

Bienveillance

La thérapie assistée par l'animal pour de nombreux tableaux cliniques 13 ▶

Médecine complémentaire

La médecine complémentaire au chevet des animaux 22 ▶

Attention: danger!

Entretien avec la directrice du bpa 25 ▶

Sommaire

06

La satisfaction porte ses fruits!
Recommandez la santé



20

Excursion
La chasse au renard
dans Winterthour



13

Thème
Le 3^e dans la boucle



22

**Médecine conventionnelle et
médecine complémentaire**
Des granules pour les chats?

25

L'avis de...
Entretien avec Brigitte
Buhmann

Editorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance Quand le courtier n'arrête pas d'appeler 04

Mon assurance Taxes environnementales 05

Mon assurance Ambassadrice EGK 07

Mon assurance Une cure d'amincissement pour votre prime 08

Mon assurance News EGK 11

Mon assurance Vituro 12

La vie en direct Dans l'assiette plutôt que dans la poubelle 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Événement des partenaires 24

Le mot de la fin Compote de cynorhodon 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

La confiance que vous nous témoignez est notre source de motivation au quotidien



Avec la période de l'Avent qui se profile, EGK-Caisse de Santé s'apprête à clore une nouvelle année au service de ses assurés. Et

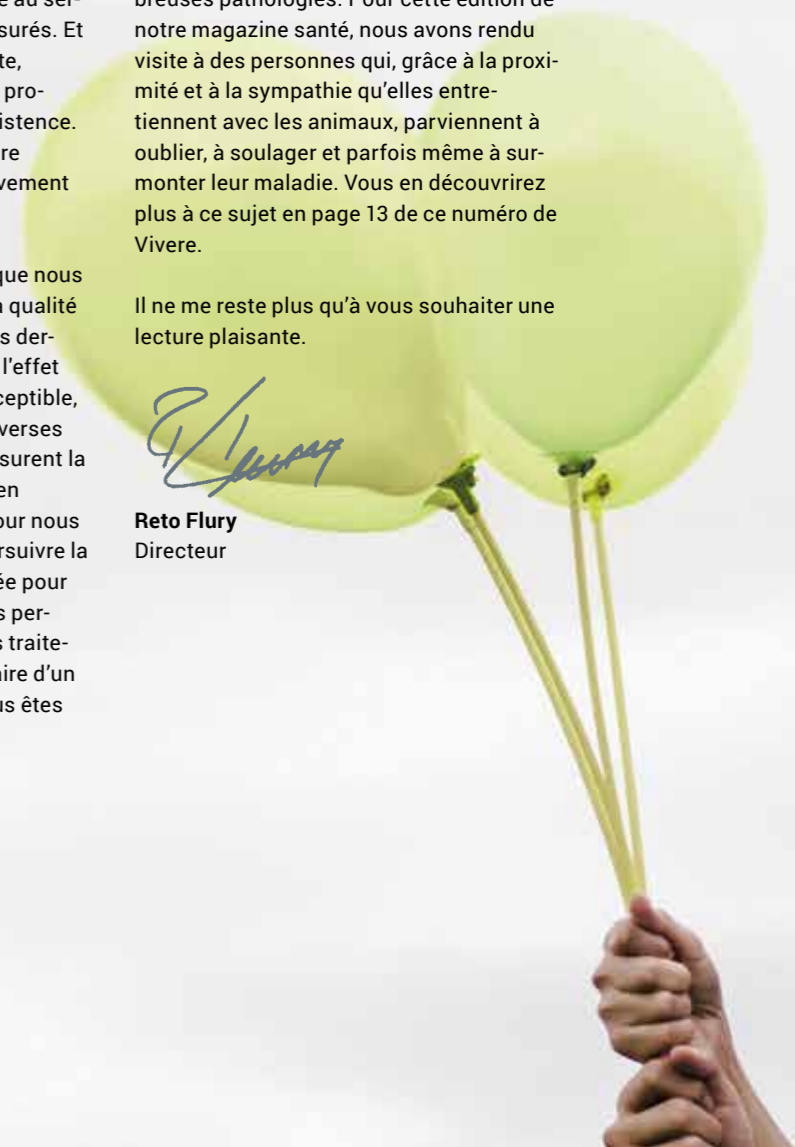
la suite s'annonce très réjouissante, puisque nous célébrerons l'année prochaine notre centième année d'existence. Nous devons cette longévité à votre confiance. Je vous en remercie vivement au nom d'EGK-Caisse de Santé.

C'est avec motivation et passion que nous avons œuvré à l'amélioration de la qualité de nos prestations au cours de ces dernières années. Et manifestement, l'effet recherché est de plus en plus perceptible, comme le révèlent par exemple diverses plateformes comparatives qui mesurent la satisfaction de la clientèle. Nous en sommes ravis et cela constitue pour nous une nouvelle motivation pour poursuivre la démarche que nous avons engagée pour vous, nos très chers assurés: vous permettre d'accéder facilement à des traitements de médecine complémentaire d'un niveau qualitatif élevé lorsque vous êtes malades.

Le bien-être est étroitement lié aux émotions et aux contacts. C'est sans doute pourquoi la thérapie assistée par l'animal a des effets très positifs dans de nombreuses pathologies. Pour cette édition de notre magazine santé, nous avons rendu visite à des personnes qui, grâce à la proximité et à la sympathie qu'elles entretiennent avec les animaux, parviennent à oublier, à soulager et parfois même à surmonter leur maladie. Vous en découvrirez plus à ce sujet en page 13 de ce numéro de Vivere.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une lecture plaisante.

Reto Flury
Directeur



Quand le courtier n'arrête pas d'appeler

Quand le téléphone sonne lors d'une sombre soirée d'automne, nous avons souvent une petite idée de la personne qui se trouve au bout du fil: sûrement encore quelqu'un qui veut nous vendre une assurance-maladie. Même l'astérisque qui figure dans l'annuaire téléphonique ne sert plus à grand-chose. Pourtant, nous ne sommes pas totalement démunis.

EGK-Caisse de Santé accorde beaucoup d'importance à la sphère privée de ses assurés. Nous voulons être là pour vous quand vous avez vraiment besoin de nous, et il est peu probable que ce soit au moment du souper. Alors si un courtier en assurance-maladie appelle et prétend travailler pour toutes les assurances-maladie, ce n'est pas vrai: EGK-Caisse de Santé n'a signé aucun contrat avec des courtiers et ne fait pas de démarchage.

En fait, ces démarcheurs ne sont généralement mandatés par aucune assurance-maladie. Il s'agit de centres d'appels qui prennent des rendez-vous et qui les vendent ensuite à un courtier. Ce dernier se présente alors à votre porte et tente de vous vendre une assurance-maladie pour laquelle il perçoit souvent une commission.

Dénoncer ces appels!

De nombreux assureurs-maladie suisses ne cautionnent pas ce procédé. Bien que l'accord officiel qui aurait interdit le démarchage ait été supprimé en 2011 par la Commission de la concurrence (Comco) en raison de la restriction de la concurrence, EGK-Caisse de Santé renonce volontairement à appeler des clients potentiels sans leur consentement et à leur vendre une assurance par ce procédé. C'est pour cette raison qu'EGK-Caisse de Santé reçoit depuis plusieurs années

maintenant le label de qualité Comparis pour une «approche client sérieuse».

N'ayez donc pas mauvaise conscience de raccrocher sans un mot quand vous recevez ces appels inopportuns. Il est encore plus utile de déclarer que cet appel et son auteur vous dérangent, afin que des mesures puissent être prises. Pour cela, vous avez deux possibilités: si vous n'êtes pas sûr(e) que le courtier avait l'autorisation de vous appeler, santésuisse vérifie auprès des différents assureurs-maladie si l'appel était abusif. Vous pouvez également dénoncer des pratiques commerciales déloyales par démarchage téléphonique auprès du Secrétariat d'État à l'économie (SECO). Vous trouverez ci-dessous les liens pour accéder aux formulaires en ligne.

Formulaires

Déclaration de démarchage téléphonique auprès de santésuisse:
<http://bit.ly/2fLvs6V>

Formulaire de réclamation pour démarchage téléphonique malgré la présence d'un astérisque:
<http://bit.ly/2v1wbCI>



Numéros de téléphone masqués

Les centres d'appels émettent souvent leurs appels depuis l'étranger mais votre téléphone affiche un numéro suisse. Ce procédé repose sur une technologie appelée Caller ID Spoofing (usurpation de numéro) qui consiste à afficher sur le téléphone du destinataire de l'appel un numéro librement choisi. Le Spoofing est interdit en Suisse mais il est difficile d'identifier les auteurs de telles pratiques. Quand bien même y parvient-on, ils ne sont tenus de rendre des comptes que dans le pays depuis lequel ils appellent.

Restitution des taxes environnementales à la population

La Confédération prélève des taxes d'incitation sur les substances polluantes. Ces fonds sont restitués à la population par le biais des caisses-maladie. En 2018, ils s'élèveront à plus de 751 millions de francs.

Depuis 2008, la Confédération perçoit une taxe CO₂ sur les combustibles fossiles tels que l'huile de chauffage ou le gaz naturel. La taxe sur le CO₂ n'est pas un impôt, mais une taxe d'incitation dont le but est de favoriser l'utilisation parcimonieuse des combustibles fossiles. Les recettes ne restent pas dans les caisses de l'État, elles sont redistribuées à la population et à l'économie après déduction des aides financières pour le programme Bâtiments et du fonds de technologie.

La taxe sur le CO₂ permettra de redistribuer CHF 640 millions à la population en 2018, dont profiteront tous les ménages qui consomment moins de combustibles polluants que la moyenne. À ces CHF 640 millions viennent s'ajouter CHF 111 millions provenant de la taxe sur les COV (composés organiques volatils). Les COV sont des gaz dégagés par l'utilisation de solvants qui contribuent aux fortes concentrations d'ozone en été.

Ainsi, la Confédération restituera au total CHF 751 millions provenant des taxes environnementales à la population en 2018.

Cela représente CHF 88.80 par personne. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) veille à ce que les taxes environnementales soient redistribuées à tous les assurés, et ce, par le biais des assureurs-maladie. Ce montant sera déduit des factures de primes en 2018.

Nous avons tout à gagner à préserver l'environnement!

L'idée de base qui sous-tend cette restitution est simple: nous devons réduire la pollution pour préserver notre santé et l'environnement. Les taxes environnementales augmentent les prix des substances polluantes pour inciter les consommateurs à en faire une utilisation plus modérée. En outre, ces taxes sont conformes au principe du pollueur-payeur comme l'exige la loi sur la protection de l'environnement: celui qui consomme peu de substances polluantes reçoit ainsi plus d'argent qu'il ne dépense pour les taxes.

La redistribution des taxes environnementales par l'intermédiaire de l'assurance-maladie obligatoire a fait ses preuves. Elle s'est avérée transparente et avantageuse. Le principe du système de redistribution repose sur un accord entre santésuisse, l'association des caisses-maladie suisses, et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV).



Informations complémentaires

Vous trouverez de plus amples informations sur ce thème sur Internet sur www.bafu.admin.ch/co2-abgabe et www.bafu.admin.ch/voc.

La satisfaction porte ses fruits!

Vous appréciez notre fiabilité en tant que partenaire santé et vous aimeriez en faire profiter vos proches et vos amis? Nous vous offrons CHF 100 pour toute recommandation qui aboutira à la conclusion d'un contrat d'assurance complémentaire EGK-SUN ou EGK-SUN-BASIC, ou encore CHF 50 si un contrat de base est signé.



Comment faire?

1. Inscrivez sur la carte-réponse que vous trouverez au centre de ce magazine le nom et l'adresse des personnes qui voudraient aussi profiter de la caisse de santé la plus naturelle de Suisse. N'oubliez pas d'inscrire vos propres coordonnées!
2. Humidifiez la bande adhésive sur le talon, collez-le puis postez la carte.
3. Offrez-vous quelque chose de sympa avec votre prime!

Conditions de participation:

- Cette offre s'adresse aux personnes physiques (les intermédiaires, entreprises clientes, partenaires collectifs, personnes morales et tous les collaborateurs d'EGK-Caisse de Santé et leurs proches en sont exclus).
- EGK-Caisse de Santé versera la prime de recommandation lorsque le nouveau client aura conclu une assurance complémentaire LCA (couvertures privée, semi-privée, Flex ou commune) ou une nouvelle assurance de base LAMal.
- Le paiement sera exclusivement versé sur un compte bancaire ou postal en Suisse.

- EGK-Caisse de Santé récompensera dix recommandations au maximum par client et par an.

Dans les cas suivants, il n'est pas possible de prétendre au versement de la prime de recommandation:

- La personne qui émet la recommandation n'a pas encore 18 ans révolus.
- Le nouveau client recommandé n'a pas encore 18 ans révolus.
- Le nouveau client se recommande lui-même.
- La personne qui émet la recommandation n'est pas cliente d'EGK.
- Il existe un contrat de référent avec EGK.
- Recommandation par un partenaire collectif existant.
- La recommandation est reçue après la signature du contrat d'assurance.
- Aucune assurance complémentaire n'est conclue.
- Le contrat n'aboutit pas (p. ex. s'il est refusé).

Chronique



Par l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

Recommandez la santé!

Quel que soit le journal que j'ouvre en ce moment, je suis assurée d'y trouver quelque part un article sur les caisses-maladie, à propos des primes trop élevées, du service clients défaillant, des factures qui ne sont pas payées alors qu'elles devraient l'être.

Je peux tout à fait comprendre qu'on soit exaspéré par les erreurs répétées de son assureur-maladie. Ce que je ne comprends pas en revanche, c'est qu'on ne fasse rien pour y remédier si on est tellement insatisfait. Chaque Suisse et chaque Suisseuse doit souscrire une assurance-maladie. Nous connaissons tous des personnes qui ont fait telle ou telle expérience avec différents prestataires. Pourquoi ne pas tout simplement leur demander conseil plutôt que de choisir l'offre la moins chère?

Ce que j'apprécie par exemple chez EGK: ils ne m'importunent pas avec du démarchage téléphonique et l'agence de Berne, qui s'occupe de moi et de ma famille, est toujours là personnellement pour nous. Je n'ai donc aucun scrupule à recommander EGK. Peut-être que vous aussi! Grâce à l'initiative «Recommandez la santé», vous serez en plus récompensé(e) pour vos expériences positives. Vous aiderez ainsi vos proches à bénéficier des atouts santé d'EGK!

Profitez, vous aussi, de vos atouts santé!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Nous vous offrons un cadeau supplémentaire

Noël approche et nous aimerions par conséquent vous remercier de votre recommandation en vous offrant un cadeau. Ainsi, en plus de la prime que nous verserons sur votre compte, nous placerons sous votre sapin une pharmacie des compresses EGK d'une valeur de CHF 69 si une recommandation que vous avez faite à l'aide de la carte qui se trouve au centre de ce magazine nous permet d'acquérir au moins un nouveau client / une nouvelle cliente.

Une cure d'amincissement pour votre prime

La santé n'a pas de prix, mais les coûts qu'elle occasionne sont considérables – notamment pour les assurés! Quelques astuces permettent de mieux profiter de votre assurance-maladie et d'éviter des coûts superflus.

Franchise, quote-part, Managed Care... Pour bon nombre d'assurés, le système d'assurance-maladie demeure opaque. Nous recevons tous les mois une facture de prime, mais peu d'assurés savent véritablement comment ces primes sont déterminées et calculées. Il existe diverses possibilités pour adapter une solution d'assurance aux besoins personnels de chacun.

Des primes plus basses sans surassurance

Sur la plateforme www.parlons-assurance-maladie.ch, vous découvrirez comment bénéficier d'une assurance-maladie qui vous convienne vraiment. Votre avantage sera double: suivant les cas, vous pourrez également optimiser votre prime. Nous avons résumé pour vous les principaux conseils et astuces pour adapter votre prime et même constater une surassurance éventuelle.

Conseils

Ne payez pas deux fois pour l'assurance-accidents!

Si vous travaillez au moins huit heures par semaine pour le même employeur, vous êtes automatiquement assuré(e) contre les accidents professionnels et non professionnels. Vous pouvez donc exclure le risque d'accident de votre assurance de base. Votre prime diminue ainsi de près de sept pour cent.

Choisissez la bonne franchise pour réduire votre prime!

Vous pouvez librement choisir la franchise que vous souhaitez: le montant minimum de 300 francs ou une franchise de 500, 1000, 1500, 2000 ou 2500 francs (pour les adultes). Plus la franchise est élevée, plus la prime est basse. Vous devez choisir en fonction de votre état de santé et des coûts estimés.

Choix limité du médecin = plus d'économies!

Dans le modèle de base, l'assuré peut consulter les médecins et les spécialistes de son choix, chaque fois qu'il le souhaite. Il existe toutefois des modèles plus avantageux dans lesquels vous devez renoncer au libre choix du médecin (p. ex. modèle du médecin de famille). Un modèle alternatif vous permet ainsi d'économiser des centaines de francs par année.



Si vous travaillez au moins huit heures par semaine pour un employeur, vous pouvez exclure l'assurance-accidents auprès de votre caisse-maladie. Vous êtes en effet assuré(e) contre les accidents par l'intermédiaire de votre employeur, même pour les balades à vélo.

À l'étranger, l'assurance de base ne paie pas tout

L'assurance de base ne prend en charge les traitements effectués à l'étranger que s'il s'agit d'une urgence et d'un séjour hospitalier en division commune. Attention toutefois: le remboursement s'élève au maximum au double d'un traitement similaire en Suisse. Il est par conséquent recommandé de conclure une assurance complémentaire, p. ex. pour les voyages aux États-Unis, au Canada, au Japon et en Australie.

Les contributions qui réduisent votre prime

Tout assuré qui perçoit un revenu modeste a droit à une contribution partielle ou totale pour le paiement de sa prime d'assurance. Cette réduction de prime individuelle financée par l'État et les cantons permet de soulager les foyers les plus nécessiteux.

Une assurance complémentaire est utile – si vous vous renseignez bien au préalable.

Certaines prestations, comme les traitements dentaires, les chambres privées à l'hôpital, la médecine complémentaire ou encore les psychothérapies, ne sont pas prises en charge par l'assurance de base. En fonction de vos besoins personnels, de votre état de santé et des coûts en perspective, une assurance complémentaire peut s'avérer utile.



Une plateforme qui vous facilite l'assurance-maladie!

www.parlons-assurance-maladie.ch est un guide parfait pour tous ceux qui souhaitent en savoir plus sur l'assurance-maladie. Pour faire de vraies économies et prendre des décisions intelligentes!

Un quiz amusant vous permettra même de tester vos connaissances sur les mesures de soin judicieuses. À quoi reconnaissez-vous des traitements superflus? Qu'évoque pour vous le terme «générique»? Faites le quiz et découvrez les réflexes malins en matière de médicaments, médecins et scalpels.

www.parlons-assurance-maladie.ch offre un regard objectif sur le système de santé suisse. Le rôle des assureurs y est expliqué et les acteurs du système de santé prennent librement la parole dans la rubrique Interview.

Découvrez toutes les astuces en détail sur www.parlons-assurance-maladie.ch, la plateforme des assurés malins!

News EGK

Restez au fait de l'actualité! Nous vous communiquons régulièrement les principales nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le domaine de la santé.

Offrez la santé!

Noël approche, et avec lui le stress de la course aux cadeaux. Mais ce n'est pas une obligation. Utilisez plutôt votre précieux temps libre pour faire quelque chose de bien pour vous. Pour que vous puissiez malgré tout disposer des cadeaux au pied de votre sapin, rendez-vous sur la boutique en ligne d'EGK. Vous y trouverez des sources d'inspiration et de nombreuses idées de cadeaux qui feront non seulement plaisir, mais seront aussi bénéfiques pour la santé. www.egk.ch/shop



«Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie»

Bouger est synonyme de plaisir. Surtout quand cela devient une activité familiale! Le nouveau guide d'exercice physique d'EGK-Caisse de Santé vous donne des informations et constitue une véritable source d'inspiration pour d'innombrables idées d'exercices physiques et de jeux pour enfants, parents et grands-parents.

Disponible en allemand uniquement. 118 pages, broché, illustré, avec de nombreuses photos et vidéos d'instruction. Ce guide est proposé aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 18 au lieu de CHF 25.



Pharmacie de compresses EGK

Avec la petite pharmacie des compresses et enveloppements d'EGK, vous avez tout ce qu'il faut à portée de main pour soigner, soulager la douleur et favoriser la guérison.

8 articles, emballée dans un sac en coton de qualité. La pharmacie de compresses est proposée aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 59 au lieu de CHF 69.



«Felix und Lisa in der Natur» (Felix et Lisa dans la nature)

Avec ce livre divertissant, la prochaine balade en forêt sera encore plus amusante. Les enfants de 5 à 12 ans découvrent en compagnie de Félix et de Lisa des idées adaptées à chaque saison pour leur prochaine aventure dans la nature: cueillir des herbes aromatiques, sculpter des bâtons, ramasser des baies, etc.

124 pages, broché, disponible en allemand uniquement. Ce livre est proposé aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 10 au lieu de CHF 20.



«Backen mit Felix und Lisa» (Faire de la pâtisserie avec Félix et Lisa)

Ça sent bon les biscuits de Noël dans la cuisine! Vos enfants vont devenir des chefs pâtisseries grâce aux recettes expliquées étape par étape et aux nombreuses illustrations de ce livre.

122 pages, broché, disponible en allemand uniquement. Ce livre est proposé aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 10 au lieu de CHF 20.



Wegweiser zur Gesundheit (Guide pour être en bonne santé)

Recourir à la médecine complémentaire peut avoir des effets positifs sur la santé, à tout âge. Ce guide écrit par le professeur Bernhard Uehleke et le professeur Reinhard Saller vous explique comment.

152 pages, broché, disponible en allemand uniquement. Ce livre est proposé aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 19 au lieu de CHF 35.



Aus meinem Naturgarten (De mon jardin naturel)

Des recettes aux effluves sauvages à base de plantes médicinales de nos contrées, qui poussent dans les champs, les forêts et les prés, renouvellent le plaisir de cuisiner! Ce livre vous convie à un voyage de découvertes culinaires grâce à une cuisine savoureuse, saine et variée pour tous les jours.

192 pages, broché, disponible en allemand uniquement. Ce livre est proposé aux assurés EGK au tarif préférentiel de CHF 18 au lieu de CHF 28.

Retard dans les factures de primes 2018

Chaque année, vous avez la possibilité d'adapter votre prime d'assurance-maladie à vos besoins. Dans la mesure où les changements peuvent être effectués jusqu'au dernier jour ouvré de novembre, soit le 30.11.2017, vous ne recevrez probablement pas votre facture de prime de janvier avant le 20 décembre. La facture de février vous parviendra ensuite normalement, début janvier. Veuillez noter que nous ne pouvons accorder l'escompte sur la facture annuelle ou semestrielle que si elles sont payées dans le délai imparti. Si vous avez mis en place un ordre permanent pour le paiement de votre prime, n'oubliez pas de modifier son montant si celui de votre prime change. Cela vous évitera ainsi de recevoir un rappel par erreur. Si à l'avenir vous ne voulez plus avoir à penser à modifier manuellement le montant, il vous suffit de payer votre facture de prime par une autorisation de prélèvement automatique avec droit de révocation (LSV ou Debit Direct). Vous trouverez des explications pour mettre en place cette solution sur votre portail d'e-banking sous le lien suivant: www.egk.ch/service-fr/possibilites-de-paiement/debit-direct/

Protection des données garantie

Quand EGK-Caisse de Santé a modifié la façon dont elle traitait le courrier en avril 2016, certains assurés se sont demandé si la protection des données serait toujours garantie lorsque la correspondance serait scannée avec la Swiss Post Solutions (SPS). Une étude préalable réalisée par le Préposé fédéral à la protection des données et à la transparence (PFPDT) vient de confirmer la conformité des processus d'ouverture et de numérisation de la correspondance aux dispositions en matière de protection et de sécurité des données. De même, le PFPDT s'est assuré que ces dernières étaient également respectées lors du traitement ultérieur des courriers.

Programme sportif parfait en dix minutes

Faire un jogging vous donne l'impression que vous allez mourir? Et dans l'eau, vous préférez rester où vous avez pied parce que vous n'aimez pas nager? Choisir le mauvais type de sport peut anéantir toute motivation. Le sportfinder de Vituro peut vous aider!

Ne trouvez-vous pas frustrant de toujours entendre le même conseil: un adulte devrait faire de l'exercice physique pendant au moins deux heures et demie par semaine? On ne cesse de répéter que faire du sport stimule la production des hormones du bonheur. Ce type de discours tend en effet à décourager ceux qui n'en ont jamais fait l'expérience.

Est-ce votre cas? Peut-être n'avez-vous tout simplement pas encore trouvé le type de sport qui vous convient. C'est en effet

la clé du plaisir éprouvé pendant l'exercice physique. Et s'y tenir. Car personne ne veut passer du temps à faire quelque chose qui ne lui plaît pas deux à trois fois par semaine.

Cela peut prendre du temps et demander des efforts pour trouver le sport qui nous convient parce que nous devons tester différentes offres. Vituro accélère cette recherche avec Sportfinder, qui a analysé plus de 170 activités physiques dans les moindres détails. Il vous suffit de prendre

5 à 10 minutes pour répondre spontanément aux questions sans trop réfléchir. Vituro analyse ensuite vos réponses avec un algorithme spécifique et vous sert ensuite sur un plateau d'argent tous les types d'exercices physiques qui correspondent le mieux à vos centres d'intérêts. Évidemment, il faudra bien que vous les essayiez par vous-même, mais nous vous promettons une chose: vous allez vous amuser!

Yannick Schefer

vituro
Vivre sainement

Adhésion

Trouvez le type de sport qui vous convient!

Prenez quelques minutes pour trouver la discipline sportive qui vous convient parmi les 170 activités de Sportfinder de Vituro. Elle est proposée en exclusivité aux membres PRO: www.vituro.ch/bewegungs-sportfinder.

En tant qu'assuré(e) d'EGK-Caisse de Santé, nous vous offrons l'adhésion PRO à Vituro, qui coûte CHF 18 par an. Inscrivez-vous dès aujourd'hui et accédez gratuitement à tous les contenus et offres de notre plateforme web: www.vituro.ch.



Le 3^e dans la boucle

Les animaux ne sont pas seulement mignons et gentils. Dans le cadre d'une thérapie assistée par l'animal, ils constituent un élément clé du programme thérapeutique. Ils contribuent à soulager les douleurs de l'âme, de l'esprit et du corps des petits comme des grands patients.

Un passage étroit, juste assez large pour qu'un déambulateur puisse se frayer un chemin sans problème, mène à la rampe. En effet, les jeunes patients qui viennent au centre de rééducation pour les enfants et les jeunes à Affoltern ne sont pas tous en mesure de se déplacer sans aide.

Tout en haut de la rampe d'accès, un arbuste fait de l'ombre. Il n'y a pas un seul nuage dans le ciel, mais Kilian rayonne bien plus que le soleil d'août: équipé d'une culotte de cheval et d'un casque d'équitation, il est assis sur une chaise en attendant que Moldi soit enfin amené à la rampe d'accès. Moldi est un cheval islandais. Il compte parmi les trois chevaux thérapeutiques du centre de rééducation qui appartient à l'Hôpital pédiatrique de Zurich. Les diverses interventions impliquant le patient et l'animal sont appelées «interventions assistées par le cheval». Ou, comme Kilian aime à le dire: «La meilleure thérapie du monde».

Kilian est né avec une parésie cérébrale. Une partie de son cerveau est tellement endommagée qu'il souffre de troubles du système nerveux et musculaire. Il éprouve par conséquent d'énormes difficultés à effectuer de nombreux gestes tels que marcher sans aide, tenir son buste droit, tendre les mains ou encore écarter les jambes. Coordonner ses mouvements, s'asseoir correctement, mettre un pied devant l'autre... autant de gestes qui demandent à Kilian de gros efforts et beaucoup d'entraînement. Et c'est là que Moldi entre en jeu: lui et ses deux «collègues de travail» sont mis à la disposition des jeunes patients du centre de rééducation pour deux types de thérapie différents.

Un travail intense sur le dos du cheval

Il y a d'une part l'hippothérapie développée par Ursula Künzle (HTK). «Il ne s'agit pas simplement de monter le cheval, mais de travailler durement avec son corps», explique la physiothérapeute Anja Breme. «L'enfant doit en permanence réagir aux mouvements du cheval: il s'entraîne à rester en équilibre en position assise.» Anja Breme se tient en haut, près de Kilian, sur la rampe, et observe le garçon: «L'hippothérapie ne convient pas à tous les enfants. D'une part, les patients doivent avoir au moins quatre ans pour pouvoir appliquer nos instructions quand ils sont sur le cheval. Ensuite, ils ne doivent pas avoir les jambes trop contractées pour qu'ils puissent les écarter et s'asseoir sur le cheval. Enfin, les enfants doivent pouvoir suffisamment contrôler leur tronc pour rester assis tout seuls pendant quelques instants. Quand je vois un enfant se déplacer le long de la rampe comme Kilian le fait actuellement, je sais que l'équitation va fonctionner», poursuit-elle. Elle perçoit immédiatement le problème du jeune garçon: stabiliser son buste. S'il ne fait pas attention, il s'effondre vers l'avant.

C'est là que le mouvement de balancier du cheval se transforme en exercice: Kilian se fait aider pour s'installer sur la selle sans éprouver la moindre crainte. La position assise, jambes écartées, permet juste-

«L'hippothérapie développée par Künzle ne se résume pas à monter à cheval. Elle exige en effet un travail intense avec le corps.»

Anja Breme
Physiothérapeute

ment d'étirer ses jambes qui s'effondrent sinon en forme de X. Moldi part au trot et Kilian doit stabiliser sa tête pour qu'elle ne dodeline pas. Il doit aussi s'adapter au rythme du cheval, maintenir son équilibre et réagir à chaque mouvement de l'animal.

Droit comme un chevalier

«Est-ce que tu sens que je t'appuie ici?», demande la thérapeute Anja Breme en chatouillant le jeune garçon dans le bas du dos. «Allonge ton dos depuis cet endroit et tiens-toi droit, tel un chevalier dans son armure.» Kilian étire son buste, contracte ses muscles et tient la position. «Pendant dix pas», note la thérapeute. C'est ainsi que sont mesurés les succès de la thérapie.

De fait, l'HTK n'est rien d'autre que de la physiothérapie sur le dos d'un cheval. «Le cheval devient pour moi un partenaire de la thérapie. Nous formons un trinôme solide: la personne qui guide le cheval, le cheval et moi», ajoute Anja Breme qui a suivi une formation complémentaire pour intégrer ce trinôme. Le cheval a lui aussi suivi un long entraînement. «Il faut beaucoup de temps avant d'utiliser un cheval à des fins thérapeutiques. Les animaux doivent apprendre à rester calmes. Ils doivent apprendre à connaître chaque bruit pour ne jamais avoir peur et faire un mouvement inattendu.»

Lorsqu'il arrive à ce stade, l'animal fait l'objet de soins attentifs. «Les chevaux ont beaucoup d'espace et de temps de repos. Nous ne voulons évidemment pas surmener nos partenaires thérapeutiques», explique Anja Breme alors qu'elle incite Kilian à lâcher prise. «Peux-tu te tenir droit et tendre les bras? Aussi loin que tu peux, comme un oiseau qui déploie ses ailes?» Les petites mains crispées lâchent prise, les bras s'élèvent dans les airs et Kilian, qui d'habitude doit lutter pour enchaîner les pas, semble aussi léger qu'une plume sur le dos du cheval.

Une efficacité prouvée

L'efficacité de l'HTK est scientifiquement prouvée. Elle renforce la mobilité, le développement musculaire et la coordination. Elle est par conséquent payée par l'AI pour les enfants qui, comme Kilian, sont atteints d'une infirmité congénitale. L'hippothérapie fait partie du traitement de tous les enfants qui sont hospitalisés pendant plusieurs semaines au centre de rééducation. Si non, les parents d'enfants ayant subi un accident par exemple paient CHF 140 par demi-heure. Cette thérapie est également utilisée avec succès chez les adultes atteints de sclérose en plaques. La prise en charge se fait plusieurs semaines au centre de rééducation. Cette

«La thérapie assistée par l'animal permet d'activer le système immunitaire et la capacité d'autoguérison. C'est très important chez les personnes dont la mobilité est restreinte!»

Ulrike Forth
Spécialiste de la thérapie assistée par les animaux



L'efficacité de l'hippothérapie développée par Künzle est scientifiquement prouvée et sur ordonnance médicale, elle est prise en charge par l'AI pour les enfants souffrant de certaines infirmités congénitales. L'HTK promet également de bons résultats pour certains tableaux cliniques chez les adultes et elle est remboursée par l'assurance de base.

thérapie est également utilisée avec succès chez les adultes atteints de sclérose en plaques. La prise en charge se fait par la caisse-maladie.

Alors que Moldi s'arrête quelques instants pour uriner longuement sur les copeaux de bois qui recouvrent le sol, Kilian rit au son des éclaboussures. Ses épaules sont détendues et son dos droit – un véritable tour de force pour lui – mais cela ne semble pas lui demander d'efforts sur le dos du cheval.

Un animal qui met du baume à l'âme

Outre la physiothérapie sur le dos du cheval, il existe également la thérapie assistée par un cheval, mieux connue sous le nom de rééducation par l'équitation. « Cette thérapie consiste à stimuler l'enfant sur le plan cognitif, parce que tout est propice au travail », explique Anja Breme. Les enfants nomment la bride, la nourriture, la couleur du pelage du cheval ainsi que son nom. Ils entraînent ainsi leur mémoire. Ils aident à nettoyer l'étable, caressent et étrillent les chevaux, développant ainsi leur motricité et la coordination de leurs gestes. Comme l'indique son nom, la rééducation par l'équitation comprend un volet équitation. « Toutefois, il ne s'agit pas d'exercices de physiothérapie à proprement parler, mais plutôt de la sensation d'être porté, de pouvoir se détendre et de prendre conscience de son corps. »

Ce type de thérapie peut également être mis en place avec d'autres animaux que les chevaux. Ulrike Forth, spécialiste de la thérapie assistée par l'animal, exerce avec sa chienne Pauline. « Elles étaient là », indique Claudine, radiologue, à sa sœur Viviane Egli après les visites d'Ulrike et de sa chienne. Claudine, 46 ans, souffre du syndrome de Down et vit dans un EMS. Les visites d'Ulrike Forth et de sa chienne Pauline sont comme un rayon de soleil. « Ma première mission avec Claudine, c'est d'améliorer sa qualité de vie », explique Ulrike Forth.

Mais ce n'est pas tout: au fil des ans, le diabète de Claudine s'est aggravé et sa mobilité a diminué. Les visites de Pauline l'incitent à bouger. « Madame Forth amène

« Claudine aime parler de ce qu'elle vit avec la chienne thérapeutique. En fait, elle parle plus aux animaux qu'à moi la plupart du temps. »

Viviane Egli
Sœur de la patiente Claudine Egli

par exemple des croquettes dans des sachets. Pour faire plaisir à Pauline, Claudine doit d'abord ouvrir les sachets, ce qui stimule sa motricité. Et c'est exactement la même chose quand elle lui jette un bâton, qu'elle la caresse ou lui fait des câlins », poursuit sa sœur.

Converser avec la chienne

Outre le fait de jouer avec l'animal et de le nourrir, le programme propose également des promenades. Une fois, Claudine se promenait en fauteuil roulant, tenant la chienne en laisse, quand Pauline s'est soudainement excitée et a tiré sur la laisse, raconte Viviane Egli. « Claudine m'a raconté comment la chienne avait eu assez de force pour tirer le fauteuil roulant. Cela l'a surprise mais beaucoup amusée. Elle en a souvent reparlé! Mais la plupart du temps, la communication se fait plus par la pensée. En fait, elle parle plus aux animaux qu'à moi. »

Les visites de Pauline n'ont pas pour seul objectif d'inciter Claudine à se mouvoir, elles lui permettent également d'oublier un peu ses douleurs, un aspect important du programme. Ulrike Forth: « Chez les personnes ayant une mobilité restreinte, il est justement important d'activer le système immunitaire et la capacité d'autoguérison liés à l'exercice physique. » De plus, les animaux ne jugent pas, ils prennent les gens tels qu'ils sont. « Les animaux viennent vers nous sans préjugés et ne craignent pas le contact. Ils sont néanmoins très sensibles et perçoivent très bien ce qui va ou ne va pas. » En les stimulant, les animaux aident les patients à reprendre confiance en eux-mêmes. Le temps qu'elle

passé avec Pauline agit toujours durablement sur le moral de Claudine. Elle est tout simplement plus joyeuse après, selon sa sœur.

Des études ont pu mesurer directement l'effet bénéfique des animaux sur les hommes et leur corps: la fréquence cardiaque du patient baisse dès qu'il est avec l'animal thérapeutique. Idem pour le niveau de l'hormone de stress, le cortisol: la présence de l'animal détend le patient. Parallèlement, l'ocytocine, parfois appelée hormone de tendresse, qui influence positivement les interactions sociales, est sécrétée en plus grande quantité.

Les animaux sont également utilisés avec succès auprès de personnes souffrant de lésions cérébrales parfois graves, et même de patients plongés dans un coma vigile. Ils contribuent à stimuler la conscience et favorisent l'accès à l'environnement. La communication avec soi-même et l'extérieur est améliorée, ainsi que la perception émotionnelle. Soudainement, certaines choses sont de nouveau possibles, par exemple se souvenir d'un nom et le prononcer, alors que le logopédiste avait jusqu'à présent échoué. Les patients en effet ne perçoivent pas comme une thérapie le fait d'être avec l'animal. D'autres mécanismes entrent en jeu à ce niveau. Les patients sont touchés sur le plan émotionnel et il leur est donc plus facile d'exécuter des gestes ou de faire des choses telles que retenir et prononcer le nom de l'animal ou la couleur de son pelage.

Texte: Nadine A. Brügger
Photos: Marcel A. Mayer



Dans l'assiette plutôt que dans la poubelle

C'est visiblement le jour des bananes. D'innombrables fruits jaunes s'amoncellent sur les tables du centre paroissial «Herz Jesu» à Lenzbourg. On y voit aussi à peu près autant d'ananas, quelques têtes de salades, des légumes d'été colorés et des montagnes de pain. Tous ces aliments qui ressemblent à l'étal d'un marché hebdomadaire étaient en fait destinés à la poubelle. Parce que leur aspect n'est pas parfait ou qu'ils ont atteint leur date de péremption.



«La consommation mondiale des ressources augmente. Les particuliers peuvent évidemment faire quelque chose, mais il s'agit souvent de contributions minimes.»

Sabin Nater

La plupart des consommateurs s'attendent à ce que tout soit disponible à tout moment. C'est ainsi que plus de deux millions de tonnes de denrées alimentaires s'entassent chaque année en Suisse, que personne ne veut plus acheter. Tout simplement, un tiers des denrées alimentaires produites finissent à la poubelle. Ce phénomène s'appelle le Foodwaste (gaspillage alimentaire) et dérange bon nombre de consommateurs responsables, parmi lesquels Sabin Nater, cheffe de projets dans le service Paysage et Eaux au Département Construction, transports et environnement du canton d'Argovie. Durant ses études à la Haute École des Sciences appliquées de Zurich (ZHAW), cette ingénieure en sciences de l'environnement a toujours été confrontée à l'empreinte écologique. «Quand on nous répète que nous, les Suisses, avons besoin de l'équivalent de trois fois et demie la Terre pour satisfaire notre consommation de ressources,

on commence à réfléchir», explique Sabin Nater, 32 ans. Évidemment, tout le monde pourrait faire un effort personnel et contrôler son comportement. «Mais nous ne résoudrons pas seuls notre consommation excessive de ressources. En tant que citoyens ordinaires, nous sommes généralement impuissants face aux changements profonds qui affectent la planète. La population mondiale augmente, la consommation des ressources par habitant grimpe dans l'ensemble alors qu'on pourrait la réduire», poursuit l'ingénieure, pensive. Il est pourtant possible d'apporter sa contribution, même à une petite échelle. Et pour elle, il est d'autant plus important de mettre son projet à exécution au niveau local.

Périmé aujourd'hui, distribué aujourd'hui
C'est ainsi qu'est née au printemps 2016 l'association «Aufgetischt statt Weggeworfen» (sur la table plutôt que dans la

poubelle), qui souhaite occuper un créneau qui ne peut desservir la plupart des magasins de solidarité. «Juste avant la fermeture des magasins, nous collectons auprès de nos partenaires tels que la Migros, Lidl, Traitaфина mais aussi auprès de plus petits magasins comme des boulangeries locales, des denrées alimentaires qui seront périmées le soir même, puis nous les distribuons le jour même», explique Sabin Nater, vice-présidente de l'association. «Nous pouvons ainsi maximiser le nombre de denrées alimentaires sauvées.» L'association souhaite transformer cette approche en un concept fructueux: de fait, cette offre n'existe pas uniquement à Urdorf, ville où l'association a été créée, et à Lenzbourg. Elle s'est également étendue à Langnau am Albis, à Dübendorf, à Adliswil et Hunzenschwil où des bénévoles ont été trouvés.

«Nous aidons volontiers les autres communes et les volontaires à développer un groupe régional», précise Sabin Nater. Cela leur simplifie énormément la tâche en termes de préparation. Les produits alimentaires ne sont distribués qu'aux ayants droit des communes concernées. Si tel n'était pas le cas, on ne pourrait pas garantir que tous les destinataires reçoivent une quantité de denrées alimentaires appropriée, soit à peu près l'équivalent d'une semaine de commissions.



L'association «Aufgetischt statt Weggeworfen» a besoin de nombreux bénévoles efficaces lors de la distribution des produits alimentaires, afin d'avoir l'assurance que personne n'est lésé.

File d'attente par tirage au sort

Pour Sabin Nater, la priorité de l'association est de réduire le gaspillage alimentaire. Mais pour les douze personnes qui se présentent à 19 heures ce mercredi d'août au centre paroissial, l'aspect social est plus important: ce sont des bénéficiaires de l'aide sociale et de prestations complémentaires, mais aussi des réfugiés qui, sur présentation d'un récépissé d'accueil de la ville de Lenzbourg et contre le montant symbolique d'un franc, s'approvisionnent en denrées alimentaires fraîches qu'ils ne pourraient se permettre d'acheter, alors même que d'autres n'en veulent plus.

L'ambiance est calme et détendue. Les places dans la file d'attente sont attribuées par tirage au sort. Sabin Nater estime que ce système de tirage au sort est important pour que tout se déroule de manière ordonnée. Au début, l'association appliquait le principe du «premier arrivé, premier servi». «Les gens arrivaient une heure, voire deux, avant la distribution.»

À la manière des hamsters

Mais l'ordre dans la file d'attente n'a pas été la seule difficulté à laquelle Sabin Nater et sa coresponsable de région, Sandra Vom-bach, ont été confrontées lorsqu'elles ont commencé les distributions de produits alimentaires. «Au début, nous n'étions que deux pour la distribution et nous étions complètement débordées», se souvient Sabin Nater. «Quand nous nous retournions, la table était déjà à moitié vide parce que certains bénéficiaires avaient tenté leur chance et fait provisions de denrées alimentaires à la manière des hamsters.» Aujourd'hui, six bénévoles se tiennent derrière les tables désormais surchargées. Dans un souci d'équité, il n'est plus possible de se servir soi-même. Ainsi, une famille de sept enfants reçoit plus de bananes, un melon en plus et un grand sac de tomates tandis que les personnes qui vivent seules doivent se contenter de moins. Mais cette fois-ci, il y a profusion de bananes. Et de chocolat. Pourtant, en moins de quinze minutes, tous ces lé-

gumes, fruits, pains et sucreries disparaissent et la cour est de nouveau vide. Sabin Nater reconnaît que cela a été particulièrement rapide. Probablement parce que c'est la période des vacances et que moins de gens sont venus.

La distribution a été trop rapide pour une femme âgée qui venait pour la première fois. Comme elle est arrivée un quart d'heure trop tard, elle ne trouve que des tables vides. La déception se lit sur son visage lorsque son fils lui traduit la mauvaise nouvelle. Sabin Nater trouve cela parfaitement injuste. «J'ai du mal à supporter ce genre de situation», nous confie-t-elle tout en recommandant à la vieille dame d'arriver quelques minutes avant 19 heures à la prochaine distribution deux semaines plus tard. Elle pourra ainsi, elle aussi, repartir avec un sac de commissions bien rempli.

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.

La chasse au renard dans Winterthour

Un objet mystérieux, des messages codés, des passages souterrains – l'essence même de l'aventure! Une aventure que l'on peut désormais vivre dans douze villes de Suisse. Le dernier Foxtrail a en effet été ouvert le 5 octobre dernier à Winterthour.

À quand remonte votre dernier jeu de piste? Pour la plupart d'entre nous, cela se compte en décennies. Raison pour laquelle il est grand temps de s'y remettre! Sans la sciure de bois, les cailloux et les flèches en bâtons, comme lorsque nous étions enfants, mais plutôt avec un billet Foxtrail disponible aux distributeurs CFF et un téléphone portable pour l'appel de départ.

Depuis plus de 15 ans, Foxtrail emmène des équipes de deux à sept personnes explorer des zones urbaines et moins urbaines de Suisse. Ce jeu de piste trouve son origine dans l'Oberland bernois avec la chasse au renard interactive. Et bien entendu, comment

pourrait-il d'ailleurs en être autrement, il s'agit avant tout d'une histoire de famille: Fredy Wiederkehr, le fondateur de Foxtrail, avait un frère qui vivait aux États-Unis et qui à chacune de ses visites en Suisse voulait faire plus qu'une simple balade sur le Niesen ou une croisière peu spectaculaire sur le lac de Thoune (si l'on excepte la beauté du panorama). Et c'est ainsi que la famille Wiederkehr a commencé à organiser des jeux de pistes à travers la région.

F. Wiederkehr a ensuite transformé cette idée en concept commercial: quitte à faire des préparatifs considérables, autant que ces derniers ne servent pas à divertir uniquement sa famille. Et malgré quelques écueils et obstacles, le Foxtrail est devenu à ce jour un concept fructueux, organisé dans toutes les régions de Suisse, qui attire sur ses pistes de nombreux amateurs d'énigmes, jeunes ou moins jeunes.

Pas de contrainte de temps

Pour commencer, l'équipe doit appeler la helpline pour l'informer qu'elle se lance sur le trail. À partir de là, les chasseurs de renard sont livrés à eux-mêmes. Enfin presque. S'ils perdent la trace, ils peuvent toujours demander de l'aide avec leur téléphone portable. Mais bon, quel intérêt? Car finalement, il n'y a pas de contrainte de temps, le Foxtrail n'est pas une compétition.

Ce jeu de piste moderne dure normalement entre deux heures et demie si l'on choisit un trail court et quatre heures et demie si l'on opte pour un trail plus long. Le chemin est parsemé d'énigmes. Les indications sont complexes et leur résolution requiert d'être fûté et d'avoir l'esprit d'équipe. Les participants ne redécouvrent pas seulement les curiosités d'une ville sous un nouvel angle, ils parcourent également des recoins et des passages cachés dont les portes ne s'ouvrent qu'avec ténacité et un fort esprit de déduction.

Informations complémentaires

Foxtrail est une aventure en équipe à vivre entre amis ou en famille, ou encore pour les sorties d'association, les événements d'entreprise et les groupes scolaires. Le jeu de piste convient aux enfants dès 8 ans. Étant donné que la plupart des Foxtrails passent par des terrains accidentés qui comportent des montées et des escaliers, les rollers et les poussettes d'enfants sont déconseillés. En revanche, il existe des trails accessibles en fauteuil roulant à Lucerne et à Thoune.

Réservation

Les groupes jusqu'à 18 personnes peuvent réserver leur trail en ligne, même à la dernière minute, sur: www.foxtrail.ch

Les documents de départ sont ensuite envoyés par e-mail. Les billets de départ doivent être payés puis retirés aux distributeurs de billets de train à la gare de la ville réservée ou au point de vente indiqué.

Coûts

Adultes: CHF 31

Enfants (4-16 ans): CHF 16

Les enfants de moins de 4 ans participent gratuitement.

Familles: CHF 79



Le nouveau Foxtrail de Winterthour fait découvrir les aspects urbains et verts de la ville. De passionnantes rencontres avec des gens et des animaux attendent les participants à tous les coins, et ils y découvrent des curiosités intéressantes. Mais le renard, lui, n'est pas si facile à trouver!

Un canard pour donner des tuyaux

À Winterthour aussi, les chasseurs de renard suspect reçoivent l'aide d'alliés inattendus. Sur le parcours qui les mène sur des chemins pavés et à travers les quartiers verts de la ville, ils peuvent demander de l'aide à un canard, scruter un essaim de guêpes ou encore démontrer leurs compétences musicales jusqu'à ce qu'ils attrapent le renard à la fin et achèvent l'aventure avec une photo souvenir.

Pour ceux qui en veulent encore plus, il est même possible de réserver un apéritif. Et de nouveaux trails pourront bientôt être découverts: un nouveau Foxtrail ouvrira fin novembre dans la gare principale de Zurich. Ou alors, pourquoi ne pas combiner les vacances de ski avec une chasse au renard dans la neige à Lenzerheide? De fait, il y a assez de renards en Suisse. Il suffit seulement de les trouver!

Tina Widmer

Jeu-concours

Nous tirons au sort un billet familial pour le Foxtrail de Winterthour d'une valeur de CHF 79.

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

vivre@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours Vivre, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Attention! N'oubliez pas votre adresse postale! La date limite d'envoi est fixée au 31 décembre 2017.

Bonne chance!

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



Des granules pour les chats?

La plupart des personnes qui possèdent un animal domestique ne veulent que le meilleur pour leur compagnon. C'est l'une des raisons pour lesquelles elles se tournent volontiers vers la médecine complémentaire ou des méthodes apparemment naturelles pour soigner leurs douleurs. Mais les traitements qui recourent à la médecine complémentaire sont, en médecine vétérinaire aussi, du ressort des professionnels.



«Certaines personnes ne veulent traiter leur animal qu'avec de l'homéopathie.»

Urs Abbühl
Centre de médecine vétérinaire complémentaire

Si une personne décide de traiter d'une douleur par des moyens homéopathiques, son médecin ira difficilement à l'encontre de sa décision. Car finalement, c'est le patient qui décide pour lui-même. En revanche, on ne peut pas demander à un animal son avis sur un traitement. Un dilemme d'éthique animale auquel U. Abbühl, vétérinaire dans le centre de médecine vétérinaire complémentaire d'Oberarth (SZ), est de plus en plus souvent confronté.

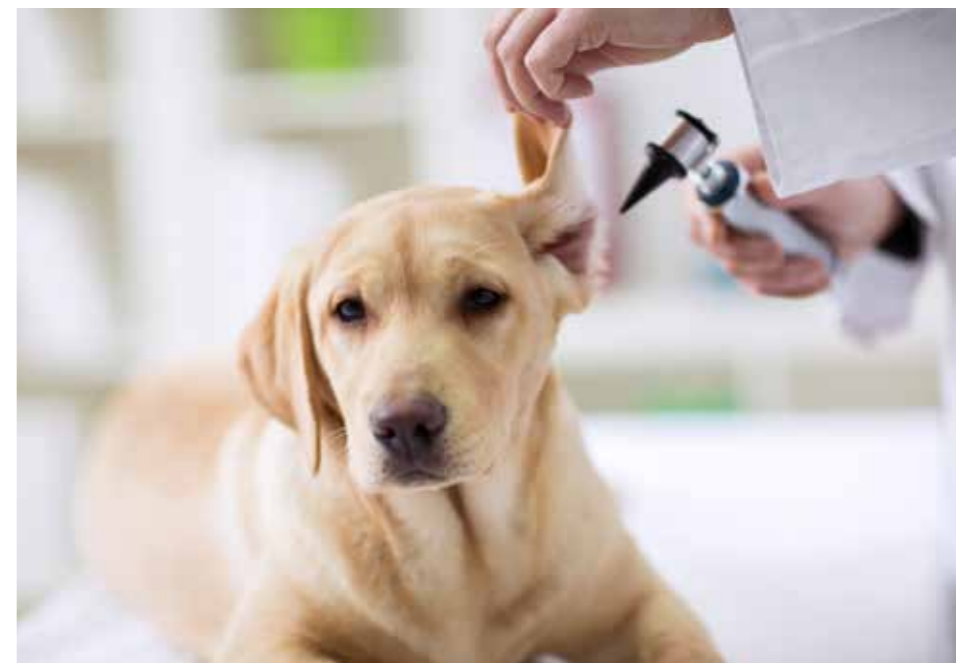
«Certaines personnes, notamment dans le domaine de l'homéopathie, ne veulent traiter leur animal qu'avec des granules», explique ce vétérinaire de Suisse centrale. «Dans ces cas-là, je leur précise dès que nous prenons rendez-vous par téléphone que je dois d'abord examiner l'animal et que je déciderai ensuite de la méthode de traitement la plus appropriée.» C'est d'ailleurs la raison, insiste-t-il, pour laquelle il ne parle jamais de médecine alternative, mais plutôt de médecine complémentaire: cette profusion de méthodes de traitement complète efficacement les thérapies traditionnelles.

Tout à fait comme en médecine humaine. Avec toutefois une grande différence: si un médecin de famille peut établir un diagnostic en s'appuyant uniquement sur ce que lui dit son patient, U. Abbühl ne peut

se fier qu'à l'examen de l'animal. «Nous ferions fausse route si nous basions notre diagnostic sur les propos du propriétaire de l'animal. Un animal ne peut pas dire où il a mal, ni expliquer les symptômes qu'il ressent. La protection de l'animal importe avant tout.» Ce n'est qu'après avoir examiné les symptômes physiques et posé un diagnostic fondé qu'U. Abbühl propose une méthode de traitement. Elle peut reposer uniquement sur la médecine conventionnelle, uniquement sur la médecine complémentaire, ou encore sur la médecine intégrative qui consiste à combiner divers médicaments et méthodes.

Les rouages de la médecine conventionnelle

Les vétérinaires peuvent proposer plus souvent un traitement intégratif si les propriétaires des animaux le souhaitent: «Bon nombre ne veulent pas exposer leur animal aux rouages de la médecine conventionnelle», explique U. Abbühl. Il souligne cependant qu'il ne choisit pas un traitement basé sur la médecine complémentaire pour satisfaire les propriétaires d'animaux, mais plutôt pour répondre aux besoins de ses patients à quatre pattes: «Nous obtenons en général de bons résultats lorsque nous optons pour une méthode appropriée au diagnostic. Et dans certains cas, la médecine complémentaire est la seule alternative.» Comme pour soi-



Le chanvre est surtout réputé pour être une drogue addictive et a par conséquent mauvaise réputation. De fait, l'aspect euphorisant du THC ne présente aucun intérêt pour la médecine. Les chercheurs s'intéressent surtout au potentiel considérable du cannabidiol qui n'a aucun effet psychotrope.



«Heureusement, la médecine vétérinaire ne prétend pas de pouvoir tout faire, contrairement à la médecine humaine.»

Urs Abbühl
Centre de médecine vétérinaire complémentaire

igner des maladies tumorales, contrairement à la médecine humaine.

Heureusement, la médecine vétérinaire n'entretient pas l'illusion de pouvoir tout faire souvent critiquée en médecine humaine. De nombreux propriétaires d'animaux souhaitent que leur compagnon profite d'une fin de vie sereine. Ils ne veulent pas lui faire subir des interventions exténuantes sous anesthésie générale, des rayons et des chimiothérapies. Les vétérinaires comme Urs Abbühl recommandent alors des méthodes de traitement éprouvées fondées sur la médecine complémentaire et qui permettent à l'animal de profiter encore de quelques semaines, voire parfois de quelques années avant que son état ne s'aggrave et qu'il faille abrégé ses douleurs.

U. Abbühl aime raconter l'histoire de l'un de ses patients à quatre pattes. Atteint d'un cancer, il ne lui restait guère de temps

à vivre. Mais son propriétaire ne voulait pas d'un traitement coûteux, ni exposer son compagnon aux effets secondaires désagréables. «Nous avons donc commencé une thérapie à base de gui. Selon certaines études, ces extraits ne font pas disparaître les tumeurs, mais ralentissent au moins leur croissance. Ce traitement dure maintenant depuis six ans, et l'animal tient une forme éblouissante.»

Phytothérapie dangereuse (voire mortelle)

Il a fallu beaucoup de temps à U. Abbühl pour acquérir autant d'expérience en médecine vétérinaire complémentaire. «Mon père était médecin. Il y a encore 20 ans, je ne recourais pas à la médecine complémentaire, je n'y croyais pas», se souvient-il en riant. C'est aux États-Unis qu'il a changé d'avis. Là-bas, on parlait déjà depuis longtemps de la médecine complémentaire dans les sciences vétérinaires, contrairement à l'Europe. «Pendant ma formation, j'ai vite compris qu'elle était

fondée.» Les études plus ou moins approfondies, notamment en phytothérapie, ainsi que les expériences qu'il a faites, notamment en homéopathie, l'ont convaincu qu'il peut avec sa philosophie de traitement servir pour ainsi dire les animaux et leurs maîtres.

Mais malgré toutes ces années, U. Abbühl ne croit toujours pas que les granules soient la seule planche de salut. Et la phytothérapie est tout sauf dénuée de risques. Il ne faut pas l'utiliser simplement parce qu'il est communément admis que les produits à base de plantes ne présentent aucun risque. «Je vois souvent des propriétaires de chat arriver désespérés parce qu'ils ont traité leur animal avec de l'huile d'arbre à thé. Ou des propriétaires de chien qui ont rincé les yeux infectés de leur compagnon avec de la camomille. Certains produits sans danger pour l'humain peuvent avoir des conséquences fatales pour l'animal.» Il insiste donc: «Les traitements qui recourent à la médecine complémentaire sont, en médecine vétérinaire aussi, du ressort des professionnels. Exactement comme en médecine humaine.»

Tina Widmer

Quand l'âme tombe malade

Le nombre de traitements pour des problèmes psychiques ne cesse de grimper chaque année. Si les médias parlent parfois même d'épidémie, les experts se montrent quant à eux plutôt sceptiques à ce sujet. Il est toutefois ressorti de la 10^e manifestation des partenaires d'EGK organisée dans le cadre du symposium SNE 2017 que les maladies psychiques représentent un vrai défi de santé publique.



Les participants à la table ronde Magdalena Berkhoff, médecin (spécialisée en psychiatrie et psychothérapie), Stefan Schmidt, philosophe (psychologue clinicien), Sandra Speich (naturopathe, directrice de la fondation SNE) et Stefan Kaufmann (directeur adjoint d'EGK-Caisse de Santé) ont montré que tous les acteurs de la santé doivent conjuguer leurs efforts, tout du moins dans le domaine des maladies psychiques.

Aujourd'hui, les maladies psychiques ne sont plus stigmatisées. C'est par ces mots que Stefan Kaufmann, directeur adjoint d'EGK-Caisse de Santé, a lancé la table ronde. Même si ce constat contient une part de vérité, certains troubles psychiques demeurent encore tabous.

«Il y a quelque temps, j'ai rencontré un patient qui avait suivi d'innombrables traitements contre le burnout. En fait, il ne souffrait pas de burnout, mais plutôt d'un grave problème avec l'alcool», raconte Magdalena Berkhoff, médecin et spécialiste en psychiatrie et psychothérapie. De même, les dépressions sont souvent qualifiées de «burnout» par les personnes concernées. Parce que ce mal est mieux accepté de nos jours.

Quand l'offre crée les maladies

Cette répartition entre bons et mauvais troubles psychiques commence dès l'enfance. Stefan Schmidt, philosophe et psychologue clinicien à la clinique universitaire de Fribourg-en-Brisgau, évoque l'augmentation des diagnostics de TDAH. Selon lui, de nombreux enfants concernés n'auraient pas besoin de médicaments. Ce qui leur manque plutôt, c'est souvent de l'exercice physique et de l'attention. C'est pourquoi il réalise avec son équipe des projets dans les écoles pour tenter de donner à ces enfants les outils dont ils ont be-

soin pour se gérer eux-mêmes avec leurs propres ressources.

Toutefois, le psychologue pense que ce n'est probablement pas la seule raison de l'augmentation des diagnostics et heures de traitement: quand il examine la liste des troubles psychiques et du comportement selon la classification CIM-10 et son évolution au fil des ans, il constate que certaines maladies ont soudainement fait leur apparition, alors qu'elles n'existaient pas auparavant. Notre époque est-elle donc seule responsable des nuages qui obscurcissent nos esprits? Ou bien ne créons-nous pas plus de maladies dans le seul but de soigner plus?

Tina Widmer

Symposium SNE 2018

Venez vous aussi vous perfectionner l'année prochaine: au 9^e symposium SNE, qui se déroulera au Landhaus de Soleure du 4 au 6 octobre 2018. Les thérapeutes reconnus par EGK et le RME peuvent obtenir des crédits de formation continue. www.stiftung-sne.ch.

«Un bras cassé, ce n'est pas une tragédie pour un enfant.»

Même dans ses rêves les plus fous, Brigitte Buhmann, directrice du bureau de prévention des accidents, n'aspire pas à un monde dénué de dangers. Elle nous explique pourquoi il ne faut pas empêcher tous les accidents et pourquoi porter un casque à vélo est plus important que de porter un casque au ski.

Madame Buhmann, êtes-vous, en tant que directrice du bureau de prévention des accidents, plus prudente que les autres ou faites-vous, vous aussi, parfois preuve de négligence dans votre comportement?

Il est certain que mon travail au bpa, mais surtout la connaissance des dangers, m'influencent. Mais je ne suis pas ailleurs qu'un être humain, et je ne suis pas toujours prudente, notamment à la maison, car c'est généralement le dernier endroit où l'on anticipe un quelconque danger. Par exemple, je n'aime pas mettre de gants quand je jardine ou quand je fais le ménage, mais je le regrette le soir.

Comment réagit votre entourage à ce sujet?

Mon mari me fait de temps à autre une remarque teintée d'humour. Et les enfants de mon quartier savent parfaitement qu'il vaut mieux qu'ils portent un casque si je les vois faire du vélo. Quand ma filleule a eu un accident de vélo, elle m'a avoué que la première chose qu'elle s'était dite était: «Heureusement que j'avais mon casque, sinon Brigitte n'aurait pas été contente!»

Pourquoi le bpa est-il nécessaire? Sommes-nous, en tant qu'êtres humains, déraisonnables au point d'en oublier notre propre sécurité?

Ce n'est pas tant que nous ne sommes pas raisonnables. Simplement, nul n'est par-

fait, et nous commettons tous des erreurs. C'est pourquoi nous atteignons mieux les gens avec notre «prévention comportementale». Le bpa s'engage pour que les rues, les maisons, les installations sportives, les biens de consommation et j'en passe soient conçus et construits de sorte à pallier nos erreurs de comportement et ainsi limiter les conséquences des accidents. Nous pouvons toutefois nous protéger des accidents en adoptant un comportement en ce sens. Nous pensons donc qu'expliquer aux gens comment ils peuvent se protéger fait également partie de notre mission. Avec notre campagne sur la fatigue par exemple, nous souhaitons informer les conducteurs que mâcher du chewing-gum, écouter la radio ou encore ouvrir la fenêtre ne permettait pas de lutter contre la fatigue et qu'il était bien plus pertinent de faire une turbosieste de 20 minutes. Nos campagnes de rappel telles que «Slow Down. Take it easy» sont également efficaces. Les automobilistes savent en effet qu'ils ne doivent pas rouler trop vite.

J'ai d'ailleurs trouvé cette campagne assez courageuse parce que le personnage Franky Slowdown est quelque peu ridicule.

Nous avons en effet longuement discuté de cette campagne et nous avons été ravis de constater qu'elle a très rapidement ren-



Brigitte Buhmann

Brigitte Buhmann est directrice du bureau de prévention des accidents depuis 2004. Originnaire de Bâle, elle a fait des études en économie à l'université de Bâle puis a travaillé à l'Office fédéral de la statistique. Brigitte Buhmann vit avec son mari à Ins.



«Les enfants sont fiers de pouvoir porter un casque pour autant que les adultes le fassent aussi.»

Brigitte Buhmann



L'objectif du bpa est d'empêcher les accidents qui peuvent être fatals ou provoque des séquelles à long terme. En revanche, restreindre la liberté de mouvement ne serait pas la solution: cela provoquerait encore plus d'accidents parce que les gens perdraient le sens de l'équilibre ou souffriraient d'un excès de poids par exemple.

contré un franc succès! Mais il est difficile d'évaluer le nombre d'accidents qu'elle permettrait d'éviter. Les accidents liés à la vitesse n'ont pas vraiment reculé mais nous avons pu mesurer une sensibilisation accrue.

Quels sont les accidents les plus courants?

Les chutes, notamment chez les personnes âgées, sont au cœur de notre mission. Dans ce domaine, nous recommandons depuis toujours que les infrastructures soient conçues de sorte à prévenir les chutes. Il faut éviter les «pièges» susceptibles de favoriser les chutes, aussi bien dans les espaces publics que dans les logements. Des rampes dans les cages d'escalier et un éclairage suffisant sont également essentiels pour la prévention. Dans les années 1990, nous nous sommes fortement engagés en faveur des protège-hanches avant de réaliser que les personnes âgées ne voulaient pas les porter. Et je peux le comprendre.

Nous encourageons donc aujourd'hui les gens à stimuler leurs forces et leur équilibre dès l'âge de 50 ans. Cette approche est également intéressante pour les caisses-maladie puisque les seniors sont assurés contre ces accidents. Les chutes représentent un facteur de coûts considérable. Nous consacrons l'essentiel de nos activités dans les domaines où le nombre et la gravité des accidents sont importants. Cependant, pour des raisons d'éthique, nous regardons aussi si les accidents ont été provoqués par la faute d'un tiers et si l'on s'est exposé délibérément au danger. Par exemple, les enfants devaient aller à l'école à pied, c'est vrai et c'est important. Mais cela les expose involontairement à des risques au sujet desquels nous devons sensibiliser les adultes, par exemple les automobilistes.

Quel est l'accident le plus absurde dont vous ayez entendu parler?

Le bpa se concentre moins sur des cas individuels. Cependant, un cas bien particu-

lier me reste encore en mémoire. Un randonneur nudiste est tombé dans un buisson de ronces et n'a pas réussi à s'en sortir seul. Il a dû être aidé par les secours en montagne.

La saison de ski commence bientôt. Quand j'étais enfant, je faisais figure d'alien parce que mes parents insistaient, déjà à l'époque, pour que je porte un casque de ski. Aujourd'hui, on ne voit presque plus personne sans casque sur les pistes. Que s'est-il passé?

C'est parce que la santé est dans l'air du temps, mais aussi grâce aux progrès techniques. Les gens veulent se protéger. On peut aujourd'hui acheter de beaux casques, légers et confortables. Moi aussi, j'ai mis mon premier casque uniquement pour des raisons de sécurité. Mais dès la première descente, je me suis rendu compte qu'il protégeait mes oreilles du froid et l'aspect sécuritaire est quasiment passé au second plan. Toutefois, beaucoup de gens n'évaluent pas correctement

les dangers potentiels: j'ai récemment demandé à des étudiantes dans le domaine de la santé si elles portaient un casque pour leurs déplacements à vélo. Presque personne n'a levé la main. Mais toutes ont levé la main quand j'ai posé la même question pour le ski. En fait, il serait bien plus pertinent de porter un casque de vélo s'il fallait n'en porter qu'un seul. Parce que le risque d'une blessure à la tête est beaucoup plus important qu'à ski.

Depuis quelque temps, beaucoup d'enfants portent des casques de vélo même lorsqu'ils circulent en trottinette dans des zones interdites aux voitures. Est-ce parce que nous avons plus peur qu'avant?

C'est certainement une bonne chose de porter un casque quand on fait de la trottinette. Les enfants sont souvent très fiers de pouvoir porter un casque parce que cela signifie qu'ils sont déjà grands. Le plus jeune de mes deux neveux était extrêmement malheureux quand son frère a reçu un casque pour le ski mais pas lui. Bon, il est vrai qu'à l'époque, il ne faisait pas encore de ski.

Cela signifie donc que les enfants d'aujourd'hui ne perçoivent pas le casque de la même manière que nous autrefois?

Oui, surtout si les adultes en portent eux-mêmes un. Mais si les enfants doivent porter un casque que parce qu'ils sont encore petits, il est évident qu'ils ne voudront plus en porter une fois qu'ils seront grands. Le rôle d'exemple revêt une importance capitale.

N'en fait-on pas aussi un peu trop en termes de prévention des accidents chez les enfants?

Les enfants doivent sortir, bouger et s'ils tombent du toboggan et qu'ils se fracturent le bras, ce n'est pas si dramatique. Les enfants apprennent ainsi à gérer les dangers et c'est une partie importante de leur développement naturel, qu'il ne faut en aucun cas empêcher. En revanche, nous avons à cœur que les enfants ne portent pas de casque dans les aires de jeux. Ils pourraient en effet rester accrochés et se blesser, voire étouffer. Les aires de jeux doivent être sécurisées de sorte à éviter les accidents fatals ou qui provoqueraient des séquelles à long terme comme une invalidité. Mais il serait totalement insensé de restreindre leur liberté de mouvement.

Le bpa va bientôt fêter son 80^e anniversaire et compte d'innombrables campagnes à son actif. Comment les campagnes ont-elles évolué au fil du temps?

Au début, on pointait un doigt menaçant. Aujourd'hui, nous misons sur l'humour et racontons des histoires drôles. Comme dans notre dernière campagne avec «Dédé le bras cassé» qui donne de mauvais conseils. Au centre de fitness, il affirme par exemple que ceux qui ne peuvent pas soulever plus de 100 kg sont des mauviettes. Il suggère aussi aux cyclistes de ne pas porter de casque pour avoir meilleure allure. Ce à quoi nous lui répondons: «Bougez futé: stop aux accidents de sport». Nous en appelons ainsi à la responsabilité individuelle.

Vos efforts ne rencontrent pas toujours un accueil favorable. Je pense notamment à l'obligation du port du casque pour les enfants à vélo, qui a été décriée par le lobby du vélo. Cela vous exaspère-t-il que de telles mesures soient rejetées?

Notre mission consiste à conseiller et informer sur certains thèmes sous l'angle de la sécurité. L'appréciation d'ensemble est une affaire de politique. Certaines études montrent en effet que l'obligation du port du casque inciterait certains cyclistes à renoncer au vélo. Mais pour les enfants, cette obligation serait plus pertinente, car ils ne peuvent pas encore se décider de manière responsable et ne savent pas évaluer les dangers. Que cette obligation n'ait pas été adoptée laisse un arrière-goût amer.

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.

Ça démange!

Le cynorhodon, le fruit de l'églantier, n'est en fait pas un fruit, mais un réceptacle qui renferme de nombreuses petites graines. Ces petites graines sont recouvertes de poils qui déclenchent des démangeaisons au contact de la peau. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas les manger. Les enfants les utilisent parfois comme poils à gratter. Mais cela n'est pas sans risque car elles peuvent déclencher des allergies.

Source: Wikipedia

Hokus, Pokus, Santébus!

On a conféré beaucoup de propriétés magiques aux plantes, aux baies et aux fruits au Moyen-Âge, ce qui n'est guère étonnant dans la mesure où les sciences naturelles n'étaient pas une discipline tout à fait aboutie à l'époque. C'est pourquoi l'on vantait les vertus médicinales du cynorhodon pour rester en bonne santé et guérir plus rapidement les maladies bénignes.

«Mâche et mange tous les jours trois baies de cynorhodon et trois de genévrier, que tu sois malade ou non», disait la devise.

Contrairement à beaucoup d'autres remèdes miracles, le cynorhodon a certainement quelques vertus.

Source: Newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales

Du jus d'orange au litre

Le cynorhodon est très riche en vitamine C. Une tasse de baies fraîches équivaut à 30 oranges. C'est pour ça qu'elles sont très appréciées pour traiter les rhumes et les refroidissements. Elles peuvent également favoriser la guérison de la grippe, des diarrhées et du scorbut, et les recherches actuelles se penchent sur les bienfaits du cynorhodon pour les douleurs d'arthrose. Contrairement à ce qu'on pensait plus tôt dans la médecine populaire, il vaut mieux les éviter quand on souffre de calculs rénaux. Ces faux fruits contiennent beaucoup d'oxalate qu'on soupçonne de favoriser des calculs douloureux.

Source: Pharmawiki.ch



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

Compote de cynorhodon

**Ingrédients pour 4 personnes:**

- 400 g de cynorhodon
- 1 ½ dl de vin rouge
- 1 mandarine pressée
- le zeste d'½ citron
- 80 g de sucre
- 1 pointe de gingembre finement râpé
- 150 g de séré mi-gras
- 20 g de sucre
- 4 cs de crème

Laver les baies, puis les équeuter et les couper en deux pour les dénoyauter. Porter le vin à ébullition, ajouter les baies de cynorhodon et laisser cuire à feu doux. Réduire la masse en purée, puis la passer au tamis. Laisser refroidir.

Ajouter le jus de mandarine, les zestes de citron, le sucre et le gingembre. Mettre au frais. Mélanger soigneusement le séré, le sucre et la crème. Mettre la compote de cynorhodon dans des verres, puis ajouter la crème au séré par-dessus.

Bon appétit!