

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2021

Maisons écologiques

Une construction saine, un mode de vie sain 13

Système immunitaire

Renforcer les défenses de l'organisme 22

Excursion

Déambulations autour de sculptures 20

www.egk.ch

Sommaire

04

Mon assurance Tousser dans le smartphone



20

Excursion Découvrir la culture et la nature!



08

Mon assurance Mon sésame vers le système de santé



13

La vie en direct Construire pour l'homme et la nature



22

Médecine convention- nelle et médecine com- plémentaire La puissance du système immunitaire



25

L'avis de... Kathy Steiner, direc- trice HabitatDurable

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur, 03

Mon assurance Solidarité et liberté de choix: pas contradictoires 05

Mon assurance Opter pour plus de médecine complémentaire? Pas compliqué! 06

Mon assurance News EGK 10

Mon assurance Chronique 11

Mon assurance Santé du jardin de plantes aromatiques 12

La vie en direct Portrait 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Superaliments – la cerise 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Nouveau siège à Laufon

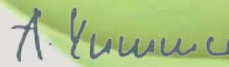


C'est la deuxième fois que je dois rédiger un éditorial depuis que je suis président d'EGK-Caisse de Santé. Et il y a une bonne (et réjouissante!) raison à cela: nous allons bientôt réunir nos quatre sites sous un même toit, à Laufon. Notre objectif est ainsi de parvenir à des processus de travail plus rapides et plus efficaces. Vous en profitez également: même si l'activité d'assurance-maladie est souvent associée aux factures, aux garanties de prise en charge de coûts et aux documents électroniques, ce sont les collaborateurs et les assurés qui donnent à notre entreprise sa forte personnalité.

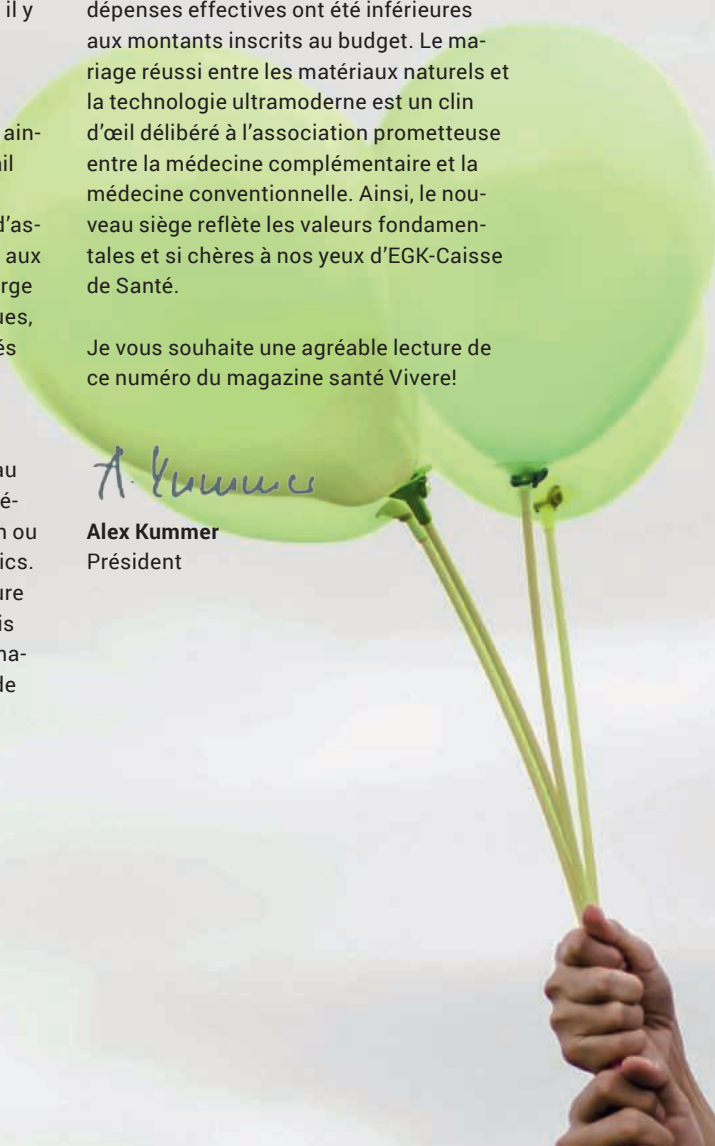
De nos jours, la réalisation d'un nouveau bâtiment va bien au-delà des simples réflexions sur son utilisation, sa situation ou son raccordement aux transports publics. Comme le suggère l'article de couverture de ce numéro, l'écologie joue désormais un rôle essentiel, que ce soit pour les matériaux, les systèmes de chauffage et de

climatisation utilisés, ou encore l'agencement naturel des abords. Nous avons aussi opté pour la durabilité en ce qui concerne l'efficacité de nos coûts, car nos dépenses effectives ont été inférieures aux montants inscrits au budget. Le mariage réussi entre les matériaux naturels et la technologie ultramoderne est un clin d'œil délibéré à l'association prometteuse entre la médecine complémentaire et la médecine conventionnelle. Ainsi, le nouveau siège reflète les valeurs fondamentales et si chères à nos yeux d'EGK-Caisse de Santé.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce numéro du magazine santé Vivere!



Alex Kummer
Président



Tousser dans le smartphone

Ne vous étonnez pas si vous voyez quelqu'un tousser dans le micro de son smartphone. Il s'agit certainement d'un assuré EGK-TelCare qui utilise la nouvelle fonction de l'appli Medgate.

Les solutions innovantes de cybersanté élargissent en permanence les possibilités de traitement et de diagnostic de la télémédecine. Depuis ce printemps, il est ainsi possible de faire analyser sa toux via l'appli Medgate. Si, lors de la fixation du rendez-vous médical, vous saisissez des symptômes indiquant une maladie des voies respiratoires, on vous invitera automatiquement à tousser plusieurs fois dans le micro de votre smartphone. Le résultat, directement transmis aux médecins Medgate, aide ces derniers à poser le diagnostic.

L'application intégrée («ResAppDx») associe de manière fiable des échantillons de bruits de toux à des tableaux cliniques. Elle est par exemple en mesure d'identifier les affections des voies respiratoires inférieures, le faux croup ou l'asthme. L'application est également utile pour le traitement du COVID-19, en permettant de donner lieu à temps à une éventuelle hospitalisation.

La nouvelle fonction rend aussi notre produit d'assurance EGK-TelCare plus attractif. Grâce à la Medgate Tele Clinic,

vous avez facilement accès, toute l'année et 24h/24, à un service de consultation médicale et de traitement de qualité. Si vous souhaitez consulter directement un médecin, les centres médicaux partenaires Medgate sont à votre disposition. Enfin, ce modèle d'assurance de base vous donne droit à un rabais sur les primes.

Ursula Vogt

Pour en savoir plus sur EGK-TelCare, consultez notre site: www.egk.ch/fr/assurances/assurance-de-base/egk-telcare

Fonctionnement:

1. Consulter l'appli Medgate

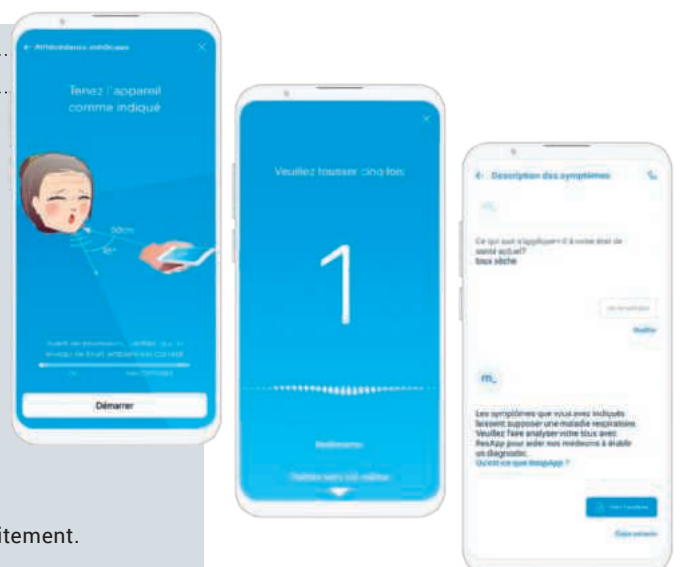
Ouvrez l'appli Medgate. Sélectionnez la fonction «Prendre rendez-vous» et indiquez vos symptômes.

2. Analyser la toux

Pour les symptômes indiquant une maladie des voies respiratoires, on vous invite à faire analyser votre toux. Il vous suffit pour cela de tousser quelques fois dans le micro de votre smartphone.

3. Transmettre le résultat

L'application intégrée «ResAppDx» analyse la toux et transmet directement le résultat aux médecins Medgate. Ces derniers l'intègrent à la consultation, au diagnostic et au traitement.



Solidarité et liberté de choix: pas contradictoires

Le montant de vos primes mensuelles dépend de différents facteurs. Outre le domicile, le montant de la franchise et l'éventuelle couverture accidents, l'âge joue un rôle important.

Toutes les assurances sociales suisses appliquent différentes tranches d'âge marquant le début ou la fin de l'assujettissement à l'assurance, un changement dans l'obligation de cotisation ou le droit aux prestations. En pratique, des tranches d'âge différentes dans une ou plusieurs assurances (sociales) sont tout à fait logiques, par exemple pour satisfaire à des exigences de solidarité. Ainsi, l'assurance obligatoire des soins (AOS) fait la distinction entre trois tranches d'âge: les bébés et enfants jusqu'à 18 ans inclus, les jeunes adultes entre 19 et 25 ans et les adultes à partir de 26 ans.

Au fil des étapes de la vie

Chez EGK, les enfants et adolescents bénéficient dans l'assurance de base, selon le canton, d'un rabais sur la prime allant jusqu'à 80 pour cent, et ce dernier peut atteindre un tiers de la prime chez les jeunes adultes. Les modèles d'assurance alternatifs comme le modèle de télémédecine EGK-TelCare et/ou une franchise à option plus élevée peuvent également avoir un impact sur la prime de l'assurance de base. Pour les adultes, il est aussi possible de diminuer la prime de moitié en associant EGK-TelCare à la franchise à option la plus élevée de 2500 francs.

Des communautés solidaires dans toute la Suisse

Le domaine de l'assurance complémentaire fonctionne différemment: si l'âge représente ici aussi un facteur important, les primes doivent toutefois en principe couvrir les coûts pour tous les niveaux tarifaires. Tandis que les mêmes tranches d'âge que dans l'assurance de base obligatoire s'appliquent en général aux enfants et aux jeunes adultes, les adultes changent de tranche d'âge tous les cinq ans à partir de 26 ans, ce qui peut entraîner un changement de prime. Cette gradation permet d'adapter le tarif de la prime à l'âge effectif et de constituer des communautés solidaires plus étroites. Chez EGK, elles sont les mêmes dans toute la Suisse: les mêmes primes s'appliquent dans tous les cantons pour chaque niveau tarifaire. Si vous déménagez de Genève à St-Gall, votre prime d'assurance complémentaire reste inchangée. Contrairement à l'assurance de base, les primes des assurances complémentaires varient aussi souvent en fonction du sexe.

Liberté de choix

Alors que les prestations sont clairement définies pour les remboursements dans l'assurance de base, l'assurance-maladie complémentaire permet de couvrir les besoins personnels sur mesure. C'est vous qui choisissez si vous préférez un traite-



L'assurance obligatoire des soins s'appuie sur le principe de solidarité. L'âge joue un rôle essentiel à cet égard.

ment à l'hôpital ou en division privée ou si vous vous réservez cette décision avec un produit flex. Peut-être préférerez-vous un traitement holistique en privilégiant ainsi la médecine complémentaire? Adressez-vous à votre agence pour obtenir une vue d'ensemble de toutes les possibilités. Vous y bénéficierez d'un conseil compétent et découvrirez quelle assurance vous donne droit aux prestations que vous souhaitez.

Stefan Borer

Vous trouverez votre agence sur www.egk.ch/fr/agences ou en appelant le 061 765 51 11.

Opter pour plus de médecine complémentaire? Pas compliqué!

Nous vous avons récemment écrit pour vous informer de la fermeture d'EGK-SUN-BASIC à compter du 1^{er} janvier 2022. Notre lettre était accompagnée d'une offre pour passer à un produit non moins intéressant: EGK-SUN.

Lors de son année du jubilé en 2019, EGK a soumis sa gamme de produits EGK-SUN à un contrôle des prestations rigoureux. Elle a ainsi comblé les lacunes et a complété le produit tout-en-un par une bonne couverture à l'étranger. «Le plus solide argument en faveur d'EGK-SUN reste l'accès aisé à la médecine complémentaire», souligne Stefan Kaufmann, chargé du développement du produit. «Une personne assurée peut ainsi bénéficier de l'aide thérapeutique qui lui correspond le mieux.» En effet, toutes les thérapies reconnues par EGK ainsi que les médicaments non remboursés par les caisses seront pris en charge à 80 pour cent jusqu'à concurrence d'un certain montant, qu'il s'agisse de traitements de médecine conventionnelle ou de médecine complémentaire. Si une personne assurée par SUN se fait soigner par un naturopathe re-

connu par EGK, ces coûts sont couverts de façon illimitée à hauteur de 80 pour cent.

C'est facile de changer

Tous les assurés couverts par EGK-SUN-BASIC et que nous avons informés de la fermeture de leur produit ont dans le même temps reçu une offre leur permettant de changer facilement pour le produit EGK-SUN équivalent. «Cette offre n'est pas limitée dans le temps et est valable sans examen de santé», précise Stefan Kaufmann. À l'avenir, vous pouvez également profiter de cette offre EGK-SUN aux mêmes conditions avec effet au 1^{er} janvier de l'année suivante. En revanche, les passages à des quotes-parts plus basses ou à des catégories hospitalières supérieures nécessitent une proposition en bonne et due forme et un examen de santé.

Ursula Vogt

EGK-SUN d'un seul coup d'œil

- ◆ Protection complète pour tous les besoins
- ◆ Libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse
- ◆ Variantes de couverture hospitalière privée, semi-privée, commune ou flex
- ◆ Accès libre et sans plafond aux naturopathes
- ◆ Vaste choix de prestations en cas de grossesse et d'accouchement
- ◆ Orthodontie pour les enfants
- ◆ Diverses prestations de prévention comme le studio de fitness, les examens préventifs et les cours de promotion de la santé
- ◆ Transports d'urgence en Suisse et à l'étranger
- ◆ Protection à l'étranger avec assistance incluse
- ◆ ... et bien plus encore!

Vous trouverez de plus amples informations sur www.egk.ch/sun
Votre agence est également à vos côtés: www.egk.ch/fr/agences



«L'argument le plus solide en faveur d'EGK-SUN est l'accès aisé à la médecine complémentaire.»

Stefan Kaufmann, directeur adjoint EGK-Caisse de Santé

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

**EGK**
Sainement assuré

Mon sésame vers le système de santé

Dès juillet, la carte d'assuré EGK pourra être utilisée comme clé numérique pour accéder à plus de 5000 fournisseurs de prestations. Ce sera possible grâce à la carte d'assuré virtuelle Vicard, qu'EGK-Caisse de Santé intégrera à son application.



«La carte d'assuré virtuelle simplifie l'inscription chez le médecin, est toujours à portée de main avec le téléphone mobile et met à disposition des outils numériques complémentaires utiles pour l'avenir.»

Patrick Tanner,
Responsable TIC EGK-Caisse de Santé

Tout récemment, ma voisine était à nouveau à la recherche de la carte d'assuré de son fils aîné. Il devait impérativement se faire vacciner contre le tétanos, car il avait marché sur un clou rouillé dans le jardin. Après deux jours, la plante de son pied était non seulement enflammée, mais il avait aussi de fortes douleurs.

Tout sur une seule et même carte

Le cas était clair: il fallait que le garçon consulte un médecin. Malheureusement, impossible de mettre la main sur sa carte d'assuré. Plutôt que le lecteur de cartes du cabinet enregistre les données en quelques secondes, il a fallu que ma voisine communique à l'assistant toutes les informations personnelles de son fils, son assureur-maladie, son numéro d'assuré, etc. Si Vicard avait déjà été installée, elle aurait pu être épargnée de ces efforts. Toutes les cartes d'assuré de ses enfants se seraient en effet trouvées au même endroit: sur son application personnelle d'assurance-maladie. Contrairement à ses enfants, elle sait toujours où la trouver: sur son téléphone mobile.

La carte d'assuré virtuelle

L'immense avantage de Vicard pour les assurés est qu'elle peut être enregistrée sur l'application de l'assurance-maladie, et ce, pour tous les membres de la famille assurés auprès du même assureur. Qu'ils

soient chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital, les assurés peuvent transmettre les données administratives nécessaires (p. ex. le numéro d'assuré) de façon simple et rapide à l'aide de leur smartphone. Pour cela, il leur suffit de scanner un code QR ou de présenter le code-barres qui s'affiche à l'écran. En quelques secondes, les données recherchées apparaissent sur l'écran du médecin, de la pharmacie ou de l'hôpital. Il n'y a plus aucun obstacle administratif à la consultation!

Protection des données garantie

En cette période de coronavirus, toutes les actions sans contact font leurs preuves. De plus, les services électroniques sont très courants aujourd'hui, et finalement plus efficaces, comme le processus administratif d'admission des patients, qui peut même être effectué avec Vicard la veille de l'hospitalisation. Vicard permet de réduire les longues attentes et évite la tâche fastidieuse de remplir les formulaires.

L'assureur délivrant la carte d'assuré est responsable de l'exactitude des données administratives enregistrées sur celle-ci. La protection des données et leur qualité sont évidemment garanties et les assurés peuvent déterminer à tout moment les données qu'ils souhaitent rendre acces-

Mon assurance Carte d'assuré EGK

sibles. La carte d'assuré virtuelle Vicard offrira d'autres avantages aux assurés à l'avenir. Il est ainsi techniquement possible de saisir simplement des données médicales telles que le groupe sanguin, les allergies ou les directives anticipées.

myEGK

«myEGK-Plattform» est disponible pour vous à l'adresse www.myegk.ch. Vous pouvez télécharger l'application gratuitement dans l'Apple Store ou le Google Play Store.

Il suffit de se connecter pour vérifier en un clin d'œil sa couverture d'assurance, ses données personnelles, ses documents ou le solde de sa participation aux coûts. Il est aussi possible de transmettre des factures de fournisseurs de prestations 24h/24 et 365j/365 en les prenant en photo ou en les scannant, une simplification bienvenue. En plus de la carte d'assuré virtuelle, d'autres prestations de services sont prévues, comme l'adaptation en ligne de sa franchise.



Encore plus simple! La carte d'assuré virtuelle apporte non seulement des avantages aux assurés et fournisseurs de prestations, mais elle garantit aussi une sécurité maximale des données.

EGK-Caisse de Santé aussi

Environ 5000 fournisseurs de prestations en Suisse ont déjà recours au transfert électronique de données via l'application et leur liste ne cesse de s'allonger. Cet été, EGK intégrera ces améliorations techniques à son application pour que vous ayez accès à ce nouveau service. À condi-

tion bien sûr que vous utilisiez déjà «myEGK-App». Pour que vous puissiez aussi charger les cartes d'assuré de vos enfants, il faut que ces derniers soient assurés auprès d'EGK.

Ursula Vogt

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.



Recommandez la santé!

Vous appréciez notre fiabilité en tant que partenaire santé dans toutes les situations de votre vie et vous aimeriez que vos proches et vos amis en profitent également à l'avenir. Nous vous offrons 100 francs pour toute recommandation qui aboutit à la conclusion d'un contrat d'assurance complémentaire EGK-SUN! En cas de conclusion d'un contrat dans l'assurance de base, nous vous offrons 50 francs.

Recommandez EGK-Caisse de Santé à vos amis et connaissances et faites-vous plaisir avec la récompense! Il vous suffit de remplir le formulaire en ligne et nous contacterons les personnes concernées. Vous trouverez ici le formulaire en ligne: www.egk.ch/fr/notre-profil/recommander-egk



Nouvelle adresse à Lausanne

Même si l'agence de Lausanne s'est installée dans de nouveaux locaux le 1^{er} juin 2021, le suivi des clients et le service restent impeccables! Le nouveau site est à proximité immédiate de l'ancienne agence. Voici où nous trouver:

EGK-Caisse de Santé
Passage Saint-François 9
1003 Lausanne

021 637 43 00
lausanne@egk.ch

Chronique

SCIM Swiss Congress of
Integrative Medicine

Cette année aussi, EGK et la Fondation SNE participent à l'organisation du Swiss Congress of Integrative Medicine, qui se tiendra du 8 au 10 octobre 2021 à Chavannes-de-Bogis. Cette plateforme appréciée d'échanges et de connaissances accueille pendant trois jours des professionnels de la santé de médecine conventionnelle et médecine complémentaire et d'autres personnes intéressées. Avec la Fondation SNE, EGK proposera une table ronde à laquelle participeront le professeur Pierre-Yves Rodondi (médecin de famille et spécialiste en médecine complémentaire), Rebecca Joly (membre du Grand Conseil) et Laurent Berset (secrétaire général de l'ASCA).

Les assurés et thérapeutes EGK bénéficient d'un rabais sur le prix d'entrée. Inscriptions avant le 7 octobre 2021 par e-mail à lausanne@egk.ch en mentionnant «membre EGK» dans l'objet.

Vous pouvez vous procurer des billets et obtenir de plus amples informations ici: www.scim.ch



Par Ariella Kaeslin

Plus que du renforcement musculaire

Faire du renforcement musculaire ne signifie pas nécessairement être un bodybuilder. Pour renforcer ses muscles, il ne faut pas forcément manipuler des appareils lourds dans un studio de fitness. Comme souvent dans la vie, ce sujet est bien plus complexe qu'il n'y paraît.

Le renforcement musculaire consiste en premier lieu à développer sa masse musculaire, c'est-à-dire sa force. Laissez-moi vous expliquer les choses simplement: si je deviens plus forte, j'ai plus de muscles. Et si je renforce ces derniers, je donne à mon corps le signal qu'il me faut plus de force et plus de muscles. On reste donc fort tant qu'on entraîne son corps. Mais si on néglige son entraînement, le corps pense qu'on n'a plus besoin de la masse musculaire, et il la diminue alors rapidement. Bien sûr, cela n'intervient pas du jour au lendemain. Mais saviez-vous que les effets bénéfiques de l'entraînement d'endurance sont largement corrélés avec la force musculaire? En effet, l'état de la musculature est déterminant pour la résistance des articulations et de la colonne vertébrale dans le cadre d'activités d'endurance. En d'autres termes, le renforcement musculaire est un élément fondamental de la promotion de la santé et de la stimulation des performances. Vous découvrirez de plus amples informations sur ce sujet dans un clip dédié au sport que j'ai réalisé pour EGK.

La force n'est cependant pas qu'une affaire de muscles. La globalité est importante pour produire un effet maximal. Cela concerne le sport, la santé, mais aussi le développement personnel. C'est pourquoi je m'affirme aujourd'hui aux côtés de ma compagne, ce que je n'aurais jamais osé faire auparavant.

Ariella Kaeslin

P.-S.: le clip de sport est disponible sur les réseaux sociaux et sur www.egk.ch/fr/notre-profil/vituro

La santé du jardin de plantes aromatiques

Les herbes aromatiques et médicinales sont synonymes de santé, mais aussi de plaisir et de joie de vivre. Les herbes médicinales sont utilisées depuis des millénaires. La phytothérapie est aujourd'hui une branche appréciée de la médecine complémentaire.



En tant que prestataire de premier plan de solutions d'assurance-maladie offrant un accès libre à la médecine complémentaire, EGK-Caisse de Santé dispose depuis des décennies de connaissances approfondies sur les herbes aromatiques et les plantes. Alors qu'en période de pandémie justement, nous faisons très attention au moindre symptôme de rhume, vous aimeriez peut-être savoir comment mieux soutenir votre système immunitaire ou soulager vos symptômes par des remèdes maison.

Groseille: la bombe de vitamines

Croquantes, juteuses, avec une douceur acidulée et un arôme incomparable, les groseilles font partie des baies les plus appréciées! Saviez-vous que 100 grammes de groseilles fraîches, parfois appelée raisinets, contiennent plus de vitamine C que les citrons, par exemple? Grâce à cette

forte teneur en vitamine, elles renforcent le système immunitaire de la manière la plus agréable possible. Et avec plus de dix minéraux essentiels dont le calcium, le fer et le potassium, elles ont également un effet bénéfique sur les yeux, les cheveux, la peau et le bien-être en général.

Des sources écrites attestent de leur existence depuis le XVI^e siècle, mais la plupart des variétés de groseilles d'aujourd'hui n'ont été cultivées qu'après la fin de la Seconde Guerre mondiale, quand elles ont connu un regain d'intérêt du fait de la pénurie alimentaire. On ne trouve plus de formes sauvages de groseilles aujourd'hui. Si une plante se trouve dans la nature loin des jardins et cultures, il s'agit très probablement d'une forme cultivée qui a retrouvé l'état sauvage. Ses fruits de couleur vive égaiement les jardins et sont également délicieux fraîchement cueillis.

L'été, idéal en sirop

Nos parents et grands-parents avaient déjà l'habitude d'extraire le jus des groseilles. Les fruits étaient lavés, cuits avec environ deux décilitres d'eau par kilo avant d'être réduits en purée. La purée ainsi obtenue était égouttée pendant la nuit à travers une gaze, avant que ce jus ne soit cuit avec beaucoup de sucre, se transformant en un délicieux sirop pour le plus grand bonheur des enfants. Les proportions: un

kilo entier de sucre pour un litre de jus! Et si le sirop est trop sucré au goût des parents, les groseilles peuvent aussi servir à la préparation de bowls savoureux ou de liqueurs.


Ursula Vogt



Découvrez ici toutes les connaissances sur les herbes aromatiques et médicinales

Vous trouverez ici nos archives sur l'univers des herbes avec toutes les newsletters depuis 2015:
www.egk.ch/l-univers-des-herbes

Si vous souhaitez recevoir chaque mois par e-mail nos connaissances sur les herbes aromatiques et médicinales, abonnez-vous dès à présent à notre newsletter:
www.egk.ch/fr/newsletter



Construire pour l'homme et la nature

L'industrie du bâtiment compte parmi les plus gros consommateurs de ressources et d'énergie au monde. L'utilisation de matériaux de construction réutilisables et sans incidence sur le climat peut donc contribuer significativement à la protection de l'environnement, au bénéfice de la santé.

La construction durable a le vent en poupe. Bois, argile ou paille: en Suisse, de plus en plus de matériaux naturels régionaux sont utilisés pour les rénovations et les nouvelles constructions. Le potentiel en la matière est toutefois loin d'être épuisé. Il est urgent de repenser notre approche, car près de la moitié de la consommation énergétique mondiale est aujourd'hui destinée à la construction et à l'exploitation de biens immobiliers.

Après avoir fait naufrage lors d'une nuit de tempête, le bateau de Robinson Crusoé a échoué sur une île déserte, où il était le seul survivant. Pour survivre, il s'est mis à élever des animaux, cultiver des terres et construire une cabane à partir de l'épave de son bateau. Si l'on omet l'aspect du colonialisme, le célèbre personnage du roman de Daniel Defoe serait aujourd'hui très certainement célébré en tant qu'ambassadeur de la vie durable. Il est certain en revanche que même sans Robinson Crusoé, nous devons plus que jamais nous pencher aujourd'hui sur les thèmes du développement durable. Fonte des glaces, coulées de boue, éboulements rocheux: en Suisse aussi, les changements climatiques nous montrent chaque jour à quel point la hausse des températures expose l'homme et la nature à des risques.

Il y a déjà deux ans, plus de 11 000 scientifiques avaient tiré la sonnette d'alarme et déclaré l'état d'urgence climatique dans un message commun. Dans leur article paru dans la revue spécialisée «Bio-Science», ils ont appelé à la mise en œuvre immédiate de six mesures concrètes: passage aux énergies renouvelables, réduction des émissions de polluants tels que méthane et suie, meilleure protection des écosystèmes, consommation accrue de produits végétaux, transformation durable de l'économie mondiale et maîtrise de la croissance démographique mondiale.

Prendre ses responsabilités

Vu l'état préoccupant de la planète, chacun peut apporter sa pierre à l'édifice du changement. D'après le climatologue réputé Michael E. Mann, l'industrie du carbone devrait surtout être tenue respon-



«L'industrie de la construction est responsable de quasiment la moitié de la consommation mondiale de ressources.»

Regine Nyfeler, architecte chez Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG

sable, alors que depuis des décennies, elle réfute toute faute à l'origine du changement climatique. Mais Michael E. Mann n'est pas fataliste, il croit au changement. Et effectivement, il se passe actuellement beaucoup de choses: des pays africains comme le Rwanda et le Kenya ont interdit l'utilisation des sacs plastiques. Depuis 2017, à Bâle, les chauffages au fioul et au gaz ont été remplacés par des installations fonctionnant avec des énergies renouvelables. Et à Copenhague, un éco-quartier s'est donné comme mission de mettre en œuvre les 17 objectifs de développement durable de l'ONU. On y utilise aussi des matériaux de construction recyclés comme le béton, le bois ou le verre.

Cette évolution est source d'espoir, car beaucoup de gens ignorent que l'industrie du bâtiment est l'un des principaux facteurs du changement climatique. «Elle est responsable de la moitié de la consommation de ressources dans le monde», confirme l'architecte bâloise Regine Nyfeler. Selon elle, il est donc d'autant plus important «que nous ayons une gestion parcimonieuse des matières premières non renouvelables». Ces dernières incluent notamment le sable et le gravier, utilisés pour la production de ciment et de béton. Bientôt, les précieux grains miné-

raux ne pourront plus couvrir le besoin gigantesque occasionné par le boom mondial de la construction. L'extraction de sable des fleuves, littoraux et fonds marins, parfois illégale, est une catastrophe imminente pour les écosystèmes. Regine Nyfeler souligne ainsi l'importance de l'économie circulaire, qui implique notamment la réutilisation de matériaux de construction déjà utilisés.

L'économie circulaire va bien au-delà d'un simple système de recyclage écologique. Elle doit être prise en compte dès la phase de planification. «Les matériaux de construction doivent être conçus de façon à pouvoir être démantelés en éléments individuels en cas de démolition et réutilisés pour de nouveaux projets.» Regine Nyfeler met aussi en avant l'intérêt écologique de travailler avec des matières premières renouvelables ayant une longue durée de vie, comme le bois.

Projet modèle: le siège d'EGK

Le cabinet d'architectes Flubacher Nyfeler Partner, spécialisé dans la construction écologique, est à l'origine de la réalisation du nouveau siège d'EGK (cf. p. 16/17). Cette collaboration est une évidence, car pour la compagnie d'assurances, qui se définit elle-même comme une caisse de

La vie en direct

Thème



Le nouveau siège d'EGK mise sur la durabilité: l'édifice conçu par le cabinet d'architectes Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG, avec sa façade et son ossature en bois, n'a utilisé le béton que pour sa structure, avec un bilan correspondant à 1082 tonnes de CO₂.

santé durable, il était clair d'emblée qu'une place centrale devait être accordée à l'environnement dans le cadre de la réalisation du nouveau siège. Même si, en raison des obligations du droit de la construction comme la protection anti-incendie ou l'isolation acoustique, il n'a pas été possible de construire le bâtiment de cinq étages à 100 pour cent en matériaux écologiques, la réalisation est un petit miracle de durabilité du point de vue de son bilan écologique. «Par rapport à une construction massive conventionnelle, nous avons à la fois réduit de moitié les émissions de CO₂ et l'énergie grise requise pour la fabrication, le transport et le stockage des matériaux de construction.»

L'argile, l'un des plus anciens matériaux de construction naturels, joue un rôle essentiel dans le bâtiment en bois. «Pour agir sur la santé, nous avons enrobé toute la structure d'argile. Les murs de séparation dans les bureaux sont en argile. Cette matière a la capacité d'absorber l'humidité et les bruits ainsi que les polluants; elle assure un climat intérieur sain et donc plus de bien-être.» Il ne faut pas sous-estimer l'aspect sanitaire dans les espaces fermés.

Selon Andreas Martens, hygiéniste du travail et cofondateur d'AEH – Corporate Health Experts, jusqu'à 10 pour cent des personnes souffrent de ce qu'on appelle le «sick building syndrome». Les personnes concernées se plaignent d'irritations au niveau des yeux, du nez ou des voies respiratoires, mais aussi de maux de tête ou de difficultés de concentration. «Ces symptômes ne sont pas dus à une seule cause. Une multitude de facteurs expliquent pourquoi les employés ne se sentent pas bien dans des bureaux. Il peut s'agir de colorants volatils, d'un manque de lumière naturelle ou d'une mauvaise acoustique.» D'après Andreas Martens, l'aération est particulièrement importante: «Notre bien-être dépend fortement de la fraîcheur de l'air que nous respirons. Il faut donc s'assurer d'une faible concentration de CO₂ dans les espaces fermés. De manière générale, le bilan écologique est une priorité dans les bâtiments durables. Nous en profitons aussi, car notre santé est étroitement liée aux impacts environnementaux.»

Texte: Güvengül Köz Brown

Photos: Flubacher Nyfeler Partner Architekten AG



«Notre bien-être dans les espaces fermés dépend fortement de la fraîcheur de l'air.»

Andreas Martens, hygiéniste du travail et cofondateur d'AEH – Corporate Health Experts

Après tout juste deux ans de construction, nous y sommes: le nouveau siège de cinq étages d'EGK-Caisse de Santé attend les collaborateurs dans la zone de Nau à Laufen. L'imposant édifice en bois se distingue par ses lignes droites et sa sobriété. Il constitue par ailleurs un véritable miracle de développement durable. Les personnes ayant marqué le projet de leur empreinte et celles qui y donneront vie nous expliquent pourquoi.

Gerda Brückner, spécialiste médicaments/laboratoire, EGK-Caisse de Santé

«Comme le nouveau siège réunira tous les sites sous un même toit à Laufen, je me réjouis de collaborer plus étroitement avec mes collègues des différents départements. Nous pourrons régler les questions ouvertes de manière bilatérale, sans avoir à se téléphoner. L'esthétique du bâtiment moderne me plaît beaucoup. J'ai hâte de découvrir l'atmosphère de la construction en bois.»



Ronja Häfeli, architecte paysagiste, pg landschaften

«Les atouts locaux sont au cœur de l'espace extérieur. Le bâtiment est niché dans un environnement proche de la nature et biodiversifié. Nous avons donc aussi choisi des matériaux comme le calcaire du Jura et n'avons placé les surfaces de revêtement qu'aux endroits nécessaires pour les usagers. Pour le choix des plantes, nous avons volontairement opté pour une majorité d'espèces locales. L'environnement du siège d'EGK contribue ainsi davantage de nature dans le lotissement. Grâce aux arbres et arbustes indigènes ainsi qu'aux prairies fleuries naturelles, aux abeilles sauvages, aux oiseaux et aux petits animaux, nous avons créé des habitats très diversifiés.»



Reto Flury, directeur EGK-Caisse de Santé

«Le nouveau siège reflète les valeurs d'EGK. Le mariage réussi entre les matériaux naturels et la technologie ultramoderne est un clin d'œil à l'association prometteuse entre la médecine complémentaire et la médecine conventionnelle.»



Martin Hofer, responsable construction et planification, Laufen

«Grâce à son emplacement idéal sur l'un des principaux axes reliant la gare et la Baselstrasse, le bâtiment d'EGK est essentiel pour l'image de notre petite ville de Laufen, en plein essor. Le bâtiment sombre remplit très bien ce rôle et donne malgré tout une impression de légèreté avec sa façade en bois finement structurée. Il est également important pour le développement du nouveau quartier de la zone Nau, car les futures constructions pourront s'en inspirer. Il en va de même pour l'espace extérieur de qualité: le schéma paysager écologique pourra se prolonger en direction du Birsparck.»

Entretien avec Peter Ursprung, vice-président du conseil d'administration EGK

Monsieur Ursprung, en tant que vice-président du conseil d'administration d'EGK, vous avez suivi de près le projet de construction. Quelle était votre tâche?

Je suis certes mathématicien et informaticien de formation, mais je dispose d'une longue expérience dans la mise en œuvre de grands projets de construction. En tant que responsable de la commission de construction, ma mission était de garantir le respect de l'enveloppe budgétaire et la conformité aux exigences élevées de qualité. Pour ce dernier élément, il fallait surtout veiller à ce que le nouveau bâtiment reflète les valeurs d'EGK-Caisse de Santé.

Que voulez-vous dire?

EGK s'engage en faveur de l'égalité des chances entre médecine conventionnelle et médecine complémentaire. Ainsi, chez nous, l'accent est mis sur la personne et sur son souhait de prise en charge médicale holistique. Cette approche est très liée à la connexion avec la nature. Il était essentiel pour nous que cette philosophie d'entreprise transparaisse dans le nouveau bâtiment. Il n'a jamais été question pour nous d'envisager un édifice imposant avec des enseignes lumineuses sur la façade. Les aspects écologiques comme l'utilisation de matériaux respectueux de l'environnement ainsi que la préservation et la promotion de la biodiversité étaient par contre primordiaux à nos yeux. À l'intérieur des pièces, les matériaux naturels tels que le bois et l'argile créent un climat ambiant naturel grâce à leurs propriétés de régulation de l'humidité.

«Les collaborateurs doivent à la fois se sentir bien dans les espaces fermés et extérieurs.»

Peter Ursprung



Quel est le rôle du design dans le nouveau siège?

Le design joue un rôle capital. En Suisse, je ne connais aucun autre édifice en bois de cette dimension qui soit aussi convaincant, tant du point de vue du développement durable que sur le plan esthétique. Cette synergie harmonieuse était très importante pour nous, car à l'avenir, jusqu'à 160 collaborateurs EGK de différents sites seront réunis sous un même toit. Ils devront à la fois se sentir bien dans les espaces fermés et extérieurs. En plus des matériaux naturels, importants pour le bien-être, l'esthétique est également déterminante. Pour moi, la construction durable ne s'oppose pas à un design ambitieux.

La construction a pu être réalisée sans dépasser le budget. Comment y êtes-vous parvenu?

Dès le départ, il nous tenait à cœur d'assurer une gestion financière rigoureuse. Nous sommes donc ravis que les dépenses aient effectivement été inférieures de 2.5 pour cent au plafond de coûts fixé, alors même que nous avons monté une installation photovoltaïque nettement plus importante que ce qui était prévu. Cette efficacité des coûts est aussi due à notre gestion du temps: nous avons mis au concours le pro-

jet suffisamment à l'avance, avons sélectionné les bons partenaires et n'avons pas apporté de changements majeurs au moment de la mise en œuvre. Pour chacun des appels d'offres, au nombre de plus de 50, nous avons systématiquement choisi des prestataires qualifiés, qui nous ont également convaincus au niveau du prix. Cela a largement contribué aussi à la réduction des coûts.

Les électeurs de Laufon se sont clairement exprimés en faveur de la construction lors des deux votations (prix d'achat du terrain et plan du quartier). Comment s'est déroulée la collaboration avec les autorités?

Auprès du canton, mais aussi de la commune, nous avons toujours été bien accueillis, pendant tout le processus politique. Nos requêtes ont été traitées très rapidement. Mais les deux «oui» des électeurs nous font tout particulièrement plaisir, car ils représentent une vraie marque de confiance. C'est vrai qu'historiquement, Laufon est notre berceau. C'est ici que l'entreprise a été fondée, en 1919.

Interview: Güvengül Köz Brown
Photos: Pino Covino

Une maison pas comme les autres

Du bois, de la pierre, de l'argile et de la paille... Voilà à peu de choses près les seuls matériaux qui constituent la maison durable imaginée par un couple soucieux de son empreinte écologique. C'est à Villarepos, localité fribourgeoise non loin d'Avenches, que se trouve cette demeure presque entièrement autonome. Petite visite en compagnie de sa propriétaire, qui revient sur ce projet audacieux et de longue haleine.

Quand on demande à Sibylle Kamber ce qui les a amenés, elle et son mari Cédric Berberat, à concevoir ce projet, sa réponse fuse: «Nous avons construit cette maison pour être autonomes sur le plan énergétique. Nous voulions aussi un défi: la construire avec ce qui pousse devant la porte afin de réduire au maximum notre empreinte écologique.» Et des défis, le couple de quinquagénaires n'en manquera pas. Mais lorsqu'en 2010 ils dénichent dans le village fribourgeois de Villarepos, près d'Avenches, le terrain idéal pour leur projet, Sibylle et Cédric ne se doutent pas qu'il s'écoulera cinq ans avant qu'ils puissent emménager dans leurs nouveaux murs...

S'entourer des bonnes personnes

Première gageure: trouver des spécialistes de la construction prêts à concevoir une maison sans béton ni armatures en fer. «Ils nous disaient tous que c'était impossible, que ça ne tiendrait pas.» Durant trois ans, l'ingénieure alimentaire et l'informaticien de gestion passent des heures à faire des recherches sur Internet et écumant toutes les foires et expositions de construction afin de trouver eux-mêmes les techniques à mettre en œuvre pour me-



«Nous voulions éviter toute substance nocive ou produit issu du pétrole. Notre maison pourrait donc être presque intégralement compostée!»

Sibylle Kamber

ner à bien leur projet. C'est finalement tout près de chez eux qu'ils dénichent les personnes disposant des savoir-faire requis: un ingénieur de 80 ans ayant vécu en Éthiopie et qui connaît bien la technique du pisé; des artisans d'origine portugaise, professionnels de la pierre. Avec les calculs de l'un, les autres vont pouvoir poser les fondations de la future maison. De la terre tassée, 30 centimètres de gravier et des pierres calcaires du Jura composent le socle sur lequel repose la villa.

Intégralement naturelle

L'enveloppe de la maison est constituée d'une ossature en bois avec des casiers remplis de bottes de paille pour l'isolation. On y a ensuite apposé des nattes en roseau, du jute et plusieurs couches de crépi

granuleux à l'argile pour réaliser le mur. Un crépi de finition coloré avec de la pierre moulue vient donner la touche finale. À l'intérieur de la maison, deux murs en argile compactée durs comme du béton donnent, avec leurs 25 tonnes, le poids nécessaire à la maison. Les autres parois intérieures allient bois, jute, chanvre et argile. Dans la salle de bain, du tadelakt recouvre les parois des douches; ce crépi de chaux originaire du Maroc est serré au savon, ce qui le rend imperméable à l'eau. Les meubles de la cuisine, quant à eux, sont en bois suisse et leurs parois ont été assemblées par encastrement, sans usage de colle. «Nous voulions éviter toute substance nocive ou produit issu du pétrole», explique Sibylle. «Nous avons dû faire des compromis avec quelques joints



La maison écologique de Sibylle Kamber et son conjoint est fabriquée en matériaux qui ne sont pas dérivés du pétrole. Elle n'est par ailleurs raccordée ni au réseau d'électricité, ni au réseau de gaz.

en silicone et un en caoutchouc synthétique pour l'étanchéité du toit végétalisé. Mais c'est tout. Notre maison pourrait donc être presque intégralement compostée!»

Autarcie quasi complète

Sur le plan énergétique, la villa de 240 m² fonctionne de manière autonome, sans raccordement au réseau électrique ou au gaz. Sur son toit, des panneaux photovoltaïques et thermiques produisent l'électricité, le chauffage et l'eau chaude nécessaires. Souvent, la production est plus élevée que la consommation. Il est alors possible d'utiliser ce surplus pour le stocker dans les batteries de la maison ou pour chauffer l'eau. Et en hiver? «Notre seul ennemi, c'est le brouillard, qui empêche la production photovoltaïque. Dans ce cas, nous devons utiliser une génératrice à essence pour recharger les batteries, soit entre 40 et 80 litres par hiver. C'est un point noir, mais nous n'avons pas encore trouvé de solution idéale», regrette Sibylle. Une concession écologique largement compensée par le fait que la maison produit plus d'énergie que nécessaire pendant neuf à dix mois par année. En hiver toujours, un poêle de masse en pisé permet de chauffer l'eau pour pallier le manque de rendement des panneaux thermiques et sert de four de cuisson; un système permet de récupérer la chaleur résiduelle afin de chauffer les pièces de l'étage inférieur.

Château-la-Pompe dans le verre!

L'eau qui coule dans la maison provient de l'eau de pluie ou de la neige récoltée du toit et stockée dans une citerne de 10 000 litres enterrée devant la maison. L'eau est filtrée mécaniquement et au charbon actif. Par précaution, l'eau de la cuisine est encore traitée par osmose inverse pour la rendre potable. «Mais je bois aussi l'autre eau et je ne suis pas encore morte!» dit Sibylle en riant. La maison est toutefois raccordée au réseau d'eau potable, car il est

nécessaire de remplir la citerne au moins deux fois par année, lors de périodes sèches.

Et si c'était à refaire?

Malgré les difficultés pour faire aboutir leur projet, Sibylle et Cédric ne regrettent rien. Après plus de cinq ans, ils se sentent toujours aussi bien dans leur maison, qui dispose de tout le confort moderne standard. Le couple souhaiterait que leur projet pilote puisse inciter d'autres gens à adopter un mode de vie plus conscient. C'est pourquoi ils partagent volontiers leur expérience avec les personnes qui le leur demandent. «Il y a plein de petites choses qu'on peut faire chez soi sans devoir réduire drastiquement son confort de vie. Il faut juste oser faire le pas!», conclut Sibylle.

Texte : Christine Theumann-Monnier

Photos : Pino Covino

Vous êtes au centre de l'attention

Chers (Chères) assuré(e)s EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Nous vous prions de comprendre que nous ne pouvons pas présenter d'approche thérapeutique dans ce cadre. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser votre portrait, contactez-nous sans aucun engagement de votre part: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

Découvrir la culture et la nature!

Le parc de sculptures d'Ennetbürgen présente 39 œuvres d'artistes renommés pour les voyageurs en quête de découverte, les familles et les passionnés de culture. Niché dans les paysages de montagnes et de lacs de Suisse centrale, l'espace d'exposition en plein air vaut le détour, quelles que soient la météo et la période de l'année.

Dans le canton de Nidwald, à Ennetbürgen, une exposition en plein air propose une collection impressionnante de sculptures pouvant être visitée librement toute l'année. Dans le parc de sculptures d'Ennetbürgen sont exposées des œuvres d'artistes renommés comme Anton Egloff, Johanna Näf, Ulrich Rückriem, Josua Wechsler, Maria Zraggen, pour n'en citer que quelques-uns. Elles interagissent

avec leur environnement ainsi qu'avec les visiteurs et rencontrent un écho qui va bien au-delà des frontières du pays.

Une exposition au cœur de la nature

Le sentier de près de trois kilomètres à travers le parc de sculptures est un but d'excursion idéal pour se changer les idées, en particulier en période de pandémie. Les nombreuses sculptures d'acier, de bois et de béton s'imposent au regard au cœur de la belle région alpine, non loin des rives du

lac des Quatre-Cantons entre Ennetbürgen et Buochs. En 2016, la peintre Maria Zraggen d'Uri a créé le pavillon ouvert. La fraîcheur des couleurs de sa sculpture «Ohne Titel» (sans titre) rappelle les «folies», les excentricités de l'art paysager italien. L'œuvre aérienne «Cloud» de l'artiste Josua Wechsler, d'origine lucernoise mais qui vit aujourd'hui aux Pays-Bas, s'élance comme un hommage aux vers de Christian Morgenstern «Lattenzaun, mit Zwischenraum, hindurchzuschauen». Le «Windspiel»

Concours

Le samedi 18 septembre 2021, EGK-Caisse de Santé offre une visite au parc de sculptures d'Ennetbürgen avec visite guidée individuelle et repas de midi pour toute la famille (2 adultes et 3 enfants de moins de 16 ans) d'une valeur de 300 francs.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Parc de sculptures d'Ennetbürgen» à vivere@egk.ch ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere - Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au 31 juillet 2021. **Bonne chance!**

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



Vivere 02/2021

La vie en direct Excursion

Le parc de sculptures d'Ennetbürgen, niché dans les montagnes de Nidwald, peut être visité gratuitement toute l'année. L'exposition en plein air est accessible aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite. Des informations sur les artistes sont présentées au niveau des accès.

Pour de plus amples informations:
www.skulpturenpark-ennetbuergen.ch

(jeu de vent) de l'artiste Johanna Näf, née à Stans, est exceptionnel. Avec son objet mobile, elle crée un lien direct avec le terrain d'aviation de Buochs situé juste à côté. L'artiste argovien Anton Egloff présente quatre poutres creuses orientées vers les quatre points cardinaux: «Hören Ost Süd West Nord». Les fragments de lettres cèdent la place à la lumière et à l'air. La rose des vents localise l'endroit et associe la sculpture à l'univers.

Nouvelles œuvres 2021

Le parc de sculptures d'Ennetbürgen, qui a vu le jour en 2006, accueille chaque année près de 8000 visiteurs. Ce parc est un lieu en mouvement. Ainsi, cette année, deux nouvelles œuvres viennent compléter l'exposition. Andreas Weber de Küsnacht am Rigi a mis au point une sculpture minimale participative. Le principe: une inscription au sol, en partie effacée, orne un chemin d'accès. Qu'est-ce que les lettres peuvent bien vouloir dire? Andreas Weber lance avec le parc de sculptures d'Ennetbürgen un concours pour trouver la solution de cette énigme. En outre, le jeune architecte d'intérieur et menuisier Sascha Klemm de Lucerne a réalisé un pavillon architectural.

Les personnes à l'origine du parc

La Fondation Skulptur Urschweiz est à l'origine de cette exposition en plein air. Roland Heini, sculpteur et créateur de Lucerne, en est le directeur et le commissaire. La Fondation est soutenue par des donateurs, des sponsors, la commune d'Ennetbürgen, un cercle d'amis ainsi que la corporation d'Ennetbürgen et le canton de Nidwald.

Texte: Beatrice Suter

Photos: zVg



Admirer l'art et profiter de la nature tout en se promenant: possible dans le concept du parc de sculptures d'Ennetbürgen.

La puissance du système immunitaire

Vigilant, combatif et le plus souvent imbattable: le système immunitaire nous protège chaque jour contre les germes pathogènes. Nous vous expliquons ici comment les défenses immunitaires fonctionnent et ce qui les renforce.

Si on se demande où se trouve le système immunitaire, on peut voyager à travers tout le corps humain et s'arrêter à différents endroits. Ce n'est que grâce à la collaboration parfaite entre les différents organes, parties d'organes, cellules et substances messagères que l'organisme parvient à combattre efficacement les agents pathogènes. L'intestin joue le rôle de protagoniste. On estime qu'il est le siège de 80 pour cent du système immunitaire. La santé intestinale contribue donc non seulement au bien-être, mais aide également les défenses de l'organisme à déployer tout leur potentiel.

Barrière de protection naturelle

La peau et les muqueuses, par exemple du nez et de la gorge, jouent aussi un rôle important. Tel un mur de protection, elles repoussent les attaques de l'extérieur et s'assurent que les germes pathogènes comme les bactéries, les virus et les champignons ne pénètrent pas dans le corps. La condition préalable est bien sûr que les barrières naturelles soient en bonne santé. Si elles sont sèches, irritées ou blessées, leur fonction de protection diminue.

Les défenses de l'organisme ne fonctionnent pas toujours comme elles le devraient. Différents facteurs peuvent les affaiblir, comme des maladies telles que le



«Si le stress s'installe et devient permanent, il affecte non seulement la qualité de vie mais contribue à réduire le nombre de cellules immunitaires.»

Henning Sartor, médecin et propriétaire du cabinet de conseils en santé RE-e-Balance

diabète, les traitements contre le cancer ou les immunodéficiences congénitales. En outre, les circonstances de la vie jouent aussi un rôle. «Le système immunitaire doit relever des défis importants», souligne Henning Sartor, médecin et propriétaire du cabinet de conseils en santé RE-e-Balance à Kreuzlingen. Il ne se réfère pas seulement à la pandémie de coronavirus. La plupart des personnes se plaignent de stress. Si cet état s'installe et devient permanent, il affecte non seulement la qualité de vie mais contribue aussi à réduire le nombre de cellules immunitaires et à les rendre inactives, laissant le champ libre aux agents pathogènes.

Un optimisme sain

La façon dont nous abordons la vie a également un impact sur les défenses immunitaires. «L'anxiété, la colère, le pessimisme et la solitude contribuent à affaiblir le système immunitaire», explique Ralf Oettmeier, médecin-chef à l'Alpstein Clinic

de Gais. En revanche, des études scientifiques montrent que la pensée positive, souvent associée à des exercices réguliers de méditation ou du yoga, peut améliorer la fonction immunitaire.

Et c'est une bonne nouvelle. Car en plus de la pleine conscience et de l'optimisme, il existe d'autres facteurs positifs que nous pouvons exploiter (cf. encadré). Outre l'alimentation équilibrée, l'exercice physique et le repos, le docteur Oettmeier recommande des séances de sauna et des applications Kneipp pour renforcer l'immunité. D'après son expérience, les compléments alimentaires peuvent également être judicieux, idéalement après un dosage sanguin préalable et en cas de carence avérée. Par exemple, la vitamine D, l'«hormone du soleil», a son importance non seulement pour les os et le taux de calcium, mais aussi pour le système immunitaire.

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



«Les études scientifiques montrent que la pensée positive peut améliorer la fonction immunitaire.»

Ralf Oettmeier, médecin-chef Alpstein Clinic

Un soutien ciblé

En prévention des mois hivernaux, on peut aussi avoir recours à la phytothérapie ou à l'homéopathie: l'échinacée est considérée comme un stimulant des globules blancs, qui sont formés dans la moelle épinière et qui ont une fonction centrale en tant que cellules immunitaires. Les extraits de racine d'éleuthérocoque et d'armoise ont également un effet bénéfique à cet égard. Il est par ailleurs possible d'utiliser des extraits de thymus pour stimuler la fonction de la glande du même nom. Cette dernière est située derrière le sternum et assure la maturation des lymphocytes T, essentiels aux défenses immunitaires. Les substances amères comme les teintures mères d'artichaut, d'armoise ou de grande absinthe contribuent à améliorer la fonction digestive.

En principe, on n'a aucune garantie de rester en bonne santé avec une bonne hygiène de vie et des mesures préventives. Mais pour rester en bonne santé et en forme, un système immunitaire renforcé est indispensable, car il diminue le risque d'attraper un rhume, une grippe ou une maladie virale.

Vera Sohmer

Défenses congénitales et acquises

Si des agents pathogènes pénètrent dans l'organisme par la peau ou les muqueuses, les défenses immunitaires dites non spécifiques ou congénitales vont s'activer dans un premier temps avec leurs globules blancs. Il s'agit de cellules de défense, qui détruisent les intrus de toutes sortes. La réponse spécifique ou acquise agit quant à elle de manière ciblée. Elle forme des anticorps contre certains agents pathogènes et, même des années après, se souvient de ceux qu'elle connaît déjà. En cas de nouvelle infection, le corps peut rapidement développer de nouveaux anticorps et se défendre efficacement.



Une alimentation équilibrée constitue la base d'une bonne flore intestinale et est donc une condition essentielle du bon fonctionnement du système immunitaire.

Alimentation, sport, sommeil: renforcer le système immunitaire à trois niveaux

- L'intestin est au cœur du système immunitaire. Il est donc essentiel d'en prendre soin, d'une part avec une alimentation équilibrée incluant des fruits et légumes, des protéines végétales, des céréales complètes et suffisamment de liquide (eau, thés non sucrés), et d'autre part avec une flore intestinale (intégralité des bactéries intestinales) en bonne santé et une digestion qui fonctionne bien. Ce n'est qu'ainsi que le corps peut utiliser les nutriments dont le système immunitaire a besoin, parmi lesquels les vitamines A, C et E ainsi que le fer et le zinc. Les aliments fermentés comme la choucroute, le kombucha, le kéfir ou le miso font également du bien à l'intestin.
- En faisant de l'exercice régulièrement, on entraîne également son système immunitaire. En effet, quand on fait du sport, les muscles sécrètent beaucoup de myokines. Ces substances activent et régulent le système immunitaire, mais seulement si on fait du sport avec modération et qu'on accorde à son organisme suffisamment de repos. Les efforts excessifs peuvent diminuer les défenses de l'organisme.
- Et puisqu'on évoque la régénération: un sommeil suffisant aide le système immunitaire à former de nouvelles cellules de défense et à commencer la journée en étant opérationnel. Un sommeil nocturne suffisant et réparateur est donc important.

Source et autres informations (en allemand): <https://re-e-balance.ch/blog/wie-sie-ihr-immunsystem-aktuell-staerken-koennen>

La vie intérieure de l'homme: un reflet de l'environnement?

Le symposium SNE des 1^{er} et 2 octobre 2021 vous proposera un programme étoffé, qui portera sur les frontières entre l'intérieur et l'extérieur.

C'est notre lot à tous: nous entrons naturellement dans une pièce où se trouvent d'autres personnes et nous nous sentons soudainement mal, parce que nous percevons des tensions. En parallèle, nous nous demandons pourquoi les vacances à la montagne ou à la mer nous font du bien. Dans les deux situations, on remarque une interaction entre l'intérieur et l'extérieur. La question est de savoir comment se protéger contre l'un et favoriser l'autre.

Connaissances (formation continue) sur la santé

Parmi les éminents intervenants de cette année, nous accueillons l'auteur à succès Rolf Dobelli, le professeur Tobias Esch, le professeur Johannes Huber, la nutritionniste et experte en épigénétique Berit Hippe ainsi que le professeur Burkart Schütz.

Symposium SNE

1^{er} et 2 octobre 2021, Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Soleure, entrée à la journée: 40 francs, pass 2 jours: 75 francs. Les assurés et thérapeutes EGK bénéficient d'une réduction de 20 pour cent. Si la situation liée au coronavirus ne permet pas la tenue du symposium en présentiel, il aura lieu exclusivement sous forme virtuelle.

Vous trouverez ici de plus amples informations ainsi que le programme complet: www.fondation-sne.ch/fr/symposium

Académie SNE: aperçu du programme 2021

25.06.2021 / Thalwil ZH

Gary Bruno Schmid, Ph. D.
Was ist Hypnose?
Hôtel Sedartis, Thalwil

23.08.2021 / Soleure

Dr. med. Henning Sartor
Innere Ökologie des Menschen
Ancien hôpital, Soleure

03.09.2021 / Soleure

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil.
Claus Muss, Ph. D.
Umwelt-Toxikologie
Ancien hôpital, Soleure

07.09.2021 / Olten

Dr. sc. Med. Urs Gruber
Komplexe Komplementärmedizin
Hôtel Olten, Olten

09.09.2021 / Thalwil ZH

Dr. phil. Bettina Egger et Claudia Zürcher
LOM® Lösungsorientierte Malthérapie in der CAM
Hôtel Sedartis, Thalwil

14.09.2021 / Zurich

Bruno Zach
Hippokrates wusste es schon!
ACOMED, 8052 Zurich

16.09.2021 / Zurich

Rasmus Gaupp-Berghausen
HRV – Globalindikator für die Regulationsfähigkeit (des Menschen)
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

22.09.2021 / Lucerne

Prof. Dr. Anita Graf
Selbstmanagement-Kompetenz
Hochschule Luzern, Lucerne

24.09.2021 / Olten

Dr. phil. Claudio Weiss
Wertwirksamkeit
Hôtel Olten, Olten

27.10.2021 / Zurich

Marianne Gerber
Trendwort «Digitalisierung»
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

05.11.2021 / Soleure

Tanja Gutmann
Wirken und gewinnen
Ancien hôpital, Soleure

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2021»:
www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie

Pour le développement durable depuis 1988

HabitatDurable porte bien son nom: l'association de propriétaires s'engage depuis plus de 30 ans pour une construction respectueuse du climat, un habitat sain et des relations équitables en matière de bail et de voisinage. La directrice Kathy Steiner nous donne en interview un aperçu passionnant et instructif de son quotidien professionnel.

Madame Steiner, HabitatDurable se veut être une alternative aux associations de propriétaires fonciers. Sur quoi se concentre votre engagement?

Nos membres ont en général de petites propriétés et attachent beaucoup d'importance à des relations équitables en matière de bail ou s'efforcent d'entretenir de bonnes relations avec leurs locataires, a fortiori s'ils vivent sous le même toit. Les points de rencontre entre les personnes peuvent parfois être source de frictions. Il peut alors être judicieux de demander de l'aide à l'association. Nos conseillers aident les parties prenantes à nouer un dialogue d'égal à égal.

Pouvez-vous nous citer un exemple?

Il s'agit de situations tout à fait quotidiennes, comme l'ordre dans les parties communes ou les questions de droit du bail. Quand des problèmes de la sorte se posent, il est déterminant de savoir comment les aborder pour ne pas troubler l'ambiance de l'immeuble par la suite.

En plus des relations humaines, et comme son nom l'indique, le développement durable joue également un rôle important chez HabitatDurable.

Oui, c'est vrai. Nous proposons à nos membres un conseil professionnel, non seulement sur les questions fiduciaires et du droit du bail, mais aussi en matière de construction écologique ou d'efficacité énergétique. En outre, on nous sollicite fréquemment sur les thèmes de la rénovation et des transformations. Il s'agit surtout de questions telles que: à quoi dois-je prêter attention pour une rénovation durable? Où puis-je trouver une bonne architecte qui a de l'expérience dans les projets de construction écologique? Comme nous disposons d'un vaste réseau d'experts, nous pouvons suggérer à nos membres des entreprises adaptées qui peuvent les aider dans la réalisation de leur projet.

Quelles mesures écologiques ont actuellement le vent en poupe?

Les gens sont aujourd'hui très critiques envers les énergies fossiles. La tendance se dessine donc clairement en faveur des énergies renouvelables, au détriment du gaz naturel et du pétrole. La bonne solution à adopter en matière de rénovation ou de construction neuve dépend du bâtiment en lui-même, mais aussi de sa situation géographique. Nos membres



Kathy Steiner

Kathy Steiner, née en 1963, est spécialiste en sciences de l'environnement et directrice d'HabitatDurable depuis 2019. En tant que membre des Vert-e-s, elle a fait partie du Grand Conseil zurichois de 2013 à 2020. Elle vit à Zurich avec son conjoint et leur fille. Dans son temps libre, elle aime jardiner et passer du temps à la montagne.



Avec cette interview réalisée sur Zoom, Kathy Steiner montre que même en période de quarantaine et d'interdiction des contacts, les échanges restent possibles.



«Le climat ambiant des pièces contribue beaucoup à la santé et au bien-être.»

Kathy Steiner

gros problème. C'est surtout le parc immobilier existant qui est en retard. Beaucoup de petites entreprises et de personnes privées font preuve d'esprit pionnier et choisissent ici d'investir dans des rénovations durables pour jeter les bases de normes plus élevées. Je suis convaincue que les entreprises plus importantes leur emboîteront le pas progressivement. De tels investissements sont aussi profitables à long terme sur le plan financier. Ils permettent de réduire considérablement les frais d'électricité et de chauffage. De plus, les pouvoirs publics offrent un soutien financier aux propriétaires s'ils choisissent des systèmes de chauffage basés sur des énergies renouvelables dans leur projet de rénovation. Je pense toutefois que les gestes qui contribuent à l'environnement et à notre santé ne doivent pas uniquement être guidés par le prix.

Quel est l'impact concret de la «construction verte» sur la santé et sur notre environnement?

Pendant mes études en sciences de l'environnement, l'influence de l'habitat sur notre santé, comme les ondes ou le bruit, était déjà un sujet abordé. Le climat ambiant des pièces contribue beaucoup à la santé et au bien-être. Par exemple, les

abordent de telles questions avec les sociétés de conseil externes que nous suggérons.

Quel est l'impact du choix des matériaux de construction sur le climat écologique d'un bâtiment?

Il est bien sûr judicieux d'opter pour des matériaux sans incidence sur le climat, respectueux des ressources et recyclables comme le bois, la pierre ou l'argile de la région. Le béton, qui a été le premier matériau de construction pendant des décennies en Suisse, n'a pas ces qualités, non seulement parce qu'il nécessite beaucoup d'énergie et génère d'importantes émissions de CO₂ dans sa fabrication, mais

aussi parce que sa production implique surtout l'utilisation de sable. Compte tenu de l'extraction énorme qu'elle requiert, cette matière première naturelle se raréfie, avec des conséquences fatales pour l'environnement. Il est donc très réjouissant de voir qu'une entreprise comme EGK opte délibérément pour une nouvelle construction durable avec du bois et de l'argile.

Peut-on se permettre aujourd'hui d'ignorer les considérations écologiques dans la construction?

Quiconque construit aujourd'hui ne peut ignorer des aspects prospectifs comme la neutralité climatique. Les nouvelles constructions sont donc loin d'être le plus



Kathy Steiner défend l'environnement avec ferveur et dirige HabitatDurable depuis deux ans.

moisissures sont très néfastes pour la santé. En revanche, les matériaux naturels comme l'argile et la chaux peuvent réguler l'humidité de l'air et empêcher la formation de moisissures. Si l'on considère qu'on passe en moyenne 80 pour cent de notre vie dans des espaces fermés, il paraît judicieux de se pencher sur la question de matériaux écologiques. L'impact sur l'environnement est également incontesté, car la construction implique l'extraction de ressources naturelles et une usure importante des matériaux. Il est donc important de ne pas utiliser de matières premières d'ores et déjà rares, d'une part, et d'autre part de recourir à des matériaux de construction réutilisables après une démolition. Le sol constitue un autre facteur important, car il n'est pas disponible de manière illimitée. Plusieurs maisons individuelles impliquent davantage d'exploitation du sol et donc, inévitablement, plus de routes, plus de trafic et plus d'étalement urbain.

En Suisse, un petit pays densément peuplé, le développement durable du milieu bâti est un sujet omniprésent. Où se situe le problème?

Ces dernières années, de nombreuses communes ont défini des zones de construction en dehors de leurs centres

«Il faut toujours des pionniers combattifs qui s'engagent pour leurs convictions.»

Kathy Steiner

afin d'attirer des contribuables, ce qui a augmenté le morcellement des paysages. On fait ainsi disparaître non seulement des paysages ouverts absolument essentiels à notre écosystème, mais aussi les espaces de vie de nombreuses espèces animales endémiques. Nous nous engageons depuis des années pour une planification territoriale coordonnée au niveau national. Il y a des raisons historiques à cela: HabitatDurable a été fondé en 1988 sous le nom de «Hausverein Schweiz», à la suite de l'initiative «Ville-campagne contre la spéculation foncière». Depuis lors, notre influence s'est aussi étendue au niveau politique, notamment grâce au travail en réseau avec d'autres organisations.

Alors que dans les années 1980, les préoccupations écologiques se situaient plutôt en marge du mouvement environnemental, elles sont aujourd'hui ancrées dans la société.

Effectivement, beaucoup de choses ont changé au cours des dernières décennies. Cela fait longtemps que je suis active en politique et j'ai pu moi-même observer cette évolution. En 2018, j'ai par exemple déposé conjointement une motion demandant à ce que la compatibilité climatique de toutes les nouvelles lois soit étudiée. À l'époque, cela faisait sourire les gens, mais deux ans plus tard, la transmission de la motion a été adoptée à la majorité au parlement cantonal de Zurich.

Le parti des Vert-e-s a certainement beaucoup contribué à sensibiliser la société à la protection de l'environnement. Cette évolution vous donne-t-elle des raisons d'espérer?

Il faut toujours des pionniers combattifs qui s'engagent pour leurs convictions. Ainsi seulement, une vision peut devenir plus tard une norme susceptible d'emporter la majorité et de s'imposer dans la société. Je réponds donc à la question avec un grand oui, justement quand je vois comment de grandes entreprises optent pour la construction écologique aujourd'hui, ce qui n'était pas le cas il y a 20 ans. Les changements ne se font pas du jour au lendemain. Il faut du temps et de la ténacité.

Interview: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Photos: TIM LOOSLI

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 cerise

Boucles d'oreilles clinquantes, tatouage rockabilly cool ou petit en-cas estival: les cerises sont extrêmement alléchantes, en plus d'être très saines.



Comme le dit le proverbe «Si toute l'année il y avait des cerises, Messieurs les médecins n'iraient plus qu'en chemise»: la consommation de ce délicieux fruit

à noyau est judicieuse à bien des égards. Avec sa couleur allant du jaune orangé au presque noir en passant bien sûr par le rouge, ce fruit est non seulement pauvre en calories, mais il contient aussi de précieuses vitamines ainsi que des minéraux importants comme le potassium, le magnésium, le phosphore et le fer. En outre, sa forte teneur en antioxydants et en colorants naturels protège notre peau du vieillissement et a un effet général anti-inflammatoire. Les femmes enceintes peuvent aussi en consommer sans compter puisque la cerise est riche en acide folique. La cerise tire son nom de la ville portuaire turque de Kerasus (aujourd'hui Giresun), sur les rives de la mer Noire. En 74 av. J.-C., les généraux romains l'ont introduite en Italie, d'où elle a ensuite conquis toute l'Europe.



En Suisse, on consomme chaque année 5000 tonnes de cerises, dont la moitié provient de cultures locales. Cela correspond à 1.3 kg par personne!

Tableau des valeurs nutritives

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

Valeur énergétique

74 kcal

314 kJ

Principaux nutriments

Protéines	1.3 g
Lipides	0.5 g
Eau	80.8 g
Glucides	15.3 g

Minéraux

Sodium	3 mg
Potassium	250 mg
Calcium	17 mg
Phosphore	17 mg
Magnésium	13 mg

Vitamines

A	7 µg d'ER
Bêta-carotène	36 µg
B2	0.04 mg
C	4.8 mg
Folates	15 µg

Source:

www.naehrwertdaten.ch/fr/