

Le magazine santé d'EGK

Vivere

04
2018

La folie du bien-être

Là où s'arrête la santé et où commencent les traitements 13

Jubilé

EGK célèbre ses 100 ans d'existence en 2019 08

Absurde

L'économiste de la santé Herbert Rebscher à propos des prestations inutiles payées par les caisses 25

Sommaire

11

Mon assurance
EGK n° 1 pour l'amabilité



20

Excursion
Profiter et rêver de glace
et de neige



22

**Médecine convention-
nelle et médecine
complémentaire**
Un secouriste dans la
bibliothèque

12



Vituro
Les joies de la
gymnastique
avec Ariella
Kaeslin



13

La vie en direct
L'engouement pour
l'attention



25

L'avis de...
Herbert Rebscher,
économiste de la santé

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance Solidaire à plus d'un égard 04

Mon assurance Radon: un tueur silencieux dans la cave 06

Mon assurance Bien conseillé(e) 24 h sur 24 07

Mon assurance 100 ans d'atouts santé 08

Mon assurance News EGK 10

La vie en direct L'empire du ski par des chemins détournés 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Pois chiches à la coriandre 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Entre bien-être et thérapie il n'y a qu'un pas



Où s'arrête le bien-être et où commencent les traitements remboursés par les caisses? La réponse à cette question est plus que jamais ambiguë. De fait, établir une ligne de démarcation précise à ce sujet est aujourd'hui parfois très difficile. En effet, si certains vont dans une station thermale saline pour se remettre des suites d'une opération, une prestation bien souvent prise en charge par l'assurance complémentaire, d'autres y vont pour récupérer du stress. EGK doit-elle aussi leur rembourser les coûts de ces moments d'évasion? Pour répondre à cette question, nous avons mis nos maillots et nos bonnets de bain dans une valise et sommes partis à la recherche de pistes. Que signifie le bien-être au juste? Quand ce type de soins est-il médicalement justifié? Où se situe la ligne de démarcation entre prestation de la caisse-maladie et contribution au bien-être personnel? Découvrez à la page 13 les résultats de nos recherches.

Il est certain qu'il est important de marquer une pause de temps à autre pour se libérer du stress quotidien. J'en ai tout

particulièrement fait l'expérience ces dernières semaines et ces derniers mois: EGK travaille sur de nombreux projets dans le domaine numérique pour vous faciliter la vie. Après d'innombrables heures de développement, de discussion et de test en collaboration avec nos partenaires informatiques, nous avons le plaisir de vous présenter, chère lectrice et cher lecteur, la nouvelle application pour gérer vos données d'assurance, vos factures et vos justificatifs de remboursement, mais aussi vos demandes à EGK. Et pour plus de facilité encore, nous mettons également à votre disposition, outre l'application, une plateforme dédiée aux assurés: «myEGK». Rendez-vous aux pages 10 et 11 pour en savoir plus à ce sujet.

Patrick Tanner
Responsable TIC
EGK-Caisse de Santé



Solidaire à plus d'un égard

En Suisse, l'accès à des soins d'un niveau de qualité élevé est un acquis social fondamental. Quelle que soit leur situation, tous les habitants peuvent y prétendre grâce à l'assurance de base. Le système de la santé repose principalement sur le principe de la solidarité, qui s'applique aux assurés bien portants et aux assurés malades, mais pas seulement. Nous vous proposons un survol des différents fondements de notre système solidaire.

Sportif en excellente santé, malade chronique, jeune homme au sommet de sa forme ou arrière-grand-mère résidant dans un EMS: en Suisse, tout le monde paie en principe les mêmes primes, indépendamment de l'âge, du sexe et de l'état de santé. Autrement dit, il n'existe aucun lien entre le risque que présente un assuré (c'est-à-dire la probabilité qu'il sollicite des prestations) et le montant de ses primes. Contrairement à d'autres assurances, si un assuré voit ses frais médicaux augmenter pendant une année, il ne sera pas contraint de payer une prime plus élevée que tous les autres l'année suivante.

Un pour tous, tous pour un

Ce système fondé sur la solidarité repose sur le principe que les bien-portants paient également pour les personnes qui ont des problèmes de santé et pas uniquement pour eux-mêmes. Lorsque les coûts des traitements dépassent le montant de la prime versée, la différence est financée par les autres assurés bien portants qui n'ont pas eu de frais médicaux au cours de l'année.

Les réserves des caisses-maladie qui font souvent l'objet de discussions profitent ainsi à tous les assurés. Il n'y a pas de compte-épargne personnel car un décompte individuel irait à l'encontre du principe de

solidarité. Ainsi, chaque assuré reçoit à tout moment les soins dont il a besoin et n'a pas à renoncer à des traitements coûteux pour des raisons financières.

Compensation des risques entre les caisses

Le principe de solidarité ne joue pas uniquement entre bien-portants et malades, mais s'applique également entre les différentes caisses-maladie. Le concept de compensation des risques permet une compensation financière entre les caisses-maladie dont la majorité des assurés est en bonne santé et celles dont les assurés présentent un risque plus élevé, à savoir les personnes âgées, les malades chroniques, etc.

Actuellement, quatre critères sont appliqués pour évaluer les risques liés à un assuré: l'âge, le sexe, les séjours à l'hôpital ou dans un EMS l'année précédente ainsi que les frais de médicaments l'année précédente. En fonction du profil de leur portefeuille d'assurés, les caisses-maladie perçoivent une contribution de compensation ou s'acquittent d'une redevance de risque.

La compensation des risques a été mise en place pour éviter que les caisses-maladie n'assurent que les personnes bien por-

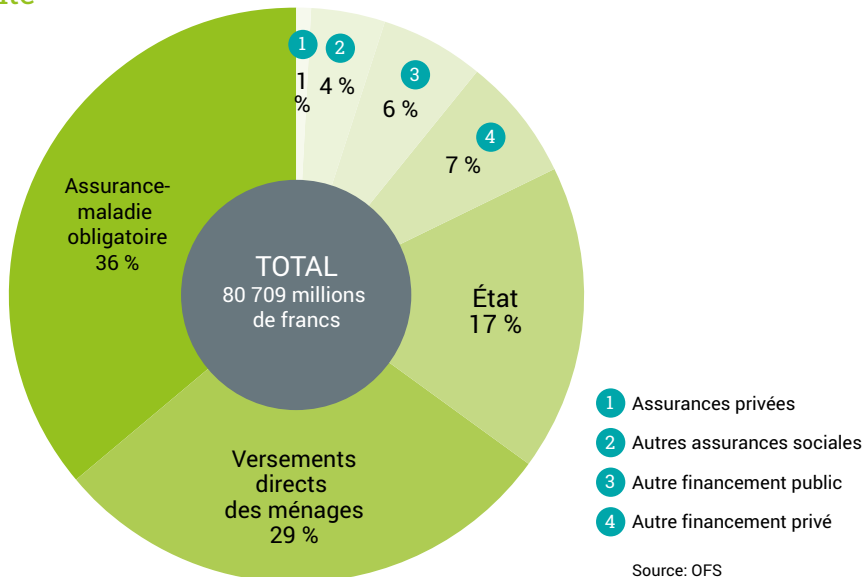
tantes et excluent celles présentant des risques en termes de santé. Elle garantit ainsi un soutien mutuel des caisses-maladie profitable à tous les assurés du pays.

L'État participe également

Les assureurs-maladie privés ne sont pas les seuls à supporter les coûts de notre système de santé. L'État apporte également sa contribution notamment pour les traitements avec séjour hospitalier. Lorsque le patient doit passer une nuit à l'hôpital après une intervention chirurgicale, le financement est aujourd'hui réparti comme suit: le canton prend en charge au moins 55 pour cent du traitement et le reste est supporté par l'assureur. En 2016, l'État a financé 17 pour cent des coûts de santé et les assureurs privés 36 pour cent.

La collaboration financière entre l'État et les caisses-maladie n'est pas nouvelle. Déjà pendant la période de l'entre-deux-guerres, les assureurs demandaient une augmentation des subventions fédérales. À l'époque, les caisses-maladie se trouvaient souvent dans une situation financière précaire, mais les autorités s'opposaient à une hausse trop drastique des primes qui devaient rester acceptables d'un point de vue social. L'État a régulièrement accru ses aides entre 1965 et 1976 pour faire face aux dépenses de santé. Il a

Financement du système de santé en 2016



cessé de le faire au milieu des années 1970 quand la récession l'a contraint à prendre des mesures d'économie. Au fil du temps, les contributions étatiques ont diminué et les assurés ont dû déboursier davantage. Aujourd'hui encore, la participation de l'État suscite de vives discussions.

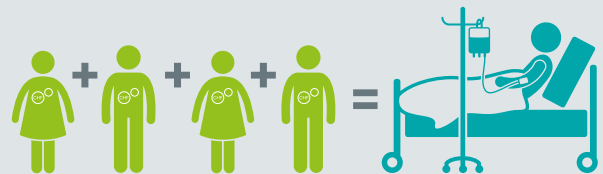
Responsabilité individuelle

Dans un système d'assurance-maladie solidaire, les assurés sont par définition liés les uns aux autres: cela signifie que les comportements individuels ont des répercussions sur l'ensemble des assurés. Un tel système nécessite par conséquent que chacun assume sa responsabilité individuelle dans l'intérêt de tous. À cet égard, l'initiative Choosing wisely (Choisir avec soin) commence à se développer en Suisse aussi. Les problèmes de dos, les bilans de santé ou le choix de génériques ne représentent que quelques-uns des domaines dans lesquels cette initiative encourage à recourir à la médecine de manière mesurée tout en se concentrant sur le bien-être du patient. Les patients accèdent librement aux prestations de soins en faisant preuve de discernement; les patients et les professionnels s'entendent pour éviter la surmédicalisation et les soins inappropriés, qui non seulement sont un facteur de coûts mais peuvent aussi porter préjudice à la santé.

En recourant de manière mesurée aux prestations médicales, le patient améliore son propre bien-être et agit pour le bien de la communauté de tous les assurés. Ce comportement responsable est l'une des clés de la durabilité de notre système: il garantit que chaque assuré continuera à l'avenir de bénéficier de soins optimaux à chaque fois qu'il en aura vraiment besoin.

Voici comment fonctionne la solidarité

Vera, une assurée d'EGK dans le canton de St-Gall, doit subir une intervention pour un cancer du sein. Coûts de l'opération: CHF 11 603. Mais Vera ne paie que la prime annuelle moyenne dans ce canton, à savoir CHF 3045. Ce montant ne couvre qu'un quart des frais. Il faut 3.8 assurés bien portants pour financer l'opération de Vera.



Notre engagement

EGK s'engage avec santésuisse à informer les patients avec transparence. Sur notre plateforme www.parlons-assurance-maladie.ch, vous trouverez des conseils pour faire des économies et gérer les questions de santé de manière responsable ainsi que des informations d'actualité et une foire aux questions. En bref, tout ce dont vous avez besoin pour devenir un assuré plus futé.

Radon: un tueur silencieux dans la cave

Au début de cette année, le Conseil fédéral a durci les directives relatives à la protection contre les rayonnements ionisants. Les valeurs de référence ont également été revues à la baisse pour le radon, un gaz radioactif. HabitatDurable Suisse recommande donc d'effectuer des mesures pour avoir une meilleure idée des concentrations de radon.

Le radon est nocif pour la santé. C'est la conclusion à laquelle est parvenue la Ligue suisse contre le cancer. Florian Suter, spécialiste de la prévention et de l'environnement, précise: «Après le tabac, le radon est la cause la plus fréquente du cancer du poumon. En Suisse, il est responsable chaque année de 200 à 300 décès.» Ce gaz est présent partout dans le sol. Toutefois, la concentration de radon dans l'air ambiant est trop faible pour avoir des effets néfastes sur la santé.

«En revanche», prévient F. Suter, «s'il s'infiltré dans la maison par des défauts d'étanchéité, il peut s'accumuler dans l'air ambiant et mettre en danger la santé des occupants.» Si le radon se désintègre, des particules radioactives se dispersent dans l'air qu'on respire. «Lorsqu'on inhale ces particules radioactives, elles entrent dans les poumons. Elles se déposent alors sur les tissus pulmonaires et les irradient, ce qui peut provoquer un cancer du poumon.» HabitatDurable Suisse, l'Association des propriétaires pour l'habitat durable, a fait du radon un thème prioritaire.

Des concentrations diverses

Le radon est présent dans toute la Suisse mais sa concentration varie fortement d'une région à l'autre. Les Grisons, le Tessin et l'Arc jurassien sont particulièrement concernés. Mais selon Stephan Baumann,

l'expert en radon d'HabitatDurable Suisse, il ne s'agit là que de règles empiriques grossières: «J'ai mesuré 30 becquerels dans notre immeuble; chez mon voisin qui habite dix mètres plus loin, j'en ai mesuré 800.»

Si les caves sont principalement concernées, les rez-de-chaussée affichent aussi parfois des valeurs élevées. «Les maisons modernes présentent généralement moins de risques mais les vieilles caves en béton n'offrent en revanche aucune protection», poursuit l'expert. Dans les caves en terrain naturel, on trouve fréquemment du radon, mais bétonner ultérieurement le sol de la cave serait une mesure coûteuse et peu efficace au regard des attentes. Une mesure plus adaptée, et beaucoup moins chère, consiste par exemple à créer une dépression dans un endroit peu utilisé de la cave. Le gaz va alors s'y accumuler et pourra être évacué à l'air libre à l'aide d'un ventilateur.

Cela vaut la peine de mesurer le taux de radon

HabitatDurable Suisse recommande d'effectuer des mesures pour avoir une idée de la concentration de radon, surtout quand une rénovation est prévue. Les dosimètres qui mesurent la concentration de radon sur plusieurs mois coûtent entre 70 et 80 francs. Dans certains cantons, les

mesures de radon sont même gratuites. «Il est préférable d'effectuer ces mesures pendant les périodes de chauffage», ajoute le spécialiste du radon. Notamment parce que l'on aère davantage en été et que cela pourrait fausser les résultats. «En outre, ces mesures doivent durer environ trois mois pour être parlantes et fiables. Et elles doivent être renouvelées de temps en temps, par exemple lorsqu'on installe un nouveau chauffage ou que l'on remplace une fenêtre.» En effet, cela pourrait avoir un impact non négligeable sur la concentration de radon.

Partenariat entre EGK et HabitatDurable Suisse

Depuis un an et demi environ, EGK-Caisse de Santé collabore avec HabitatDurable Suisse dans le cadre d'un partenariat collectif. Les membres d'HabitatDurable Suisse bénéficient d'un rabais pouvant atteindre 10 pour cent sur les offres d'assurance complémentaire d'EGK-Caisse de Santé. Profitez-en vous aussi: habitatdurable.ch/fr/assurances

Bien conseillé(e) 24 h sur 24

C'est surtout en automne que les Suissesses et les Suisses sont nombreux à se rendre compte de la complexité du système d'assurance-maladie pour les non-initiés. En effet, beaucoup se mettent en quête d'alternatives meilleur marché lorsqu'ils reçoivent leur police pour l'année à venir. Cette démarche est justifiée, surtout lorsqu'on se voit offrir une plus-value en plus d'économies sur les primes.



Ce qui apparaît à première vue comme une contradiction est en fait un modèle d'assurance désormais très apprécié par des milliers d'assurés chez EGK-Caisse de Santé: EGK-TelCare. Ce modèle vous permet d'obtenir dans un premier temps les conseils téléphoniques de professionnels de la santé, ce 24 h sur 24 et 365 jours par an.

Lorsque vous optez pour EGK-TelCare dans l'assurance de base, vous commencez par vous adresser au centre de conseil de télémédecine pour toute question médicale afin de planifier et de coordonner l'itinéraire thérapeutique avec les médecins locaux. En contrepartie, nous vous accordons un rabais de prime et vous bénéficiez d'un suivi médical compétent et pointu.

Définir conjointement le traitement

Ce conseil par téléphone suffit souvent: les médecins peuvent vous prescrire des médicaments par téléphone et même établir des certificats médicaux. Si vous devez malgré tout vous rendre chez un médecin, le centre de conseil de télémédecine vous adresse au professionnel approprié que vous aurez défini conjointement ou à un hôpital près de chez vous. De même, vous déterminez la durée du traitement et le nombre de consultations avec le médecin de Medgate, toujours au téléphone. Si le nombre de séances fixées n'est pas suffisant, que vous avez besoin de suivre un traitement complémentaire contre toute attente, qu'une intervention chirurgicale s'avère nécessaire ou que vous devez consulter un autre fournisseur de prestations, il vous suffit d'en convenir avec le centre de conseil de télémédecine.

Vous pouvez profiter d'EGK-TelCare même si vous souffrez de maladies chroniques ou que vous devez consulter un médecin à intervalles réguliers et planifiables. Une équipe de médecins spécialisés vous apporte également son soutien dans ce cas.

Dans certains cas exceptionnels, vous allez directement chez le médecin

Pour quelques cas exceptionnels, vous disposez de possibilités de choix illimitées. Vous pouvez consulter directement

un gynécologue, un oculiste ou un dentiste et vous faire soigner sans appeler au préalable le centre de conseil de télémédecine Medgate. Pour les urgences aussi, vous pouvez aller directement chez le médecin si nécessaire. En revanche, il est important que vous déclariez le traitement dans les dix jours auprès de Medgate afin qu'il puisse être enregistré dans votre dossier. Ainsi, grâce à EGK-TelCare, vous avez l'assurance d'être à tout moment entre de bonnes mains et d'obtenir de l'aide facilement et rapidement si vous tombez malade.

Pour de plus amples informations sur EGK-TelCare

Vous n'êtes pas certain(e) qu'EGK-TelCare soit le bon modèle d'assurance pour vous? Nos conseillères et nos conseillers se feront un plaisir de répondre à vos questions. N'hésitez pas à vous adresser à votre agence et profitez des connaissances spécialisées de notre équipe en charge du suivi de la clientèle: www.egk.ch/egk-fr/agence/

100 ans d'atouts santé

Cent ans, c'est une longue période pendant laquelle beaucoup de choses se passent. Comme pour EGK-Caisse de Santé qui fêtera l'année prochaine ses cent ans d'existence. Nous vous invitons chaleureusement à célébrer cet événement en notre compagnie, non seulement à Laufon mais également près de chez vous.

EGK-Caisse de Santé a été créée à une époque mouvementée. La Grande Guerre venait de s'achever, des centaines de milliers de personnes succombaient à la grippe espagnole et l'économie devait faire face aux revendications des ouvriers qui réclamaient des meilleures conditions de travail. Dans le Laufonnais, qui faisait alors encore partie du canton de Berne, l'industrie constituait l'un des principaux secteurs d'activité – et les employeurs locaux avaient besoin de protéger leurs employés. En cas de maladie ou d'accident imprévisible d'un travailleur, toute sa famille se retrouvait au bord du gouffre. Dans ce contexte, les entrepreneurs locaux ont fondé en 1919 une assurance-maladie dont la mission était de protéger leurs employés contre de tels risques: la Caisse maladie de la Vallée de la Birse.

De la Caisse maladie de la Vallée de la Birse à EGK

2019 marquera le 100^e anniversaire de la création de l'entreprise. Et comme vous vous en doutez déjà, cela fait déjà bien longtemps que la Caisse maladie de la Vallée de la Birse ne s'appelle plus comme ça. Elle s'est transformée au fil des années en une institution active dans toute la Suisse qui, grâce à son infatigable esprit de pionnier axé sur l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire, est devenue EGK-Caisse de Santé.

Impossible de passer à côté d'un tel anniversaire. Nous vous réservons donc quelques surprises, qui devraient faire plaisir aux assurés, mais aussi à toutes les Suissesses et tous les Suisses qui s'intéressent à la santé. Nous ne voulons pas en dévoiler trop à l'avance, mais voici ce qui a déjà été annoncé: le programme comportera des temps forts ludiques pour les jeunes et les moins jeunes, un festival de la santé auquel participeront trois grandes villes de Suisse – et, pour le volet sportif, un championnat du monde de course d'orientation organisé sur trois jours à Laufon.

Programme du jubilé

EGK-Caisse de Santé a été fondée par des industriels à Laufon en 1919. Leurs employés devaient pouvoir compter sur une bonne assurance-maladie. Cent ans plus tard, EGK-Caisse de Santé propose toujours des solutions d'assurance innovantes et judicieuses auxquelles peuvent se fier nos quelque 90 000 assurés de toute la Suisse. Désireuse de les remercier pendant toute une année de la confiance qu'ils lui témoignent, EGK-Caisse de Santé a conçu un programme très diversifié.

À titre d'exemple:

- **le «Festival de la santé»**
Vivez la diversité de la santé telle que l'entend EGK et venez faire la fête avec nous à Berne (6 et 7 juin 2019), à Lucerne (12 et 13 juillet 2019) et à Zurich (22 et 23 août 2018)
- **les championnats du monde de CO à Laufon**
Rencontrez les meilleures coureuses et coureurs d'orientation lors des championnats du monde de CO à Laufon (du 27 au 29 septembre 2019)
- **le symposium SNE du jubilé**
Le symposium SNE traditionnel à Soleure (du 3 au 5 octobre 2019) s'adresse spécialement aux thérapeutes et profanes intéressés.

Et bien d'autres événements.

Nous vous communiquerons le programme du jubilé en temps opportun. Nous nous réjouissons de votre participation!

Chronique



Par
l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

Trouvailles dans les archives

Nous avons également fouillé dans nos archives et en avons ressorti des histoires qui sembleront particulièrement incongrues aux assurés d'aujourd'hui. Nous en raconterons quelques-unes dans l'édition anniversaire de Vivere, le magazine de santé d'EGK, qui paraîtra au début de l'année prochaine. Vous y découvrirez l'histoire d'une assurée de la toute première heure qui se souvient pourquoi son livret d'assurance était son trésor le plus précieux, et pourquoi elle y tient aujourd'hui encore autant qu'à la prunelle de ses yeux.

Nous nous sommes également penchés sur le système d'assurance sociale tel qu'il était voilà 100 ans, nous avons découvert le prix de la toute première machine à écrire achetée par EGK, la façon dont les processus fonctionnaient dans l'assurance-maladie avant le numérique, et pourquoi de nombreux caissiers étaient tirés du lit par un coup de sonnette dès l'aube le premier jour de l'an. Alors qu'ils avaient la gueule de bois. Comme vous le voyez, de belles trouvailles vous attendent et nous nous réjouissons de fêter comme il se doit ce jubilé important en votre compagnie.

Tina Widmer

La santé est une affaire de cœur

Cent ans – c'est long. C'est une période que nous avons parfois du mal à nous représenter, notamment parce que notre monde a beaucoup changé au cours de ce siècle. Alors que le paiement des primes de caisse-maladie s'effectuait autrefois en espèces, de nombreux assurés ne se connectent même plus à leur e-banking parce que les virements sont tout simplement devenus automatiques. Même les consultations médicales se sont simplifiées. Désormais, il n'est plus nécessaire d'aller chercher une feuille de soins spéciale auprès de son caissier pour la faire remplir par le médecin.

Même si de nombreux assurés pestent régulièrement contre la hausse des primes, j'ai déjà à plusieurs reprises apprécié de pouvoir compter sur EGK-Caisse de Santé en cas de maladie. Car il y a 100 ans, il n'allait pas forcément de soi qu'une institution prenne en charge des coûts de traitement élevés alors qu'elle ne percevait en contrepartie qu'une prime d'un montant relativement faible. En tant que sportive, si j'avais eu un accident à l'époque, j'aurais passé des nuits blanches à me demander comment joindre les deux bouts compte tenu des traitements à payer.

Des institutions telles qu'EGK-Caisse de Santé proposaient ces garanties bien avant l'introduction de l'assurance obligatoire en 1996. Et le fait qu'EGK fête déjà ses 100 ans d'existence l'année prochaine montre bien l'importance d'un assureur-maladie, hier comme aujourd'hui. Dans tous les cas, je me réjouis de ce jubilé qui sera riche en temps forts, et notamment des championnats du monde de CO qui auront lieu du 27 au 29 septembre 2019 et qui me tiennent particulièrement à cœur.

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

News EGK

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

Une plateforme d'assurance numérique pour tous les assurés

EGK-Caisse de Santé souhaite offrir à ses assurés le plus grand confort possible. Elle a donc développé une nouvelle plateforme numérique dédiée aux assurés ainsi qu'une application correspondante. Avec l'application «myEGK» et le portail des assurés EGK, vous pouvez traiter numériquement et sans papier toutes les opérations

en lien avec votre solution d'assurance auprès d'EGK-Caisse de Santé, et ce, 24 h sur 24 et sans paperasserie. Ainsi, vous conservez constamment une vue d'ensemble de vos couvertures d'assurance, de vos factures transmises et vos participations aux coûts ainsi que de vos données personnelles. Vous disposez en permanence des principales informations concernant votre assurance et pouvez poser des questions à un conseiller à la clientèle de manière simple et rapide. Grâce aux prescriptions rigoureuses

d'EGK-Caisse de Santé en matière de protection des données, vous pouvez avoir la certitude que vos informations personnelles seront protégées contre les accès non autorisés par des tiers.

La plateforme «myEGK» dédiée aux assurés est à votre disposition à l'adresse portal.myegk.ch et vous pouvez télécharger l'application «myEGK» gratuitement dans l'Apple Store ou dans Google Play Store. Enregistrez-vous dès aujourd'hui et gardez le contrôle de vos données personnelles!

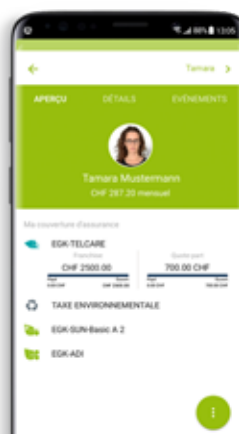
Vos données en un coup d'œil



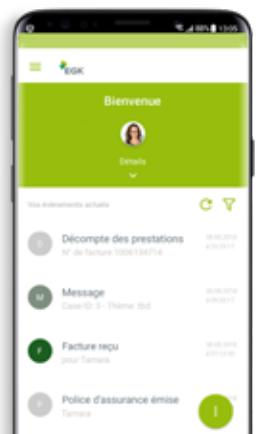
Votre scanner de justificatif



Votre aperçu à 360°



Vos décomptes et documents



Numérique, sans paperasserie et 24 h sur 24: «myEGK» n'offre pas seulement un grand confort, mais est également soumise à des prescriptions rigoureuses en matière de protection des données.

Factures numériques et copies de factures

Le numérique se généralise de plus en plus dans le système de la santé. C'est pourquoi de nombreux fournisseurs de prestations qui adressent directement leurs décomptes à EGK-Caisse de Santé ont recours à la possibilité d'envoyer leurs factures par voie électronique via un logiciel spécialement conçu à cet effet. Parmi ces prestataires pour qui la facturation à EGK se fait selon le principe du tiers payant, on compte surtout des hôpitaux, des laboratoires, des pharmacies et quelques médecins.

Ces fournisseurs de prestations sont légalement tenus de transmettre une copie de leurs factures aux clients concernés. Mais beaucoup ne le font pas. Les assurés se tournent alors naturellement vers EGK-Caisse de Santé pour demander une copie de la facture. Malgré la transmission de ces dernières par voie électronique, il nous est impossible d'en faire une copie: les systèmes utilisés par la plupart des assureurs-maladie dans toute la Suisse ne prévoient pas cette fonction. Le patient doit donc demander une copie de la facture directement auprès du prestataire. Idéalement, il faut le faire avant ou pendant le traitement, de façon à être sûr de recevoir automatiquement une copie de la facture, puis de pouvoir la contrôler quant à d'éventuelles anomalies.

Développement durable – même pour l'envoi de courriers

En raison de sa longue tradition de pionnière pour l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire, EGK attache une grande importance au thème du développement durable. C'est pour cela que nous nous efforçons aussi de préserver les ressources naturelles. Nous nous réjouissons donc d'utiliser à l'avenir un nouveau papier recyclé spécial pour une partie de notre correspondance par voie postale.



Les équipes de relais victorieuses (dames et messieurs): de g. à dr. l'argent pour Florian Howald, Daniel Hubmann et Matthias Kyburz, et l'or pour Elena Roos, Julia Jakob et Judith Wyder.



EGK n° 1 pour l'amabilité

Dans quelle mesure les Suisses sont-ils satisfaits de leur caisse-maladie? Le service comparatif sur Internet moneyland.ch a réalisé une étude représentative à ce sujet en 2018 aussi et les résultats de ce sondage mené auprès de 1518 assurés dans toute la Suisse sont particulièrement réjouissants pour EGK: en effet, EGK occupe la première place pour le critère «amabilité» et la deuxième place pour l'évaluation globale, juste derrière Swica, avec une note de 8.3 points sur 10 points possibles. L'étude a évalué onze facteurs dont l'«obligance» et les «délais de remboursement».

Le portail comparatif Comparis.ch a également évalué la satisfaction de ses utilisatrices et de ses utilisateurs à propos des assureurs-maladie suisses. Comme l'an passé déjà, EGK figure en tête du peloton: la note de 5.1 est la preuve qu'EGK a su maintenir son niveau de prestations élevé. C'est pourquoi nous tenons à remercier tous nos assurés de leur fidélité et espérons pouvoir continuer de les servir avec compétence et amabilité à l'avenir, de façon à leur donner entière satisfaction.

Des coureurs d'orientation suisses sur le podium

Pendant les championnats du monde de CO à Riga (Lettonie), pas un jour ne s'est écoulé sans qu'EGK-Caisse de Santé n'ait quelque chose à fêter: les coureuses et les coureurs d'orientation suisses qu'EGK soutient en tant que sponsor se sont hissés sur le podium à presque toutes les courses. Au total, les athlètes suisses ont remporté dix médailles: deux en or (Daniel Hubmann; relais féminin), trois en argent (relais mixte; Daniel Hubmann; relais masculin) et cinq en bronze (Judith Wyder; Andreas Kyburz; Florian Howald; Fabian Hertner; Sabine Hauswirth).

Seule ombre au tableau: l'ambassadrice EGK Elena Roos s'est blessée au pied gauche lors de l'épreuve de longue distance. La blessure s'est révélée plus grave que ce que l'on pensait au premier abord et elle a dû mettre un terme plus tôt que prévu à cette saison si fructueuse pour elle.

Les joies de la gymnastique avec Ariella Kaeslin

Si quelqu'un s'y connaît en matière de gymnastique, c'est bien Ariella Käslin. Ses expériences en tant qu'ancienne sportive de haut niveau confortent l'opinion des experts de la santé selon lesquels cela fonctionne très bien lorsque plusieurs générations font de l'exercice physique ensemble.

Il est incontestable que l'activité physique est indispensable à une vie saine. Même d'un point de vue social et sociétal, les jeux et les loisirs sportifs ouvrent de nombreuses portes. Pratiquer ensemble des activités physiques garantit des expériences inoubliables synonymes de divertissement, de confiance et de souvenirs fabuleux. Des activités telles que les jeux et la gymnastique sont surtout intéressantes pour les familles. Les émotions et les situations de contact corporel qu'elles engendrent permettent aux enfants et aux parents de se découvrir sous un nouveau jour tout en apprenant les uns des autres.

Les experts des sciences du sport et de la motricité parlent d'âge d'or lorsqu'un enfant est dans sa cinquième année. À cette période de la vie, les capacités de coordination et de motricité se développent particulièrement vite. Les enfants qui passent trop de temps à l'intérieur ou devant l'écran à cet âge manquent l'occasion de développer leurs capacités de coordination et de motricité. Il faut donc proposer aux enfants diverses possibilités de bouger pour expérimenter, faire des expériences et satisfaire leur besoin naturel de bouger.

Ariella vous montre comment faire!

Si les enfants grandissent et deviennent plus forts jour après jour, le corps des

adultes se met à décliner dès 40 ans. Par exemple, la force musculaire diminue peu à peu en raison du ralentissement du métabolisme ou d'une baisse de la production hormonale. De plus, les os perdent de leur densité et les capacités de coordination diminuent (p. ex. l'équilibre). Il est toutefois possible de ralentir ces processus en faisant suffisamment d'exercice et en suivant un entraînement adapté.

Le fait que les enfants et les adultes profitent d'incitations à bouger similaires est un excellent début pour pratiquer ensemble des activités physiques. Des exercices de gymnastique nécessitant un partenaire comportent des aspects positifs en termes de motivation, d'esprit d'équipe, de perception sensorielle et d'apprentissage des limites. Ils améliorent en outre le sens de l'équilibre et renforcent la musculature.

Ariella Käslin est depuis cette année ambassadrice de Vituro et un véritable modèle en matière d'activité physique saine. Afin de passer les mois d'hiver plus froids tout en restant actifs, nous vous proposons de découvrir les joies de la gymnastique en collaboration avec l'ancienne championne d'Europe de saut de cheval. Profitez d'un événement intéressant et venez apprendre des exercices pour toute la famille.

Chers enfants,

Vous avez de 5 à 9 ans et envie de découvrir la gymnastique avec l'ancienne gymnaste Ariella Kaeslin? Alors venez avec vos parents à l'un des rendez-vous suivants:

- 25.11.2018: Sporthalle Rütihof, Zurich
- 01.12.2018: Turnhalle Matte, Berne
- 02.12.2018: Mehrzweckhalle Serafin, Laufen
- 08.12.2018: Turnhalle Handelsschule KV, Aarau
- 09.12.2018: Sportanlage Riet, Sargans

Les sessions se dérouleront de 9 à 17 heures 30. Après la leçon de gymnastique, nous vous proposons un **concours**, une **séance photo** avec Ariella et **saint Nicolas**, ainsi qu'une légère **collation**. Nous nous réjouissons de votre participation!

Plus d'informations et inscriptions sur www.vituro.ch/turnplausch. Participation aux frais: 25 francs par famille.

A photograph of a man and a woman in a hot tub. The man is in the background, leaning back with his eyes closed, looking upwards. The woman is in the foreground, wearing a blue swim cap and a light-colored bikini top, also with her eyes closed. The scene is lit with dramatic, low-key lighting, featuring strong blue and red tones. The background shows the curved metal walls of the hot tub.

L'engouement pour l'attention

De nouvelles offres de bien-être voient le jour comme l'eau de source fraîche jaillit du sol. Néanmoins, toutes les méthodes ne tiennent pas leurs promesses. À quel moment la recherche d'un équilibre corporel, psychique et spirituel exerce-t-elle une influence durable sur la santé?

Les Romains déjà appréciaient les effets relaxants et bienfaisants des bains de vapeur chaude et des sources thermales. Selon la devise «Ils sont venus, ils ont vu, ils ont transpiré», ils célébraient voilà 2000 ans des rituels de purification uniques en leur genre. Aujourd'hui, la diversité des offres wellness promet bien plus que de simples soins corporels. Des cours de yoga aux enveloppements de boue et d'algues en passant par l'utilisation d'herbes aromatiques et médicinales, le marché propose tout ce que vous voulez.

Par conséquent, de plus en plus de personnes investissent du temps et de l'argent dans leur bien-être corporel et psychique – d'une part pour échapper pendant quelques heures au stress du quotidien et d'autre part, pour faire le plein d'énergie. Selon le Global Wellness Institute (GWI), le chiffre d'affaires mondial de la branche a progressé pour s'établir à 3.7 milliards de dollars en 2015, une tendance appelée à se poursuivre. En Suisse aussi, de nombreux prestataires veulent profiter de cet essor et créent de nouveaux espaces de spa et de soins, notamment dans le tourisme, où cela fait déjà longtemps que l'on observe une évolution en faveur des offres de bien-être et de santé. Les statistiques indiquent que le tourisme axé sur le bien-être représente entre 15 à 20 pour cent de toutes les nuitées. Selon Roland Lymann, qui enseigne le tourisme de la santé à la Haute école de Lucerne, cette tendance va se maintenir dans les prochaines années. Il justifie la hausse de la demande par le fait, entre autres, que la population continue de vieillir et qu'elle se soucie davantage de sa santé. «Les hôteliers aussi investissent visiblement dans les offres de bien-être et proposent les marques d'attention les plus diverses à leur clientèle», explique R. Lymann.



«Outre un répit par rapport au quotidien, de plus en plus de consommatrices recherchent aussi des idées auprès de prestataires pour adopter un mode de vie sain à la maison.»

Roland Lymann, enseignant en tourisme de la santé à la Haute école de Lucerne

Bertino Somaini, médecin spécialisé dans la prévention et expert de la société Public Health, comprend cet essor. «Autrefois, le médecin de famille était à la fois médecin et aumônier. Il accordait du temps à ses patientes et patients. Cette forme d'attention et de sollicitude est extrêmement importante pour le processus de guérison physique et psychique.» Dans notre médecine où les technologies occupent une place très importante, cet aspect a malheureusement presque disparu. Les gens seraient donc à la recherche d'offres alternatives qui leur permettent, pour quelque temps, de se consacrer à eux-mêmes et leur santé.

Le miroir aux alouettes

B. Somaini invite cependant à la prudence. Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver

dans la jungle des offres de bien-être. «À côté de nombreuses mesures utiles telles que le fitness ou le Pilates, on trouve des promesses de guérison parfois absurdes. Par exemple, une patiente souffrant de diabète ne se rétablira pas parce qu'un individu qui s'est autoproclamé thérapeute alternatif lui promet la guérison grâce à des randonnées sous la pleine lune, sans compter que ce charlatanisme n'est pas gratuit», affirme-t-il outré. Il en va de même pour les masques au chocolat censés apporter une nouvelle vie et la jeunesse.

De fait, il existe très peu d'études cliniques menées à grande échelle pour attester de l'efficacité des méthodes thérapeutiques complémentaires dans le domaine du bien-être. On trouve en revanche des té-

moignages positifs sur des méthodes d'application, mais elles ne sont pas prouvées scientifiquement. «Néanmoins», relativise B. Somaini, «il se peut que les personnes qui sollicitent ces offres se sentent mieux par la suite.» Comme en médecine conventionnelle, ce type de méthode thérapeutique aurait aussi un effet placebo (jusqu'à 30 pour cent). Cela signifie qu'une amélioration est possible grâce à des méthodes thérapeutiques sans aucun principe actif, pour peu que les personnes concernées y croient.

La prévention est déjà une demi-victoire

Si les offres foisonnent dans le domaine du bien-être, les concepts ne sont pas en reste. «En Suisse, on associe notamment le bien-être à des hôtels spas et des traitements cosmétiques promettant beauté et détente en peu de temps. Ces prestations de bien-être passives n'ont de fait pas grand-chose à voir avec la véritable signification du bien-être.» B. Somaini renvoie à cet égard au concept de santé global du médecin américain Kenneth H. Cooper. Selon ce concept, la notion de bien-être repose sur une promotion active de la santé et sur la responsabilité de chaque individu de mener un mode de vie soucieux de sa santé au quotidien. «Cela regroupe toutes les mesures non médicales qui permettent une amélioration durable de la qualité de vie», explique B. Somaini, qui a, entre autres, pendant très longtemps dirigé la fondation Promotion Santé Suisse et qui intervient aujourd'hui, avec son entreprise Public Health Promotion, en tant que consultant international dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention.

«Nous savons aujourd'hui que se relaxer, manger sainement, pratiquer suffisamment d'exercice et renoncer à l'alcool ainsi qu'au tabac permet de réduire le risque de développer une maladie dite de civilisation.» Parmi ces maladies, on compte entre autres les maladies cardiovasculaires, les maladies des voies respiratoires chroniques, le diabète de type II et divers types de cancer. Par conséquent, la santé n'est pas seulement une fatalité, mais dépend aussi du comportement de chacun. Finalement, comme le dit le proverbe: il vaut mieux prévenir que guérir. Avec cette idée de la prévention, on comprend mieux qu'il y a bien-être et bien-être. Il est indéniable que l'on se sent reposé après un massage du dos avec des cristaux de roche. Mais de retour à la maison, le quotidien stressant ne tarde pas à nous rattraper: le repos durable ne tient pas ses promesses. Les mesures de promotion de la santé ne sont donc efficaces que si elles peuvent être intégrées activement au quotidien. Les consommatrices et les prestataires sont de plus en plus nombreux à le reconnaître, observe Roland Lyman: «Outre un répit par rapport au quotidien, ils recherchent et offrent aussi des idées pour adopter un mode de vie sain à la maison.» Il est d'autant plus important pour les consommatrices et les



Apprécier la chaleur du sauna, dénouer les tensions avec un massage – et nous retrouvons une nouvelle énergie.

Quels traitements complémentaires EGK prend-elle en charge?

Assurance de base

Depuis 2017, les prestations médicales de la médecine anthroposophique, de la médecine chinoise traditionnelle, de l'homéopathie et de la phytothérapie sont remboursées par l'assurance de base obligatoire si elles sont effectuées par un médecin ayant une formation supplémentaire en médecine complémentaire.

Assurance complémentaire

Avec les diverses variantes de son assurance complémentaire EGK-SUN, EGK-Caisse de Santé participe aux coûts des thérapies reconnues de la médecine complémentaire comme le drainage lymphatique, le shiatsu, la kinésiologie ou la technique d'Alexander si ces soins sont dispensés pour soigner une maladie. Par ailleurs, nous versons une contribution aux coûts de CHF 100 par année civile pour les cours ayant un caractère préventif et de promotion de la santé tels que le yoga ou le training autogène. Et dans la mesure où votre bien-être individuel nous tient à cœur, nous vous soutenons aussi pour des thérapies non reconnues telles que les massages des chakras ou ayurvédiques. Pour de plus amples informations sur nos modèles d'assurance complémentaire, sur les médicaments et les méthodes de traitement reconnus, rendez-vous sur: www.egk.ch/assurance-complementaire



«Quand on brosse ses dents après chaque repas pour éviter les caries, on n'envoie pas pour autant sa facture de dentifrice à l'assurance-maladie.»

B. Somaini, médecin spécialiste en prévention, expert de la société Public Health

consommateurs d'identifier les offres qui sont vraiment valables et pertinentes d'un point de vue qualitatif. «Le moins qu'ils puissent faire est d'interroger l'hôtel ou le prestataire à propos de la formation de la personne qui assure les soins», affirme R. Lymann.

Le principe de la solidarité menacé

Dans un contexte marqué par la hausse des primes, nous devons nous poser des questions qui dérangent: quels soins sont utiles dans cette nébuleuse entre bien-être et médecine? Qu'est-ce qui n'est qu'illusion? Et qui doit payer pour le bien-être personnel des personnes bien portantes? B. Somaini a un avis tranché sur la question: «Les mesures de prévention visant à préserver la santé du corps et de l'esprit ne doivent pas peser sur les épaules de la collectivité si leur efficacité et leur bénéfice n'ont pas été clairement démontrés. La loi sur l'assurance-maladie stipule sans équivoque que nous ne devons faire preuve de solidarité que pour les traitements qui sont efficaces, adaptés et économiques. Quand on brosse ses dents après chaque repas pour éviter les caries, on n'envoie pas pour autant sa facture de dentifrice à l'assurance-maladie. Dans ce domaine, la responsabilisation fonctionne visiblement très bien», continue l'expert. Les prestations médicales de la médecine complémentaire qui sont réglées depuis

2017 via l'assurance de base constituent déjà un grand luxe que l'on se permet en Suisse. «Mon intention n'est pas de monter la médecine alternative et la médecine conventionnelle l'une contre l'autre, mais plutôt d'alerter sur le fait que nous mettons actuellement à mal notre système de santé», explique-t-il en mettant en garde contre le risque réel d'effondrement du principe de solidarité sur lequel repose notre système de santé. «Nous devons arrêter de penser que les caisses-maladie doivent tout nous payer. Si l'on attache de la valeur à sa santé et à son bien-être personnel, il faut se montrer assez responsable pour payer soi-même certains frais de traitements préventifs. Se déplacer en vélo par exemple est sain aussi, et cela ne coûte pas cher.» La solidarité a désormais ses limites.

Texte: Güvengül Köz Brown

Photos: Marcel A. Mayer



L'empire du ski par des chemins détournés

À l'origine, Fridolin Karrer voulait simplement permettre d'apprendre à skier à ses élèves de l'école primaire de Brislach dans le Laufonnais. À l'époque, juste après la guerre, il n'aurait jamais osé imaginer qu'il gérerait quelques années plus tard un magasin de sport connu bien au-delà des frontières cantonales et même nationales.



«Quand je me lance dans quelque chose, je le fais bien.»

Fridolin Karrer

Il y a quelques décennies, Fridolin Karrer observait depuis le quai de la gare de Samedan une jeune maman et ses deux enfants. Ces derniers peinaient à porter leurs skis et leurs bâtons et leur mère, elle-même occupée à porter son propre équipement de ski, ne pouvait les aider. C'est alors qu'il eut cette brillante idée: des sacs à skis! Aujourd'hui, tout le monde connaît ces sacs qui existent en diverses longueurs et largeurs, tous noirs et assortis du logo Karrer rouge.

Que Fridolin Karrer ait inventé un concept à partir d'une simple observation est tout à fait typique de cet homme qui a toujours été un fonceur. À l'école primaire déjà,

Fridolin nourrissait de grandes ambitions: décrocher la maturité par exemple. Or, c'était un objectif plutôt inhabituel pour un enfant de son origine. Ses parents cumulaient plusieurs emplois: ils avaient une petite ferme mais devaient aussi travailler dans plusieurs autres exploitations pour pouvoir subvenir aux besoins de leurs trois enfants. Très rapidement Fridolin a maîtrisé plusieurs tâches dans la petite exploitation telles que faucher le foin et charger la charrette, cueillir les myrtilles, récolter les pommes de terre et bien d'autres choses encore.

Ses parents n'approuvaient donc pas vraiment ses projets ambitieux: «En voilà assez», répète F. Karrer en imitant sa mère. Ses parents le laissèrent toutefois apprendre le français en Alsace sous réserve qu'il fasse ensuite un apprentissage. C'est ainsi que l'ambitieux Fridolin suivit un apprentissage d'employé de commerce chez Aluminium Laufen. À sa grande fierté, il sortit second de sa volée! Comme nous l'avons dit précédemment, lorsque F. Karrer se lance dans quelque chose, le succès est au rendez-vous.

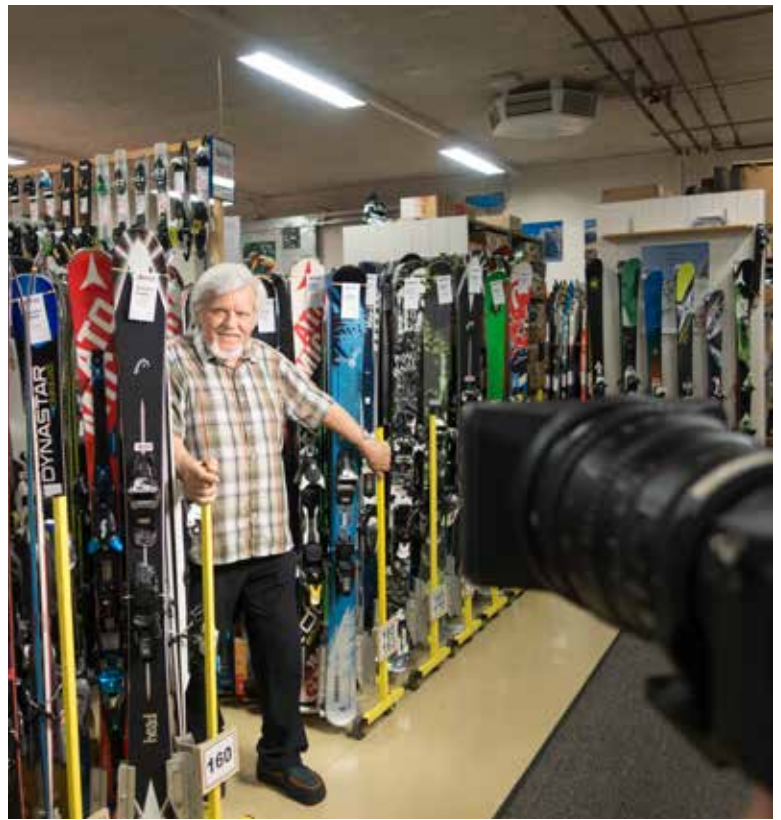
Un enseignant enthousiaste

Mais après l'école de recrues, F. Karrer ne voulait pas renoncer à son rêve de maturité. Il eut la chance qu'à l'époque, le canton de Berne cherchait désespérément des en-

seignants. Son apprentissage d'employé de commerce lui permit de réduire la durée de sa formation. Après deux ans d'études, F. Karrer devint l'instituteur primaire de Brislach, poste qu'il occupa pendant 30 ans avec beaucoup d'enthousiasme. «Ce métier m'a passionné», affirme-t-il avec ferveur, même si le temps a passé.

Il aimait déplacer le cours de la salle de classe vers le lieu des événements. Il organisait régulièrement des camps scolaires, il voulait aussi partir en camp de ski avec ses élèves pour qu'ils découvrent à la fois ce sport et les merveilleux paysages montagneux de Suisse. Il remarqua cependant très vite que beaucoup de familles n'avaient pas les moyens de payer l'équipement de ski. Il n'hésita pas longtemps et se rendit à Davos pour acheter des skis d'occasion. Il les remit en état avec des amis pour ensuite les louer ou les vendre aux familles à des conditions avantageuses. «Je n'ai jamais tiré profit de ce commerce, seul le bien des élèves m'importait – je voulais leur faire plaisir, je voulais qu'ils puissent découvrir le ski.» Alors que F. Karrer s'investissait sans compter, y compris financièrement, pour que les rêves des enfants deviennent réalité, les gens ne tardèrent pas à parler de son offre avantageuse dans le Laufonnais. Cela attisa la jalousie des magasins de sport locaux.

Fridolin Karrer dans son élément: accueil du tournage du film anniversaire d'EGK-Caisse de Santé, qui sera diffusé en 2019.



Le début de l'empire du ski

On lui reprocha également de s'enrichir à côté de son métier d'enseignant. Fridolin Karrer se trouva alors confronté à un choix difficile: soit il démissionnait de sa fonction d'enseignant, soit il allait jusqu'au bout de sa passion pour le ski. C'est le cœur lourd qu'il choisit de renoncer à l'enseignement pour se consacrer à la location de skis. Et par bravade, il décida même de rembourser ses concurrents envieux. Ce qui au début n'était encore qu'une petite affaire devint rapidement un empire du ski. Depuis plusieurs décennies, le magasin de ski de détail Karrer jouit d'une excellente réputation, même au-delà du Laufonnais. Pendant la haute saison, une trentaine de personnes à temps plein et à temps partiel travaillent dans le magasin qui s'étend désormais sur une surface immense. Aujourd'hui, le magasin de sport est réputé non seulement pour les équipements de ski mais aussi pour la vente de vélos et son assortiment de vêtements de randonnée et de sport.

Mais à ce jour encore, le cœur de Fridolin bat pour les enfants. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il interrompt l'entretien, car la petite Julia l'attend impatiemment avec un autocollant à la main. Il écrit alors son nom d'une manière artistique sur la feuille avec l'autocollant et après deux rapides manipulations sur la machine, il tend à Julia un badge comme il en fait pour chaque enfant qui entre dans son magasin avec ses parents et le lui demande. Elle le remercie avec les yeux qui brillent et peut enfin essayer les chaussures de randonnée qu'elle est venue acheter avec sa maman.

Skier grâce à une fondation

Mais F. Karrer n'a jamais oublié ses anciens élèves. C'est pourquoi il continue inlassablement de s'investir en faveur des camps de ski. En 2016, il a créé la fondation du même nom qui vise à promouvoir l'entraînement sportif, notamment les sports d'hiver dans la région du nord-ouest de la Suisse et plus particulièrement dans les districts de Laufen et de Thierstein. La fondation aide les

écoles et les associations sportives qui le souhaitent à organiser des camps sportifs et plus particulièrement des camps de ski. Tout ce que F. Karrer a réalisé durant ses 80 ans d'existence est impressionnant – à l'image de sa modestie, de sa nature chaleureuse et de son engagement social. Il a récemment transmis la gérance de son empire du sport à sa petite-nièce et son mari, qui continuent de gérer le magasin dans le même esprit. Fridolin Karrer passe cependant chaque après-midi dans son magasin où des enfants attendent chaque jour le fameux badge du loueur de skis connu de tous.

Rea Bannier

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 votre portrait, 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 d'offres de thérapies dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Profiter et rêver de glace et de neige

Autrefois, les igloos étaient des abris que les Inuits devaient construire à la main le plus rapidement possible lorsqu'ils partaient à la chasse. Aujourd'hui, ils sont plutôt synonymes de rêves d'hiver romantiques – notamment sur l'Engstligenalp. Pas de panique, là-bas, on ne vous mettra pas une pelle et un pic dans la main, mais plutôt une fourchette à fondue ainsi qu'un sac de couchage douillet et chaud.

Depuis maintenant 16 ans, l'Engstligenalp dans l'Oberland bernois accueille tous les hivers des machines de chantier. Pas pour urbaniser encore un peu plus les montagnes. Non, plutôt pour y construire en deux semaines un site éphémère qui fondra sous le soleil printanier, mais qui permettra pendant l'hiver de concrétiser des envies d'évasion romantique. Taillés dans quelque 2500 mètres cubes de neige, deux igloos vous invitent à profiter d'une pause gourmande et d'un sommeil réparateur. Évidemment, emmitou-

flé(e) dans des peaux et des sacs de couchage bien chauds.

L'hôtel de montagne et les remontées mécaniques de l'Engstligenalp créent chaque hiver un monde féérique exceptionnel composé d'un igloo pour déguster une fondue et d'un autre pour dormir. Dès que l'on pénètre dans ces abris de neige à 2000 mètres d'altitude, on tombe sous le charme de cet univers scintillant glacial. Les parois, décorées de reliefs taillés dans la neige selon des ébauches de l'artiste locale Tina Allenbach et de son personnel, créent une atmosphère agréable. Ces tableaux et ces décorations sont encore plus éphémères que les igloos: il faut en effet les retravailler régulièrement, car même si la température à l'intérieur de l'igloo est toujours comprise entre -3° C et +3° C, les sculptures commencent à fondre sous l'effet de la chaleur que dégagent les bougies, la respiration des visiteurs et bien entendu les réchauds à fondue.

Une couverture de neige sûre

Certains peuvent donc se demander si les igloos ne risquent pas de s'effondrer avec la chaleur. Rien à craindre! Les murs ont une épaisseur variant d'un mètre et demi à quatre mètres et sont extrêmement stables. Un test impressionnant l'a d'ailleurs prouvé: en 2016, les bâtisseurs d'igloo sont passés sur les igloos avec des dameuses et ceux-ci ont résisté sans problème aux poids importants ainsi qu'aux vibrations de ces engins de plusieurs tonnes. Ainsi, si vous redoutez d'être enseveli(e) sous des mètres cubes de neige, oubliez vos craintes et profitez de ces moments en toute quiétude.

Dans l'igloo de la fondue, on vous servira une spécialité très particulière: la savoureuse fondue est en effet préparée avec un mélange spécial de fromages exclusivement concocté par le fromager Manfred Schmid d'Adelboden, hiver après hiver. Elle n'est disponible nulle part ailleurs. Un verre de vin chaud à l'apéro – si vous ne souhaitez pas vous rafraîchir avec une coupe de cham-

Jeu-concours

Les remontées mécaniques de l'Engstligenalp offrent une nuitée pour deux personnes dans un igloo avec une fondue et le petit-déjeuner d'une valeur de CHF 568.

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

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Attention! N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au lundi 31 décembre 2018. **Bonne chance!**

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

Vivere 04/2018

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires

L'igloo de la fondue est ouvert du 14 décembre 2018 au 7 avril 2019 et l'igloo-hôtel du 26 décembre 2018 au 7 avril 2019. Les horaires d'ouverture varient en fonction des jours de la semaine et des saisons. Il est nécessaire de réserver. De plus amples informations sont disponibles sur: www.fondue-iglu.ch.

Des vêtements chauds sont recommandés.

Prix

La fondue à discrétion coûte CHF 39 pour les adultes et CHF 24 pour les enfants, ou dans le forfait incluant le téléphérique, respectivement CHF 58 et CHF 34.

La nuitée dans l'igloo coûte CHF 249/nuit pour les adultes et CHF 109/nuit pour les enfants (de 10 à 15 ans) ou CHF 79 (de 3 à 9 ans) avec un souper comportant trois plats, un petit-déjeuner sous forme de buffet, une bouillotte souvenir et des caramels.

pagne glacée – des peaux et des couvertures réchauffent l'atmosphère et rendent cette pause dans un froid glacial étonnamment agréable. Nous vous recommandons malgré tout de laisser jeans et baskets à la maison. Dans ce restaurant, le meilleur code vestimentaire est une combinaison de ski chaude ainsi que des chaussures d'hiver bien fourrées et dotées d'une épaisse semelle.



Les cristaux de glace et les mets savoureux vous garantissent une expérience inoubliable dans le monde des igloos.



De doux rêves

Les remontées mécaniques de l'Engstligenalp retournent plusieurs fois dans la vallée tard en soirée, spécialement pour les clients de l'igloo de la fondue. Si vous ne souhaitez pas rentrer à la maison après avoir dégusté votre fondue, vous avez encore la possibilité de vivre une expérience inoubliable dans ce monde féérique: passer la nuit dans un igloo, entouré(e) de glace et de neige. Les chambres des igloos sont conçues comme des havres de paix douilletts, qui vous promettent de faire de doux rêves.

Bien que les lits soient taillés dans la neige, vous ne risquez pas d'avoir froid puisque vous ne dormirez pas dans des draps traditionnels mais dans des sacs de

couchage extrêmement chauds dotés d'une garniture spéciale qui les rend encore plus douilletts. De plus, un thé chaud vous sera servi qui ne manquera pas de vous réchauffer de l'intérieur, si nécessaire. Si cela ne suffit toujours pas, vous recevrez une bouillotte de l'Engstligenalp qui réchauffera en un rien de temps les pieds les plus froids. Vous profiterez en outre d'un silence total, bien loin des nuisances sonores de la circulation urbaine. Le monde de glace et de neige de l'Engstligenalp vous garantit un repos absolu et une expérience hivernale très particulière dont vous vous souviendrez avec plaisir.

Nadja Keller

Un secouriste dans la bibliothèque

À l'ère du numérique, on pourrait croire que les livres perdent leur sens. Eh bien ce n'est pas le cas, comme le prouve le nouveau guide «Meine Gesundheit», publié par Eskamed AG avec le soutien d'EGK-Caisse de Santé. L'objectif de ce gros livre de près de 650 pages? Que les patients puissent s'informer objectivement et raisonnablement sur leurs douleurs et les possibilités de traitement.

À quel moment faut-il aller chez le médecin? Cette question, la plupart d'entre nous se la sont déjà posée au moins une fois dans leur vie. Et elle est toujours source d'inquiétude. Les douleurs sont en effet parfois difficiles à classer. Cette toux sèche accompagnée de maux de tête et de frissons est-elle seulement une grippe ou bien s'agit-il d'une pneumonie?

Le premier réflexe de nombreux patients face à ce genre de questions est de s'asseoir devant l'ordinateur: «Aujourd'hui, un grand nombre de Suissesses et de Suisses effectuent des recherches sur leurs douleurs sur Google», explique Stefan Kaufmann, directeur adjoint d'EGK-Caisse de Santé. Avec parfois des conséquences désastreuses: «Les profanes sont vite dépassés par les résultats de recherche –

«Lorsqu'il s'agit de la santé, le bon sens est primordial...»

Stefan Kaufmann
Directeur adjoint
EGK-Caisse de Santé

notamment parce qu'il en résulte dans de nombreux cas des diagnostics excessifs. Des céphalées de tension fréquentes deviennent soudainement une tumeur au cerveau, ce qui fait peur, bien entendu.»

Des patients bien informés

Vouloir se renseigner sur ses douleurs est un besoin compréhensible. Aussi parce que beaucoup de patients aimeraient bien découvrir ce qu'ils pourraient éventuellement faire par eux-mêmes pour atténuer les symptômes et retrouver la santé. C'est la raison pour laquelle des informations fiables émanant de sources sûres revêtent une importance capitale, mais sont souvent difficiles à trouver. Surtout sur Internet. C'est dans cet esprit qu'EGK-Caisse de Santé a soutenu Eskamed AG pour la réédition du guide de santé «Meine Gesundheit». Ce guide doit aider les familles à classer les douleurs et à examiner avec soin les possibilités de traitement.

«Lorsqu'on rencontre des problèmes de santé, il est important d'acquérir rapidement les connaissances nécessaires pour choisir la bonne marche à suivre», explique Silva Keberle, docteur en médecine, éditrice et propriétaire d'Eskamed AG. «Quelle est la gravité de mon problème? Que puis-je faire moi-même et comment? Quand vaut-il mieux que j'aille chez le médecin? Le guide nous aide justement à

trouver ces réponses.» En effet, il est souvent possible de soigner soi-même des douleurs avec des remèdes maison. Dans ces cas-là, on doit toutefois observer attentivement l'évolution: s'il n'y a pas d'amélioration, les patients doivent alors s'en remettre à des professionnels. «Ce guide ne peut pas remplacer les conseils d'un médecin», précise la Dre Keberle. Mais il donne aussi des recommandations pour décider à quel moment un médecin doit intervenir (voir l'encadré «À quel moment faut-il aller chez le médecin?» sur cette double page).

Compréhensible, même sans connaissances médicales

Toutefois, si les douleurs peuvent être soignées à la maison, le guide «Meine Gesundheit» donne des conseils et des indications utiles que même les profanes peuvent consulter facilement grâce à sa structure simple. Les diverses maladies sont classées par régions du corps concernées ou en partie par tableaux cliniques. On y trouve donc des chapitres consacrés aux allergies et aux refroidissements, mais également aux maladies de la sphère ORL, aux douleurs dentaires ou aux douleurs de l'appareil locomoteur.

Chaque chapitre débute par des explications générales, après quoi des douleurs précises sont traitées en détail. Cela per-

Vivere 04/2018

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

met d'évaluer les symptômes, les causes et les complications possibles de manière réaliste. En plus de décrire les possibilités de se soigner soi-même, le guide inclut une présentation complète des médicaments délivrés sans ordonnance de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire, dont les grands principes sont par ailleurs expliqués dans un chapitre spécifique.

À cet égard, Stefan Kaufmann, le directeur adjoint d'EGK-Caisse de Santé, opte de préférence pour les remèdes naturels. «Plutôt que de subir une IRM quand on se tord la cheville, les effets bienfaisants d'une compresse suffisent la plupart du temps, et en cas de refroidissement, une tisane préparée avec le bon mélange de plantes sera plus efficace qu'un traitement inutile avec des antibiotiques.» Mais là encore, il convient d'examiner soigneusement la méthode de traitement qui convient le mieux. «Les maladies graves doivent être prises en charge par un médecin et il ne faut pas vouloir les soigner envers et contre tout avec des remèdes maison, tout simplement parce qu'ils sont souvent naturels», poursuit-il. «Lorsqu'il s'agit de la santé, le bon sens est primordial. Et c'est là que le guide de la santé entre en jeu.»

Tina Widmer

Offre exclusive pour les assurés d'EGK

Commandez le livre «Meine Gesundheit» (en allemand) avec un rabais de 20 pour cent en tant qu'assuré(e) d'EGK. Nous vous accordons un prix préférentiel de CHF 23.80 au lieu de CHF 29.80 (hors frais d'envoi) sur www.vituro.ch/meine-gesundheit. Il vous suffit d'indiquer le code promotionnel **santé2018** lors de la commande et vous aurez le plaisir de recevoir un vaste recueil d'informations utiles sur la santé dans une forme compacte pour votre bibliothèque.



À quel moment faut-il aller chez le médecin?

Dans les situations suivantes, vous devez dans tous les cas aller consulter un médecin et arrêter de vous soigner vous-même:

- ◆ si vous souffrez de douleurs bizarres ou violentes;
- ◆ si vos douleurs ne diminuent pas, voire s'aggravent malgré la prise de médicaments délivrés sans ordonnance;
- ◆ si de nouveaux symptômes apparaissent alors que vous vous soignez déjà vous-même;
- ◆ si vous souffrez d'une maladie chronique ou grave pour laquelle vous devez déjà prendre des médicaments. Ne commencez alors à soigner vous-même de nouvelles douleurs qu'après avoir consulté un médecin;
- ◆ si vous avez des doutes et d'autres questions.



Quels sont les besoins de l'être humain en termes d'activité physique?

Le sport et l'activité physique sont-ils équivalents?

Participez à un séminaire d'une journée passionnant et découvrez la différence entre sport et activité physique. Qualité et quantité: quels sont les effets à court et à long terme de l'activité physique et du sport sur le corps et le psychisme? Nous approfondirons le thème en nous basant sur les résultats d'études récentes sur l'activité physique. Les participantes et les participants connaîtront par conséquent les recommandations essentielles en matière d'activité physique (fréquence, durée, type d'activité physique) pour rester performants et seront en mesure d'intégrer à leur quotidien des programmes d'activité physique appropriés.



Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
 Actuellement conférencier; jusqu'en mars 2016, recteur à l'Université privée de la Principauté du Liechtenstein, auparavant doyen de l'Université Karl-Franzens de Graz (KFUG).

Les dates sont indiquées dans le programme ci-dessous.

Aperçu du programme 2019 de l'Académie SNE

14.03.2019 / St-Gall

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Wie viel Bewegung braucht der Mensch?
 Hôtel Einstein, St-Gall

15.03.2019 / Zurich

Gary B. Schmid, Ph.D.
Selbsteheilung durch Vorstellungskraft
 Agence EGK, Zurich Oerlikon

22.03.2019 / Lucerne

Claudio Weiss, Dipl. Psychologe und
 Philosoph, Buchautor
Wertwirksamkeit
 Hochschule Luzern, Lucerne

26.04.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &
 Prof. Dr. Hartmut Schröder
Tod, Sterben und Trauer in interkultureller Sicht
 Hôtel Sedartis, Thalwil

09.05.2019 / Arlesheim

Dr. Beat Hornstein, Jay Goldfarb, Ursula de
 Almeida-Goldfarb
Flexibilität gibt Stabilität
 Klinik Arlesheim, Arlesheim

10.05.2019 / Zurich

Dr. med. Christian Larsen
**Wesen und Evolution der
 Komplementärtherapie**
 EPI PARK, Zurich

15.05.2019 / St-Gall

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
**Körperliche Fitness, Grundlagen und
 Entwicklung**
 Agence EGK, St-Gall

15.05.2019 / Zurich

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Die Psychodynamik von Traumata erkennen
 Agence EGK, Zurich Oerlikon

28.05.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder &
 Prof. Dr. Hartmut Schröder
Bedeutung der Familienanamnese
 Hôtel Sedartis, Thalwil

31.05.2019 / Thalwil

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

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et Workshops 2018».

Une compétition absurde

L'économiste allemand de la santé Herbert Rebscher estime que les contributions à des abonnements de fitness ou à des applications banales n'ont pas leur place dans un système de santé financé par la collectivité. La compétition ne devrait pas être menée au niveau des prestations supplémentaires, mais de l'approche fondée sur les données probantes et de la qualité. Or c'est dans ce domaine que les assureurs-maladie manquent précisément de dynamisme et de créativité.

Monsieur Rebscher, quelles sont les principales différences entre les systèmes de santé suisse et allemand?

La principale différence concerne la distinction entre assurance de base et assurance complémentaire en Suisse. L'Allemagne a aussi des assurances complémentaires privées, mais elles ne couvrent jamais des prestations médicales sérieuses, mais plutôt des prestations supplémentaires comme une chambre individuelle à l'hôpital.

En Suisse, le système de santé allemand est souvent évoqué dans le contexte de la caisse unique, quand il est par exemple question de déduire directement les primes du salaire.

Nous n'avons pourtant pas d'assurance unique en Allemagne. Nous avons un système extrêmement concurrentiel. La concurrence est judicieuse, mais elle doit être réglementée avec intelligence.

Donc l'Allemagne est exactement l'exemple à ne pas citer dans le débat suisse relatif à une caisse unique?

J'ai été à plusieurs reprises impliqué dans la discussion sur l'assurance unique. À mon grand étonnement, on y a souvent évoqué des choses qui n'ont absolument rien à voir avec l'assurance unique. D'expérience, je ne mettrais jamais en œuvre

un modèle reposant sur une assurance de base et une assurance complémentaire, mais plutôt un système fondé sur la concurrence dans des conditions identiques. Mais ce modèle nécessite un système de compensation des risques viable. De nombreux acteurs parlent, à tort et à travers, d'un marché dans le système de la santé. J'estime que cela relève d'une déficience intellectuelle. Qui dit marché, dit sélection des risques. Or, aucune nation développée culturellement ne veut d'une telle sélection. Une concurrence réglementée est plus rationnelle, et je préfère même parler d'un régime concurrentiel solidaire.

Pourquoi ne voulez-vous pas entendre parler d'un modèle fondé sur une assurance de base et une assurance complémentaire?

Lorsque les assurances complémentaires assurent des prestations qui devraient en fait être couvertes par l'État social, on introduit des inégalités et discriminations par le biais de l'assurance complémentaire. Le modèle de l'assurance sociale est conçu de manière à ce que le catalogue des prestations comprenne ce dont on a besoin et ce à quoi la société souhaite contribuer.



Prof. Dr h. c.
Herbert Rebscher

L'économiste de la santé Herbert Rebscher (né en 1954) était jusqu'en 2016 directeur général de la troisième caisse-maladie d'Allemagne. Il est maintenant directeur de la Deutsch-Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspolitik et professeur honoraire à l'Université de Bayreuth. H. Rebscher est marié et père de deux enfants; il dirige l'Institut für Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (IGV-research), un institut pour l'économie de la santé et la recherche en soins.



Selon vous, quelles sont les principales faiblesses du système de santé suisse et que feriez-vous pour y remédier?

La Suisse dispose d'un système de régulation relativement faible en ce qui concerne la fixation des prix des médicaments. Et lors de l'introduction du modèle des DRG, on n'a pas assez tenu compte de l'aspect qualitatif, exactement comme en Allemagne. Dès le début, j'ai insisté sur le fait qu'il fallait commencer par l'assurance qualité pour ensuite, dans un deuxième temps, définir les DRG. Ce n'est pas ce qui a été fait. On a donc maintenant un système de DRG mais pas d'assurance qualité fiable. Sinon, en tant qu'économiste, je ne suis pas convaincu par le principe d'un forfait par tête. Je ne le trouve pas particulièrement efficace en termes de contrôle des coûts et il engendre de nouveaux problèmes de répartition. J'estime qu'un tel forfait combiné à la réduction individuelle des primes (RIP), qui varie beaucoup d'un canton à l'autre, est problématique pour un État social.

Comment prélèveriez-vous les primes?

En Allemagne, elles sont déduites sous la forme d'un pourcentage du salaire. Cela permet en partie de palier la problématique de l'inégalité et c'est une prestation

forte de la politique familiale: quand une femme interrompt son activité professionnelle pendant quelque temps après une naissance, la famille est quand même assurée par l'intermédiaire de l'autre parent actif. C'est une fonction de redistribution sociale. On peut être en désaccord sur le fait d'intégrer ce principe au système, mais quand il en fait déjà partie, personne n'est prêt à y renoncer.

En Allemagne et en Suisse, le système de la santé est fortement réglementé par les autorités politiques, non?

Pourquoi demandez-vous cela? C'est ce que tout le monde dit, mais ce n'est pas vrai.

Pourquoi n'est-ce pas vrai?

Chaque système de santé est réglementé, ce qui n'est pas plus mal! L'absence de sélection des risques entraînerait une mauvaise médecine que personne ne contrôlerait et une qualité insuffisante. Nous devons nous poser quelques questions: que faut-il réglementer, dans quelle mesure et où? De ce point de vue, nos systèmes suisse et allemand sont les plus concurrentiels au monde. Ce n'est pas non plus un hasard si les citoyens suisses ont rejeté l'initiative populaire pour l'introduc-

«Si nous voulons que des bébés «à la carte» soient payés solidairement par l'assurance-maladie, cela devient problématique.»

Herbert Rebscher, économiste de la santé

tion du Managed Care. Qui peut être favorable à une mesure restreignant les libertés individuelles? Les marchés et les démocraties doivent faire des propositions qui reflètent la volonté de la population. Et si ce n'est pas ce que nous autres fonctionnaires aimerions, nous ne pouvons rien dire: mais c'est terrible! Je suis partisan du Managed Care parce que je suis persuadé que la qualité en serait améliorée. Mais en tant que citoyen, je n'ai pas envie que la loi me dise quel médecin je dois consulter.

Comment peut-on réduire les coûts si ce n'est par la restriction?

L'argument des économies est discutable. Notre objectif doit être de mieux soigner les patients. On peut effectivement réfléchir pour qu'une meilleure prise en charge soit également plus efficace, mais ce se-



L'économiste de la santé Herbert Rebscher est d'avis que le système d'assurance-maladie en Suisse recèle encore des réserves qui pourraient soulager le système. Il pense notamment à la réglementation trop faible concernant les médicaments et la «foison» de DRG.

rait une erreur de faire campagne sur les coûts. Les assurés penseraient alors que l'on souhaite faire des économies sur leur santé. La santé est un bien de confiance extrêmement sensible. C'est pourquoi, en tant que caisse, je ne perdrais jamais mon temps avec des prestations qui ne sont pas fondées sur des données probantes. Pour une caisse, de bonnes données probantes sont un gage de qualité, quitte à ce qu'elle soit un peu plus chère. Aucune caisse n'a jamais économisé de l'argent avec un contrat Managed Care. Pourquoi les médecins passent-ils des contrats de Managed Care avec une caisse? Parce que cela leur permet de mieux prendre en charge leurs patients que dans le cadre d'un contrat collectif normal. Mais cela est coûteux à cause de la charge de travail plus importante. La caisse paie donc dans l'espoir que dans cinq ou six ans, une hospitalisation pourra être évitée parce que le traitement ambulatoire a été meilleur. On tente ainsi d'éviter l'escalade à long terme en investissant aujourd'hui dans une bonne gestion du patient.

Nous pensons donc à trop court terme?

À trop court terme et de manière trop axée sur le marché. À cet égard, des prestations parfois absurdes sont proposées. Des contributions à une salle de sport par exemple ou encore à des applications. Ce sont des gadgets qui n'ont rien à voir avec la santé.

Y a-t-il vraiment des moyens d'agir à court terme pour juguler les coûts?

Dans chaque système de cette envergure se cachent des réserves. Il suffit juste de trouver où elles sont. En Suisse, je com-

mencerais par la réglementation des tarifs des médicaments. Ensuite, les DRG foisonnent. Mais dans tous les pays d'Europe, la hausse des coûts est au cœur du débat. Cela tient au fait que 20 pour cent de la population ont besoin de 80 pour cent des prestations. Inversement, cela signifie que 80 pour cent de la population paient pour quelque chose dont ils ne profitent pas. Mais c'est le sens d'une assurance. Vous payez aussi pendant toute votre vie une assurance incendie pour votre maison tout en espérant néanmoins que votre logement ne prendra jamais feu. La catégorie de bénéfice d'une assurance ne consiste pas à récupérer en prestations les primes que l'on paie. En revanche, il est fâcheux d'augmenter les primes tout en réduisant les prestations. Les réductions de prestations ne concernent jamais les 20 pour cent d'assurés qui ont besoin des 80 pour cent des prestations – on ne fait pas d'économies sur les traitements contre le cancer. On réduit donc les prestations qui sont précisément nécessitées par les personnes qui ont déjà l'impression subjective de payer trop. En même temps, je pense que les augmentations de primes sont exagérées inutilement pour des considérations politiques. La population comprend parfaitement que l'allongement de l'espérance de vie entraîne aussi des coûts de santé plus élevés.

Comment peut-on donc survivre en tant qu'assureur-maladie sans pouvoir entrer en concurrence pour le tarif le plus bas?

La concurrence au niveau de la salle de sport, nous la perdons. Dans ce domaine, les assurés voient les prix. Par contre, notre capacité concurrentielle est réelle en

ce qui concerne la garantie des meilleurs soins. Cela suppose néanmoins un système de compensation des risques pour compenser la morbidité. S'il n'y en a pas, les caisses se livrent concurrence autour des personnes bien portantes, souvent avec des offres discutables, de la poudre de perlimpinpin et des tours de passe-passe, et cela ruine un système. Des données probantes, une qualité élevée et des contrats avec les meilleurs du marché, voilà ce qui compte. Cela peut ensuite fonctionner.

Est-ce vraiment possible en Suisse? Dans l'assurance de base, collaborer avec tous les fournisseurs de prestations est une obligation.

Vous êtes relativement libres! Toutes les caisses peuvent conclure des contrats de soins dans le domaine du Managed Care. Simplement, nous manquons d'imagination pour exploiter pleinement les libertés individuelles. C'est pourquoi nous nous lançons avec délectation dans une concurrence absurde.

Interview: Tina Widmer

Photos: Pino Covino

Remarque

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

Un contre tous

Si l'on en croit le prophète Mahomet, la coriandre est une plante miraculeuse: elle peut en effet aider à lutter contre toutes les maladies – sauf le cancer parce qu'il est incurable. Pas surprenant donc que cette plante soit aujourd'hui encore considérée dans le monde arabe comme un moyen magique de repousser le malheur et de contribuer à l'équilibre des forces. C'est également un composant des pilules du bonheur arabes et on la retrouve dans de nombreux mélanges d'encens érotiques dans les pays indiens et arabes

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

Assaisonner à la transpiration d'aisselles

On peut difficilement dissocier la coriandre de la cuisine asiatique – mais en Europe, 17 pour cent des gens sont écœurés par son odeur et son goût. La faute aux gènes: en effet, la coriandre contient un gène responsable de la programmation d'un récepteur spécifique de l'odorat – et l'on rencontre deux variantes aussi bien dans le gène que dans le récepteur. L'une de ces variantes fait ressortir plus fortement un goût savonneux qui rappelle à beaucoup la sueur d'aisselles. Une personne qui a hérité de ces deux gènes déteste la coriandre.

Source: welt.de

Un antibiotique naturel?

Les graines de coriandre et l'huile qu'elles contiennent remportent un tel succès dans la médecine complémentaire que même la médecine conventionnelle s'y intéresse. Divers hôpitaux et universités d'Europe effectuent des recherches pour déterminer quels principes actifs de la plante peuvent être utilisés et à quels escients. Les recherches de la clinique universitaire de Fribourg indiquent que l'huile essentielle de coriandre pourrait même être administrée contre des germes nosocomiaux multirésistants.

Source: zentrum-der-gesundheit.de



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

Pois chiches à la coriandre

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 30 g de pois chiches
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Une racine de gingembre de 3 à 4 cm
- ½-1 piment rouge fort
- 2 cc de coriandre en grains
- ½ cc de cumin
- 2 pincées de curcuma
- 800 g de tomates pelées et concassées
- Le jus d'½ citron
- Sel de mer
- Quelques feuilles de coriandre

Préparation:

faire tremper les pois chiches pendant une nuit, vider l'eau. Mettre les pois chiches dans une casserole, les couvrir d'eau froide et les faire cuire 40 minutes environ à feu doux. Couper l'oignon et l'ail en petits dés, râper finement le gingembre, épépiner le piment et le hacher finement. Broyer finement la coriandre en grains et le cumin dans un mortier. Faire revenir toutes les épices, ajouter les tomates et les pois chiches et laisser cuire encore 10 minutes. Saler, ajouter le jus de citron puis les feuilles de coriandre finement hachées. **Bon appétit!**