

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2017

Résilience

Sortir plus fort de la crise 13

Méditer et flâner

Les nouvelles promenades
à thème d'EGK 04

Inefficacité

Protéger les consommateurs
dans le secteur de la santé 25

Sommaire

04

Méditer et flâner
Les nouvelles promenades à thème d'EGK



20

Excursion
Glaciers et palmiers



22

Cuisiner ou avaler des capsules
Les acides gras oméga 3 sont essentiels

08

Conseillère en exercice
Une heure par jour



13

Fort dans la vie
Surmonter les crises grâce à la résilience



25

L'avis de...
Sara Stalder,
directrice de la Fondation
pour la protection des
consommateurs

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance Réussir avec un coach 06

Mon assurance Ambassadrice EGK 09

Mon assurance News EGK 10

Mon assurance Réaliser des économies grâce à la franchise 12

La vie en direct Être sportif commence dans la tête 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Soupe de concombre froide aux pimprenelles 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Les crises peuvent nous rendre plus forts pour l'avenir



Les maladies sont également le quotidien d'EGK en tant que caisse de santé.

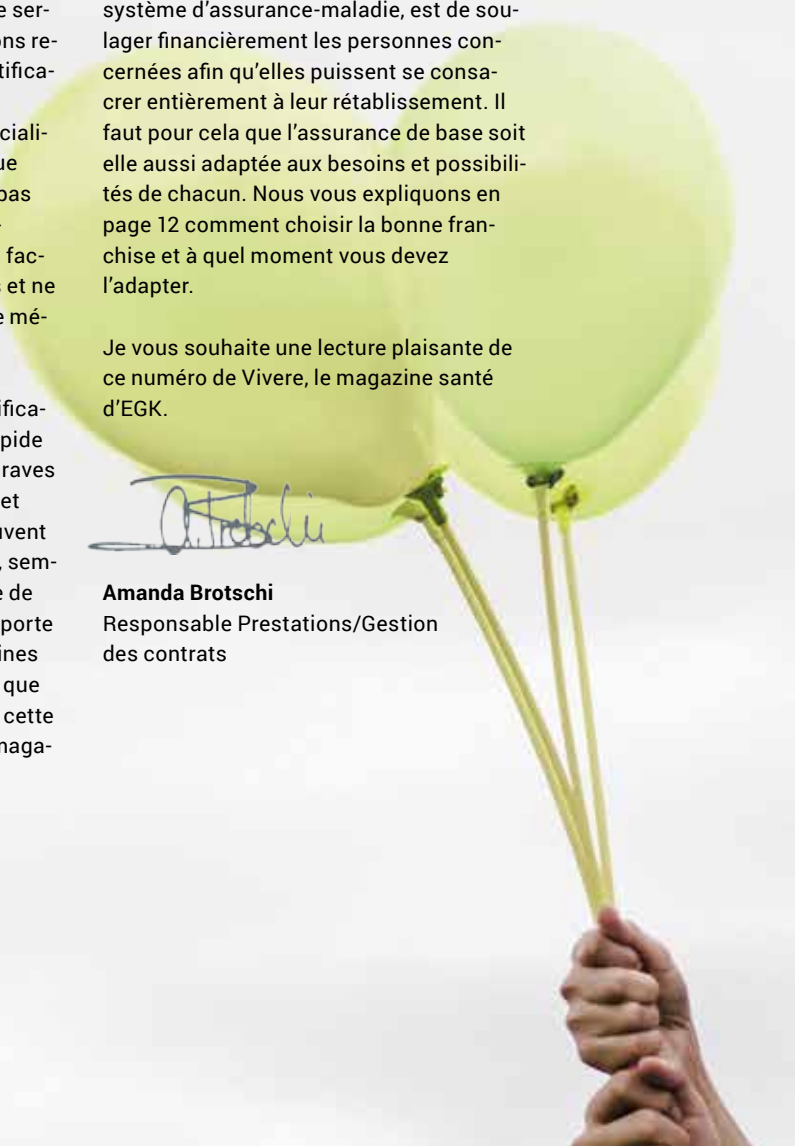
Chaque jour, notre service des prestations reçoit des milliers de factures et de justificatifs de remboursement que nos collaboratrices et collaborateurs spécialisés s'efforcent de traiter aussi vite que possible. Mais leur tâche ne s'arrête pas là: grâce à leurs connaissances techniques, ils doivent aussi contrôler les factures et s'assurer qu'elles sont justes et ne comportent pas de prestations que le médecin n'a peut-être jamais fournies.

Il nous tient à cœur de traiter les justificatifs de remboursement de manière rapide et professionnelle, car les maladies graves pèsent énormément sur les malades et leurs proches qui se sentent bien souvent pris à la gorge. D'autres, en revanche, semblent rebondir après une telle période de souffrance. Cette capacité à résister porte un nom: la résilience. Pourquoi certaines personnes sont-elles plus résilientes que d'autres? Nous tentons de répondre à cette question à partir de la page 13 de ce magazine.

Source de souffrances, les maladies graves engendrent aussi très souvent des coûts élevés. En tant qu'assureur, le moins que nous puissions faire, grâce à notre système d'assurance-maladie, est de soulager financièrement les personnes concernées afin qu'elles puissent se consacrer entièrement à leur rétablissement. Il faut pour cela que l'assurance de base soit elle aussi adaptée aux besoins et possibilités de chacun. Nous vous expliquons en page 12 comment choisir la bonne franchise et à quel moment vous devez l'adapter.

Je vous souhaite une lecture plaisante de ce numéro de Vivere, le magazine santé d'EGK.

Amanda Brotschi
Responsable Prestations/Gestion des contrats



Se promener en chantant rend heureux

Comme les Grecs de l'Antiquité l'avaient déjà constaté, la promenade est propice à la réflexion et à l'étude. C'est l'expérience qu'ont faite les participants à la première promenade à thème de la série «Méditer et flâner». Accompagnés pendant la promenade par la comédienne Delia Mayer et Christian Jott Jenny, ils ont pu vivre pleinement le concept «Chanter rend heureux».



«Chanter dans une chorale m'a toujours remplie de bonheur. C'est tout simplement bouleversant.»

Delia Mayer
Chanteuse et comédienne

Chanter en public? Le plus souvent à vélo, comme le fait l'une des participantes à la première promenade à thème d'EGK-Caisse de Santé du 6 avril. «En fait, je passe tellement vite que personne ne m'entend vraiment», dit-elle en riant. Si certains ont d'abord été surpris, il n'en demeure pas moins qu'au bout de quelques minutes seulement, les 50 participantes et participants se sont laissés porter par le concept du «Chanter rend heureux» et ont à plusieurs reprises chanté à pleine gorge durant la promenade qui les a emmenés du Jardin chinois au Niederdorf. Et ce, malgré la présence de nombreuses personnes en quête de soleil venues profiter de la tiédeur d'une belle soirée de printemps au bord du lac de Zurich.

Et chanter en public n'a pas été leur seule nouvelle expérience. Le concept même des promenades à thème n'est pas commun: les intervenants discutent de façon informelle et animée sur divers sujets avec le

public pendant la promenade. Équipés d'un système audio, les participantes et les participants peuvent suivre la conversation comme s'ils marchaient juste à côté d'eux.

Le concept plaît non seulement aux participants mais également aux intervenants. «En fait, je préfère largement parler ainsi avec le public plutôt que d'être assis dans une salle pour discuter», explique Christian Jott Jenny, musicien et créateur culturel, qui a mené la conversation avec Delia Mayer, chanteuse de jazz et commissaire dans la série «Tatort». Ainsi, les participants à cette première promenade thématique d'EGK-Caisse de Santé ont non seulement appris que les deux musiciens professionnels sont plus heureux lorsqu'ils chantent dans une chorale que seuls sur scène, mais aussi qu'ils aiment se détendre en se promenant.

Informations et inscription:
mediter-et-flaner.ch

Informations

Système audio

Les intervenants sont accompagnés par un animateur local ou une animatrice locale, qui mène le débat. Le système audio très facile d'utilisation pour les visites guidées vous permet de ne rien manquer de la conversation, même quand le groupe est important.

Déroulement

Les promenades à thème ont lieu pendant la pause de midi ou après le travail et ne durent jamais plus d'une heure et demie. Une petite collation est prévue. Ces manifestations ont lieu par tous les temps.

Coûts/inscription

Nous demandons une participation aux frais de CHF 28.– pour les personnes non assurées auprès d'EGK et de CHF 20.– pour les clients d'EGK. Pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire. Votre réservation est confirmée dès réception du paiement de la participation aux frais.



La chanteuse Delia Mayer porte le Jardin chinois de Zurich dans son cœur depuis son enfance. De même, le musicien Christian Jott Jenny y a passé beaucoup de temps durant sa jeunesse. Et c'est à cet endroit si important à leurs yeux qu'ils ont raconté comment ils en étaient arrivés au chant.



Lors d'une promenade au bord du lac de Zurich, Delia Mayer et Christian Jott Jenny ont abordé divers sujets: les raisons pour lesquelles la chanteuse estime que le perfectionnisme du chant classique n'est pas souhaitable et pourquoi on ne peut pas chanter aussi bien devant un jury que devant le public.

Programme «Méditer et flâner»

Le plein d'énergie en forêt

Berne:

Mercredi 21 juin 2017
18h15 - 19h45

Mercredi 18 octobre 2017
12h15 - 13h45

Invitée: Simone Niggli-Luder

Zurich:

Mercredi 28 juin 2017
18h15 - 19h45

Lundi 23 octobre 2017
12h15 - 13h45

Invitée: Simone Niggli-Luder

Düdingen:

Jeudi 22 juin 2017
18h15 - 19h45

Jeudi 26 octobre 2017
12h15 - 13h45

Invitée: Simone Niggli-Luder

Chanter rend heureux

Berne:

Jeudi 21 septembre 2017
18h15 - 19h45

Invitée: Jaël Malli

Zurich:

Mardi 5 septembre 2017
18h15 - 19h45

Invitée: Delia Mayer

Fribourg:

Jeudi 24 août 2017
18h15 - 19h45

Invité: GUSTAV

La ville se déguste

Berne:

Mardi 5 septembre 2017
12h15 - 13h45

Invité: Jürg Hädrich

Zurich:

Mardi 19 septembre 2017
12h15 - 13h45

Invité: Maurice Maggi

Lausanne:

Lundi 11 septembre 2017
12h15 - 13h45

Invitée: Marlène Galletti



Les participants à la promenade se sont également mis à chanter. Des quelques exercices vocaux, avec pour caisse de résonance un passage sous-terrain, au canon «Dona Nobis» dans le quartier zurichois de Niederdorf, ils ont appris les ficelles du métier.

Réussir avec un coach

Le sport rend heureux. Bien que la plupart d'entre nous en aient déjà fait l'expérience, il nous arrive parfois d'avoir du mal à nous y mettre. Dépasser les obstacles commence dans la tête – et s'avère bien plus facile avec Vituro et le projet Movingcall.

Tous les matins, nous nous levons avec une ferme intention: «Ce soir, après le travail, j'irai directement m'entraîner, cela fera du bien à mon corps.» Nous sommes très motivés... jusqu'au moment où il faut sortir les vêtements de sport et appliquer notre bonne résolution. Et là, soudainement, il fait trop froid ou le temps est trop humide, et nous n'avons plus qu'une seule envie: rester confortablement dans le canapé.

Cela arrive à beaucoup d'entre nous. Alors comment fait-on pour retrouver la motivation? La réponse semble en fait toute simple: c'est une question de mental. L'département du sport, de l'activité physique et de la santé de l'Université de Bâle réalise une étude sur nos sources de motivation et les stratégies particulièrement efficaces dans le cadre du projet Movingcall.

Pendant six mois, les participants à l'étude qui veulent intégrer davantage d'exercice physique dans leur quotidien bénéficient d'un coaching sportif individuel et gratuit. Ils sont accompagnés d'un coach avec lequel toutes les deux semaines, ils revoient leurs objectifs et réfléchissent aux problèmes rencontrés. Margrit Baer, 51 ans, participe à l'étude et profite de cette offre depuis l'automne dernier. Elle nous fait part de sa réussite.

Madame Baer, cela fait maintenant quatre mois que vous participez au programme Movingcall. Qu'est-ce qui vous y a incitée?

Je voulais faire davantage d'exercice physique. J'ai toujours fait un peu de sport, mais depuis quelque temps, je ne faisais plus qu'une séance de musculation par semaine. Mon objectif était d'arriver à faire du sport cinq fois par semaine.

Vous êtes accompagnée par un coach dans le cadre du programme. Comment vivez-vous ce soutien?

Je n'aime pas qu'on me mette la pression. Mon coach ne me fait jamais de reproches, même quand je n'arrive pas à m'y mettre. Au lieu de me blâmer, il développe avec moi des stratégies pour me permettre d'atteindre malgré tout mes objectifs.

Le programme Movingcall cherche notamment à aider les personnes qui ont du mal à se motiver pour faire de l'exercice physique. Quelles difficultés rencontrez-vous à ce niveau?

Parfois, je n'ai tout simplement pas envie de sortir. Je me surprends alors à penser: «Il fait vraiment trop mauvais dehors.» Ce qui est complètement stupide parce qu'il existe aujourd'hui des vêtements parfaitement adaptés aux intempéries. Après, j'avoue que prendre la voiture pour aller



«Je me surprends à penser que je pourrais manquer l'entraînement parce qu'il fait trop mauvais temps, alors qu'il existe des vêtements parfaitement adaptés à cet effet.»

Margrit Baer
Participante au programme Movingcall

Teste ton coach

Vituro et Movingcall

En tant que caisse de santé, EGK aimerait en faire plus et s'impliquer dans la prévention précoce des maladies. C'est pourquoi elle a mis au point la plateforme interactive Vituro dédiée à la santé. Vituro est accessible à chacun et permet de devenir son propre expert en matière de santé. Testez Vituro sous toutes ses coutures: l'adhésion Premium, d'une valeur de 18 francs, est offerte aux personnes ayant conclu l'assurance complémentaire EGK.

www.vituro.ch

Vous souhaitez participer à l'étude Movingcall de l'Université de Bâle? Vous trouverez de plus amples informations concernant l'offre et les conditions de participation sur: www.movingcall.com

faire du sport ailleurs, comme la musculation par exemple, me décourage facilement. J'ai alors besoin qu'on me bouscule un peu.

Est-ce que Movingcall vous aide à cet égard?

Oui, parce que j'ai appris à m'interroger sur les raisons pour lesquelles je ne veux pas y aller. Quand je dois me motiver, je pense maintenant davantage au bien-être que me procurera l'exercice physique. Car après le sport, je me sens généralement très bien et je me félicite.

Quels conseils trouvez-vous particulièrement utiles?

C'est avant tout la motivation du coach et son retour positif. Pour moi, la question de savoir pourquoi je n'arrive pas à me motiver est particulièrement importante. De plus, j'arrive mieux à planifier mes journées. Je me dis «tu fais ça aujourd'hui, il n'y a aucune raison de ne pas le faire!» et ça marche très bien.

Tout le monde connaît les bienfaits de l'exercice physique sur la santé. Quel avantage vous apporte personnellement le fait de bouger plus?

Je fais attention à mon poids. D'autant que j'arrive à un âge où le risque d'ostéoporose augmente et j'aimerais bien éviter ce problème. Mais l'exercice physique



«Vituro vous motive à faire du sport: l'adhésion Premium est offerte aux personnes ayant l'assurance complémentaire EGK.»

Yannick Schefer
Responsable Vituro

joue également sur mon état psychique: quand je bouge, cela me rend heureuse.

Vous faites maintenant de l'exercice physique régulièrement depuis trois mois. Quels changements avez-vous remarqués?

J'éprouve davantage de satisfaction vis-à-vis de moi-même. Au quotidien, je prends souvent les escaliers ou le vélo pour me déplacer. Là j'ai remarqué un progrès: au début c'était difficile et j'étais souvent fatiguée. Et sur les conseils de mon coach, j'ai recommencé la natation. J'avais arrêté depuis longtemps parce que mon mari n'aime pas nager. Mais mon coach m'a montré quels types de sport intégrer dans mon quotidien et comment le faire. Pour les autres activités, j'emmène souvent mon mari. Par exemple, je le motive à faire une promenade ou un tour en vélo quand il se laisse un peu trop aller. Ça fonctionne évidemment dans les deux sens!

On peut participer au programme Movingcall depuis la maison. Combien de temps consacrez-vous actuellement au programme?

Environ 45 minutes par semaine. Ces 45 minutes comprennent le coaching, la saisie de mes activités sur la plateforme en ligne et la planification de mes activités. Le coaching se fait par téléphone toutes les deux semaines et dure environ 30 minutes. Je pensais au début que ce serait trop pour moi. Mais maintenant que j'en suis à la moitié du programme, je me réjouis de chaque appel de mon coach.

Interview: Xenia Fischer

Une heure par jour

Quand vous repensez à votre enfance, quels sont vos meilleurs souvenirs? Que vous deviez toujours aller au lit trop tôt? Aux longues heures où vous avez dû vous tenir tranquille sur les bancs de l'école? Ou alors aux folles parties de poursuite dans le jardin avec les enfants des voisins?



Guide

Le guide «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» est disponible, uniquement en allemand, sur www.egk.ch/shop au prix de 18 francs pour les assurés EGK et de 25 francs pour les personnes non assurées chez EGK. 118 pages, broché. Grâce aux nombreuses photos et vidéos d'instruction réalisées avec la famille Niggli-Luder, reproduire ces jeux et exercices est un vrai jeu d'enfant. Les vidéos d'instruction du guide sont disponibles sur www.egk.ch/jeu-et-plaisir.

Les enfants aiment bouger, en permanence et partout. Il n'est cependant pas toujours facile de mettre à leur disposition l'espace dont ils ont besoin. Les espaces de vie ont évolué ces dernières années et les espaces verts sont de plus en plus restreints dans les villages et les villes. Sans compter que la circulation dans les quartiers est plus dense qu'on ne le souhaiterait.

Pourtant, bouger est essentiel pour la santé et le bien-être. Et pas seulement pour les enfants, pour les adultes aussi. Un adulte devrait exercer une activité physique qui accélère sa respiration au moins deux heures et demie par semaine. L'enquête suisse sur la santé la plus récente montre que plus d'un quart des personnes âgées de 15 à 74 ans ne suivent pas ces recommandations. Chez les enfants, c'est encore pire: ils devraient bouger pendant au moins une heure chaque jour, mais les trois quarts des enfants ne le font pas.

En équilibre avec grand-maman

Avoir une activité physique régulière jusqu'à un âge avancé aide à prévenir les maladies de la civilisation moderne telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers ou le surpoids. Pourquoi donc ne pas transformer l'exercice quotidien en un loisir pour toute la famille? Pour vous faciliter la tâche, EGK-Caisse de Santé a élaboré

le guide «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» (uniquement disponible en allemand). Ce guide ne présente pas seulement des données et faits passionnants sur l'exercice et la santé chez les enfants, les parents et les grands-parents: une partie pratique propose de nombreuses instructions et idées pour aider les enfants à (re)découvrir le plaisir de se dépenser avec leurs copains, leurs parents ou leurs grands-parents.

Les activités ludiques sont adaptées aux besoins de chaque tranche d'âge comme l'explique Lukas Zahner, spécialiste des sciences du sport, du département de sport, de l'activité physique et de la santé de l'Université de Bâle. «Les enfants développent tout juste leur sens de l'équilibre tandis que les seniors commencent à le perdre», ajoute l'expert, responsable de la conception du guide. «Il est par conséquent pertinent que ces deux générations exercent leur sens de l'équilibre avec des jeux communs.»

Tina Widmer

Chronique



Par l'ambassadrice
EGK Simone Niggli-Luder

D'une enfance active à la finale de la coupe du monde

La plupart des athlètes professionnels ont commencé leur carrière de la même façon: ils ont toujours aimé se dépenser. Et je n'ai pas fait exception. Enfant déjà, j'aimais accompagner mes parents lors de grandes randonnées. Le plaisir que j'éprouvais alors à me dépenser me semblait tout à fait normal. C'est le cas pour beaucoup d'enfants. Pour les miens aussi. J'ai parfois du mal à les contenir et lorsqu'ils n'ont pas pu se dépenser suffisamment, l'ambiance peut devenir électrique à la maison.

Malheureusement, beaucoup de gens perdent le plaisir de bouger à un moment donné, peut-être à cause du stress quotidien ou par manque de temps. Et quand on a le temps, on a perdu l'habitude de se dépenser. Mais bouger en famille est incroyablement amusant, ce que montrent très bien les vidéos pour le guide «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» d'EGK, dans certaines desquelles figurent ma mère et mes trois enfants.

Quand j'étais encore active dans le sport d'élite, je n'avais pas besoin de me demander si je me dépensais assez ou pas. L'entraînement me suffisait de toute façon. Mais maintenant encore, je prends le temps d'aller dehors tous les jours et de bouger, même si mon agenda est plutôt chargé en ce moment. En effet, je suis pleinement occupée avec l'organisation de la Coupe du monde de CO qui se déroulera à Grindelwald cette année, avec EGK-Caisse de Santé comme Presenting Partner qui nous offre, ainsi qu'à tous nos athlètes, des atouts santé.

Profitez, vous aussi, de votre atout!

Simone Niggli-Luder

Finale de la Coupe du monde de course d'orientation EGK 2017

Du 29 septembre au 1^{er} octobre 2017 se déroulera la finale de la Coupe du monde de CO EGK 2017 à Grindelwald dans l'Oberland bernois, avec, espérons-le, un magnifique temps d'automne. EGK-Caisse de Santé se réjouit de pouvoir présenter cette manifestation sportive internationale grâce à son partenariat avec Simone Niggli-Luder, notre ambassadrice santé. Venez vivre cet événement en notre compagnie: en plus des compétitions passionnantes avec des athlètes du monde entier, un programme haut en couleur pour toute la famille attend les visiteurs. Nous nous réjouissons d'ores et déjà d'assister à de grands moments de sport.

Vous trouverez de plus amples informations sur la Coupe du monde de CO EGK sur: www.ol-weltcup.ch et www.egk.ch/EGK-OL-Weltcupfinal

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 secteur de la santé.



On peut désormais tester ses atouts santé!

Une assurance-maladie est toujours une question de confiance. Et c'est bien normal, car lorsque ça ne va pas bien, on lui confie une énorme responsabilité pour les traitements et pour la prise en charge des coûts. Peut-on être sûr à 100 pur cent que l'assurance choisie tiendra véritablement ses promesses?

Oui! En tout cas avec EGK. Car nous sommes la seule caisse de santé de Suisse que l'on peut désormais tester – avant même d'y souscrire une assurance grâce à notre plateforme novatrice www.testez-nos-atouts.ch. Ainsi, nous nous engageons d'ores et déjà pour les futurs assurés et leur permettons de profiter de nos atouts santé, qui font la différence. Par exemple, avec nos guides santé gratuits, notre appli «Mon EGK» ou notre portail

santé exclusif «Vituro». Toute personne intéressée par nos atouts santé peut nous tester à tout moment, et aussi longtemps qu'elle le souhaite. Et si nous avons réussi à la convaincre, nous l'aiderons également à multiplier ses atouts santé avec nos solutions d'assurance personnalisées et flexibles. www.testez-nos-atouts.ch

Parfaitement protégé(e) pour les vacances d'été

Que vous tombiez malade, ayez un accident ou perdiez vos bagages, vous misez toujours sur la sécurité avec l'assurance-voyage d'EGK et d'Allianz Global Assistance. Quelles que soient la destination, la durée ou la fréquence de vos voyages, que vous voyagiez seul ou en famille, vous composez l'assurance-voyage qui vous convient personnellement selon

vos besoins, pour la durée de votre voyage ou, par précaution, pour une année entière avec le forfait Tranquillité.

Le forfait de base «Private Medical» est toujours inclus et couvre les frais de santé que l'assurance de base et l'assurance complémentaire ne prennent pas en charge. C'est important car dans de nombreuses destinations de vacances très prisées en dehors de l'UE, les coûts de santé dépassent considérablement le montant maximum remboursé par l'assurance de base pour les cas d'urgence à l'étranger. Vous pouvez associer à ce forfait de base tous les modules qui vous semblent également importants.

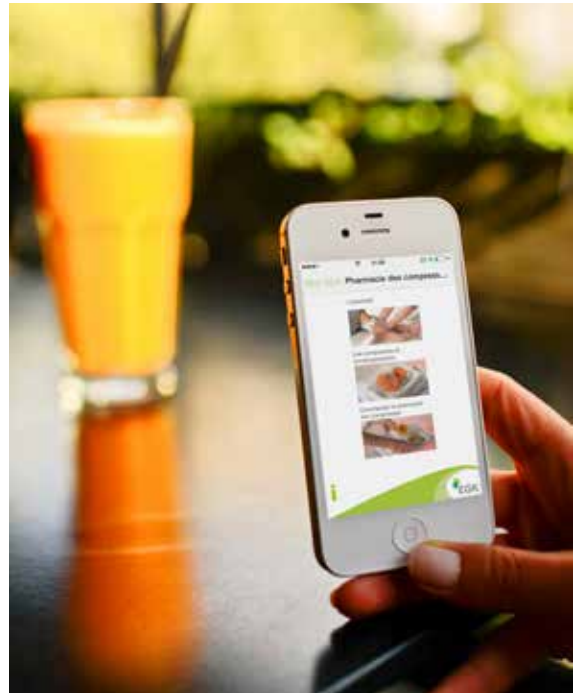
Prémunissez-vous d'ores et déjà pour votre prochain voyage! Vous obtiendrez toutes les informations nécessaires à l'assurance-voyage d'EGK-Caisse de Santé auprès de votre agence ou sur notre site internet: www.egk.ch/assurance-voyage.

De bonnes raisons d'arrêter de fumer

Lorsque vous arrêtez de fumer, vous en ressentez très rapidement les effets positifs sur votre santé. Vous aussi, participez au concours pour arrêter de fumer 2017. Arrêtez de fumer du 1^{er} au 30 juin 2017. Même de courte durée, une pause sans tabac est bénéfique. Le rythme cardiaque accru et l'hypertension artérielle redescendent à des niveaux normaux. L'excès de monoxyde de carbone inhalé, une substance toxique, s'élimine du corps. La circulation sanguine s'améliore et les fonctions pulmonaires commencent à se rétablir.

Le concours est ouvert à l'ensemble des fumeuses et fumeurs. À gagner: prix principal de 5000 francs et dix prix de 500 francs chacun. Essayez d'arrêter de fumer avec un ou une collègue: cela sera plus facile! Vous pouvez également aller sur la page Facebook «Concours pour arrêter de fumer» pour échanger avec d'autres participants et vous encourager mutuellement. Le concours est organisé par le Programme national d'arrêt du tabagisme.

Vous pouvez vous inscrire directement sur <http://www.stop-tabac.ch>. Le site propose des conseils pour réussir à arrêter de fumer. Si vous souhaitez un conseil plus complet, vous pouvez appeler la ligne stop-tabac au 0848 000 181. À votre demande, ses conseillers vous rappelleront gratuitement tout au long du concours pour vous soutenir dans vos efforts. Vous trouverez de plus amples informations sur <http://www.stop-tabac.ch>



L'application «Mon EGK» est encore plus pratique maintenant

On rêve tous d'avoir un coach personnel, non? Mais si un coach en chair et en os est trop cher pour vous, l'application santé d'EGK vous offre une alternative pratique. En plus de vous proposer des instructions et des programmes d'entraînement pour un large éventail de sports, elle vous accompagne en cuisine en vous suggérant de délicieuses recettes à base d'herbes médicinales qui raviront vos papilles. Et si votre état de santé n'est toujours pas optimal, la pharmacie des compresses, très pratique, vous propose de vous aider à prendre les choses en main. L'application vous permet également de scanner vos factures de médecin en quelques clics et de nous les transmettre par voie électronique pour leur remboursement.

Nous ne cessons d'améliorer l'application «Mon EGK». Une nouvelle version revue de l'application pour iPhone et Android est disponible depuis fin février dans l'App Store. Profitez vous aussi des fonctions optimisées de votre assistant santé personnel!

Réaliser des économies grâce à la franchise

Pour les profanes, l'assurance-maladie ressemble parfois à un domaine opaque, surtout lorsqu'il s'agit de choisir le bon modèle. Pour beaucoup, la quote-part notamment, constitue un mystère. Pourtant, opter pour une franchise adaptée permet de réaliser de vraies économies.

Les divers modèles d'assurance de base pour les adultes comportent six niveaux de franchise allant de 300 à 2500 francs. Pour les enfants, il y en a même sept, de 0 à 600 francs. Plus la franchise est élevée, moins la prime est chère. C'est aussi simple que cela. Et pourtant, la franchise est source de préoccupations car on ne sait pas exactement en quoi elle consiste, ni comment définir le niveau qui nous convient le mieux.

La franchise est le montant de vos frais de santé annuels que vous prenez vous-même en charge. Dès que vos dépenses de soins, de moyens auxiliaires et de médicaments dépassent ce montant, l'assurance-maladie paie 90 pour cent des frais. Les 10 pour cent restants sont à votre charge dans le cadre de la quote-part, qui toutefois n'est plus appliquée dès qu'elle excède 700 francs par année civile. La contribution aux frais de séjour hospitalier n'est pas prise en compte dans ce dispositif. Elle s'élève à 15 francs par jour à l'hôpital et ce montant est appliqué pour les assurés adultes, indépendamment de la franchise et de la quote-part. Les enfants jusqu'à 18 ans et les jeunes en formation jusqu'à 25 ans sont exemptés de cette contribution.

La prime adaptée

En choisissant une franchise adaptée, vous avez la possibilité d'être davantage responsable de vos frais de santé et par conséquent, des dépenses de santé de toute la Suisse. Et vous pouvez en même temps économiser des primes d'assurance-maladie. Même si vos frais de santé sont élevés. Si vous avez des problèmes de santé et que votre état nécessite de nombreux traitements médicaux ainsi que la prise régulière de médicaments, c'est aussi en optant pour une franchise peu élevée que vos frais de santé seront les plus bas, bien que vous payiez des primes plus élevées. En revanche, si vous êtes rarement malade, il vaut mieux que vous payiez vous-même la plupart de vos frais de médecin et de médicaments afin de pouvoir profiter d'une prime plus basse.

Vous pouvez changer votre prime tous les ans, mais cela n'est pas toujours pertinent. La plupart des gens sont rarement malades. Si vous avez conclu une franchise maximale de 2500 francs et que vous avez eu des frais de santé inhabituellement élevés cette année, rien ne vous oblige à diminuer votre franchise à 300 francs l'année qui suit: en effet, si vous pensez que vos frais de santé seront peu élevés durant les années à venir, les économies de primes que vous ferez ces prochaines années compenseront ces dépenses supplémentaires.

Pas de participation aux coûts en cas de maternité

De même, les femmes qui souhaitent avoir un enfant ne doivent pas réduire leur franchise en prévision des frais médicaux élevés pendant la grossesse et pour l'accouchement. Une réglementation spéciale s'applique dans leur cas: depuis le 1^{er} mars 2014, aucune participation aux coûts ne leur est demandée à compter de la 13^e semaine de grossesse et jusqu'à huit semaines après l'accouchement. La franchise et la quote-part ne s'appliquent pas. Les femmes enceintes ne paient pas non plus la contribution aux frais de séjour hospitalier de 15 francs par jour.

Amanda Brotschi

Informations complémentaires

Apprenez-en plus sur les différents niveaux de franchise et leur incidence sur vos primes d'assurance-maladie. Le calculateur de primes d'EGK-Caisse de Santé vous aide à trouver facilement et rapidement la solution d'assurance qui vous convient: www.egk.ch/praeamienrechner-fr/



Fort dans la vie

Certains se laissent déstabiliser par de soi-disant petits échecs alors que d'autres ressortent des mêmes crises encore plus forts. Les spécialistes appellent cette capacité à résister la «résilience». Une personne résiliente n'est pas invulnérable, mais se laisse difficilement abattre.

Nelson Mandela, symbole du Mouvement contre l'apartheid en Afrique du Sud, a passé au total près de trente ans en prison en tant que prisonnier politique. Mais rien n'est parvenu à le briser pendant cette période: ni les lois dégradantes de l'apartheid, ni les punitions vexatoires, ni la dure réalité du quotidien en prison. Et dès le premier jour de sa sortie de prison en 1990, Mandela expliquait sa politique de réconciliation, qu'il a par la suite défendue en tant que président d'Afrique du Sud.

Nelson Mandela n'est pas le seul exemple de personnalités célèbres ayant réussi à faire preuve d'une capacité admirable à laisser derrière elles des expériences traumatisantes et à en ressortir plus fortes. Dans son livre *Sauve-toi, la vie t'appelle*, Boris Cyrulnik, célèbre psychiatre français et chercheur dans le domaine de la résilience, revient sur sa propre histoire de jeune garçon juif persécuté pendant la Seconde Guerre mondiale en France. Il y explique les facteurs qui l'ont aidé à ne pas désespérer malgré ce qu'il avait vécu, et à trouver sa voie. Bianca Sissing, Miss Suisse 2003, a grandi au Canada dans la pauvreté, sans toujours avoir un toit pour l'abriter. Sa mère souffrait de troubles psychiques et elle a dû déménager et changer d'école plus de vingt fois pendant sa jeunesse. Elle a écrit un livre (ouvrage indisponible en français, dont le titre *Ich glaubte immer an die Kraft in mir* pourrait être traduit par «J'ai toujours cru en ma force»), dans lequel elle explique qu'elle a toujours cru en sa force et décrit la façon dont les expériences traumatisantes de son enfance ont influé positivement sur sa vie.

Ces trois parcours de vie sont surprenants. Et ils donnent du courage. Car ils nous montrent de manière impression-



«Un attachement stable, sûr et fiable durant l'enfance est un facteur essentiel de la résilience.»

Jürg Frick
Psychologue et spécialiste de la résilience

nante la façon dont certaines personnes surmontent des circonstances de vie défavorables pour en ressortir renforcées. Ce sont là des exemples de personnes célèbres, mais il ne s'agit nullement de cas isolés. Leur itinéraire de vie est celui de beaucoup d'entre nous, qui venons à bout de crises et de souffrances morales grâce à une forte résilience psychique.

Qu'est-ce qui rend les gens résilients?

On appelle résilience le phénomène qui nous permet de surmonter les crises en sortant indemnes. De nombreux facteurs influent sur cette capacité à résister. Les premières années de vie, notamment, sont décisives pour déterminer le degré de résilience avec lequel on commence dans la vie. «Un attachement stable, sûr et fiable est un facteur essentiel. Parmi les enfants résilients, rares sont ceux qui ne

bénéficient pas de cette ressource», explique Jürg Frick, psychologue et spécialiste de la résilience. «C'était également le cas de Nelson Mandela», ajoute-t-il. Le psychologue cite d'ailleurs souvent celui qui s'est battu pour l'indépendance à titre d'exemple dans ses publications. «On peut lire dans la biographie de Mandela que pendant sa détention, il appréciait énormément de se rappeler les expériences encourageantes et de soutien de son enfance et de sa jeunesse.»

D'un côté, ce sont des facteurs externes tels que la famille, l'environnement personnel et, quand vient l'âge d'aller à l'école, l'école qui influent sur la résilience des jeunes gens. «Ce sont souvent des enseignants convaincants qui servent de modèles à des enfants issus de milieux difficiles», continue Jürg Frick, qui sensibi-

lise depuis de nombreuses années les futurs enseignants à cette thématique. D'un autre côté, ce sont les mécanismes de protection internes, propres à chacun, qui jouent un rôle à ce niveau. «De bonnes performances scolaires peuvent être utiles et renforcer la confiance en soi, même quand la situation est difficile à la maison», a constaté le psychologue auprès de ses patients. Certaines qualités spécifiques sont également nécessaires: les personnes aimables et flexibles, qui sont capables d'aller vers les autres et ne pas abandonner trop vite, sont avantagées. Un nouveau domaine de recherche s'intéresse à la maîtrise de soi: le fait de se battre en cas de difficultés et de développer des stratégies et des schémas de maîtrise est un autre facteur de résilience selon le psychologue.

La capacité de verbaliser constitue pour Boris Cyrulnik, chercheur dans le domaine de la résilience, l'un des facteurs de protection les plus importants. Il s'est lui-même tu pendant plusieurs dizaines d'années sur sa jeunesse difficile. D'abord, parce que personne ne croyait à son histoire purement incroyable. Ensuite, parce que dans la période de renouveau qui a suivi la Seconde guerre mondiale, personne ne voulait entendre son histoire. Bianca Sissing, pour sa part, est depuis longtemps convaincue que la situation de vie de chacun suit un plan déterminé. Elle commence sa biographie en ces termes: «Tout a un sens. C'est la devise de ma vie.» Elle décrit de façon saisissante la façon dont son attitude positive et sa forte volonté lui ont permis de surmonter les situations les plus difficiles durant son enfance.

Il ne faut pas confondre maîtrise et résilience

Tous les facteurs ou stratégies ne se valent pas en fonction des situations, souligne Jürg Frick: «Si des facteurs de résilience sont utiles dans un certain contexte, ils peuvent parfois s'avérer gênants dans une autre situation.» Un enfant qui s'impose et s'affirme jouit de dispositions favorables dans les favelas brésiliennes. En revanche, dans un environnement protégé, ce même enfant risque de littéralement écraser ses congénères et de cho-

«Il s'agit également de s'adapter au bon moment, dans des situations psychologiquement difficiles, quand c'est utile et sans que cela ne porte préjudice.»

Jürg Frick
Psychologue et spécialiste de la résilience



quer par son comportement. On établit souvent un lien entre la résilience psychique et la force. Pourtant, la capacité de pouvoir réagir aux changements avec flexibilité est tout aussi importante que la force. «Il s'agit également de s'adapter au bon moment dans des situations psychologiquement difficiles, quand c'est utile et sans que cela porte préjudice», ajoute Jürg Frick.

On ne peut savoir si quelqu'un est psychologiquement résilient tant qu'il n'a pas subi une épreuve. «Quand un enfant grandit dans de bonnes conditions de vie, nous ignorons pendant très longtemps s'il est résilient ou pas», explique Ulrike Ehlert, psychologue clinicienne et professeur à l'Université de Zurich. Il peut également arriver qu'on surmonte un événement traumatisant sans troubles psychiques apparents et que ceux-ci ne se manifestent que plusieurs années plus tard. Les personnes qui ont survécu aux bombardements de Dresde pendant la Seconde Guerre mondiale en sont un parfait exemple. «50 à 60 ans après, nous avons constaté une hausse considérable du nombre de personnes retraitées qui souffraient d'un stress post-traumatique», raconte Ulrike Ehlert. Ces personnes ont indiqué que la perte de leur conjoint ou leur départ à la retraite les avaient soudainement ramenées aux événements traumatisants qu'ils avaient vécus à la fin de la Seconde Guerre mondiale. La psychologue explique: «Il existe un type de pseudo-résilience qui permet de bien fonctionner pendant une longue période. Jusqu'à ce qu'un événement marquant vienne rouvrir une ancienne blessure.»

Boris Cyrulnik s'est également consacré au thème des enfants de la guerre et précise que le fait de surmonter une situation (les spécialistes appellent ça le «Coping» ou le savoir faire face) ne doit pas être confondu avec la résilience. Il écrit dans son livre: «La résilience ne se manifeste que bien plus tard, lorsque l'enfant doit faire face à sa mémoire, avec la représentation de ce qui lui est arrivé. Surmonter une situation est un processus synchrone, tandis que la résilience est un processus diachronique.»



«Quand un enfant grandit dans de bonnes conditions de vie, nous ignorons pendant très longtemps s'il est résilient ou pas.»

Ulrike Ehlert

Psychologue clinicienne et professeur à l'Université de Zurich

L'influence des gènes

Les différences qu'on observe en termes de résilience s'expliquent-elles aussi par la génétique? Existe-t-il un gène du bonheur? La psychologue clinicienne Ulrike Ehlert répond: «Nous ne trouverons jamais une quelconque configuration génétique qui prouvera que des personnes peuvent rester en bonne santé sur le plan psychique, uniquement grâce à leur configuration génétique, quels que soient les événements qu'elles vivent dans leur vie.» De fait, la génétique n'est qu'une composante parmi tant d'autres: l'être humain étant capable d'apprendre et de retenir, la génétique ne peut expliquer grand-chose à elle seule.

Il y a quelque temps, on a cependant découvert un gène qui influence notre capacité de pouvoir gérer le stress, les coups du destin et les événements traumatisants. Ce gène indique à l'organisme qu'il doit produire certaines protéines appelées transporteurs de la sérotonine. Si la plupart des gens disposent de deux de ces gènes dans une variante longue, les personnes qui ont deux gènes de transport courts sont plus anxieuses et présentent une plus forte probabilité de souffrir d'une dépression cliniquement manifeste. C'est ce qu'une étude de grande ampleur a prouvé de manière convaincante voilà quelques années. Les facteurs épigénétiques peuvent également avoir une influence sur la résilience. Des études ont concrètement montré que si des personnes sont exposées à un niveau de stress élevé, ce dernier peut influencer le code génétique de leurs descendants de telle sorte que leurs gènes peuvent se montrer également moins efficaces en termes de résilience.

Résilient jusqu'à un âge avancé

Nous ne pouvons pas choisir les gènes que nous héritons de nos parents. Mais chacun a la possibilité d'adopter une attitude positive à mesure qu'il avance dans

la vie, et ce, jusqu'à un âge avancé. La vie de Jean-Sébastien Bach illustre parfaitement l'évolution de la résilience psychique tout au long de la vie et montre bien la façon dont elle est encore ancrée à un stade avancé de la vie. Durant sa vie, Jean-Sébastien Bach a été exposé à de nombreux événements difficiles: la mort de ses parents alors qu'il était encore enfant, le décès de sa première épouse très jeune et la mort de onze de ses vingt enfants. Dans son livre *Resilienz bis in hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können* (ouvrage indisponible en français, mais dont le titre pourrait être traduit par: «Résilience jusqu'à un âge avancé - ce que nous pourrions apprendre de Jean-Sébastien Bach»), l'auteur Andreas Kruse est convaincu que l'implication du musicien dans les valeurs de la famille, de la musique, de la croyance et des relations sociales a développé sa résilience et finalement favorisé sa créativité prodigieuse. Incontestablement, la conscience de la résilience peut renforcer notre capacité de résistance psychique. Toutefois, Jürg Frick pense que le tapage médiatique dont le sujet fait l'objet présente des dangers: «Quand quelqu'un échoue, on peut facilement en conclure qu'il n'a finalement pas assez pris en compte sa résilience.» Il refuse que cette responsabilité soit exclusivement rejetée sur l'individu. Boris Cyrulnik a écrit que: «Les hommes sont influencés par leur milieu. Pour l'essentiel, notre liberté consiste à chercher le milieu dans lequel nous pouvons évoluer comme nous le souhaitons ou dans lequel nous exerçons une influence sur le milieu qui nous façonne. Lorsque nous nous trouvons dans un certain contexte, il reste gravé dans notre psychisme et fait de nous ce que nous sommes... dans tous les cas pour l'instant.»

Texte: Ursi Sydler

Photos: Marcel A. Mayer



Être sportif commence dans la tête

Nicole Turtschi a déjà essayé quelques régimes et programmes d'exercices. Pas pour perdre du poids, mais pour se mettre à la place de ses clients. En effet, cela fait maintenant deux ans que cette jeune femme de 22 ans est coach personnel indépendant et réalise ainsi son rêve d'aider les gens à être en meilleure santé.



«Si on part du principe qu'on n'est pas capable de faire ou de réussir quelque chose, alors on n'y arrivera effectivement pas.»

Nicole Turtschi

Il y a encore quelques années, très peu de gens auraient pensé que Nicole Turtschi aurait comme métier de conseiller d'autres personnes dans le domaine de la santé. Et cela ne tient pas à son jeune âge.

À l'époque, tout semblait indiquer que la jeune femme originaire de Spiez monterait sur les podiums de ski. En effet, dès l'âge de deux ans, elle mettait les chaussures de ski de son père et voulait à tout prix aller sur les pistes. Un rêve auquel ses parents ne se sont pas opposés, car leur fille était non seulement motivée, mais aussi douée. La jeune fille était toujours championne de sa catégorie.

«Je me suis bien amusée», se souvient Nicole Turtschi. Jusqu'à ce que survienne l'accident. En 2012, elle a fait une chute et s'est blessée au genou. «Mon corps m'a montré qu'il ne supportait plus cet entraînement intense», dit-elle aujourd'hui avec du recul. À l'époque, elle a ignoré tous les signaux. Elle a voulu remonter aussi vite

que possible sur les skis, s'est débarrassée bien trop tôt de ses béquilles et a recommencé à s'entraîner de manière tellement intensive qu'il n'a pas fallu longtemps avant qu'elle ait à nouveau besoin des béquilles. Ce schéma s'est répété pendant deux ans. «Il m'a fallu du temps pour admettre que ça n'allait tout simplement plus.»

Un style de vie sur un plateau d'argent

Qu'elle ait accepté la fin de ce plan de carrière sans amertume en dit beaucoup sur la philosophie de vie de Nicole Turtschi, qu'elle applique également dans le sport: tout commence dans la tête. «Si on part du principe qu'on n'est pas capable de faire ou de réussir quelque chose, alors on n'y arrivera pas», explique-t-elle. C'est pourquoi elle propose quasiment sur un plateau d'argent un entraînement et un nouveau style de vie à ses clients. En effet, le programme d'exercices ne doit pas seulement correspondre aux goûts de ses

clients, il doit aussi s'adapter à leur quotidien: «Si je ne conçois pas le programme d'exercices en fonction de leur rythme quotidien, ils ne le poursuivent jamais très longtemps.» Comme leur programme est parfaitement adapté à leurs besoins, la plupart de ses clients le suivent facilement et avec plaisir pendant une longue période.

«Au tout début, j'incarne la motivation et la volonté de mes clients. Jusqu'à ce qu'ils soient motivés par eux-mêmes. Alors ils n'ont plus besoin de moi.» Pour beaucoup, il faut un ou deux entraînements. D'autres ont besoin de plusieurs mois. Dans le cadre de ses programmes, Nicole Turtschi place la santé au premier plan. Et c'est là qu'elle se heurte toujours au même écueil, qu'elle souhaite contourner dans ses propositions: quand on ne sait pas soi-même comment manger et bouger sagement, ça devient souvent très vite cher. «Tout le monde devrait pouvoir avoir les moyens d'être en bonne santé». Pour cette raison, Nicole Turtschi partage très volontiers ses connaissances, par exemple en tant que blogueuse sur la plateforme de santé Vituro lancée par EGK-Caisse de Santé.

Elle ne recommande que ce qu'elle a testé

Nicole Turtschi ne se distingue pas seulement par des autres coaches personnels par les tarifs qu'elle pratique: son autre

Un programme d'exercices ne peut porter ses fruits que s'il est adapté au rythme de vie de la personne.



différence est qu'elle n'a jamais suivi de formation professionnelle dans ce domaine. Elle a interrompu ses études au bout de sept semaines parce qu'elles ne lui convenaient pas. «Je suis parfois critiquée à ce sujet, notamment par les collègues plus âgés.» Elle n'a, malgré tout, pas l'intention d'obtenir ce type de diplôme. «Je n'ai tout simplement pas envie de vendre à mes clients un point de vue tiré des manuels, car tout le monde n'atteint pas ses objectifs de la même manière.» Elle préfère continuer en autodidacte en suivant des formations continues ciblées et consolider les connaissances qu'elle a acquises pendant toutes les années où elle a fait des compétitions de ski et exercé en tant qu'instructrice de fitness. Et elle teste elle-même ses méthodes. «Je ne peux décemment pas recommander ou déconseiller à mes clients un mode d'alimentation que je n'ai pas moi-même essayé pour voir comment il agit sur mon corps.»

Elle teste donc les cures de détox, de jeûne et celles à base de jus ou encore les régimes sans glucides ou sans matières grasses. En conservant le même programme d'exercices, Nicole est parvenue à prendre huit kilos en s'alimentant de manière très malsaine et contraire à ses propres recommandations. «Je les déconseille à la plupart de mes clients. Je ne recommande pas de régime à mes clients, je leur propose des plans d'alimentation équilibrés et adaptés à leurs besoins, qui pourront les accompagner toute leur vie, pas seulement pendant quelques jours ou semaines.»

L'indépendance, source de satisfaction

Tout comme le programme d'exercices, les besoins alimentaires varient d'un individu à l'autre et sont étroitement liés à la situation de vie de chacun: «Je ne peux pas dire à quelqu'un qui a été habitué aux pâtes, au pain, aux saucisses et aux sauces prêtes à l'emploi depuis son enfance, qu'il ne doit plus manger de viande, de produits laitiers et d'œufs. Car c'est là que commencent les problèmes. Cette personne ne saura plus où trouver les protéines né-

cessaires et préférera renoncer», explique Nicole. «Quand il s'agit d'une mère de deux enfants, je ne dois pas seulement tenir compte de ses goûts et de ses objectifs. Je dois également prendre en considération les besoins et envies de sa famille, à défaut de quoi il lui sera difficile de préparer les mêmes repas pour tout le monde.»

Cette approche semble porter ses fruits: d'une part parce que la réussite de ses clients témoigne de son engagement, et d'autre part, parce qu'en franchissant ce pas courageux, elle a trouvé ce qui rend les gens heureux, jour après jour. «Quand on fait vraiment ce qu'on sait faire de mieux et ce qu'on préfère faire, on en tire beaucoup de satisfaction.» Et la satisfaction joue un rôle essentiel quand il s'agit d'être en bonne santé et de rester en bonne santé.

Tina Widmer

Vous êtes au centre de l'attention

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

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

Glaciers et palmiers

Nul besoin de parcourir la moitié de la planète pour trouver des palmiers et des glaciers au même endroit. Grâce au tout nouveau tunnel de base du Saint-Gothard, les Suisses alémaniques en quête de soleil peuvent se rendre très rapidement dans le sud méditerranéen.

Bien au chaud dans notre lit d'hôtel douillet, je n'hésite pas à sauter du lit aux premiers rayons de soleil pour aller sur le balcon et m'imprégner de la vue panoramique qui s'offre à moi sur le lac Majeur et les montagnes du Tessin.

Nous sommes à Brissago, plus précisément au Parkhotel Brenscino. La Caisse suisse de voyage Reka est propriétaire de l'hôtel depuis le début de l'année. Dans le jardin botanique autour de l'hôtel poussent sur plus de 38 000 m² des magnolias, des citronniers et des orangers, des passiflores, des auricarias du Chili, un ginkgo du Japon et, typiques du Tessin, des palmiers. On raconte à demi-mot que les plantes exotiques y seraient plus nombreuses que

dans le jardin botanique des îles de Brissago. Nous ne les comptons pas mais nous les admirerons d'autant plus. Mais notre fille veut d'abord faire une partie de mini-golf. Je la laisse y aller avec son papa, je choisis le plus beau banc du parc et plonge mon nez dans un roman. À midi, nous savourons une pizza préparée dans la pizzeria de l'hôtel. Nous profitons ensuite pleinement de la piscine chauffée. D'ici, la vue sur le lac, les îles de Brissago et les montagnes tessinoises est tout simplement époustouflante.

Voyage autour du monde sur une île

Le lendemain, nous voulons en savoir plus sur la diversité botanique et prenons le bateau pour aller aux îles. En tant que clients de l'hôtel, nous bénéficions du Ticino Ticket qui nous permet d'utiliser gratuitement les transports en commun et de bénéficier de remises sur divers trains de montagne, la traversée en bateau et les principales attractions du Tessin. Sur la plus grande des deux îles de Brissago, nous pouvons admirer des fleurs, des arbustes, des plantes et des arbres du bassin méditerranéen, d'Afrique du

Jeu-concours

Nous tirons au sort un bon de vacances Reka d'une valeur de 300 francs ainsi qu'un chèque Reka d'une valeur de 200 francs et un autre d'une valeur de 100 francs.

Le bon de vacances peut être utilisé pour une sélection de vacances Reka en Suisse ou à l'étranger.

Pour participer, envoyez votre e-mail ou votre carte postale avec la mention «Glaciers et palmiers» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Attention!

N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au 30 juin 2017.

Bonne chance!

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



Informations complémentaires

Les séjours au Parkhotel Brenscino ainsi que de nombreuses prestations proposées aux touristes peuvent être payés avec de l'argent Reka. L'argent loisirs peut être obtenu avec un rabais auprès de nombreux employeurs, organisations d'employés et à la Coop.

reka.ch/brenscino
reka.ch/weekends
reka-guide.ch
ticino.ch



Photo ci-dessus: l'église de pèlerinage Madonna del Sasso a été construite au-dessus de Locarno sur le Mont Sacré. L'Unesco étudie actuellement la possibilité d'inscrire le Mont Sacré sur sa liste du patrimoine mondial.
Photo ci-dessous: ambiance nocturne méditerranéenne sur la promenade du lac à Ascona.

Sud, d'Extrême-Orient et d'Australie. Nous faisons ainsi un petit tour du monde avant de reprendre le bateau et de nous rendre à Ascona. Ma fille et son père vont sur la plage tandis que je fais un «petit» tour des boutiques dans les ruelles pittoresques où je fais de menus achats avant de rejoindre le reste de la famille.

Après avoir été au bord du lac, sur le lac et dans le lac, nous voulons maintenant le contempler d'en haut. Nous prenons donc le téléphérique vers Cardada. Depuis la plateforme panoramique, nous pouvons à la fois voir le point culminant de la Suisse, c'est-à-dire la Pointe Dufour sur le Mont Rose, et le point le plus bas, le lac Majeur. Sur le chemin de promenade ludique, notre

filles n'a pas été la seule à s'amuser: mon mari et moi sommes retombés en enfance sur la balançoire tape-cul, la balançoire à sons, les miroirs paraboliques et les colonnes communicantes... Nous avons tous été émerveillés. Nous avons marché pieds nus sur le parcours réflexe des pieds en fermant les yeux et avons parcouru des surfaces revêtues de matières différentes. Un véritable massage des pieds! À midi, nous avons dégusté une assiette tessinoise sur la terrasse ensoleillée.

Le Mont Sacré

De retour à Orselina, je tenais absolument à visiter l'église Madonna del Sasso, haut lieu de pèlerinage. Les gardiens du Mont Sacré sont les Capucins. L'Unesco étudie

actuellement la possibilité d'inscrire le Mont Sacré sur sa liste du patrimoine mondial.

Dans le train qui nous ramenait vers la Suisse alémanique à travers le plus long tunnel ferroviaire du monde, nous avons réalisé que le Tessin mérite qu'on s'y arrête davantage que pour un simple week-end prolongé. Nous voulons en voir plus. Peut-être reviendrons-nous pour le Moon and Stars ou pour le Festival international du film de Locarno.

Julia Scheidegger



Cuisiner ou avaler des capsules?

Les acides gras oméga 3 sont essentiels pour nous les êtres humains. Or notre corps ne peut pas les produire lui-même. Nous devons donc trouver d'autres sources pour obtenir ces éléments essentiels. Mais comment le faire de manière pertinente?



«Pour moitié, nos besoins quotidiens en matières grasses devraient être couverts sous la forme d'huile de colza, parce qu'elle est très riche en oméga 3.»

Stéphanie Hochstrasser
Société Suisse de Nutrition SSN

La plupart des experts sont d'accord sur la réponse: en ayant une alimentation équilibrée. Car de nombreux aliments tels que les noix, les légumes verts à feuilles ou les graines de lin, ainsi que les huiles végétales comme les huiles de colza, de lin ou de soja contiennent beaucoup d'acides gras bénéfiques. De même que les poissons de mer gras, tels que le saumon ou le hareng. «Nous conseillons de consommer la moitié des deux à trois cuillères à soupe d'huile recommandées par jour sous la forme d'huile de colza et de manger chaque jour une petite poignée de noix», explique Stéphanie Hochstrasser de la Société Suisse de Nutrition SSN. «Notamment pour les personnes qui n'aiment pas le poisson ou qui, pour des raisons écologiques, n'en mangent que très rarement.» Il est donc tout à fait possible de varier les sources d'oméga 3 dans son alimentation.

Toutefois, les mérites des compléments alimentaires comme alternative à de savoureux plats à base de poissons ou de légumes sont souvent vantés aujourd'hui. Faciles à prendre, les huiles et les capsules de poisson inodores ont depuis longtemps remplacé la traditionnelle huile de foie de morue que beaucoup détestaient. Pour Simon Feldhaus, médecin et naturopathe au centre ambulatoire Paramed à Baar, ces préparations sont tout à fait utiles: «Sur la base de contrôles réali-

sés en laboratoire et de statistiques, nous estimons que 80 pour cent de la population suisse présente des carences en acides gras oméga 3.» Selon la Société Suisse de Nutrition, les acides gras oméga 3 devraient constituer de 0,5 à 2 pour cent des apports en énergie quotidiens. Mais ces compléments alimentaires très prisés sont-ils vraiment efficaces et appropriés pour compenser cette carence?

Dix capsules par jour?

Dans ce domaine, les scientifiques ne sont plus tout aussi unanimes. Il existe en effet de nombreuses études sur les avantages et les effets des préparations d'oméga 3 sur le système cardiovasculaire ou sur les performances de notre cerveau. Mais les résultats ne concordent pas tous. Ces divergences ont entre autres été mises en évidence dans une méta-étude parue il y a quelque temps en Nouvelle-Zélande. Celle-ci portait sur 18 tests cliniques réalisés en double aveugle (c'est-à-dire selon la norme médicale Gold Standard) visant à comparer des préparations d'oméga 3. Les résultats se sont révélés accablants pour l'industrie des compléments alimentaires: seuls deux des 18 tests réalisés ont démontré l'efficacité de l'huile de poisson. Pour les 16 autres tests, les compléments alimentaires n'ont pas eu d'effets positifs. Deux raisons pourraient expliquer que ce résultat ne correspond pas du tout aux at-



Les poissons gras, notamment, comme le saumon, le maquereau ou le hareng, ainsi que certaines noix et graines sont riches en acides gras oméga 3. De même que les légumes verts à feuilles et les huiles végétales de colza, de lin ou de soja. Pourtant, de nombreuses personnes soucieuses de leur santé complètent leur alimentation avec des préparations d'huile de poisson.



«80 pour cent de la population suisse a des carences en acides gras oméga 3.»

Simon Feldhaus
Médecin et naturopathe au centre ambulatoire Paramed de Baar.

tentes: d'une part, la quantité d'acides gras oméga 3 administrée était très différente d'un test à l'autre. Pour pouvoir démontrer un effet positif sur des patients souffrant de troubles du système cardiovasculaire, les sujets ont dû prendre quatre grammes d'acides gras. Or les capsules d'huile de poisson ne contiennent en général que 400 à 600 milligrammes d'acides gras oméga 3. Il faudrait donc de huit à dix capsules pour atteindre la dose nécessaire. Qui aurait envie d'avaler autant de cachets?

La proportion doit être adaptée

D'autre part, la proportion des divers acides joue un rôle. «La quantité totale à elle seule ne fait pas tout, il faut également tenir compte de la teneur ajoutée en DHA (acide docosahexaénoïque) et en EPA (acide eicosapentaénoïque)», explique Simon Feldhaus. Les acides gras oméga 3 à longue chaîne, essentiels à notre orga-

nisme, sont appelés DHA et EPA. Contrairement au DHA et à l'EPA, le troisième acide gras oméga 3, l'acide alpha-linolénique, n'a aucun effet hypotenseur et ne joue par conséquent qu'un rôle subalterne dans ce domaine. «Par exemple, si une capsule contient 1000 mg d'oméga 3, dont seulement 100 mg d'EPA et 70 mg de DHA, elle n'apporte que 170 mg d'acides gras oméga 3 dans le cadre des besoins quotidiens», continue-t-il.

Il faut en outre distinguer les besoins des personnes souffrant de troubles du système cardiovasculaire de ceux des personnes en bonne santé qui prennent des préparations d'oméga 3 à titre préventif. Le médecin pense que pour cette seconde catégorie, 1000 mg par jour suffisent en général. S'appuyant sur le rapport de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA), la Société Suisse de Nutrition estime pour sa part qu'une dose de 500 mg

d'acides gras oméga 3 à longue chaîne par jour devrait suffire pour les personnes en bonne santé. À cet égard, Simon Feldhaus juge plus pertinent de prendre l'huile de poisson sous une forme liquide plutôt qu'en capsules. «Les huiles sont en général plus fortement dosées», se justifie-t-il. Dans tous les cas, il convient de faire attention à la composition. Elle ne figure malheureusement pas toujours sur les emballages en Suisse.

Mais selon Stéphanie Hochstrasser, même les patients qui souffrent de problèmes cardiovasculaires et souhaitent soutenir leur traitement avec des acides gras oméga 3 ne devraient pas se contenter d'acheter les meilleures capsules disponibles dans les rayons. Ils devraient plutôt en discuter avec un médecin. Voilà une recommandation que Simon Feldhaus préconise aussi. «Cela ne sert pas à grand-chose de traiter de son propre chef des maladies préexistantes avec des acides gras oméga 3, car souvent la dose ingérée est trop faible pour avoir un quelconque effet.»

Tina Widmer

Formation contre les dérapages verbaux

Un service d'assistance contre les dérapages verbaux. Nous en rêvons tous lorsque nous sommes dans une situation où nous ne pouvons pas répondre de manière cinglante à notre interlocuteur. À l'Académie SNE, Barbara Berckhan vous montre comment faire pour que cela n'arrive plus.

Vous est-il déjà arrivé de parler avec quelqu'un et de vous sentir soudainement lamentable? Après ce type de remarques par exemple: «Oh, tu as changé! As-tu grossi?» ou «J'ai bu trop de café. Et pourquoi es-tu si désordonné(e)?» Qui n'a jamais été la cible de telles petites piques, de telles joutes verbales? Mais comment les gérez-vous?

Cessez dès à présent de riposter de manière acerbe ou de ruminer toute la journée. Parce qu'il existe une meilleure solution. Dans ce séminaire, vous apprendrez

à vous refréner pour éviter les dérapages verbaux. Vous verrez comment répondre et prendre les choses à la légère. Vous découvrirez des stratégies amusantes pour parer les paroles intempestives, ne plus serrer les poings intérieurement et formuler clairement ce que vous voulez dire.

Les dates du séminaire sont indiquées dans le programme ci-dessous.



Intervenante

Barbara Berckhan est formatrice en communication et auteure spécialisée, experte de la confiance en soi et de la communication efficace. Elle a étudié la pédagogie et la psychologie, fait des conférences et dirige des séminaires de formation depuis plus de 20 ans.

Académie SNE 2017

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

25.08.2017

Susan Reinert Rupp
Embrasser la vie
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

30.08.2017

Dr Markus Rohner
Les maladies de la civilisation à travers le prisme de l'alimentation
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

01.09.2017

Daniel Hasler von Planta
Numérologie I – la loi du hasard
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

04.09.2017

Monika Lanz
«Se coacher soi-même» et trouver ses propres ressources
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

07.09.2017

Lis Rytz
Avez-vous le sens de la répartie?
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

08.09.2017

Daniela Kaufmann
Lecture du visage taoïste
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

12.09.2017

Barbara Berckhan
Formation contre les dérapages verbaux
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

13.09.2017

Barbara Berckhan
Formation contre les dérapages verbaux
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Inscription: obligatoire, nombre de participants limité. Vous trouverez les tarifs, de plus amples informations et d'autres séminaires dans le programme complet. Demandez le programme des séminaires et des ateliers 2017: SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou www.stiftung-sne.ch

«Le système de santé ne progresse pas»

Pour Sara Stalder, le système de santé suisse est trop cher et trop inerte. Peu de dossiers avancent malgré les efforts constants de la Fondation pour la protection des consommateurs qu'elle dirige. La faute n'incombe pas uniquement aux hommes politiques, aux fournisseurs de prestations et aux assureurs-maladie, les assurés portent également leur part de responsabilité.

Madame Stalder, ressentez-vous parfois de l'exaspération lorsque les mêmes thèmes reviennent immanquablement sur la table?

En Suisse, il faut toujours beaucoup de temps pour faire évoluer les choses. Donc les mêmes thèmes reviennent souvent sur nos bureaux. Il m'arrive parfois d'être un peu jalouse quand je vois la rapidité avec laquelle les choses avancent dans le domaine de la protection des consommateurs au sein de l'UE. La scène politique suisse n'a pas de réflexion stratégique: alors que dans l'UE, les droits des consommateurs sont renforcés dès que des marchés s'ouvrent.

Quelles sont pour vous, en tant que directrice de la Fondation pour la protection des consommateurs, les discussions qui refont régulièrement surface dans le secteur de la santé, sans que rien ne progresse?

À cet égard, le secteur de la santé est très particulier parce qu'il est extrêmement politisé. Aucun des autres domaines dont nous nous occupons n'avance aussi peu. Et ce, pour diverses raisons: d'une part, les hommes politiques ne parviennent pas à s'accorder, et d'autre part, la population accepte mal les changements. Je pense

notamment au modèle Managed Care proposé il y a quelques années, mais qui n'avait aucune chance de passer lors des votations, tout simplement à cause des appréhensions du côté des assurés.

On entend dire tous les automnes que les caisses-maladie exigent des primes trop élevées. Est-ce que l'assurance-maladie est trop chère?

Un tiers des Suissesses et des Suisses ne peuvent plus payer les primes de l'assurance-maladie. L'assurance-maladie est donc clairement trop chère. Selon certains, l'assurance-maladie ne devrait pas dépasser 10% du revenu. À tout bien considérer, les coûts de santé représentent aussi environ 11% du produit intérieur brut. Cela devrait être le plafond pour chaque foyer.

Selon vous, qu'est-ce que les assureurs-maladie pourraient améliorer?

Il ne sert à rien de rejeter la responsabilité de la hausse des coûts sur un acteur. En revanche, les assureurs-maladie pourraient contribuer à promouvoir la gestion de la qualité. J'entends par là garantir enfin la transparence de la qualité des prestations de santé fournies. Il serait primordial qu'une organisation neutre analyse les fournisseurs, leurs prestations et leur



Sara Stalder

Sara Stalder dirige depuis 2008 la Fondation pour la protection des consommateurs. Auparavant, elle a enseigné pendant 20 ans à l'école primaire et a occupé le poste de directrice. Elle vit avec son mari et leurs trois enfants à Sumiswald.



Sara Stalder et la Fondation pour la protection des consommateurs se voient comme un rempart contre tous les acteurs du système qui veulent toujours faire plus de profits.

taux de réussite. Le système de santé est complètement opaque en Suisse!

Dans ce contexte, on exhorte toujours les patients à assumer leur part de responsabilité. Peut-on vraiment rejeter cette responsabilité sur les patients?

Pas pour l'instant encore, car les patients n'ont aucune idée des possibilités qui s'offrent à eux. Mais des efforts sont faits pour que les patients aient plus de droits. Ils doivent prendre conscience qu'ils doivent avoir un regard critique et, lorsqu'ils le peuvent, demander un deuxième avis.

Il faudrait déjà commencer par montrer aux patients comment être plus responsables.

Exactement. Évidemment, payer une assurance-maladie tous les mois incite aussi à profiter d'un maximum de prestations. Mais quelqu'un doit avoir un œil sur ces prestations et intervenir si un soin n'est pas nécessaire. Les assureurs-maladie ont fait des progrès au cours de ces dernières années. D'ailleurs je trouve que les modèles de télémédecine et de médecins de famille sont très pertinents à cet égard. Tout du moins lorsque les conditions de

«Un quart des coûts de santé sont imputables aux médicaments. Les entreprises pharmaceutiques font donc partie des principaux facteurs de coûts.»

Sara Stalder

ces offres d'assurance sont bonnes, mais nous avons parfois des doutes à ce sujet. Les assurés qui ne respectent pas exactement le mode de traitement sont souvent trop rapidement et sans avertissement préalable transférés dans l'assurance de base normale, ou il arrive même que la prestation soit refusée.

Quels sont selon vous les principaux facteurs de coûts?

Un quart des coûts de santé sont imputables aux médicaments. Les entreprises pharmaceutiques font donc partie des principaux facteurs de coûts. Mais le domaine des soins ambulatoires dans les hôpitaux génère également beaucoup de frais. C'est étroitement lié au fait que nous

ne connaissons pas assez notre système de médecin de famille. Nombreuses sont les personnes pour qui, en cas de problèmes de santé, les urgences sont la seule issue.

Puisque nous parlons des entreprises pharmaceutiques, pourquoi les prix des médicaments, et notamment ceux des génériques, ne baissent-ils pas en Suisse?

Cela s'explique par la manière dont les prix sont déterminés en Suisse. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) fixe ce qu'on appelle les prix administratifs, mais ce sont les entreprises pharmaceutiques qui ont le dernier mot parce qu'elles disposent d'un droit de recours. Et elles sont les seules à disposer de ce droit! À cela vient s'ajouter le fait que les entreprises pharmaceutiques sont tellement puissantes qu'elles font pression sur l'OFSP pour imposer leurs prix. Sans compter que le prix des médicaments en Suisse sert de référence pour de nombreux autres pays. L'industrie pharmaceutique a donc tout intérêt à maintenir des prix aussi élevés que possible chez nous. Sinon, elle devra également les baisser ailleurs.



«Les assureurs-maladie n'en font pas encore assez contre les brebis galeuses du secteur de la santé.»

Sara Stalder

Il y a quelques années, vous avez décrit le système de santé suisse comme une vache de 70 milliards que tous essaient de traire autant que possible. Que peut-on faire pour empêcher que certains acteurs ne s'enrichissent aux dépens du plus grand nombre?

Mettre en place un système efficace de gestion de la qualité. Nous devons savoir pour quelles prestations ces sommes considérables sont utilisées et si elles sont dépensées à bon escient ou s'il s'agit de traitements excessifs visant peut-être à rentabiliser un appareillage hospitalier très onéreux.

Aujourd'hui, les assureurs-maladie tentent déjà de traquer les brebis galeuses. En faisons-nous assez?

Non. Actuellement seuls ceux qui profitent de manière faramineuse du système et dont les abus sont évidents sont repérés. Tous les fournisseurs de prestations qui facturent de temps à autre une prestation non dispensée passent à travers les mailles du filet. Nous savons qu'il est vraiment nécessaire d'agir car de plus en plus de personnes s'adressent à nous avec l'impression que leur facture n'est pas cor-

recte. Mais quand elles s'adressent à l'assurance, on les envoie balader et la facture est quand même payée malgré le doute qui subsiste.

Qu'est-ce que les assureurs peuvent faire de plus dans ce domaine, compte tenu du fait, notamment, que les coûts ne devraient pas augmenter?

C'est là que doivent intervenir les deux associations santésuisse et Curafutura. Il n'y a aucun intérêt à ce que chaque assurance développe son propre système de gestion de la qualité. Mais dans la mesure où le monde de l'assurance est très hétérogène en Suisse, nous savons d'expérience que les assureurs ne collaborent pas volontiers, surtout à cause du secret des affaires. Mais il n'y a pas d'autre alternative. Naturellement, il faudra respecter la protection des données.

Quel a été votre plus gros succès jusqu'à présent dans le secteur de la santé?

Il y a sept ou huit ans, nous avons commencé à nous occuper des factures de médecins pour qu'elles soient plus claires. Cela recommence à bouger de ce côté-là. Un deuxième succès, même s'il est plus

lent, est le système de montant fixe pour les médicaments dont le brevet a expiré. Ce dossier arrive maintenant au niveau politique. Nous sommes bien évidemment ravis d'en être arrivés à ce stade.

À titre privé, à quel sujet vous êtes-vous particulièrement énervée en rapport avec votre assurance-maladie par le passé?

Je me suis surtout réjouie! De fait, j'ai découvert récemment que mon assurance-maladie fait partie des rares assurances qui ne font pas de démarchage téléphonique. En effet, lors des demandes de conseil que nous recevons, le démarchage téléphonique s'inscrit en première place des sujets qui énervent le plus les consommateurs.

Interview: Tina Widmer

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.

Debout dans la bataille!

La sanguisorbe, également appelée pimprenelle, a connu ses heures de gloire en médecine aux périodes les plus sanglantes de l'histoire: elle était en effet utilisée, dans l'Antiquité surtout, pour soigner les blessures sanguinolentes des combattants. Aujourd'hui, la pimprenelle est surtout utilisée en médecine chinoise traditionnelle et dans la médecine complémentaire, non plus pour les blessures de guerre, mais contre les diarrhées accompagnées de sang et les hémorroïdes.

Source: pimprenelle.de

Gare à la confusion!

On trouve la pimprenelle sur tous les marchés de Francfort, car elle fait partie des ingrédients traditionnels de la célèbre sauce verte de Francfort. Ailleurs, on apprécie la pimprenelle pour son léger goût de concombre avec lequel on l'associe volontiers dans les recettes. Les amateurs de bonnes choses digéreront deux fois mieux ces plats: si la pimprenelle élimine les troubles liés à la digestion, les graines de concombre sont réputées agir contre les parasites intestinaux. En revanche, la pimpinelle, qui porte un nom presque similaire, est tout à fait déconseillée pour la santé. En effet, ces fleurs en ombrelle, comme la cigüe, sont parfois toxiques.

Source: EGK Newsletter Connaissance des herbes

Bon, meilleur, super aliment

«Mangez de l'oseille, de la sauge et de la pimpinelle [ndlr: pimprenelle], et vous mourrez plus lentement», conseillaient-on lorsque la peste faisait des ravages en Europe. Mais nous savons aujourd'hui que la pimprenelle n'avait aucun effet contre la peste noire. C'est peut-être la raison pour laquelle, nous n'avons plus entendu parler de cette plante pendant très longtemps, jusqu'à ce qu'elle réapparaisse dans nos cuisines dans la catégorie des ingrédients dits «superfood» grâce à sa teneur en vitamines et en minéraux.

Source: Frankfurter Neue Presse



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

Soupe de concombre froide à la pimprenelle

**Ingrédients pour 4 personnes:**

- 500 g de concombre cultivé en pleine terre
- 150 g de yaourt nature ou grec (au lait de brebis)
- 15 tiges de pimprenelle
- Sel
- Poivre fraîchement moulu
- Sauce Tabasco, à votre goût

Couper la pimprenelle et les tiges en petits morceaux à l'aide de ciseaux. Éplucher le concombre et le couper en petits dés. Mixer ensemble le concombre, le yaourt et la pimprenelle, puis assaisonner. Servir la soupe avec du pain, en plat principal pour deux personnes ou en entrée pour quatre personnes.

Bon appétit!