

Le magazine santé d'EGK

Vivere

04
2015

Une longueur d'avance en matière de santé

Simone Niggli-Luder
est l'ambassadrice d'EGK 05

Une société éveillée 24h/24

Pourquoi nous dormons de moins en moins 13

Modernisation

La pharmacie – de la théorie des
signatures à l'industrialisation 22

Sommaire

04

Simone Niggli-Luder

La championne du monde en course d'orientation est l'ambassadrice d'EGK



20

Le grand tournant fut la morphine

La pharmacie au fil des siècles



22

Excursion Bâle et Paracelse

11

Nouveautés chez EGK

Gagnants, primes et plus encore



13

Le sommeil vaut de l'or Pourquoi nous dormons de moins en moins



25

L'avis de...

Entretien avec Felix
Schneuwly, expert en
assurance-maladie

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Les discussions du dîner ne portent pas sur les primes dues 06

Mon assurance L'année EGK 2015 en images 08

Mon assurance Les taxes environnementales sont reversées à la population 10

La vie en direct «Rien ne vaut des patients qui participent à la réflexion» 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Soupe de carottes à l'angélique 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

La division Finances ne requiert pas seulement des connaissances en mathématiques.



Les questions financières sont toujours délicates. Les Suisses, c'est connu, ne parlent pas volontiers d'argent. De ce fait, cer-

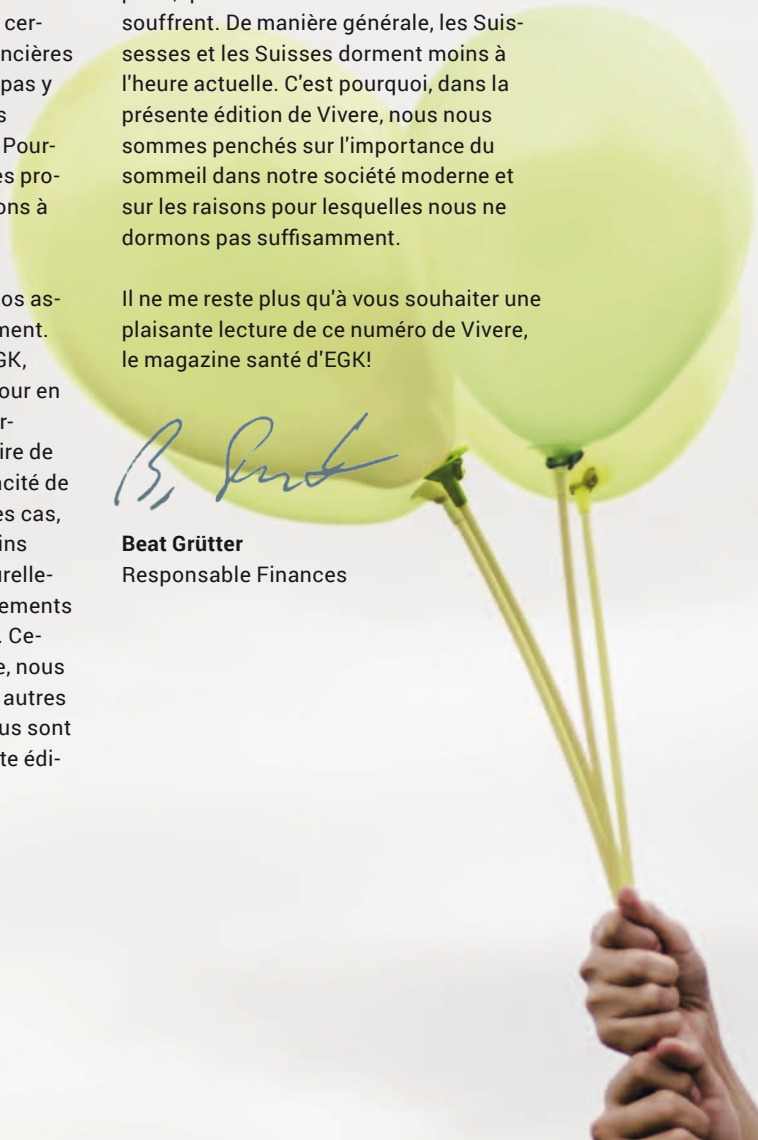
taines personnes en difficultés financières s'efforcent de les dissimuler, de ne pas y penser, voire même de ne pas se les avouer le plus longtemps possible. Pourtant, il serait important de traiter ces problèmes et de rechercher des solutions à un stade précoce.

Par chance, la grande majorité de nos assurés paient leur prime ponctuellement. Au sein de la division Finances d'EGK, nous sommes néanmoins chaque jour en relation avec des assurés qui ne parviennent plus à avoir une vision claire de leurs finances et sont dans l'incapacité de payer leur prime. Dans la plupart des cas, des situations difficiles et des destins émouvants en sont à l'origine. Naturellement, l'équipe chargée des recouvrements s'efforce alors de leur venir en aide. Cependant, d'un point de vue juridique, nous sommes souvent impuissants. Les autres activités de la division Finances vous sont présentées à la page 6 de la présente édition de Vivere.

En automne, lorsque les nouvelles primes sont communiquées, certes la division Finances, mais aussi l'ensemble du personnel d'EGK ont fort à faire. Parfois à tel point, que la détente et le sommeil en souffrent. De manière générale, les Suissesses et les Suisses dorment moins à l'heure actuelle. C'est pourquoi, dans la présente édition de Vivere, nous nous sommes penchés sur l'importance du sommeil dans notre société moderne et sur les raisons pour lesquelles nous ne dormons pas suffisamment.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une plaisante lecture de ce numéro de Vivere, le magazine santé d'EGK!

Beat Grütter
Responsable Finances



«Je prends le chemin le plus direct.»

Le son du drone de la caméra fait un peu penser à un essaim menaçant de frelons. L'équipe du tournage n'envie aucunement Simone Niggli-Luder alors qu'accompagnée de ce bourdonnement agressif elle gravit et dévale constamment un pré situé près de Münsingen en courant.



«Nos valeurs et notre philosophie se ressemblent beaucoup.»

Reto Flury
Directeur d'EGK-Caisse de Santé

À la demande d'EGK-Caisse de Santé, l'équipe du tournage de Santémedia a suivi Simone Niggli-Luder durant toute la matinée à travers champs, forêts et prairies. De bonnes chaussures étaient indispensables, car les sentiers ne sont pas vraiment le terrain de prédilection de la championne du monde en course d'orientation 23 fois primée. «En tant que coureuse d'orientation, je prends le chemin le plus direct», précise Simone Niggli-Luder en riant alors que le caméraman Urs Gruenig s'efforce de la suivre en se frayant une voie entre les arbres.

Simone Niggli-Luder a le rôle principal dans le nouveau film dédié à l'image de marque EGK – et cela non sans raison: le 10 septembre 2015, elle a été présentée en tant qu'ambassadrice d'EGK-Caisse de Santé aux invités et représentants des médias. «Le fait que Simone Niggli-Luder ait accepté de devenir notre égérie me comble de plaisir», explique Reto Flury, le directeur d'EGK-Caisse de Santé. «Nos valeurs et notre philosophie se ressemblent beaucoup.»

Une longueur commune d'avance en matière de santé

L'attachement à ce qui est naturel, un style de vie sain, l'équilibre avec la nature, l'envi-

ronnement et soi-même: c'est sur ces valeurs qu'EGK fonde une avance en matière de santé dont Simone Niggli-Luder profite également après la fin de sa carrière active en automne il y a deux ans. En effet, bien qu'elle ne participe plus à des championnats professionnels de course d'orientation, elle doit aujourd'hui encore concilier sa vie professionnelle et sa vie familiale. C'est pourquoi l'équipe du tournage ne perd jamais de vue que son travail ne doit pas durer plus longtemps que convenu. Simone Niggli-Luder doit relayer son mari, qui a encore des rendez-vous dans l'après-midi, et s'occuper des enfants.

La meilleure coureuse d'orientation au monde ne perd toutefois pas patience lorsqu'elle doit parcourir les mêmes 50 mètres pour la énième fois alors que la caméra capte alternativement son image de près et de loin, puis uniquement ses pieds et ensuite toute sa silhouette en slow-motion. De plus, de nouvelles prises de vue s'avèrent nécessaires, car Urs Gruenig n'a pas pu régler la netteté de l'image à la vitesse à laquelle Simone Niggli-Luder passait devant lui. C'est assurément ce qui explique la longueur d'avance en matière de santé.



Simone Niggli-Luder maîtrise les courtes distances sans transpirer. C'est pourquoi il a été nécessaire de recourir à un spray à l'eau.

Chronique

Par l'ambassadrice d'EGK
Simone Niggli-Luder

EGK me donne une longueur d'avance en matière de santé

Aussi longtemps que je m'en souviens, les compétitions me rendent nerveuse. J'en suis certaine: si je ne ressentais pas cette nervosité avant une course d'orientation, quelque chose n'irait pas. En effet, cette nervosité me donne précisément la concentration dont j'ai besoin pour m'assurer l'avance qui me propulse jusqu'au but avant les autres athlètes.

Mais la concentration à elle seule ne suffit pas; je dois être en forme et prête à relever le défi. Pour une sportive, la santé joue un rôle particulièrement important. Participer à une compétition en souffrant d'un refroidissement accompagné de toux et de fièvre? Impensable. Faire attention à soi et prévenir sont les seules et uniques lignes de conduite. C'est précisément parce que le sport me permet d'être la plupart du temps dans la nature que je mise également sur ce qui est naturel dans la prévention de ma santé et de celle des membres de ma famille.

C'est probablement ce qui explique ma rencontre avec EGK-Caisse de Santé: en tant que pionnière de l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire, EGK s'engage pour une promotion, un entretien et une conservation de la santé en ayant recours à des méthodes naturelles là où cela est possible et à la médecine conventionnelle là où cela est nécessaire. C'est pourquoi EGK me procure une longueur d'avance en matière de santé et reste un partenaire fiable, également après mon départ du sport de compétition – et même s'il m'arrive parfois de ne pas gagner.

Profitez, vous aussi, de votre avance!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Les discussions du dîner ne portent pas sur les primes dues

Lorsque des assurés ne paient pas leur prime, une tâche ardue et plus d'un appel téléphonique contrariant attendent la division Finances d'EGK-Caisse de Santé. C'est pourquoi l'équipe de 15 personnes qui entoure Beat Grütter doit non seulement savoir manier les chiffres, mais aussi faire preuve de tact et psychologie.



«La loi sur l'assurance-maladie prescrit quand nous devons engager une poursuite.»

Beat Grütter
Directeur Finances

Le fait que le travail quotidien nécessite parfois des nerfs solides ne se remarque pas à l'heure du dîner, autour de la longue table de la cafétéria de la division Finances d'EGK. Durant le dîner pris en commun, tous les thèmes sont sujets à discussion – des mets préférés des petits-enfants et des difficultés rencontrées durant la construction de la maison à l'excursion prévue pour le weekend; par contre, il est très rarement question du travail. «J'ai parfois l'impression que nous formons une famille», avoue Debora Conte, responsable de l'équipe Comptabilité et recouvrement.

Il est probablement important d'aborder d'autres thèmes, du moins durant le dîner. En effet, les assurés qui ne paient pas leur

prime d'assurance-maladie sont souvent confrontés à des situations extrêmement difficiles qui mettent aussi les collaboratrices et collaborateurs d'EGK à dure épreuve. Il en résulte fréquemment de longs entretiens spontanés et très chargés d'émotions lors desquels il importe de faire preuve de tact et d'avoir parfois aussi la peau dure. «Il est alors extrêmement important de parler avec les assurés sur un plan humain – d'une part de leur présenter des possibilités et des services auxquels ils peuvent demander de l'aide, d'autre part de leur faire comprendre notre position», explique Beat Grütter, le directeur Finances d'EGK-Caisse de Santé. En effet, lorsqu'il s'agit d'arriérés de primes de l'assurance de base, l'équipe de recouvrement ne dispose pas d'une grande marge de ma-

nœuvre. «La loi sur l'assurance-maladie prescrit quand est-ce que nous devons envoyer un rappel de paiement et après quel délai nous devons engager une poursuite.»

Litiges au sujet de primes par pur ennui

Certains assurés ne règlent toutefois pas leurs primes pour des raisons autres que des difficultés financières. Ils ne veulent pas concevoir pour quelle raison ils devraient payer de telles sommes chaque mois alors qu'ils n'ont pas recours à des prestations. «Enfin, il existe une poignée de cas qui agit tout simplement par ennui», dit Debora Conte. Elle a parfois l'impression que l'échange de courriers, les communications téléphoniques indignées et les litiges auprès des tribunaux qui mettent les nerfs à dure épreuve divertissent ces «cas spéciaux».

Il s'agirait en quelque sorte d'un passe-temps aux frais des assurés ponctuels – et des contribuables. De fait, après une poursuite infructueuse, les arriérés de primes sont pris en charge à 85 pour cent par le canton du domicile du débiteur, les 15 pour cent restants étant financés par EGK avec les primes payées par d'autres assurés. Les mauvais payeurs ne peuvent pas être exclus de l'assurance de base,



L'ordre est indispensable: dans la division Finances d'EGK-Caisse de Santé, chaque dossier a une place bien définie.

contrairement aux assurés qui ont souscrit une assurance complémentaire. L'assurance de base est une assurance obligatoire.

Un zéro en trop

Selon Beat Grütter, bien que les arriérés de primes donnent beaucoup de travail, la plupart des assurés paient ponctuellement leur prime. Il advient même parfois qu'une somme beaucoup trop importante soit virée par mégarde. «Il y a quelque temps, une cliente désespérée nous a téléphoné et indiqué qu'elle avait tapé un zéro en trop dans la zone réservée au montant du virement électronique.» Il s'agissait de plus d'une facture semestrielle, de sorte que l'assurée en question avait viré environ 20 000 francs à EGK. «Nous remboursons les surplus de paiement naturellement dans les plus brefs délais possibles», explique le directeur Finances. En effet, personne ne doit rencontrer des difficultés financières suite à une simple erreur de frappe.

Chez EGK, de telles erreurs ne devraient cependant pas se produire. Entrer un zéro en trop et devoir payer soudain un million au lieu de 100 000 francs pourrait causer de sérieux problèmes. «Par chance, nous

ne pouvons pas procéder à de tels virements de notre propre chef. Deux personnes doivent systématiquement les valider.» Malgré le principe du double contrôle, le virement de montants importants n'est pas sans risques. «Au début, cela fait tout drôle. Mais on s'y habitue avec le temps.»

Rapports trimestriels

Les tâches de la division Finances ne se résument toutefois pas, de loin, au recouvrement de primes. L'équipe de Beat Grütter veille à une bonne vue d'ensemble sur les titres, clôtures, révisions et comptes. Pour apporter la preuve que tout se passe en bonne et due forme, des rapports trimestriels doivent être présentés à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et à l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers (FINMA). «Le scénario le plus horrible serait pour moi de laisser passer un tel délai», explique Beat Grütter. C'est pourquoi il tient des listes détaillées des affaires à traiter, avec des indications sur la date et le lieu du traitement afin d'être certain que les rapports arriveront en temps et en heure à l'office compétent. Jusqu'à présent, la réalisation d'un tel rapport dure environ une semaine. Il pense que cela prendra encore un peu plus de temps à partir de 2016, date de l'entrée en

vigueur de la nouvelle loi sur la surveillance de l'assurance-maladie.

Tina Hutzli

Facture électronique à partir d'avril 2016

EGK-Caisse de Santé propose également le règlement par facture électronique à partir d'avril 2016. Cela permet non seulement d'économiser du papier, mais aussi de gagner du temps, surtout pour la division Finances d'EGK. Beat Grütter espère que surtout les assurés qui règlent actuellement leur prime sous forme d'un virement permanent opteront pour la facture électronique à partir du printemps prochain. Étant donné que le numéro de référence change sur chaque facture, les paiements par virement permanent doivent être traités manuellement.

L'année EGK 2015 en images

Les collaboratrices et collaborateurs EGK ont quitté ici et là leur bureau également en 2015 et ont eu des échanges avec des assurés et des personnes intéressées lors de salons, de manifestations sportives et d'autres événements. Une rétrospective annuelle en images.



Événement partenaires, le 5 mai 2015

Sous la direction de Willy Oggier, Robert Rhiner, directeur de l'hôpital cantonal d'Aarau, Judith Meier, CEO de RehaClinic AG, Gebhard Heuberger de tarifsuisse sa et Stefan Kaufmann, directeur-adjoint d'EGK, ont discuté face à une salle comble de la planification hospitalière dans le nord-ouest de la Suisse.



Traversée du lac de Zurich, le 1^{er} juillet 2015

8964 nageuses et nageurs ont traversé le lac de Zurich par un temps splendide et ensoleillé – pour se couvrir ensuite de crème solaire au stand d'EGK.



Coupe de courses en montagne de 5 jours, du 10 au 14 août 2015

Après une semaine sportive, la directrice de l'agence de Zurich, Felicitas Bolt, s'est positionnée en 4^e position de sa catégorie d'âge, soutenue activement par Stefan Kaufmann, directeur-adjoint, le dernier jour de la course.

Cours de cuisine pour enfants de l'agence de Coire

Grand chef à tout âge: cette année également, un grand nombre d'enfants ont manié les ustensiles de cuisine lors des cours de cuisine pour enfants de l'agence EGK de Coire.

Instrument olfactif pour présentations à des salons

Les visiteuses et visiteurs du salon doivent faire preuve de flair au stand d'EGK. Une Reka-Card pourvue d'un avoir de 1000 francs, tel est le prix principal attribué au meilleur odorat. Vous trouvez la gagnante à la page 11 du présent magazine.

Espo Ticino, du 13 au 22 mars 2015

Bellinzona a été une des premières agences EGK à pouvoir tester le nouveau stand d'exposition lors de l'Espo Ticino. Les collaboratrices et collaborateurs étaient enthousiasmés par les nombreuses possibilités – du concours d'odorat à la balance d'analyse corporelle.

Tournoi de groupe de Breitenbach, du 26 au 27 juin 2015

Le siège principal à Laufen s'est également adonné au sport. L'équipe de la maison, qui joue au football et à l'unihockey chaque mardi midi, a obtenu la 5^e place lors du tournoi de Breitenbach.

Congrès de l'ASI à Montreux, du 6 au 8 mai 2015

Lors du congrès de l'ASI à Montreux, les infirmières et infirmiers ont manifesté de l'intérêt pour des échanges, mais aussi pour EGK. L'agence de Lausanne a pu enregistrer de nombreuses visites à son stand.

Course de cochonnets AMA, du 25 au 29 mars 2015

EGK-Caisse de Santé a participé à la course de cochonnets avec son EGeKi lors du salon d'Aarau en Argovie. Le doping homéopathe en valait manifestement la peine: notre EGeKi a été le premier à atteindre l'auge du but.



Les taxes environnementales sont reversées à la population

La Confédération prélève des taxes d'incitation sur les substances nuisibles à l'environnement. Ces fonds sont reversés à la population par le biais des caisses de maladie. En 2016, ils se chiffreront à 520 millions de francs.

La Confédération prélève une taxe CO2 sur les combustibles fossiles tels que le mazout et le gaz naturel depuis 2008. La taxe sur les émissions de CO2 n'est pas un impôt, mais une taxe d'incitation destinée à encourager l'utilisation économe des combustibles fossiles. Les recettes ne restent pas dans la caisse de l'État; elles sont redistribuées à la population et au secteur de l'économie après déduction des subventions attribuées au programme d'assainissement des bâtiments et au fonds technologique. La taxe sur le CO2 générera un montant de 410 millions de francs pour la population en 2016. Les ménages qui consomment une quantité de combustibles nuisibles à l'environnement inférieure à la moyenne en bénéficient. À ce montant viennent s'ajouter 110 millions de francs de taxe sur les COV (composés organiques volatils). Ces gaz sont générés par l'utilisation de solvants. Ils sont coresponsables des taux élevés d'ozone en été. Au total, la Confédération redistribuera 520 millions de francs provenant des taxes environnementales à la population durant l'année à venir. Cela correspond à 62.40 francs par personne. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) se charge de la

distribution des taxes environnementales à tous les assurés par l'intermédiaire des assureurs-maladie. Le montant correspondant est déduit des primes calculées pour 2016.

La protection de l'environnement est récompensée

L'idée à la base de cette redistribution est simple: la pollution de l'environnement doit être réduite afin de préserver notre santé et l'environnement. Les taxes environnementales augmentent le prix des substances polluantes et incitent ainsi à les utiliser de manière plus modérée. Parallèlement, elles pénalisent les responsables conformément à la loi sur l'environnement: les personnes qui consomment une faible quantité de telles substances reçoivent au final plus en retour que ce qu'elles ont payé. La redistribution des taxes environnementales par l'intermédiaire de l'assurance obligatoire des soins de maladie a fait ses preuves. Elle s'est avérée transparente et peu coûteuse. Le système de redistribution repose sur un accord entre l'association faîtière des assureurs-maladie santésuisse et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV).



Informations complémentaires

Vous trouvez des informations complémentaires sur ce thème sur les sites internet www.bafu.admin.ch/taxe-co2 et www.bafu.admin.ch/voc.

Nouveautés chez EGK-Caisse de Santé

Restez au fait de l'actualité! À cet effet, nous vous communiquons régulièrement les dernières nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le secteur de la santé publique.



Gagnants du concours EGK 2015

En février de cette année, c'était chose faite: EGK-Caisse de Santé arborait pour la première fois sa nouvelle parure. Les réactions sont impressionnantes: nous avons reçu une multitude de retours positifs.

Toutes les agences ont été également pourvues des nouvelles couleurs EGK au cours de l'année. Ce remaniement est à présent achevé; sur chaque site, il a été célébré par une journée portes ouvertes à laquelle les assurés et la population locale étaient invités. Parallèlement aux snacks et boissons fraîches, les visiteurs ont dû relever un défi dans le cadre du concours du meilleur odorat. Quelque 3000 visiteuses et visiteurs ont pu apporter la preuve de leur sens olfactif particulièrement développé.

La gagnante a été à présent tirée au sort. Laura Joluet de Lausanne a remporté une Reka-Card d'un avoir de 1000 francs. EGK-Caisse de Santé la félicite cordialement et espère qu'un voyage de rêve ou un souhait

d'excursion pourra se réaliser grâce à la somme Reka.

EGK était également présente lors de manifestations sportives et a pu approvisionner de nombreux athlètes et visiteurs en petits tubes de crème solaire de Daylong par un temps splendide. Le concours, avec pour premier prix un vélo électrique d'une valeur de 4000 francs, a été un point culminant. Là aussi, une heureuse gagnante a pu être récompensée: Andrea Müller de Stallikon est l'heureuse propriétaire d'un nouveau vélo à vent arrière électrique! Toutes nos félicitations!

Optimisez votre prime!

Les primes payées par les clients au titre de l'assurance de base sont le reflet des coûts de la santé. Les recettes et les dépenses de l'assurance de base doivent être équilibrées. Tant que les coûts de la santé augmentent, des augmentations des primes ne peuvent être de ce fait entièrement évitées. Nous vous avons déjà informés de votre prime de 2016 par courrier postal. Vous conservez néanmoins la possibilité d'optimiser votre prime de manière à l'adapter à vos besoins individuels.

Possibilité d'économiser de l'argent

- Optez pour une franchise plus importante.
- Passez à un des modèles particuliers d'assurance EGK-TelCare ou EGK-Care. En cas de maladie, vous profiterez ainsi non seulement d'interlocuteurs fiables qui vous aideront immédiatement, mais aussi d'un rabais sur prime pouvant atteindre 20 pour cent.
- Si vous travaillez plus de huit heures par semaine pour un employeur, vous bénéficiez de l'assurance contre les accidents professionnels et non professionnels. Par conséquent, vous pouvez exclure la couverture des accidents et réduire votre prime de cinq pour cent.
- Réglez votre prime sous forme d'une facture annuelle ou semestrielle. Vous bénéficierez alors d'un escompte de jusqu'à un pour cent.

Votre agence vous aide volontiers à adapter votre prime à votre situation personnelle. Vous trouvez son adresse sur notre site internet <https://www.egk.ch/egk-fr/agence>.

Notez que vos demandes de modification ou votre lettre de résiliation en cas de changement d'assureur doivent arriver au plus tard le 30 novembre 2015 chez EGK pour être valables.

Rectification des primes de 2016

En mars 2014, l'Assemblée fédérale a convenu de la rectification des primes excédentaires ou insuffisantes payées entre le 01.01.1996 et le 31.12.2013 dans certains cantons. Dès 2015, les assurés de certains cantons ont dû payer un supplément mensuel de prime alors que d'autres ont reçu un premier remboursement en juin. En 2016, les cantons concernés par le supplément de prime, à savoir BE, UR, OW, NW, GL, SO, BL, SH, AR et JU, devront de nouveau payer un montant supplémentaire de 18 à 48 francs, alors que les cantons ZH, ZG, FR, AI, GR, TG, TI, VD et GE concernés par le remboursement recevront en juin un montant qui sera divulgué seulement au printemps 2016.

En 2016, tous les assureurs-maladie devront de plus financer un montant total de 266 millions dans le cadre de la rectification des primes. Chaque assureur devra payer un montant de 33 francs par assuré-e. Cette somme sera également prélevée en douze tranches avec la prime.

Les montants supplémentaires prélevés sont indiqués sur votre police d'assurance. Si vous réglez vos factures de primes par virement permanent, veuillez l'adapter en temps utile au remboursement de juin.



**EGK reçoit le
label comparis.ch
«Approche client sérieuse»**

EGK-Caisse de Santé s'oppose depuis des années à la prospection indésirable de clients par téléphone, ainsi qu'à la collaboration non contractuelle avec des courtiers. À présent, elle s'est engagée à respecter un code de conduite en vertu duquel elle doit continuer à renoncer à la prospection indésirable par téléphone et à ne pas acheter de données auprès de tiers douteux. EGK-Caisse de Santé reçoit en contrepartie le label «Approche client sérieuse» du comparateur internet comparis.ch.

«Le respect de la vie privée de nos assurés occupe un rôle important dans la philosophie de notre entreprise», explique Reto Flury, le directeur d'EGK-Caisse de Santé. «Nous sommes heureux de pouvoir faire savoir à présent également à l'extérieur, grâce au label comparis.ch «Approche client sérieuse», qu'EGK, de même que, nous l'espérons, de nombreux autres assureurs-maladie renoncent à cette forme de démarchage déplaisante pour les personnes concernées et absurde d'un point de vue économique.»



Le sommeil vaut de l'or

Les Suissesses et les Suisses dorment de moins en moins. Pour quelles raisons restons-nous éveillés plus longtemps la nuit? Quelles sont les répercussions du manque de sommeil sur la santé? Le sommeil est encore loin d'être considéré pour ce qu'il est – un pilier essentiel de la prévention des maladies. Une étude de l'Institut Gottlieb Duttweiler a élaboré des thèses sur l'avenir du sommeil.

Nous dormons de moins en moins. Un sondage représentatif réalisé en 2011 auprès de la population suisse a révélé que la durée du sommeil était de 7,5 heures en semaine et de 8,5 les jours de congé. Cela représente 38 minutes de moins que ce que mesurait une étude comparable 28 ans auparavant.

«Même si ces sondages reposent toujours sur des auto-évaluations», explique la Dre Carolin Reichert, du Centre de chronobiologie de la clinique universitaire de Bâle, qui a réalisé l'étude en coopération avec l'université de Zurich, «ces données rejoignent les études internationales, qui concluent à une baisse continue de la durée du sommeil.»

Notre société souffre-t-elle d'un manque de sommeil? Les enquêtes effectuées régulièrement par l'Office fédéral de la statistique ne permettent pas de tirer cette conclusion. À la question «Avez-vous eu des difficultés à vous endormir, ou des insomnies durant les quatre dernières semaines?», près des deux tiers de la population répondaient en 2012 comme déjà en 1992 par «Pas du tout». De même, le nombre de personnes souffrant d'insomnies légères (env. 25 %) et aigües (env. 7,5 %) est resté constant sur les vingt dernières années.

On se couche de plus en plus tard

Mais qu'est-ce qui a donc fait raccourcir notre sommeil de manière si frappante au cours de ces dernières années? «Trente ans sont une période trop courte pour que des influences biologiques aient pu modifier nos besoins en sommeil», dit la psychologue du sommeil Carolin Reichert, «les raisons de la diminution du sommeil tiennent plutôt à notre environnement.»

L'analyse de l'étude mentionnée au début de cet article le prouve: les Suissesses et les Suisses se couchent de plus en plus tard. Ainsi, d'après le sondage de 2011, l'heure de coucher moyenne était comprise entre 22:41 et 6:37 en semaine et entre 23:29 et 8:27 les jours de congé. En seulement 28 ans, l'heure de coucher a donc reculé de 47 minutes, en semaine comme les jours de congé.

C'est un fait: au cours des trois dernières décennies, le mode de vie des gens a profondément évolué. On répond à un courriel professionnel à dix heures du soir, et s'il le faut, on planche sur un concept chez soi jusqu'à minuit. De plus en plus de gens travaillent par postes, dans des centres d'appel, dans des boutiques de stations-service. Les activités privées prennent elles aussi de plus en plus de temps: les infrastructures mondialisées nous permettent de faire nos achats sur internet la nuit et de communiquer grâce aux réseaux sociaux. Nous vivons dans une société éveillée 24 h/24; tout y est possible, à tout moment. Plus personne n'a envie de perdre son temps à dormir!

Un excès de lumière bleue empêche l'assoupissement

Dans le sillage de la numérisation, une grande part de nos activités a été transférée sur des écrans. Tablettes tactiles, smartphones et liseuses nous accom-

pagnent en permanence. La consommation de télévision fait elle aussi toujours partie des occupations vespérales les plus populaires. Or des études récentes prouvent que ces appareils sont en fait des excitants – mais on les prend au mauvais moment de la journée.

Comme l'explique Carolin Reichert: «Différentes études, dont certaines réalisées dans notre centre, ont démontré que la proportion de bleu est très importante pour la synchronisation de l'horloge biologique.» Les sources lumineuses à LED telles que les écrans électroniques ont en général une proportion de bleu élevée. Et l'experte du sommeil de préciser: «Ceux qui passent du temps le soir assis devant un appareil ayant une forte proportion de lumière bleue font croire à leur horloge biologique qu'il fait encore jour. Ceci bloque la production d'hormone «sombre», la mélatonine, et empêche l'assoupissement.» Résultat: nous allons au lit plus tard, et le sommeil risque quant à lui d'être plus agité.

Il existe des lunettes spéciales censées protéger de ces excitants en bloquant la lumière bleue. On peut aussi se procurer pour les ordinateurs et les appareils mobiles un logiciel qui teinte l'écran dans des tons jaunes ou orange et limite ainsi la proportion de lumière bleue.

Des chouettes et des alouettes

Certes, notre heure de coucher est entre autres influencée par des facteurs extérieurs. Mais c'est le réglage individuel de notre horloge biologique qui détermine en premier lieu si nous serons en forme dès le petit matin et aurons du mal à rester éveillés tard le soir, ou si nous n'aurons du punch que plus tard dans la journée et resterons en revanche pleins d'énergie jusque tard dans la nuit. On appelle les lève-tôt des alouettes et les oiseaux de nuit des chouettes.

Notre société nous impose un corset serré pour ce qui est des horaires de travail et des horaires scolaires. Carolin Reichert est d'avis que pour les jeunes, qui en raison de leur âge sont surtout des couche-tard – donc des chouettes –, le fait que l'école commence tôt a de graves inconvénients: «Lorsque les élèves doivent se lever à six heures du matin, les processus physiques – pilotés par l'horloge biologique – ne stimulent pas l'éveil et l'attention, mais le sommeil. Ceci peut être un inconvénient pour les capacités de performance scolaires en tout début de matinée.» La psychologue du sommeil préconise donc que l'école commence plus tard, dans l'idéal après huit heures.

Les adultes tendant vers le type tardif de la chouette se trouvent pris dans la perpétuelle contradiction de leur horloge biologique et de l'emploi du temps extérieur. Sachant que le monde professionnel fonctionne selon les chronotypes matinaux, les chronotypes tardifs sont souvent la semaine entière aux prises avec le manque de sommeil. Il en résulte une fatigue chronique. Les experts appellent cela le syndrome de retard de phase de sommeil.

«En passant du temps le soir devant un appareil ayant une forte proportion de lumière bleue comme un écran d'ordinateur ou une tablette tactile, on empêche l'assoupissement.»

Carolin Reichert

Spécialiste du sommeil au Centre de chronobiologie de la clinique universitaire de Bâle

**7 astuces pour bien dormir**

- ◆ Pendant la journée, bougez régulièrement, faites du sport.
- ◆ Le soir, ne mangez ni trop, ni trop lourd.
- ◆ Évitez les excitants comme le café, le thé, la nicotine et l'alcool.
- ◆ Mettez en place votre rite d'endormissement personnel.
- ◆ Autant que possible, allez toujours vous coucher à la même heure.
- ◆ Utilisez votre lit uniquement pour dormir, pas comme bureau.
- ◆ Lorsque vous vous réveillez la nuit, levez-vous plutôt que de passer longtemps à vous retourner dans votre lit.

Le manque de sommeil fait plus que fatiguer

Même s'il n'est pas exclu que dans le futur, la durée moyenne de sommeil diminue, pour Carolin Reichert, une chose est sûre: «En raison de nos caractéristiques biologiques, nous allons tôt ou tard avoir atteint une limite en dessous de laquelle nous ne pourrions pas tomber.» Les spécialistes du sommeil parlent de pression de sommeil, qui apparaît en cas de manque de sommeil. Cette pression de sommeil nous rend non seulement fatigués, mais aussi moins performants. La mémoire faiblit, nous ne sommes plus aussi attentifs ni réactifs. «Après une nuit blanche, autrement dit 24 heures d'éveil ininterrompu, la performance psychomotrice est aussi mauvaise qu'avec une alcoolémie de 0.9 pour mille», explique la spécialiste du sommeil.

La population suisse accorde de plus en plus d'importance au sommeil

D'un point de vue médical, le sommeil est un domaine très étudié. Mais il n'en est pas de même dans le domaine de la recherche sur les tendances. Le GDI, l'Institut Gottlieb Duttweiler, a observé que ces dernières années, de nombreux produits ayant à voir avec le sommeil ont fait leur apparition sur le marché. C'est un indice qui indique que le sommeil est de plus en plus au centre de l'attention de la société. Cette observation a décidé le département de recherche du GDI à aborder le thème du sommeil en effectuant des études et en réalisant un sondage au sein de la population.

Un résultat de ce sondage représentatif est particulièrement frappant: presque la moitié de la population suisse accorde au sommeil plus d'importance qu'il y a dix ans. Pour Daniela Tenger, directrice de l'étude du GDI intitulée «L'avenir du sommeil», la raison principale en est que les Suissesses et les Suisses se sentent plus stressés qu'il y a dix ans: «Notre société en perpétuelle agitation vit à un rythme bien plus rapide que jamais auparavant. Le caractère éphémère des nouveaux médias vient renforcer encore ce sentiment de stress.»

Une évolution comparable à celle de l'alimentation

Comment pourra-t-on à l'avenir concilier les besoins en sommeil avec le quotidien d'une société éveillée 24 h/24? Dans son étude, le GDI élabore différentes hypothèses concernant le sommeil qui portent notamment sur les facteurs appelés à prendre de l'importance dans l'avenir.

«Le caractère éphémère des nouveaux médias renforce le sentiment de stress que nous avons dans cette société en perpétuelle agitation.»

Daniela Tenger

Directrice de l'étude du GDI «L'avenir du sommeil»

Pour le sommeil, Daniela Tenger prévoit une évolution comparable à celle de l'alimentation: «Autrefois, la nourriture n'était pas une question qui suscitait beaucoup d'intérêt. On avait ses trois repas par jour, que l'on prenait à la maison.» Mais, explique-t-elle, le comportement alimentaire s'est adapté aux modifications et à la flexibilisation de la structure du quotidien: de nouvelles offres sont apparues, qui répondent aux nouveaux besoins. «Dans le domaine du sommeil, tôt ou tard, il va se produire la même chose», affirme la chercheuse en tendances.

Ainsi, l'une des hypothèses prédit que les mini-siestes énergisantes seront les nouveaux snacks énergisants. Le petit somme que l'on s'accorde entre-deux, une brève sieste à midi, s'établira. Ou se rétablira, serait-on tenté de dire. En effet, le sommeil diurne n'est, on le sait, pas une invention récente. Ce qui est nouveau, ce sont les possibilités flexibles de dormir qui seront proposées aux gens désireux de profiter d'un petit somme même lorsqu'ils sont en déplacement: dans les gares ou les aéroports, on trouve de plus en plus souvent des zones de repos qui, y compris dans notre pays, font du sommeil un phénomène de plus en plus public.

Bientôt un pilier central de la prévention des maladies

Daniela Tenger en est convaincue: «Plus nous en savons sur le sommeil, plus nous lui accordons de l'importance.» Besoin fondamental à l'origine, le sommeil va devenir un style de vie, annonce une autre thèse du GDI. Si les gros dormeurs ont longtemps été considérés comme des fainéants, dit l'étude, à l'avenir, on comprendra et on acceptera de plus en plus ceci: le sommeil stimule la performance et la créativité et conduit au succès. Dans le sport de haut niveau, ce principe est reconnu depuis longtemps: des sportifs performants comme Roger Federer ou Usain Bolt sont considérés comme de gros dormeurs. La chercheuse en tendances pense que le sommeil est appelé à s'intégrer de plus en plus dans le contexte de cette image idéale de la personne saine et performante: «Outre des célébrités, cette évolution aura certainement pour moteur les découvertes scientifiques.»

S'attaquer au manque de sommeil et flexibiliser le comportement face au sommeil est aussi un enjeu de santé publique. L'influence du manque de sommeil sur la santé des personnes est trop grande. Avec l'exercice physique et l'alimentation, le sommeil doit être le troisième pilier de la prévention des maladies, conclut le département de médecine du sommeil de la Harvard Medical School. Selon Charles Czeisler, professeur à Harvard, il est nécessaire d'organiser à destination de la population une campagne d'information sur les dangers du manque de sommeil. Daniela Tenger souhaite qu'un débat ou une campagne sur ce thème aient également lieu en Suisse: «Une campagne sur le sommeil devrait être conçue de façon attrayante. Faire la morale ne mènera à rien.» Et de préciser que l'important est aussi la coopération entre les différentes branches, du constructeur de lits à la caisse de maladie. Mais, comme le souligne l'étude du GDI fort pertinemment: même à l'avenir, personne ne pourra dormir à notre place.

Ursi Sydler



«Rien ne vaut des patients qui participent à la réflexion»

Brigitte Kurath est une femme de convictions. Mais aussi une femme qui extériorise ses idées avec beaucoup de passion. C'est ainsi qu'est né un livre qui se propose de donner à chacun les outils lui permettant de s'aider soi-même en cas de maladie.

C'est à ses mains que Brigitte Kurath doit le fait de travailler aujourd'hui dans le domaine de la médecine complémentaire. «Si je n'avais pas été gauchère, je serais probablement devenue professeure de travaux manuels», raconte-t-elle en riant de bon cœur du haut de ses 56 ans. Aujourd'hui, la main avec laquelle elle écrit ne serait certainement plus un obstacle pour le choix d'une profession. Mais, avec le recul, ces circonstances ont été une chance.

Le goût des contacts humains, l'intérêt pour la médecine et le souhait d'exercer un métier où l'on aide les autres ont été décisifs pour son choix professionnel. C'est ainsi que Brigitte Kurath est devenue infirmière. Dès son apprentissage, elle a pu se familiariser avec toute la diversité des domaines et méthodes de traitement du secteur de la santé. Le monde dans lequel elle évoluait était celui de la médecine conventionnelle. Cependant, un vieux médecin-chef prescrivait encore des médicaments traditionnels comme les sinapismes (cataplasmes de moutarde) et les enveloppements aux graines de lin, et pendant son apprentissage, c'est à Brigitte Kurath qu'il incombaient de les poser. Elle adorait cela,



«Il arrive beaucoup trop souvent que les patients remettent au médecin ou au thérapeute la responsabilité de la guérison.»

Brigitte Kurath

car elle avait l'impression de préparer elle-même des remèdes.

Un livre qui rassemble beaucoup de remèdes de famille

Pendant ses premières années d'exercice, elle a vite remarqué que la médecine conventionnelle à elle seule n'avait pas réponse à tout. «Chez les patients qui avaient des dossiers de traitement très épais, je me suis de plus en plus souvent demandé si les modes de traitement traditionnels étaient vraiment la seule chose valable.» À cela s'ajoutaient plusieurs expériences faites avec les médicaments naturels dans son quotidien professionnel, mais aussi sur elle-même. Elle se souvient d'un patient souffrant d'une méchante plaie infectée, qui refusait de cicatrifier en dépit de tous les moyens de l'art médical.

Face à cette absence de perspective, les médecins se sont décidés à l'écouter. «Il a souhaité, à titre de tentative de la dernière chance, que la plaie soit traitée avec de la livèche», dit Brigitte Kurath en secouant insensiblement la tête. «Je n'aurais jamais eu cette idée, pas même aujourd'hui.» Mais cela a fait de l'effet; peut-être grâce à la confiance, à la force d'autoguérison ou à l'effet placebo.

«Les expériences de ce genre ont fait naître en moi un grand intérêt. Je voulais en savoir plus. Que trouve-t-on donc en médecine naturelle? Que peut faire cette médecine? Et comment l'utiliser correctement?» Le premier pas vers une réorientation fut une formation continue après son diplôme d'infirmière auprès de la spécialiste en enveloppements Maya Thüler.



En fait, Brigitte Kurath voulait devenir professeure de travaux manuels. Or comme elle était gauchère, cette profession lui était à l'époque fermée.

Brigitte Kurath n'a pas tardé à enseigner elle-même. Après son mariage et son déménagement de l'Appenzell pour Winterthour, elle a suivi une formation d'homéopathe diplômée de plusieurs années et a ouvert en 2000 son propre cabinet d'homéopathie classique. Et voici près de huit ans, elle a enfin commencé à réaliser le rêve qui lui trottait dans la tête depuis déjà longtemps: consigner par écrit et transmettre ces connaissances des médicaments de famille naturels accumulées au fil de ces 35 ans. Ceci a débouché en 2014 sur la sortie du livre «Natürliche Heilmittel – mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen» (Les remèdes naturels – prévenir, soigner et guérir avec par moyens naturels).

«Il existe beaucoup de bons livres sur chacune des différentes méthodes thérapeutiques», dit Brigitte Kurath. Mais quand son enfant se réveille à deux heures du matin avec de la fièvre ou qu'on est soi-même malade et alité, on n'a pas le loisir de feuilleter d'innombrables guides pour se retrouver ensuite incapable de dire ce qui pourrait être utile ni comment appliquer le médicament, car on est néophyte. «C'est pour ces personnes que j'ai écrit ce livre. Pour qu'elles puissent facilement rechercher une maladie et y trouver des possibilités de traitement éprouvées, qui peuvent soutenir et soutenir la guérison.»

Des patients responsables

La première édition a été imprimée en 2000 exemplaires. Un nombre qui au départ faisait un peu peur à Brigitte Kurath. Comme elle avait publié l'ouvrage à compte d'auteur, elle assumait l'intégralité du risque financier. Elle a payé la graphiste, la photographe et la correctrice de sa poche, et l'impression a aussi été faite entièrement à ses frais. Elle est très heureuse que la moitié de cette première édition soit déjà vendue. Car cela signifie que le livre ne plaît pas seulement à ses amis, ses connaissances et ses patients. Malgré ce succès, elle ne craint pas que son cabinet se vide. «Les médecins et les thérapeutes ont toujours beaucoup à

faire – notamment en matière de traitement des maladies chroniques et graves. Beaucoup trop souvent à mon sens, les patients abdiquent la responsabilité de recouvrer la santé ou les personnes traitantes prennent toutes les décisions pour leurs patients et ceux-ci ne sont plus incités à participer à la réflexion», explique Brigitte Kurath.

Les remèdes naturels, et même toutes les connaissances découlant de la médecine populaire, sont à son avis une bonne possibilité d'assumer une responsabilité pour soi et de parvenir à s'aider soi-même. «Il n'y a rien de mieux que de traiter des patients qui participent à la réflexion. C'est dans ces cas que l'on a le plus de chances d'obtenir une amélioration durable, voire la guérison ...»

Tina Hutzli

Vous êtes au centre de l'attention

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser un portrait de vous, contactez-nous sans aucun engagement de votre part en appelant la rédaction de «Vivere» au 061 765 51 11 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse vivere@egk.ch.

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter de thérapies dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Le grand tournant fut la morphine

Pourriez-vous imaginer avaler des vers de terre râpés contre les maux de ventre? Ou ingérer régulièrement de petits morceaux de momie pour lutter contre les rhumatismes? Or voilà exactement ce qu'un médecin vous aurait peut-être prescrit il y a 250 ans contre les maladies de la vieillesse.

C'est à la théorie des signatures que l'on doit le fait qu'aient été utilisés jusqu'au XVIII^e siècle des remèdes complètement absurdes contre un grand nombre de troubles. L'effet potentiel d'un médicament était déduit de sa forme. Une momie est vieille, elle luttera donc contre les maladies qui apparaissent typiquement avec l'âge. Des vers de terre emmêlés ressemblent à des intestins. Et pourquoi ne pas prendre des coraux rouges contre l'anémie? «Les troubles étaient traités de manière plus ou moins aléatoire à l'aide de produits végétaux ou animaux, et chaque médecin faisait ce qu'il estimait juste. Il n'y avait pas de standardisation», résume Michael Kessler, directeur du Musée de la pharmacie de Bâle.

Le tournant se fit au XIX^e siècle: auparavant, on se basait sur la pathologie humorale, la doctrine des quatre humeurs, qui reposait sur l'idée que la maladie est déclenchée par un déséquilibre entre la bile jaune, la bile noire, le sang et la lymphe dans le corps. Vers 1850, cette doctrine fut remplacée par la pathologie cellulaire, qui explique les maladies par des altérations et dysfonctionnements des cellules corporelles. Selon Michael Kessler, ceci a fait évoluer fondamentalement la médecine, et avec elle la pharmacie: «On vit apparaître

les premiers médicaments ayant un effet rationnel, par exemple l'héroïne ou l'aspirine.» Bref, ce fut la naissance de ce que nous appelons de nos jours la médecine conventionnelle.

De l'entreprise de production à l'entreprise de services

L'avènement de la médecine moderne s'accompagna de l'industrialisation de la production de médicaments. Alors qu'au XVIII^e siècle, les pharmacies étaient des lieux où les médicaments étaient fabriqués manuellement, ce sont aujourd'hui presque exclusivement des entreprises de services dont l'activité principale consiste à vendre des médicaments tout prêts. Il existe néanmoins des exceptions, quoique principalement dans le domaine de la médecine complémentaire. Andreas Lenherr possède à Zurich l'une de ces rares pharmacies dont l'activité principale consiste à produire des médicaments phytothérapeutiques.

Dans son établissement, la Berg-Apotheke, on se croirait presque dans la pharmacie de la cour d'Innsbruck de 1749, que l'on peut admirer au Musée de la pharmacie de Bâle: dans des étagères allant jusqu'au plafond sont rangées des boîtes métalliques, soigneusement étiquetées



Les remèdes dont l'effet potentiel se déduisait de la forme ont été jusqu'à une date avancée du XVIII^e siècle les formes de traitement habituelles – et se vendaient donc aussi dans les pharmacies.

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

L'herbier du Musée de la pharmacie de Bâle, tout comme la Berg-Apotheke de Zurich, se présente aujourd'hui encore comme une pharmacie d'il y a 150 ans – et l'on peut continuer à s'y procurer des préparations à base d'herbes médicinales.



avec le nom des parties de plantes qu'elles renferment. C'est ici et dans le laboratoire de l'arrière-boutique que sont préparés tisanes et teintures, pommades, capsules et suppositoires à base d'herbes médicinales. Bien qu'Andreas Lenherr et son équipe se soient spécialisés dans les médicaments traditionnels et la phytothérapie, on cherchera dans la Berg-Apotheke tout de même en vain certaines préparations. «Utiliser encore aujourd'hui de la graisse d'ours ou la pommade de l'aigle, qui furent fréquemment employées par Hildegarde de Bingen, serait irresponsable. La protection des animaux a priorité», explique Andreas Lenherr. «Et il existe aussi des remèdes clairement plus efficaces contre l'impotence que les orchis et les ophrys, des variétés d'orchidées menacées de disparition, qui étaient utilisées parce que leurs bulbes rappelaient des testicules.»

Des herbes médicinales dangereuses

Parmi les herbes particulièrement appréciées – et en général inoffensives –, on trouve en revanche dans la Berg-Apotheke des remèdes traditionnels comme l'arnica contre les contusions ou les entorses, le vermouth contre les troubles gastro-intestinaux ou la griffe du diable contre les maladies rhumatismales. «Si une maladie ne nécessite pas un traitement médical, on peut essayer pas mal de choses à base de plantes», dit Andreas Lenherr. Pour lui, il est important de répondre aux souhaits des clients. À ceci près: «Sauf si une substance active d'origine végétale est trop dangereuse, voire toxique.»

C'est aussi ici que Michael Kessler, du Musée de la pharmacie de Bâle, voit la limite de la pharmacie traditionnelle et le grand avantage de la médecine moderne: elles permettent les dosages précis. L'isolement des principes actifs a ainsi marqué un tournant dans l'histoire de la pharmacie. Le premier à y être parvenu est le

pharmacien allemand Friedrich Sertüner en 1804, quand il a isolé la morphine de l'opium. Ce dernier était certes déjà utilisé comme antalgique au troisième millénaire avant Jésus-Christ: «La teneur de l'opium en morphine varie toutefois entre 5 et 30 %», nous apprend Michael Kessler. «Dans le cas d'un analgésique aussi fort, cela représente donc une différence énorme.»

C'est la dose qui fait le poison

En effet, la quantité joue un rôle décisif. Bien que Paracelse ait déjà fait cette constatation au XVI^e siècle, les médecins ont pourtant, aux dires de Michael Kessler, continué pendant 250 ans à suivre le principe «mieux vaut trop que pas assez», notamment pour ce qui est des substances puissantes telles que le mercure ou l'arsenic.

C'est la raison pour laquelle la Berg-Apotheke de Zurich, qui se présente comme une pharmacie des herbes médicinales, vend aussi des médicaments conventionnels. En dépit de tous les avantages des remèdes traditionnels, insiste Andreas Lenherr, tout particulièrement dans le cas des maladies graves, rien ne remplace les médicaments conventionnels, et c'est une bénédiction que nous les ayons aujourd'hui à notre disposition. «Les personnes souffrant du diabète de type I doivent s'injecter de l'insuline, les patients séropositifs suivre leur triple thérapie et les patients cancéreux prendre leurs médicaments», dit Lenherr. «Mais nous pouvons proposer des traitements qui soutiennent et accompagnent la médecine conventionnelle», ajoute le pharmacien. Et à ce niveau, les médicaments traditionnels occupent à juste raison une place importante.

Tina Hutzli

Bâle et Paracelse

Quand, après avoir été nommé médecin municipal de Bâle en 1527, Paracelse tint son deuxième cours magistral à l'université, il déclencha un scandale: il ne faisait pas cours, comme cela était habituel au XVI^e siècle, en latin, mais en allemand. Bâle était la seule ville d'Europe à offrir à ce grand médecin de la Renaissance la possibilité de diffuser ses doctrines révolutionnaires pour l'époque. Des traces encore visibles aujourd'hui.

Concours

Nous offrons par tirage au sort six fois deux places pour la visite guidée de Bâle «Medicus, Bader und Quacksalber» (seulement en allemand), qui aura lieu le samedi 5 mars 2016 de 11 heures à 12:30, lots assortis de deux entrées au Musée de la pharmacie de Bâle.

La visite guidée sera organisée spécialement pour les gagnants de ce concours et se fera uniquement à cette date et seulement en allemand. Veuillez envoyer votre e-mail ou votre carte postale en indiquant la mention «Quacksalber» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, jeu-concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Dans les e-mails également: ne pas oublier de mentionner l'expéditeur. Date limite d'envoi: 31 décembre 2015.

Bonne chance!

Le concours ne donnera lieu à aucune correspondance; les gagnants seront directement informés.

Où que l'on aille à Bâle, on rencontre partout l'industrie chimique et les grandes entreprises pharmaceutiques. Mais la ville nichée dans le coude du Rhin a à cet égard beaucoup plus à offrir. En effet, il y a des siècles, la médecine et la pharmacie profitaient déjà de la pensée libérale qui régnait à Bâle – et dès la fondation de l'université de Bâle en 1460, certains cours de botanique et de médecine furent ouverts non seulement aux futurs médecins, mais aussi aux pharmaciens.

Le Musée de la pharmacie de Bâle offre un aperçu varié et parfois saugrenu sur l'évolution de la pharmacie du Moyen Âge jusqu'à la révolution industrielle. Installé dans l'important bâtiment baptisé «Zum Vorderen Sessel», où Paracelse travailla pendant ses années Bâloises, le musée expose d'une part des drogues médicinales végétales, animales et même humaines datant de temps très anciens et provenant des endroits les plus reculés de la planète. Dans ces pièces, on peut d'autre part admirer devant un laboratoire d'alchimiste, une pharmacie de l'époque Empire du début du XIX^e siècle et la pharmacie de la cour d'Innsbruck de 1749.

À Bâle aussi, la médecine était théorique

On apprend au musée par exemple que malgré la poussée de la pensée novatrice à laquelle on assista au XVI^e siècle dans le domaine de la médecine – entre autres grâce au scandale des cours de Paracelse –, le quotidien médical continuait à être dominé par d'autres que les médecins. Ceux-ci préféraient travailler sur le plan théorique – de même, dans les études de médecine, l'expérience de la pratique ne jouait aucun rôle –, et ces hommes érudits évitaient ainsi de se salir les mains. Ils laissaient donc fréquemment aux barbiers chirurgiens, alchimistes et autres charlatans le soin d'appliquer le traitement.

Pour le traitement des grandes comme des petites affections, on continuait à s'orienter sur les antiques représentations des fonc-

À la découverte de la pharmacie et de la médecine à Bâle

Musée de la pharmacie de Bâle

Totengässlein 3
CH-4051 Bâle
Tél. 061 264 91 11
info@pharmaziemuseum.ch

Heures d'ouverture:

Du mardi au vendredi de 10 heures à 18 heures

Le samedi de 10 heures à 17 heures

Fermé le dimanche, lundi et les jours fériés

Entrée: CHF 8/5 (tarif réduit)

Une visite guidée publique de la collection a lieu le premier samedi de chaque mois à 14 heures. Frais: CHF 4 plus entrée.

Visites guidées de Basel Tourismus:

«Medicus, Bader und Quacksalber» (Médecins, barbiers et charlatans): actuellement uniquement pour les groupes, sur demande, en allemand et en anglais.

Autres visites guidées et informations:

www.basel.com
guidedtours@basel.com

tions du corps et l'on cherchait des réponses métaphysiques. Les maladies étaient diagnostiquées par des examens d'urine ou des interprétations astrologiques et traitées par des méthodes traditionnelles telles que la thériaque – une substance visqueuse composée de jusqu'à 300 ingrédients contenant souvent de la chair de vipère – ou par la saignée, même si l'on connaissait depuis longtemps le fonctionnement du circuit sanguin.

Dissections publiques au théâtre anatomique

Un voyage à travers les siècles est aussi proposé par la visite guidée en allemand et en anglais intitulée «Medicus, Bader und Quacksalber» (médecins, barbiers et charlatans) organisée par Basel Tourismus pour les groupes. Pendant une heure et demie, les visiteurs découvrent quelles connaissances anatomiques les bourreaux devaient posséder ou à quoi ressemblaient les études de médecine au Moyen Âge, et enfin comment les cadavres étaient disséqués en public dans le théâtre anatomique. Le squelette de l'une des plus remarquables de ces dissections, qui fut réalisée en 1542 par le célèbre médecin Vésale, est aujourd'hui encore exposé au musée anatomique de Bâle.

Tina Hutzli



Photographie en haut de page: le Musée de la pharmacie de Bâle se trouve aujourd'hui dans le bâtiment «Zum Vorderen Sessel» du Totengässlein 3, où Paracelse a vécu et travaillé quelque temps.
Photographie en bas de page: la pharmacie de la cour d'Innsbruck de 1749, que l'on peut admirer au Musée de la pharmacie de Bâle.

Programme

Rencontres EGK 2016 Des personnes qui ont un message à nous transmettre

18.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Winterthour ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Laufon BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Berne BE, Kursaal Bern, Hotel Allegro,
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Saint-Gall SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Zurich ZH, Kongresshaus/Gartensaal,
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Soleure SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-
saal, Bahnhofstrasse

Informations téléphoniques: 032 623 36 31

Inscription: aucune

Entrée: libre

Début: 20 heures

Académie SNE 2016

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Ernährungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegel Müller
In den besten Wechseljahren
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi
Die 7 hermetischen Gesetze
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Winterthour ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

Daniel Hasler von Planta
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit
des Zufalls**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

18.05.2016

Tatjana Strobel
Menschen und Gesichter lesen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein
**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson PMR**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken
Sich selbst erkennen
Winterthour ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch
gestalten**
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

Inscription: nécessaire, nombre limité de participants. Prix, informations détaillées et autres séminaires conformément au programme complet «Séminaires & Ateliers 2016»: SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou www.stiftung-sne.ch/franzoesisch

«Les assureurs-maladie doivent devenir plus créatifs»

Lorsque les médias rédigent des articles sur les caisses de maladie, l'avis d'une personne est tout particulièrement demandé: Felix Schneuwly. L'expert en assurance-maladie du comparateur internet Comparis n'a pas peur de verser au débat des idées impopulaires d'amélioration du secteur de la santé publique.

Monsieur Schneuwly, qu'est-ce qui a suscité dernièrement votre irritation concernant votre propre caisse de maladie?

Dernièrement, le fait qu'un médecin déclare à ma fille qu'elle devrait payer elle-même une partie de l'examen a suscité mon indignation. Je le savais naturellement: du fait de la protection tarifaire, cela était impossible. Ma femme s'est ensuite renseignée incognito, via la hotline, auprès de l'assurance et a obtenu des renseignements inutilisables. Lorsque j'ai téléphoné, le discours a été totalement différent. Ma femme n'a pas du tout apprécié et en a conclu qu'il était nécessaire d'avoir des relations pour obtenir gain de cause.

Avez-vous retransmis l'information?

Bien sûr. Et l'assurance a là aussi bien réagi.

Vous avez été longtemps chez santé-suisse; à présent vous êtes expert en assurance-maladie chez Comparis. En quoi votre rôle a-t-il changé?

Il n'a pas vraiment changé. Chez santé-suisse, je défendais les intérêts des assureurs-maladie; chez Comparis, nous consolidons le pouvoir des assurés sur le marché. Les marchés fonctionnent bien lors d'un équilibre entre le pouvoir des offrants et des consommateurs. L'intensification excessive du pouvoir des clients désavantage les offrants; l'intensification excessive des droits des offrants peut donner lieu à une exploitation des clients.

Mot-clé: intensifier le pouvoir des consommateurs sur le marché. Comparis incite un peu à changer chaque année de caisse au profit de celle la moins coûteuse. Les clients doivent-ils prendre uniquement le facteur prix en considération?

Pas du tout! Les clients doivent choisir l'offrant qui leur convient le mieux. Certains clients attachent une très grande importance au prix, d'autres à la qualité. C'est mon cas. Pour les articles de sport, par exemple, le prix est pour moi moins important que dans d'autres domaines de la vie courante. C'est pourquoi, lors de la



Felix Schneuwly

Felix Schneuwly est Head of Public Affairs du comparateur internet Comparis. Après un apprentissage professionnel en tant qu'installateur de systèmes sanitaires, il a fait des études de psychologie, d'orientation professionnelle et de journalisme et a travaillé à partir de 1991 pour différentes associations du secteur des affaires sociales et de la santé, dont en dernier pour santé-suisse. Felix Schneuwly vit avec sa famille dans le canton de Fribourg.



Felix Schneuwly est d'avis qu'un marché sain se régule de lui-même. C'est pourquoi l'assurance-maladie doit être moins surveillée.

comparaison des caisses, Comparis indique non seulement la prime, mais aussi la satisfaction des clients, sachant que les utilisateurs de Comparis effectuent de plus en plus un tri en fonction de ce critère. Cela prouve qu'il existe des différences malgré une couverture d'assurance identique dans l'assurance de base. La nouvelle loi sur la surveillance de l'assurance-maladie est critiquable parce qu'elle enrégimente les assureurs et restreint leur marge de manœuvre quant à l'adoption d'un positionnement différent. Si 60 marques sont contraintes de suivre une ligne de conduite identique, nous nous retrouvons face à une pseudo-concurrence et, de fait, à une caisse unique

Vous n'appréciez donc pas particulièrement la nouvelle loi sur la surveillance de l'assurance-maladie.

Exact. L'autorité de surveillance se voit accorder une plus grande compétence en matière de décisions, par contre ce sont les assureurs qui assument le risque lié à ces décisions. Il est toujours dit qu'il est impensable que l'assurance de base soit moins surveillée que les assurances com-

plémentaires. Pourtant, les assurés ont beaucoup plus de droits en matière d'assurance de base. Je peux être centenaire, tomber gravement malade, être hospitalisé à Noël et néanmoins changer de caisse. La nouvelle caisse doit m'accepter sans réserve. Ce n'est pas le cas de l'assurance complémentaire; à partir d'un certain âge, il n'est plus possible d'en changer. Dans un tel cas, il est souhaitable que le client soit protégé contre des primes trop élevées par l'autorité de surveillance. Dans l'assurance de base, l'autorité de surveillance ne doit pas me protéger contre des primes trop élevées. Je peux le faire moi-même.

Les assurés pourraient éventuellement profiter de primes moins élevées. Quels seraient pour eux les inconvénients?

Je pense que cela apporterait aux assurés moins un profit qu'une incertitude du fait de l'intensification de la variation des primes non accompagnée d'un frein au développement des coûts. Présentement, l'ensemble du système est stable. Du fait de l'augmentation des frais de santé de trois à quatre pour cent ces dernières années, les primes doivent être majorées à la même échelle. C'est pourquoi il est inutile

«La nouvelle loi sur la surveillance de l'assurance-maladie provoquerait de plus fortes variations des primes.»

Felix Schneuwly

de rembourser des primes, sachant qu'elles augmentent constamment. L'exercice acrobatique actuel sur les primes payées en trop ou insuffisamment n'a rien à voir avec la justice. Il s'agit d'un non-sens politique. De peur de se voir imposer une caisse unique, les assureurs ne se sont pas défendus.

Pourtant, les primes élevées sont un thème récurrent. Avez-vous l'impression que les assurés ne comprennent pas notre système d'assurance-maladie?

Oui, en partie. L'assurance-maladie a pour but de protéger contre des risques financiers élevés. Beaucoup d'assurés ont l'impression qu'il s'agit d'un système d'acompte. Si j'effectue un paiement anti-



cipé chaque année, je souhaite en récupérer une partie le plus rapidement possible. Il faudrait probablement développer des systèmes plus sophistiqués et s'éloigner des prétentions trop généreuses en faveur d'un soutien plus ciblé. Cela s'applique aussi à la réduction des primes distribuée selon le principe de l'arrosoir. Celui qui s'entend à optimiser les impôts est récompensé.

Que changeriez-vous dans notre système d'assurance-maladie?

Il est inutile de procéder à de grands changements. Les bons systèmes ont la capacité de se régénérer d'eux-mêmes. Un meilleur équilibre des risques serait de toute urgence nécessaire. Il faudrait augmenter la franchise minimale de 300 à 3000 francs, ce qui réduirait les primes et intensifierait le sens des responsabilités. L'argent que les cantons économiseraient lors de la réduction des primes pourrait être utilisé sous forme plus ciblée pour les personnes qui ne disposent pas de 3000 francs et doivent se rendre chez le médecin ou à l'hôpital. Une autre possibilité consisterait à faire en sorte que les assurés puissent eux-mêmes exclure certaines prestations et bénéficier ainsi de primes moins coûteuses. Ils pourraient, par exemple, décider qu'ils ne veulent pas suivre une thérapie s'ils ont un cancer à 80 ans. Mais les assureurs doivent eux-aussi faire preuve d'une plus grande créativité.

Par exemple?

Aujourd'hui, les négociations tarifaires se déroulent comme si les prestataires offraient une qualité identique. C'est pourquoi ils pratiquent tous les mêmes prix. Les assureurs devraient songer à payer la

qualité des prestations; en effet, une qualité médiocre engendre des coûts conséquents. Le problème n'est pas que nous avons un secteur de la santé publique coûteux, mais que nous connaissons les frais au centime près, et non la qualité, ce qui est selon moi scandaleux. Au lieu d'un refus de prestations, je souhaiterais que les assureurs se battent pour leurs clients avec des gros titres dans la presse sur une qualité déficiente.

L'assurance de base est une assurance sociale obligatoire. Est-il légitime que Comparis en tire financièrement profit?

La discussion sur qui peut gagner de l'argent sur un système d'assurance sociale est très prisée. Concernant les assureurs, une chose est certaine: ils ne doivent pas faire de bénéfices. L'excédent de revenus doit être affecté aux réserves. Si la concurrence fonctionne, aucun assureur-maladie ne peut se permettre de payer des salaires trop élevés ou de gaspiller son argent chez Comparis. Comparis a qualité de prestataire pour les assureurs. Un assureur n'est pas obligé de travailler avec Comparis s'il estime qu'un démarchage téléphonique lui procurera des clients à moindre coût. Mais c'est un fait: le changement d'assureur en ligne est la solution la moins coûteuse. Les caisses paient donc Comparis, car l'optimisation du processus leur permet d'économiser de l'argent. Si nous ne pouvons pas proposer une valeur ajoutée, aucun assureur ne voudrait travailler avec nous.

Comparis inaugure actuellement un label de qualité pour une approche client sérieuse. Pourquoi est-ce si important?

Le fait que des centres d'appel com-

mencent à téléphoner en notre nom a fait déborder le vase. Chez nous, tout passe par internet. Nous ne démarchons les clients ni au téléphone, ni chez eux. Il est plus facile d'interrompre un processus de souscription et de dire non sur Comparis que face à un courtier habile installé dans votre salon. Le label exige un processus sérieux de prospection de nouveaux clients, du premier contact à la conclusion du contrat. Le problème ne se situe pas dans les contrats d'assureurs-maladie avec des courtiers, mais lorsqu'il s'agit de tiers indépendants qui convainquent les gens d'accepter un rendez-vous qu'ils revendent ensuite à des courtiers ou à des assureurs. Le jour où plus aucun assureur-maladie n'achètera des rendez-vous par le biais d'un tel réseau, cet épouvantable marché téléphonique sera immédiatement asséché.

Interview: Tina Hutzli

Remarque

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

Mange ta carotte, mon lapin!

Les carottes sont bonnes pour les yeux! Du reste, nos mères ont raison – sur le plan purement théorique. En effet, l'être humain a besoin de vitamine A pour que ses yeux fonctionnent, et le corps se procure la vitamine A à partir du bêta-carotène. Les carences risquent de conduire à une héméralopie (mauvaise vision de nuit). Oui, mais seulement: un excès de vitamine A n'améliore pas la vision. Et dans les pays occidentaux, les causes de l'héméralopie sont la plupart du temps des défauts génétiques.

Source: www.spiegel.de

Quel teint!

Les carottes sont saines, cela ne fait aucun doute. Mais le mieux est l'ennemi du bien. Dans le détail: le bêta-carotène n'étant pas soluble dans l'eau, les excédents ne sont pas éliminés par l'urine. Le risque d'intoxication est toutefois pratiquement exclu: le bêta-carotène transformé en vitamine A est tout simplement stocké dans la peau. Cela a un avantage, car cela permet à la peau de mieux se protéger contre les coups de soleil. Pour ce faire, elle prend une coloration orangée.

Source: www.spiegel.de

Gare à l'ours blanc!

Pour ingérer une surdose de vitamine A, il faudrait manger beaucoup de carottes: 50g de carottes couvrent les besoins journaliers d'un adulte en bêta-carotène – et il faudrait les dépasser plus de 30 fois sur long terme avant qu'apparaissent des symptômes d'intoxication tels que maux de tête, nausées et vomissements. Étant donné que personne ne mange plus de 1.5 kilogramme de carottes par jour, ce danger est tout relatif. En revanche, soyez plus prudent avec le foie d'ours blanc: celui-ci contient tellement de vitamine A que quelques grammes sont déjà létaux pour l'être humain.

Source: www.spiegel.de



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

Soupe de carottes à l'angélique



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 oignon moyen coupé en petits dés
- ½ c. à c. de curry doux
- 500 g de carottes en tranches
- 6 à 8 dl d'eau
- 1 à 1½ c. à c. de sel
- 2 c. à s. de demi-crème acidulée
- 2 c. à s. de jeunes feuilles d'angélique coupées en petites lanières
- Un peu de crème fouettée

Faire revenir l'oignon, le curry et les carottes dans l'huile d'olive, ajouter l'eau et le sel. Faire mijoter la soupe à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Ensuite, passer la soupe au mixeur. Ajouter la crème acidulée et les lanières de feuilles d'angélique.

Présenter le velouté de carottes dans des assiettes ou des bols que l'on garnira d'une petite cuillerée de crème fouettée.

Bon appétit!