnement de travail sain et stimulant», prône Andrea Grolimund, car «plus une collaboratrice ou un collaborateur est motivé(e), meilleurs sont les résultats de son travail». Elle ajoute que c'est un facteur déterminant pour une entreprise. «Et puisque notre activité de base s'effectue à de rares exceptions près par voie numérique, tous ces éléments naturels sont favorables à un équilibre sain et bienvenu.»

**Ursula Vogt**

## Chronique



Par Ariella Kaeslin

## Un employeur attrayant

EGK-Caisse de Santé, l'un des principaux employeurs de Laufen, est ancrée dans la tradition: elle en est déjà à son 102<sup>e</sup> exercice. Ces dernières années, l'entreprise s'est lancée dans un processus de modernisation, aussi bien en interne qu'à l'extérieur, afin de se positionner au mieux pour l'avenir. EGK dispose de huit agences réparties dans toutes les régions de Suisse. Elle emploie quelque 200 collaborateurs, qui, grâce à leur personnalité, à leurs connaissances et à leur engagement, ont fait d'EGK une pionnière dans le domaine de la médecine complémentaire parmi les caisses-maladie. Tous les postes à pourvoir sont proposés sur: [www.egk.ch/jobs](http://www.egk.ch/jobs).



Le bois est le matériau phare du nouveau bâtiment. Celui-ci retient non seulement le CO<sub>2</sub> mais produit également moins d'énergie grise.

## Doucement!

On sait qu'il faut y aller doucement mais j'ai l'impression que ce conseil n'est guère suivi. Et je sais de quoi je parle... Car cela m'arrive souvent de l'oublier.

Beaucoup de sportives et de sportifs amateurs pensent qu'il faut se donner à fond, courir plus vite, soulever davantage de poids, être plus stricts envers soi-même quand on fait du sport. Mais ce n'est pas vrai. Un programme qui non seulement nous fait bouger, mais améliore aussi durablement nos performances, ou tout au moins notre condition physique, comporte quelques modules difficiles. Et beaucoup de modules plus faciles!

Dans l'idéal, le rapport est de un sur quatre: pour un entraînement dans la zone qu'on nomme *high intensity* (à intensité élevée), on effectue quatre entraînements dans la zone d'endurance de base. L'association de ces deux extrêmes améliore la condition physique du sportif. Si l'on s'entraîne entre ces deux zones, on ne fait pas de gros progrès.

Mais comment définit-on l'endurance de base? L'endurance de base variant d'un individu à l'autre, il faut faire un test pour mesurer son taux de lactate et son sa VO<sub>2</sub>max. Ou alors, on peut simplifier les choses avec une règle toute simple (qu'il n'est d'ailleurs pas si facile de suivre, comme je le sais trop bien): si l'entraînement te demande tellement peu d'efforts que tu cherches en permanence à passer à un niveau supérieur, cela signifie que tu te situes dans ta zone d'endurance de base. Ou l'inverse: si tu penses que tu es dans ta zone d'endurance de base, il est quasiment certain que tu dois encore baisser d'un niveau.

Ariella Kaeslin

Vivere 03/2020

Mon assurance  
Vituro

# Nous vous faisons bouger

Si certains préfèrent y aller doucement, d'autres préfèrent tester régulièrement leurs limites. C'est ce qui rend le sport aussi intéressant. Chacun peut trouver une discipline qui lui convient, il suffit juste de la trouver dans l'abondance des offres.

Parce que ce n'est pas si simple, de nombreux studios de fitness, de yoga, de pilates, de danse et d'autres organismes sportifs proposent des cours ou des leçons d'essai. Vituro peut aussi vous aider à choisir le type de sport adapté: avec notre Sportfinder, vous trouverez à coup sûr le type de sport qui vous convient vraiment. Sachez que même Ariella Kaeslin, notre ambassadrice Vituro, a utilisé le Sportfinder pour elle-même, même si elle a déjà trouvé plusieurs sports qui lui plaisent! Et le résultat ne pouvait pas être plus adapté, puisque le Sportfinder lui a conseillé le triathlon! Le sport qu'elle préfère et qu'elle pratique le plus.

Testez le Sportfinder! À l'aide de 21 questions, vous trouverez le type de sport qui vous convient parfaitement:

[www.vituro.ch/sportfinder](http://www.vituro.ch/sportfinder).



Peu importe l'âge: une activité physique régulière permet de rester en forme et de renforcer le corps et l'esprit. La prévention joue également un rôle.



### Amateurs de chiffres: attention!

Plus rien ne s'oppose désormais à l'entraînement physique. Mais qu'en est-il de votre forme intellectuelle? Nous vous proposons chaque jour un nouveau Sudoku. Prenez quelques minutes pour combiner les chiffres selon une suite logique et tester votre capacité de mémorisation.

### Une boutique aussi diversifiée que le sport

C'est justement parce que l'activité sportive peut revêtir des formes très diverses que la boutique de Vituro propose un assortiment d'articles très étendu pour cou-

vrir les besoins de ceux qui font attention à leur santé. Nous avons réparti ces articles de qualité entre différentes catégories afin que vous puissiez trouver plus rapidement le produit dont vous avez besoin. Les catégories «Exercice», «Manger et boire», «Bien-être», «Protection et sécurité» vous proposent de nombreux produits, de la balle de gymnastique aux boissons protéinées, il ne manque rien.

**Rea Bannier**



# Consommer pour un monde meilleur

Tous les ans, chaque foyer suisse jette à la poubelle l'équivalent de 600 francs de denrées alimentaires. Des chiffres préoccupants d'un point de vue moral, mais qui attestent aussi d'un gaspillage irresponsable de ressources limitées. À cet égard, tout le monde peut adopter un comportement de consommation plus modéré, comme le montrent les projets durables qui voient le jour dans tout le pays.

Qu'il s'agisse de smartphones, de produits cosmétiques ou de denrées alimentaires, tout ce que nous achetons au quotidien pollue l'environnement: de l'extraction des matières premières à leur élimination en passant par la production et le transport. La protection du climat commence ainsi chez soi. Ces derniers temps, diverses initiatives vont clairement dans le sens d'un comportement consumériste durable, à l'image des magasins de vrac. Ils sortent de terre dans toutes les grandes villes et permettent de faire des achats sans emballages inutiles et dans les quantités voulues.

La fillette saisit avec joie la frite acidulée que lui tend Roger dans une pelle à farine en inox. Après avoir avalé avec délice la friandise, elle repousse ses mèches blondes et sourit. Elle n'aura rien d'autre à grignoter aujourd'hui parce que sa mère est pressée. Elle met ses récipients en verre et ses sacs en tissu remplis de denrées alimentaires dans son cabas puis dit gaiement au revoir. Le client suivant aussi se promène dans le magasin avec le sourire et salue amicalement Roger, Aeneas et Julia. À l'évidence, le trio connaît le jeune homme personnellement. Il vient faire le plein aujourd'hui: il a besoin de noix, de cornflakes, de farine d'épeautre, de pâtes, d'huile d'olive et de deux ou trois autres petites choses. Mais ici, les achats ne se déroulent pas comme dans un supermarché classique. Ce magasin de vrac bâlois qui porte le nom approprié de Foodyblutt est une zone pratiquement sans plastique. Si on veut acheter quelque chose, il faut apporter de chez soi ses propres Tupperware, bocaux et bouteilles. À la caisse, le poids net de la denrée alimentaire est calculé en soustrayant le poids du contenant à vide. Les denrées alimentaires sont en grande partie produites dans la région et disposées dans des distributeurs qui



Aeneas, Foodyblutt

«Ici, nous proposons une alternative afin que chacun puisse décider par lui-même de la part de responsabilité qu'il souhaite assumer dans la consommation.»

permettent de remplir les contenants que l'on a apportés avec la quantité souhaitée. Des contenants peuvent aussi être achetés sur place, qui pourront être réutilisés pour les prochains achats.

#### Neuf personnes, une vision

En raison des mesures de sécurité prises à l'encontre du coronavirus, les clients ne peuvent pas se servir eux-mêmes comme à l'accoutumée. C'est donc Roger, Julia et Aeneas (ces derniers sont frère et sœur) qui s'occupent aujourd'hui de remplir les contenants. Ils font partie d'une équipe de neuf personnes qui ont conjointement créé Foodyblutt en décembre dernier. C'est le couple qui loue la maison qui a lancé tout le projet. «Ils sont allés voir les responsables du premier magasin de vrac de Bâle et les ont interrogés au sujet de

leur envie de mettre sur pied quelque chose de semblable dans leur boutique. Ils étaient intéressés mais faute de capacités suffisantes, ils n'ont pas pu accepter l'offre», se souvient Julia. Son frère Aeneas était membre de cette coopérative et a eu vent de l'offre. Il a donc décidé de relever le défi avec une amie.

«Mon rêve n'a jamais été de gérer un magasin, et ça ne l'est d'ailleurs toujours pas», explique Aeneas, en réprimant à grand peine un sourire. Ses yeux brillent quand il parle: «Je trouve que la vie est belle, mais j'ai aussi un sens de la justice très marqué. C'est pourquoi je vois mon engagement dans Foodyblutt comme une opportunité de concrétiser mon analyse jusqu'alors théorique du monde et de la façon dont nous pourrions l'organiser de

manière plus juste et plus équitable», explique le jeune homme de 31 ans. Aeneas déborde d'un enthousiasme communicatif; il convainc sans pour autant faire la morale. «Il ne s'agit pas de dire aux gens comment ils doivent organiser leur vie. Ici, nous leur proposons simplement une alternative afin que chacun puisse décider par lui-même de la part de responsabilité qu'il souhaite assumer dans la consommation.»

#### Une production équitable, des circuits courts

Personnellement, il estime que cette responsabilité commence par l'interface avec les producteurs. À ce titre, l'agriculture biologique joue un rôle essentiel, tout comme d'ailleurs les circuits de livraison courts. «Nous connaissons personnellement beaucoup de nos producteurs. Ainsi, les lentilles et le miel viennent de la région de Bâle, l'huile de colza du Jura, et c'est Roger qui fait lui-même les savons puisqu'il a auparavant travaillé comme pharmacien.» Lorsque la proximité géographique n'est pas possible, l'équipe de Foodyblutt cherche des commerçants et des coopératives qui misent sur la durabilité tout au long de la chaîne de valeur. Le café bio du Mexique est transporté par bateau à voile jusqu'à Brème, puis il est acheminé en Suisse par camion. Mais le développement durable revêt également un aspect social souligne Aeneas avec insistance, en renvoyant aux exigences de salaires justes et de conditions de travail décentes. Il veut d'ailleurs aussi gérer ses propres ressources avec décence: «Le sport et mes amis m'apportent l'équilibre important dont j'ai besoin pour compenser mon quotidien professionnel.»

Julia écoute attentivement son frère et approuve régulièrement d'un signe de tête. Malgré les points communs évidents, un aspect fondamental les sépare. «S'il se focalise sur les importantes conditions structurelles, ce que je soutiens par ailleurs totalement, c'est plutôt mon amour tout personnel pour la nature qui me fait avancer», explique cette jeune mère de deux enfants. Et de poursuivre posément: «Je souhaite prendre soin de la nature en adoptant un style de vie durable. C'est pour cette raison que j'achète en vrac. Je vais même chercher le lait directement à la



Acheter autrement: pour acheter quelque chose dans le magasin de vrac Foodyblutt, il faut apporter ses propres Tupperware, bocaux et bouteilles de la maison.



«Je préfère échanger d'anciens vêtements et je ne jette par principe aucun aliment.»

Julia, Foodyblutt

## La vie en direct

### Thème

ferme.» De plus, elle préfère échanger d'anciens vêtements avec ses amis plutôt que d'en acheter de nouveaux, et elle ne jette par principe aucun aliment. Si elle ne peut faire autrement, elle le met au compost. «Le cycle s'achève pour moi lorsque je l'utilise pour les légumes de mon jardin», précise-t-elle avec un brin de fierté.

#### La responsabilité incombe à tous

Le Food Waste, ou gaspillage alimentaire, est depuis longtemps un défi social considérable à l'échelle mondiale. Rien qu'en Suisse, WWF estime que près de trois millions de tonnes d'aliments atterrissent chaque année dans les poubelles. «Certains fruits et légumes ne parviennent même pas jusqu'aux étals, soit parce qu'ils sont trop difformes, soit parce qu'ils sont trop petits», explique Raphael Schär, cofondateur de l'association Olten im Wandel, qui ne comprend pas cet état de fait. Les consommatrices et les consommateurs finaux participent pour près d'un tiers au gaspillage alimentaire et s'inscrivent de ce fait parmi les principaux responsables de cette tragédie moderne. Pour Raphael Schär, cela s'explique notamment par la confiance aveugle que nous accordons aux dates de péremption. «Nous jetons même des produits alimentaires secs tels que des pâtes ou des légumineuses alors qu'ils pourraient encore être consommés pen-



«Nous jetons même des produits alimentaires secs tels que des pâtes ou des légumineuses alors qu'ils pourraient encore être consommés pendant un an sans problème.»

Raphael Schär, cofondateur de l'association Olten im Wandel

dant un an sans problème. À cela vient s'ajouter le fait que nous oublions de regarder ce que nous avons dans le réfrigérateur avant d'aller faire des courses. Cela donne souvent lieu à des achats spontanés inutiles.» Dans les supermarchés, les actions sont aussi néfastes, estime-t-il. «Elles incitent les consommatrices et les consommateurs à acheter plus que ce dont ils ont besoin. Par conséquent, les possibilités d'achat sans emballages sont d'autant plus réjouissantes. Là-bas, je peux acheter 100 grammes de farine si j'ai seulement besoin de 100 grammes de farine.» Les magasins de vrac offrent un double avantage du point de vue écologique: ils permettent à la fois de réduire les déchets d'emballage à la maison et de diminuer le gaspillage alimentaire.

#### Les villes en transition

Membre du mouvement citoyen international Transition Town, cet ingénieur en mécanique de 32 ans s'engage dans le cadre de diverses initiatives de développement durable pour la transition sociétale vers une ère postfossile et socialement plus juste. L'association Olten im Wandel rallie plusieurs projets en ce sens. Dans les Repair Cafés par exemple, des professionnels réparent gratuitement des appareils électroménagers. Par ailleurs, avec la promotion des projets de construction coopératifs, des formes de logement alternatives et abordables devraient voir le jour à Olten. L'association lutte également contre le gaspillage alimentaire, notamment avec l'initiative des frigos à restes ou RestEss-Bar en allemand (voir encadré). «Nous collectons les denrées alimentaires destinées aux poubelles juste avant la fermeture des magasins et les distribuons gratuitement», explique-t-il. Entre mars et mai 2020, le fri-

go à restes a ainsi pu éviter que six tonnes d'aliments ne soient jetés à Olten. «Les gens qui profitent de cette offre viennent de tous les milieux. Cette mixité est très importante parce que le frigo à restes n'est pas une initiative sociale, mais un projet nécessaire sur le plan écologique», insiste Raphael Schär.

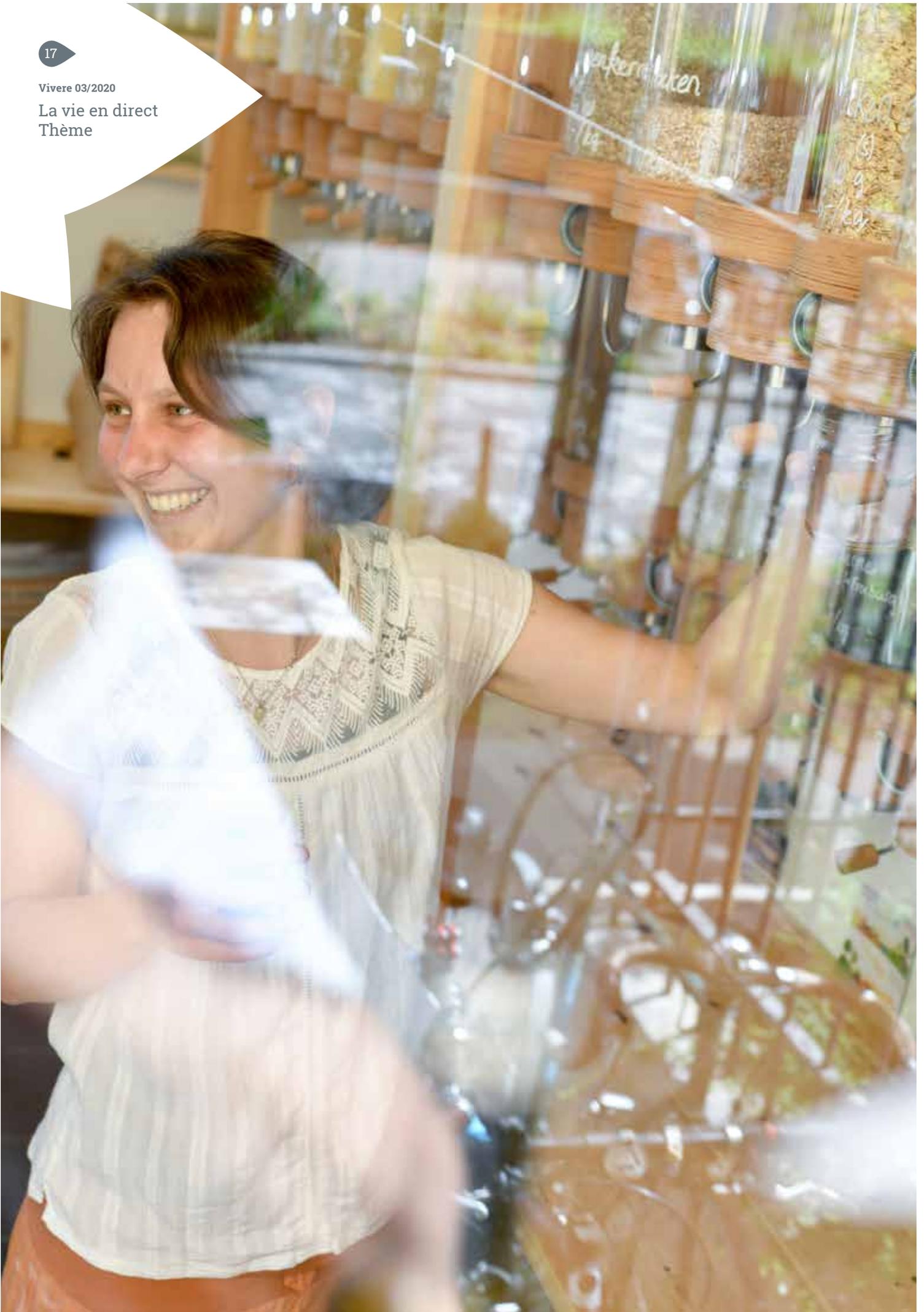
#### La force du réseau

Qu'il s'agisse de Raphael Schär ou de l'équipe de Foodyblutt, les projets de développement durable pour donner un sens à sa vie ne peuvent voir le jour sans passion ni conviction idéologique. Donc il n'est pas surprenant que leur engagement pour la bonne cause soit bénévole. Par exemple, Aeneas a étudié le sport et gagne sa vie comme maître de sport à la Haute école cole spécialisée du nord-ouest de la Suisse. Mais ils ne sont pas seuls dans leur engagement. Notre pays compte de nombreux projets similaires, avec plus de 40 magasins de vrac et 15 frigos à restes. «Nous échangeons régulièrement dans toute la Suisse et nous nous soutenons mutuellement, de la planification à la mise en œuvre des frigos à restes», poursuit Raphael Schär. Pendant ce temps, Aeneas réfléchit à la manière de transformer Foodyblutt en une œuvre commune collective plus importante. Il aimerait proposer des ateliers dans les écoles mais aussi renforcer les relations de voisinage dans le quartier. «Si nous parvenons à faire de Foodyblutt un lieu de rencontre et à rassembler assez de gens pour porter le projet, nous serons par exemple en mesure de proposer des offres de loisirs aux résidents de l'EMS d'à côté.»

Texte: Güvengül Köz Brown  
Photos: Pino Covino

#### Promenades à thème EGK

En collaboration avec le frigo à restes, EGK organise le 20 septembre 2020 une promenade sur le thème du gaspillage alimentaire à Olten. Raphael Schär qui siège depuis quatre ans au Conseil municipal de cette ville pour les Verts, et qui a cofondé le frigo à restes en décembre 2015, emmènera les participants aux endroits où cela se passe: [www.flaner-et-mediter.ch](http://www.flaner-et-mediter.ch).



# Changer les choses là où c'est possible

Petite, elle passait des heures à gambader dehors et expérimenter toutes sortes de recettes. Cet intérêt marqué pour la nature et la cuisine ne l'a jamais quittée. C'est pourquoi Annette Lefèvre est aujourd'hui coach en nutrition pleine conscience et s'engage à son échelle pour préserver l'environnement. Rencontre avec une femme passionnée.



«Notre corps est notre maison, tout comme la nature est notre habitat. Il faut donc en prendre soin et lui donner le meilleur. C'est une question de santé mais aussi de responsabilité vis-à-vis de soi.»

Annette Lefèvre

Lugnorre, versant sud-ouest du Mont Vully, dans le canton de Fribourg. La maison de la famille d'Annette Lefèvre Hayoz, perchée au sommet du village, offre une vue imprenable sur le lac de Morat. Malgré les nuages gris qui déchirent le ciel ce jour-là, on devine aisément le panorama grandiose qui doit s'étaler devant les yeux par temps clair, avec les Alpes en toile de fond. Un endroit qui fait la part belle à la nature, et dont émanent calme et sérénité – à l'image de ce que dégage l'habitante de ces lieux. Cette dernière nous salue chaleureusement du coude, coronavirus oblige. «J'ai préparé un gâteau au citron. Est-ce que vous en aimeriez un bout?»

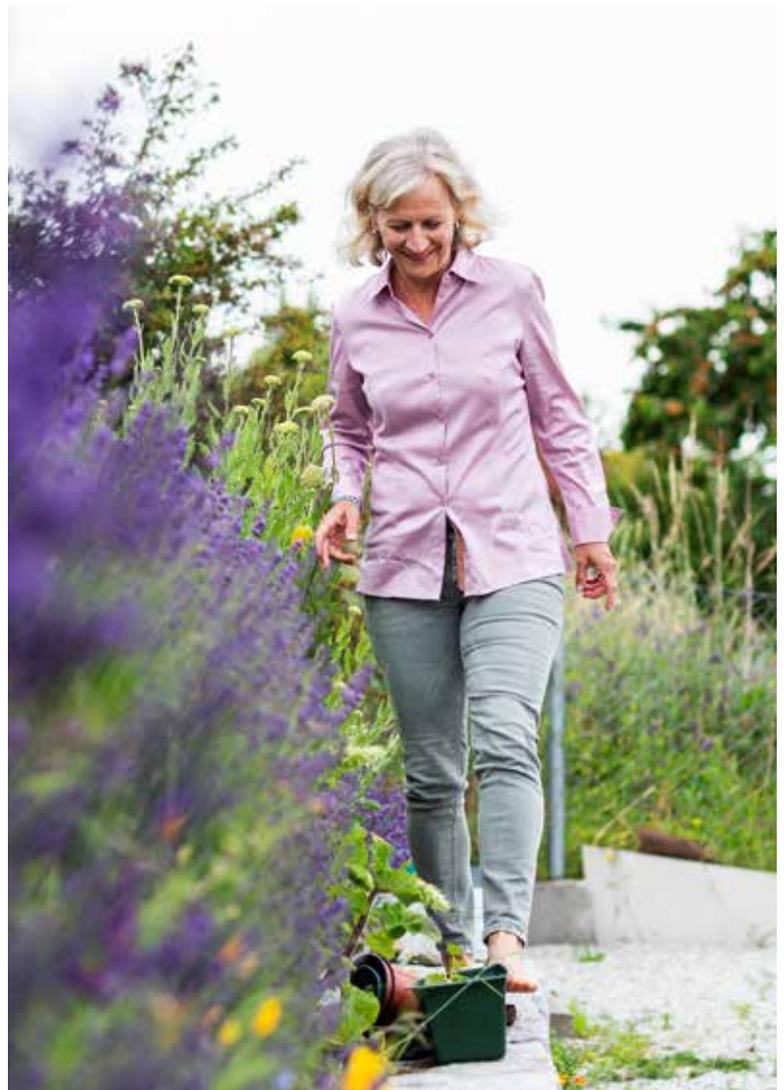
#### La nourriture au cœur des préoccupations

«J'accompagne les gens pour qu'ils retrouvent un rapport sain et agréable avec la nourriture. Manger ne doit pas générer de l'angoisse ou de la culpabilité, mais procurer du plaisir. C'est possible en comprenant mieux son comportement alimentaire, en étant attentif à ses sensations corporelles et en se concentrant vraiment sur ce qu'on mange lorsque l'on mange.» C'est ainsi qu'Annette Lefèvre, 53 ans, résume son activité professionnelle. Mais qu'est-ce qui a poussé cette économiste, active durant de nombreuses années au sein d'entreprises internationales, à

prendre ce virage professionnel? «La nourriture, la bonne nourriture, m'intéresse depuis toujours. À 11 ou 12 ans déjà, ma maman me laissait cuisiner seule tout ce que je voulais. J'ai gardé ce plaisir à tout préparer moi-même et à expérimenter de nouvelles saveurs et sensations gustatives. Avec la naissance de nos filles, cet intérêt pour l'alimentation s'est encore renforcé, car j'avais à cœur de les nourrir sainement. Au détour de discussions, j'ai aussi réalisé que la thématique «nourriture» n'est pas synonyme de plaisir et de joie pour tout le monde, mais va aussi souvent de pair avec souffrance, stress et mauvaise conscience. J'avais envie de trouver une solution qui permette de renouer avec le plaisir et opère un changement durable, hors des régimes traditionnels.» Aussitôt dit, aussitôt fait! Après de longues recherches, Annette Lefèvre tombe sur la formation qui lui convient, basée sur la pleine conscience en mangeant, et s'y inscrit sans hésiter. Aujourd'hui, quatre ans plus tard, elle apprécie toujours autant ce qu'elle fait. «Je suis une femme de passion, j'ai besoin d'être à 100 pour cent convaincue de ce que je fais, et c'est le cas avec mon activité. De plus, j'aime aider à changer ou améliorer les choses là où c'est possible. Je suis donc comblée!»

**Respect pour la nature et ses produits**

Faire bouger les lignes, c'est ce qu'Annette Lefèvre s'efforce de réaliser dans son quotidien. Aussi, voici plusieurs années qu'elle s'approvisionne chez les paysans de la région certifiés bio ou IP-Suisse. La famille Lefèvre Hayoz, qui tend au végétarisme, est soucieuse de faire preuve de responsabilité face à la nature. «Mon mari et moi avons toujours été attentifs à ne pas consommer et polluer outre mesure. Mais le débat autour de la durabilité s'est intensifié grâce à nos filles de 16 et 22 ans. Elles font partie de cette jeune génération très sensible aux questions environnementales. Ce sont elles qui nous ont poussés à mener plus loin la réflexion.» C'est pourquoi Annette Lefèvre se fournit de plus en plus dans des magasins en vrac, achète plutôt peu d'habits et avant tout fabriqués en Suisse ou en Europe, privilégie les produits du commerce équitable, renonce au maximum aux détergents industriels et réalise elle-même certains produits cosmétiques. «Nous ne sommes bien sûr pas de parfaits modèles de durabilité, mais nous nous y efforçons. Nous avons à cœur, dans notre vie de tous les jours, de prendre des décisions qui soient raisonnables pour l'environnement.» Annette conçoit son activité professionnelle comme un prolongement de ce mouvement vers la durabilité. «Notre corps est notre maison, tout comme la nature est notre habitat. Il faut donc en prendre soin et lui donner le meilleur. C'est une question de santé mais aussi de responsabilité vis-à-vis de soi.» Avoir conscience de ce qu'on mange, c'est aussi imaginer le chemin qu'a parcouru un aliment pour parvenir jusqu'à notre bouche, toute sa chaîne de production. «Quand on voit le travail et les étapes que cela représente, on ne peut



Annette Lefèvre s'émerveille chaque jour de la beauté de la nature.

que ressentir du respect et de la reconnaissance envers le producteur et son produit», aime à dire Annette Lefèvre.

**Sensibilisée dès son plus jeune âge**

Ce respect et cet intérêt pour la nature et ses produits remontent à longtemps. Toute petite déjà, Annette passait ses après-midis dehors, dans la forêt ou au bord des ruisseaux. «J'adorais observer la nature et me réjouir des moindres petites choses qu'elle offre. Mon père nous emmenait aussi beaucoup en promenade, mon frère et moi, et nous expliquait plein de choses sur ce que nous voyions.» C'est avec ses parents, qui ont connu la guerre, que la fillette apprend la valeur de la nourriture et à ne pas gaspiller. Épluchures d'asperges ou feuilles de colrave, rien n'était jeté. Une personne va également marquer Annette: une femme de son village, grande connaisseuse de la nature, de ses produits et des plantes médicinales en particulier. Du haut de ses 10 ans, Annette ne perd pas une goutte des connaissances que lui transmet cette personne à chacune

de leurs entrevues. Aujourd'hui, les graines ont germé et la fillette devenue adulte n'a rien perdu de ses racines.

**Texte: Christine Theumann-Monnier**

**Photos: Tim Loosli**

### Vous êtes au centre de l'attention

Cette année, nous consacrons cette rubrique au portrait d'assurés d'EGK qui s'engagent en faveur du développement durable dans les domaines les plus divers. Que ce soit à travers leur métier, un hobby ou une organisation d'utilité publique dans le domaine social ou écologique. Si cela vous intéresse que nous réalisions votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail: 061 765 52 13 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch).

# Itinéraire gourmand en Thurgovie

Passer devant des champs, des vergers magnifiques, des prairies luxuriantes... et savourer les délices culinaires de la région. Voilà ce que propose cette agréable randonnée à vélo dans le paysage unique de Thurgovie, qui a bien plus à offrir que le seul lac de Constance.

Le paysage idyllique de Thurgovie regorge d'arbres fruitiers. Une pomme suisse sur trois vient de Thurgovie, ce qui explique que le canton soit affectueusement surnommé «l'Inde du moût» (Mostindien). Le sud du lac de Constance est particulièrement verdoyant: au printemps, les fleurs des arbres fruitiers dansent dans le vent et en automne, les fruits mûrs tombent lourdement sur l'herbe. En grim pant sur les collines, on découvre de nouvelles perspectives et c'est le point de départ d'aventures sans pareil. Les paysages ruraux ancestraux recèlent de nombreux trésors:

des sites palafittiques aux forts romains, des chapelles et des cloîtres datant du Moyen-Âge aux parcs et jardins aménagés, la Thurgovie offre un terrain de jeu idéal pour les amoureux de la nature. Mille kilomètres de sentiers de randonnée sillonnent le canton qui a également balisé neuf cents kilomètres d'itinéraires à vélo.

#### Pour les professionnels et amateurs

En Thurgovie, quand on enfourche un vélo, on peut faire bien plus qu'apprécier la beauté du paysage. Au détour des chemins, des sites gourmands invitent à faire une pause. Rolf Müller, directeur de Tourisme Thurgovie, en parle avec enthousiasme.



Outre de jolis itinéraires à vélo, la Thurgovie propose des hébergements hors du commun comme des tentes bulles ou des roulottes de cirque.

## Concours

Tourisme Thurgovie offre un bon d'une valeur de CHF 300. Il peut être utilisé pour diverses prestations à réserver via Tourisme Thurgovie.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Thurgovie» à [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) ou à EGK-Caisse de Santé, Concours Vivere, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon.

Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au 9 septembre 2020. **Bonne chance!**

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

## La vie en direct

### Excursion

#### Randonnée à vélo gourmande en Thurgovie

L'itinéraire part de Romanshorn, passe par la Haute-Thurgovie en direction d'Altnau et longe le lac de Constance avant de regagner Romanshorn. N'oubliez pas de prendre une protection contre la pluie, votre crème solaire et de quoi boire!

Difficulté	facile
Distance	37.1 km
Durée	2h30
Montée	210 m de dénivelé
Descente	210 m de dénivelé

siasme: «Ce tour à vélo tranquille dans le paysage verdoyant est magnifique, que l'on soit un cycliste expérimenté, débutant ou non sportif. De plus, il offre de nombreuses possibilités de haltes pour se restaurer. Nous vous recommandons notamment le bistro de la ferme bio Mausacker à Steinebrunn, le Seegasthof Schiff à Kesswill ou le restaurant Hafen à Romanshorn.»

#### Romanshorn: le point de départ du tour

La randonnée à vélo commence à la gare de Romanshorn où vous pouvez louer les vélos et les casques auprès de Rent a Bike. Si vous avez déjà votre matériel, profitez-en pour prendre des forces sur la magnifique terrasse du restaurant Hafen au bord du lac, ou mettez-vous directement en selle en direction de Steinebrunn. Vous pouvez vous rendre facilement et rapidement à Romanshorn avec le train régional Thurbo. Le trajet depuis St-Gall dure une bonne quinzaine de minutes et depuis Kreuzlingen à peine une demi-heure. Par les grandes fenêtres du train, vous pouvez déjà admirer la beauté du paysage qui défile.

#### Arrivée au «pays des pommes»

L'itinéraire commence en pente douce jusqu'à la Öpfelfarm à Steinebrunn. Des traditionnelles rondelles de pommes séchées au chocolat aux pommes, la boutique de la ferme a tout ce qu'il faut pour satisfaire les envies des cyclistes. L'itinéraire se poursuit ensuite jusqu'au château de Hagenwil, construit sur l'eau, dont les plus anciennes parties datent d'il y a environ 800 ans. Il héberge un restaurant très apprécié qui propose des produits frais et des spécialités régionales. Vous pourrez faire une pause gourmande au bistro de la ferme bio Mausacker avec des spécialités

de Thurgovie, ou directement au bord du lac au Seegasthof Schiff à Kesswill. Remettez-vous ensuite en selle en direction d'Altnau en passant par Amriswil. Sur la route, le sentier des pommes d'Altnau, le jardin éducatif et d'exposition ainsi que le chemin des chênes de Güttingen vous invitent à découvrir trois sentiers et îlots thématiques. Vous y trouverez des aires de détente pour jouer et pique-niquer.

La dernière étape longe le lac de Constance pour revenir vers Romanshorn. Pourquoi ne pas finir votre randonnée sur une note rafraîchissante à la plage à Uttwil ou boire un verre dans le nouveau restaurant du port à Romanshorn? «L'itinéraire comporte certes quelques montées, mais il offre aussi de longs tronçons à plat. Si vous avez épuisé toutes vos forces, vous pouvez toujours compter sur le train régional Thurbo. La voie ferrée suit plus ou moins l'itinéraire», poursuit le directeur Rolf Müller.

#### Dormir autrement

Quatre pays. Un lac. Une région. Ces trois mots-clés sont emblématiques de la région des quatre pays du lac de Constance qui relie la Suisse à ses pays voisins, l'Allemagne, l'Autriche et la Principauté de Liechtenstein. Si vous souhaitez prolonger votre séjour en Thurgovie au-delà d'une journée de découverte à vélo, le canton propose des possibilités d'hébergement hors du commun. Que diriez-vous par exemple de passer la nuit dans une tente bulle transparente? Ou dans une ferme conviviale ou bien dans une jolie petite roulotte de cirque? Vous pouvez aussi réserver une chambre dans un hôtel wellness pittoresque si vous souhaitez un peu plus de raffinement.

**Texte:** Tourisme Thurgovie / Güvengül Köz Brown  
**Photos:** Tourisme Thurgovie



Vivere 03/2020

Médecine conventionnelle  
et médecine complémentaire

# Guérit-on autrement dans le pays d'Appenzell?

Dans le film «Zwischenwelten», les spectatrices et les spectateurs voyagent au pays des guérisseurs et des rebouteux de Suisse orientale. Leur guide: le réalisateur Thomas Karrer.

Quand Thomas Karrer se lance dans le film «Zwischenwelten» en 2014, il pense boucler le film en trois ans. Le scénario prévoit d'évoquer à chaque instant la divergence entre la médecine classique d'un côté et les guérisseurs et rebouteux de l'autre. Lors de notre rencontre, le metteur en scène et réalisateur nous explique en outre: «Pas plus de trois protagonistes, parce que c'est la règle d'or pour un film de 80 minutes».

Mais rien ne s'est passé comme prévu lors du tournage. Mais alors vraiment rien. Les trois années initialement prévues se sont transformées en six et les principaux protagonistes sont passés de trois à huit. Même la médecine conventionnelle classique disparaît soudainement de la thématique. La pratique des guérisseurs et rebouteux ouvre un monde où les pouvoirs sont d'un tout autre genre. Ce monde ne doit pas être en concurrence avec le domaine médical, nous dira Thomas Karrer au cours de notre entretien. Mais commençons par le commencement.

## Plus de guérisseurs que de médecins de famille

Le pays d'Appenzell compte de nombreux rebouteux et guérisseurs. Depuis le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures dispose d'une loi sur la santé ouverte et libérale envers les naturo-



«J'ai eu la chance que de nombreuses personnes participant à ce projet s'intéressent elles-mêmes à ce thème.»

Thomas Karrer, réalisateur

pathes et les guérisseurs. Dans ce canton catholique, les rebouteux sont plus nombreux que les médecins de famille. «En Appenzell, presque tout le monde en connaît un et le consulte. Mais on n'en parle pas ouvertement», précise Thomas Karrer, 57 ans, qui a lui-même grandi en Appenzell en tant que septième enfant d'une famille nombreuse. Même si apparemment presque tout le monde connaît un guérisseur ou une guérisseuse, il a néanmoins été délicat et compliqué de trouver un premier contact qui soit prêt à participer à un film documentaire. Jusqu'à ce que le réalisateur parle un jour de son idée à sa coiffeuse alors qu'elle lui coupait les cheveux. C'est tout naturellement qu'elle lui a donné une adresse. La première. C'est l'élément décisif qui signe le départ.

Qui sont ces gens? Comment travaillent-ils? Qui va les voir? Un film peut-il vraiment restituer quelque chose d'aussi insondable et invisible? C'est avec toutes

ces questions à l'esprit que Thomas Karrer a rencontré son premier contact, une guérisseuse. Ce qui au début ne devait être qu'un simple entretien s'est transformé en soin. «Cela faisait déjà plus de 30 ans que je souffrais de symptômes qui paralyseraient mon corps à intervalles réguliers. Et juste le jour de la rencontre, ils ont recommencé», raconte-t-il assis devant la table ensoleillée de sa cuisine. La guérisseuse lui a spontanément proposé de travailler avec lui. Intensivement. Et surtout efficacement. Depuis cette rencontre, il n'a plus de douleurs. Est-ce un hasard? Un miracle? De la sorcellerie? Les guérisseurs ne peuvent pas vraiment décrire ce qui se passe durant les soins. Il n'y a pas de réponse claire, c'est quelque chose qui se passe simplement. «Je mets en mouvement des énergies qui activent le processus d'autoguérison», explique l'un des guérisseurs dans le film.

## Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

### Le montage dans l'ancienne salle d'opération

Après cette première rencontre, Thomas Karrer, enrichi d'une expérience profondément personnelle et libéré des douleurs dont il souffrait depuis longtemps, se met en quête des mondes intermédiaires. Un parcours jalonné de rencontres et d'expériences spéciales, d'exercices d'équilibre, de doutes sur ses propres pratiques, d'étonnement. Lui non plus n'a pas d'explication sur ce qu'il a vécu et vu au travers de sa caméra pendant ce voyage à travers les mondes intermédiaires. «L'essentiel de ce qui se passe durant la guérison demeure invisible pour la caméra», dit-il en portant son regard vers la fenêtre qui donne sur un spectaculaire paysage de collines et de prairies luxuriantes.

En 2006, avec sa femme Karin Bucher, le réalisateur a créé dans l'ancien hôpital de district de Trogen (AR) une coopérative d'habitation, d'atelier et d'art qui porte le joli nom de Palais Bleu. Douze artistes vivent et travaillent dans les anciennes chambres de l'hôpital. Le couple s'est installé au deuxième étage dans les locaux de l'ancienne section destinée aux femmes. L'atelier de Thomas se trouve dans l'ancienne salle d'opération. C'est là aussi que le montage de «Zwischenwelten» a été réalisé. «À la fin, j'avais d'énormes quantités d'enregistrements vidéo qu'il

fallait raccourcir. J'ai eu la chance que de nombreuses personnes participant à ce projet s'intéressent elles-mêmes à ce thème», nous confesse-t-il en nous montrant le chemin vers son atelier.

Alors que nous prenons place dans l'ancienne salle d'opération, une pièce décorée d'un magnifique carrelage turquoise, il ajoute: «Ce qui m'a vraiment touché, ce sont les retours positifs des divers guérisseurs. Enfin quelqu'un s'intéresse à ce que je fais», ont-ils tous dit, «il est grand temps de parler ouvertement de notre travail et de faire tomber les préjugés».

Mais d'où les guérisseuses et les guérisseurs tiennent-ils leurs pouvoirs? Quand s'en sont-ils rendu compte? «Tous ceux que j'ai rencontrés m'ont dit que ce pouvoir était simplement en eux. Ils ne se sont pas exercés, ils n'ont pas cherché à l'avoir. Il était tout simplement en eux. Depuis leur naissance.» Autre point commun, la plupart d'entre eux ont subi un revers du des-

tin. Le déclic pour enfin travailler totalement avec ce don et lui faire confiance aussi.

Avant de quitter l'ancienne salle d'opération et de nous diriger vers la sortie du Palais Bleu, je demande à Thomas Karrer ce qu'est pour lui la quintessence de ce voyage à travers les mondes intermédiaires. Il me regarde et dit: «Deviens ce que tu es et tu t'épanouiras pleinement.»

**Texte et photos: Denise Dollinger**

### Projection du film

EGK-Caisse de Santé projettera le film «Zwischenwelten» dans le cadre de son événement partenaire du 2 octobre 2020 lors du symposium SNE 2020 à Soleure. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet à la page 24 de ce numéro de Vivere.



Avec sa femme, le réalisateur a créé dans l'ancien hôpital de district une coopérative d'habitation, d'atelier et d'art qu'ils ont nommée le Palais Bleu.

# Symposium SNE 2 et 3 octobre 2020

Le symposium SNE 2020 au Landhaus de Soleure porte sur le thème de la toxicologie environnementale. Procurez-vous dès à présent votre billet d'entrée et enrichissez vos connaissances!

Les nouvelles technologies connaissent un développement fulgurant, le travail et les loisirs se numérisent de plus en plus et la séparation autrefois bien claire entre vie professionnelle et vie privée est de plus en plus difficile à maintenir. Comment cette évolution si profonde et fulgurante affecte-t-elle notre santé? Ce sera le thème principal de notre symposium SNE de cette année. Nous y examinerons la question cruciale de savoir comment rester en santé dans un environnement digital. Quel effet l'univers digital a-t-il sur nous, comment évoluons-nous et comment nous adaptions-nous à ce monde moderne du XXI<sup>e</sup> siècle où la technologie est omniprésente?

Cette année encore, EGK-Caisse de Santé organise dans le cadre du symposium SNE son événement partenaire très apprécié et diffusera à cette occasion le film «Zwischenwelten» (plus d'informa-

tion à ce sujet à partir de la page 22 du magazine). Votre billet d'entrée au symposium SNE vous permet d'assister à la diffusion du film. Le nombre de places étant limité, vous devez impérativement vous inscrire.

## Symposium SNE 2020

Date: 2 et 3 octobre 2020

Lieu: Landhaus, Soleure

Les assurés et thérapeutes EGK bénéficient d'un rabais sur le prix d'entrée. Informations complémentaires et billetterie: [www.fondation-sne.ch/symposium](http://www.fondation-sne.ch/symposium).

## Académie SNE: aperçu du programme 2020

### 25.08.2020 / Zurich

Dr. rer. nat. Heiko Alexander Hofmann,  
Dipl.-biol.  
Das «Superorgan» Mikrobiom und das  
Metallobom  
Agence EGK, Zurich Oerlikon

### 27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu  
Yangsheng Coaching  
Restaurant/Hôtel Rössli, Illnau

### 01.09.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber  
Immunsystem für die Seele 4  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 09.09.2020 / Berne

Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss, Ph. D.  
Orthomolekulare Therapie  
Sorell Hotel Ador, Berne

### 11.09.2020 / Berne

Prof. Karl Michael Sudi  
Übergewicht, Fettleibigkeit und erfolgreiche  
Therapiemodelle  
Sorell Hotel Ador, Berne

### 16.09.2020 / Zurich Oerlikon

Dr. med. Henning Sartor  
Fühlen Sie sich müde oder fit?  
Agence EGK, Zurich Oerlikon

### 22.09.2020 / Soleure

Ursula Wenk  
Menopause in Sicht?  
Ancien hôpital, Soleure

### 24.09.2020 / Zurich Oerlikon

Dr. med. Ralf Oettmeier  
Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles  
Agence EGK, Zurich Oerlikon

### 28.09.2020 / Soleure

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
Praxis der Kulturheilkunde  
Ancien hôpital, Soleure

### 13.10.2020 / Thalwil

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
Therapeutische Kommunikation, Teil 1  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 15.10.2020 / Thalwil

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

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2020»: [www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie).

# «Nous sommes le quatrième membre de l'équipage»

La centrale d'intervention hélicoptères de la Rega coordonne tous les hélicoptères de la Rega dans la Suisse entière. La cheffe d'intervention Gitti Kuhn nous parle des exigences de la mission de son équipe, nous précise à quel moment il faut alerter la Rega et nous explique pourquoi des chaussettes de randonnée rouges peuvent aider en cas d'urgence.

## Quelles sont vos tâches en tant que cheffe d'intervention hélicoptères?

À la centrale d'intervention, nous réceptionnons les appels d'urgence au 1414, le numéro d'urgence de la Rega, et nous mobilisons l'équipage le plus approprié pour l'intervention. Notre objectif est toujours d'aider le patient le plus rapidement et le plus professionnellement possible. Mais la façon d'y parvenir diffère d'une intervention à l'autre et dépend de nombreux facteurs tels que la météo ou le lieu d'intervention.

## Comment réagissent les gens qui vous appellent en situation de détresse?

Très différemment: certains sont calmes et posés, d'autres sont dans la confusion la plus totale. Ils ne se rappellent plus où ils ont commencé leur randonnée, ou ne savent plus à quelle gare ils sont descendus le matin. Après, il y a ceux qui sont désespérés. Ceux qui se sont égarés et qui paniquent lorsque la nuit tombe. Par la force des choses, il est difficile d'organiser les secours quand quelqu'un ne sait pas où il se trouve. Mais, la plupart du temps, nous trouvons une solution.

## Que peuvent faire les randonneurs accidentés pour pouvoir être rapidement pris en charge en cas d'urgence?

Le plus rapide consiste à alerter la Rega via son application d'urgence, car les coordonnées sont ainsi transmises à notre système. Par principe, il faut toujours partir avec un téléphone portable rechargé et avoir une carte géographique (imprimée ou téléchargée sur le portable). Si l'on part seul(e), il faut impérativement informer quelqu'un de sa destination et de son itinéraire. Et, dernière chose, mettre des vêtements colorés! Mettez-vous à la place de l'équipage d'un hélicoptère qui doit vous localiser depuis le ciel, allongé(e) ou assis(e) quelque part au sol. Une veste aux couleurs éclatantes ou les bonnes vieilles chaussettes de randonnée rouges peuvent considérablement nous aider.

## Que se passe-t-il à la centrale d'intervention après que vous avez mobilisé un équipage pour une intervention?

Nous assistons l'équipage pendant toute la durée de l'intervention. Nous gardons le contact avec toutes les parties prenantes, c'est-à-dire avec la personne qui a donné l'alerte ou nos partenaires d'intervention tels que les centrales d'appels sanitaires urgents ou la police et nous organisons le personnel et le matériel supplémentaires nécessaires. Après une avalanche par



Gitti Kuhn

Gitti Kuhn dirige la centrale d'intervention hélicoptères de la Rega depuis 2013. Elle y travaille comme responsable d'intervention hélicoptères depuis 2008. Auparavant, l'assistante médicale de formation avait suivi une formation continue pour devenir cheffe du sport d'élite auprès de l'Association fédérale de gymnastique pour les disciplines olympiques de gymnastique. Elle vit à Haslen (GL).



Elle dirige depuis 2013 la centrale d'intervention hélicoptères de la Rega.

exemple, il faut également prévoir sur place des maîtres-chiens d'avalanche et d'autres moyens de sauvetage. Pour rester à tout moment en contact avec l'équipage, nous disposons de divers canaux, dont notre propre réseau radio qui comprend 42 stations.

**Avec votre équipe, vous supervisez les hélicoptères de sauvetage des douze bases Rega réparties dans toute la Suisse. Comment gardez-vous une vue d'ensemble?**

Nous avons un système de gestion des interventions extrêmement moderne et adapté à nos besoins. Je vois par exemple en un coup d'œil où se trouvent tous les hélicoptères de sauvetage et s'ils sont disponibles ou en train d'accomplir une mission. Le système affiche également l'heure d'arrivée estimée à l'hôpital de destination ainsi que d'autres informations. Nous avons par ailleurs en permanence accès en temps réel à la météo des bases de sauvetage de la Rega. Malgré les moyens techniques dont nous disposons, ce sont clairement les personnes, leurs compétences et leur expérience qui sont au cœur de notre action.

**Quelles exigences un(e) chef(fe) d'intervention hélicoptères de la Rega doit-elle ou il satisfaire?**

Nous avons besoin de collaborateurs dotés d'un solide esprit d'équipe, maîtrisant parfaitement l'environnement informatique moderne et parlant au moins quatre langues. Ils doivent en outre disposer de connaissances spécialisées en médecine, en géographie, en météorologie et en aéronautique. Je prête toujours une oreille à mes collègues et j'entends de quelles interventions ils doivent s'occuper. Nous pouvons ainsi nous aider mutuellement, par exemple en mettant l'hélicoptère que je viens de libérer à la disposition de ma collègue qui vient de prendre en charge une intervention urgente à la suite d'une avalanche. Il faut aussi de l'intuition: mon instinct m'a rarement trompée jusqu'à présent.

**Comment fonctionne la collaboration avec l'équipage de l'hélicoptère?**

Nous nous connaissons tous bien. Cela crée un climat de confiance réciproque. En tant que cheffe d'intervention, je suis pour ainsi dire le quatrième membre de l'équipage composé du pilote, du médecin et de

«En cas d'urgence, il n'y a pas d'alerte «à tort», mais c'est un tort de ne pas donner l'alerte.»

Gitti Kuhn

l'infirmier(ière). Même si je ne suis pas à bord mais à la centrale d'intervention, je reste en contact avec eux devant les écrans, par radio ou par téléphone.

**La Rega rapatrie également des patients de l'étranger en Suisse avec ses trois avions-ambulances. Vous occupez-vous aussi de ces interventions?**

Non. Ce sont mes 26 collègues de la centrale d'intervention des avions-ambulances. Nous travaillons dans la même pièce, mais nos tâches sont très différentes: les chef(fes) de mission des avions-ambulances agissent en tant qu'agents de liaison entre le médecin-conseil de la Rega qui juge du tableau clinique ou de la blessure et des soins médicaux du patient à l'étranger, et les patients

## «Nos donatrices et nos donateurs savent que grâce à eux, nous pouvons encore voler.»

Gitti Kuhn

### Pas de Rega sans les donateurs

Sauvetage aérien professionnel 365 jours par an, 24 h sur 24, avec du personnel hautement qualifié, des moyens de sauvetage modernes et un réseau dense de bases d'hélicoptères: tout cela ne peut pas être géré de façon rentable. Les contributions et les dons des 3.5 millions de donateurs de la Rega représentent 60 pour cent, soit plus de la moitié de son budget total. Les coûts restants sont principalement pris en charge par des organismes payeurs tels que les assurances voyages, accidents et maladie sous la forme de paiements pour les prestations effectuées. Ce système permet à la Rega de se concentrer sur le bien-être des patientes et des patients. En guise de remerciement pour leur soutien, la Rega peut, en vertu des dispositions relatives aux donateurs, exonérer ses donateurs des coûts pour les prestations d'assistance organisées ou effectuées par ses soins, s'ils ne sont pas payés par une assurance ou une caisse-maladie.

#### Informations complémentaires:

Devenir donateur:  
[www.rega.ch/fr/donateur-de-la-rega/devenir-donateur](http://www.rega.ch/fr/donateur-de-la-rega/devenir-donateur)  
 Alerter la Rega:  
[www.rega.ch/fr/en-mission/voici-comment-nous-vous-aidons](http://www.rega.ch/fr/en-mission/voici-comment-nous-vous-aidons)  
 Application d'urgence de la Rega:  
[www.rega.ch/app](http://www.rega.ch/app)

et leurs proches. Si un rapatriement est indiqué, ils l'organisent et maintiennent un contact étroit avec les équipages de nos avions-ambulances, les assurances et beaucoup d'autres services.

#### On a l'impression qu'aujourd'hui, la Rega est alertée plus rapidement qu'auparavant. Qu'en pensez-vous?

Nous n'avons pas cette impression. Nous constatons un recours responsable et mesuré à l'alerte à la Rega, parfois même trop mesuré. Les chiffres relatifs à nos interventions montrent que la hausse des interventions des hélicoptères de la Rega est relativement proportionnelle à la croissance de la population.

#### Vous recommandez donc de ne pas hésiter à appeler la Rega en cas d'urgence?

Une alerte lancée sur l'application de la Rega ou via le numéro d'alerte de la Rega au 1414 ne déclenche pas l'intervention d'un hélicoptère. Nos chef(fe)s d'intervention savent exactement ce qu'il faut faire dans un cas d'urgence et quels moyens de sauvetage sont les plus appropriés. Nous disons généralement qu'il n'y a pas d'alerte «à tort», mais que c'est un tort de ne pas donner l'alerte.

#### La Rega est soutenue par plus de 3.5 millions de donatrices et donateurs. Pourquoi la Rega est-elle si fortement ancrée auprès de la population Suisse?



Gitti Kuhn recommande de donner l'alerte via l'application d'urgence de la Rega.

Je pense qu'il y a plusieurs raisons. Depuis sa création en 1952, la Rega s'est toujours efforcée d'améliorer les secours aériens et de placer le bien-être des patientes et des patients au cœur de ses préoccupations. Aujourd'hui, la Rega apporte rapidement une aide médicale aérienne à plus de 11 000 personnes tous les ans. D'un autre côté, le «modèle Rega» montre ce que l'on peut faire grâce à la solidarité: quand 3.5 millions de personnes donnent chaque année un petit montant, il est possible de faire de grandes choses qui profitent à tous. Nos donatrices et nos donateurs savent que grâce à eux, nous pouvons encore voler. Et ils savent aussi que, chaque jour, des personnes reçoivent des secours grâce à leur don, même s'il est tout à fait possible qu'ils n'aient jamais besoin de nos services.

**Interview: Shana Spichtig, Rega**

**Photos: Mathias Gehrig**

### 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.



# La pomme

Prenez Blanche-Neige, Guillaume Tell ou encore Adam et Eve: quel autre fruit joue un rôle aussi important que la pomme dans les contes, les légendes et les mythes? Sans compter que c'est un fruit délicieux et sain.



Dans la célèbre scène biblique, la pomme tient le rôle principal aux côtés d'Adam et d'Eve. Elle est tenue responsable de leur expulsion du paradis, et ce, bien qu'elle ne soit pas une seule fois mentionnée nommément dans

l'histoire de la chute originelle. Cette interprétation est essentiellement imputable aux peintres du Moyen-Âge qui ont toujours représenté le «fruit défendu» sous la forme d'une pomme dans leurs œuvres. Toutefois, on ne saurait parler d'une libre interprétation artistique puisque, dès l'Antiquité, la pomme symbolisait la fécondité, l'amour, la tentation et le pouvoir. À cela vient s'ajouter le fait que «malum», le mot latin désignant la pomme, ressemble à «malus», qui signifie le mal.



Il existe plus de 30 000 variétés de pommes dans le monde entier. Originaires de l'actuel Kazakhstan, la pomme est considérée comme particulièrement saine grâce aux nombreux oligo-éléments, vitamines et minéraux qu'elle contient.

## Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g d'aliment (cru)

### Valeur énergétique

55 kcal  
232 kJ

### Principaux nutriments

Protéines	0.3 g
Lipides	0.3 g
Eau	85 g
Glucides	11.7 g
Fibres alimentaires	2.1 g

### Minéraux

Potassium	120 mg
Sodium	4 mg
Calcium	5 mg
Phosphore	9 mg
Magnésium	4 mg

### Vitamines

A	4 µg
Bêta-carotène	20 µg
C	7 mg
E	0.5 mg
Folates	13 µg

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)