

Le magazine santé d'EGK

Vivere

03
2021

La transformation numérique

Une opportunité pour le système de santé 13

Réduire ses primes

Rien de plus facile 06

Excursion

Des vacances pour
la nature 20

Sommaire

04

Mon assurance

La voie la plus directe au médicament requis



20

Excursion

Des vacances pour la bonne cause

22

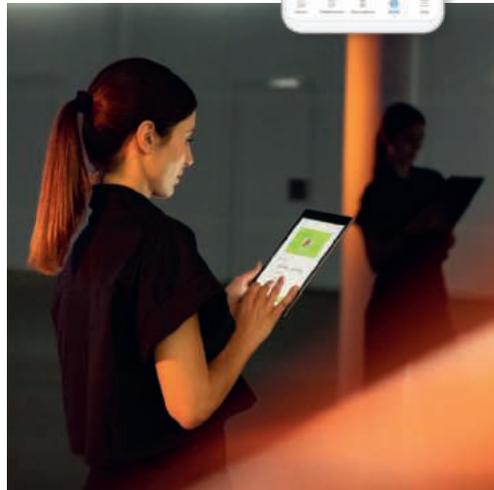
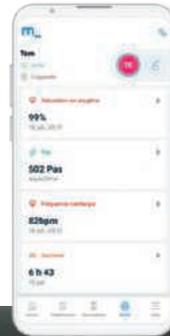
Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

La pause café mentale

10

Mon assurance

Données de santé pour votre médecin



13

La vie en direct

Bienvenue dans l'ère de la santé numérique



25

L'avis de...

Anne Lévy, directrice de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur, 03

Mon assurance Comment optimiser ses primes? 06

Mon assurance Plus de sécurité pour des besoins individuels 08

Mon assurance «Procuration»: une signature qui facilite bien la tâche 09

Mon assurance News EGK 10

Mon assurance Chronique – S'accorder du temps n'avait jamais été aussi important 11

Mon assurance La santé du jardin de plantes aromatiques 12

La vie en direct Portrait – Par amour de la diversité 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Superaliments – Le chou-fleur 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Santé 4.0



On sait que les événements importants ont aussi leur part d'ombre. Depuis les années 1990, la technologie Internet s'est généralisée dans les entreprises, pas partout avec la même rapidité et la même détermination. Les PC ou les premières automatisations informatisées ont fait naître une autre révolution. Aujourd'hui, les solutions informatiques innovantes et les processus numériques marquent de plus en plus notre vie économique et privée, à tel point qu'on peut d'ores et déjà parler de la quatrième révolution industrielle, «Industrie 4.0».

Le domaine de la santé ne fait pas exception. L'évolution du comportement des clientes et clients a aussi permis d'introduire de nouvelles offres dans notre secteur. Citons la carte d'assuré virtuelle comme clé d'accès aux traitements médicaux, la consultation de télémedecine 24h/24, entre autres proposée dans notre modèle d'assurance de base EGK-TelCare, mais aussi la commande de médicaments en ligne avec envoi postal au domicile, disponible depuis peu.

Les offres en ligne n'ont pas la même pertinence pour chacune et chacun d'entre nous, et notre rôle chez EGK est de creuser la question dans le cadre d'un dialogue mutuel. Je suis personnellement convaincu que les possibilités numériques de la santé individuelle présentent déjà de nombreux avantages. Le potentiel existant est toutefois loin d'être épuisé. Vous en découvrirez la raison à partir de la page 13 et apprendrez aussi pourquoi les nouvelles technologies ne remplaceront jamais l'homme dans le système de santé.

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

Patrick Tanner
Responsable TIC



La voie la plus directe au médicament requis

Il existe de multiples raisons de vouloir se faire livrer un médicament à domicile par la pharmacie: c'est plus simple, plus pratique, et parfois aussi plus discret. Ce service est désormais proposé avec EGK-TelCare.

Prenons l'exemple de Robert M.: cet habitant d'Egolzwil a 40 ans, travaille comme informaticien et est un sportif invétéré. Il va au travail à vélo par tous les temps et est fier de sa bonne forme physique. Pourquoi donc a-t-il attrapé un rhume pendant l'hiver 2019/2020, pourtant particulièrement doux, qui s'est transformé en sinusite chronique? C'est pour lui un mystère. Son infection est sous contrôle grâce aux médicaments et il se sent bien, même quand il fait du sport, mais il en a marre de devoir se rendre régulièrement à la pharmacie.

Du temps pour autre chose

Pour les consultations médicales nécessaires, Robert M. est très bien organisé depuis des années avec EGK-TelCare: il dispose d'un accès gratuit à un service de consultation médicale et de traitement d'un niveau qualitatif très élevé 24h/24, 365j/365. EGK-Caisse de Santé collabore avec Medgate pour la télémédecine. La personne assurée s'engage quant à elle à commencer par téléphoner à la Medgate Tele Clinic pour toute question médicale, sauf en cas de problème ophtalmologique ou dentaire. En contrepartie de l'absence de ce libre choix, un rabais de prime pouvant atteindre jusqu'à 14 pour cent en moyenne. EGK-TelCare donne entière satisfaction à plus de 21 000 assurés EGK



«Nous partageons avec EGK la même passion pour la médecine complémentaire.»

Dominik Saner, propriétaire de la pharmacie Saner

comme modèle d'assurance de base à bas seuil. En moyenne et comparativement à l'assurance de base régulière, ces assurés sont en général plus jeunes (ils ont à peu près le même âge que Robert M.) et sont habitués au numérique pour organiser leur vie dans plusieurs domaines comme pour l'achat de légumes auprès du fournisseur bio avec livraison à domicile. Pourquoi n'en serait-il pas de même pour les médicaments?

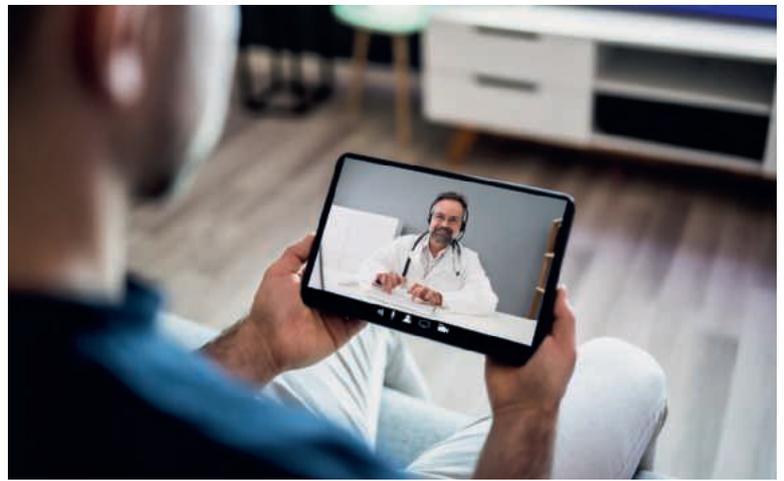
Livraison gratuite – dans toute la Suisse

C'est l'idée qu'ont eue les deux partenaires, EGK et la pharmacie Saner (voir encadré), lorsqu'ils ont mis au point ensemble la livraison à domicile directe de médicaments par voie postale. Pour que cette collaboration puisse voir le jour, il fallait que la pharmacie Saner se procure l'autorisation de vente par correspondance de médicaments auprès de l'Association des pharmaciens cantonaux (APC).

La collaboration étroite et de longue date entre les deux partenaires va de pair avec leur «passion» commune pour la médecine complémentaire, comme l'explique Dominik Saner.

Le nouveau service concerne exclusivement EGK-TelCare et fonctionne de la manière suivante: le médecin de Medgate prescrit un certain médicament au patient qui appelle. Pour l'obtenir, ce dernier a le choix: soit Medgate envoie l'ordonnance à la pharmacie de son choix, où le patient peut récupérer le médicament, soit Medgate lui propose la livraison directe à son domicile par voie postale depuis la pharmacie Saner.

Si la personne assurée opte pour la livraison à domicile, Medgate transmet les données nécessaires (ordonnance et informations sur la personne assurée) en ligne à la pharmacie Saner. La personne assurée



Recevoir directement à domicile les médicaments de la pharmacie? C'est d'ores et déjà possible chez EGK, en collaboration avec la pharmacie Saner.



Partenaire de l'humain

La pharmacie Saner se considère comme une «pharmacie holistique et intégrative», qui collabore non seulement avec la médecine conventionnelle mais aussi avec la nature. Né en 1964, Dominik Saner a repris il y a plus de 25 ans l'entreprise familiale de la région du nord-ouest de la Suisse. «Nous sommes les partenaires des médecins, mais la naturopathie est notre grande passion. Les deux aspects traduisent notre intérêt véritable pour la santé des gens et l'élaboration de solutions individuelles pour eux.» L'attachement à la qualité, les processus judicieux et la responsabilité individuelle sont des aspects importants que la pharmacie Saner et EGK-Caisse de Santé cherchent à développer pour leur clientèle. Sur ces bases est née la nouvelle prestation d'envoi postal de médicaments dans le cadre d'EGK-TelCare.

doit simplement indiquer son numéro de carte d'assuré(e) sur le site Internet de la pharmacie Saner et donner son accord. Après une rapide vérification de l'adresse e-mail et la réponse à quelques questions sur l'état de santé, le processus est terminé et l'envoi des médicaments est déclenché. Cette méthode fonctionne pour les assurés EGK-TelCare de toute la Suisse. La remise au bureau de poste est effectuée par la pharmacie une fois par jour, en général entre 17h et 18h, avec envoi en courrier A, de sorte que les médicaments parviennent à leurs destinataires le lendemain, et au plus tard après 48 heures. Naturellement, cette solution n'est pas adaptée aux cas d'urgence.

Les frais de port ne constituent pas une prestation LAMal

Robert M. a opté pour la livraison à domicile de son spray nasal. La facture pour le médicament est envoyée directement à EGK-Caisse de Santé, qui la règle. Robert M. reçoit comme d'habitude un décompte

de prestations. Un forfait de 10 francs par colis, non assuré, est facturé pour l'envoi postal. Pendant la phase d'introduction de cette nouvelle prestation, EGK-Caisse de Santé et la pharmacie Saner envoient les 1000 premiers colis à leurs frais.

Stefan Borer

EGK-TelCare

Retrouvez toutes les informations sur le modèle particulier d'assurance de base EGK-TelCare sur notre site Internet: www.egk.ch/fr/telcare

Si vous souhaitez un conseil, veuillez vous adresser à votre agence sous: www.egk.ch/agences

Comment optimiser ses primes?

L'automne est généralement la période de l'année où nous nous penchons sur nos primes d'assurance-maladie. Pas toujours de gaieté de cœur! De nombreux assurés ne réalisent souvent pas qu'il existe plusieurs moyens pour faire baisser ses primes.

L'idée fondamentale de l'assurance obligatoire des soins est que chaque personne soumise à l'assurance bénéficie exactement des mêmes prestations en cas de maladie, d'accident ou de maternité. S'il n'y a aucune marge de négociation pour ces prestations, ce n'est pas le cas pour les primes. Pour optimiser ses primes, il faut commencer par contacter son agence! Les collaborateurs sont à votre écoute et grâce à leur vigilance, ils sauront rapidement à quel niveau et dans quelle mesure des économies sont possibles. Exemple:

Choix du modèle d'assurance

Des économies substantielles peuvent être réalisées avec le modèle d'assurance du médecin de famille ou le modèle de télé-médecine. Vous vous engagez à contacter en premier lieu, en cas de problème, votre médecin de famille pour EGK-Care ou notre partenaire Medgate pour EGK-TelCare. Ce dernier modèle vous offre en plus un accès 24h/24 et 7j/7 à un service téléphonique. Le rabais moyen actuel pour EGK-Care peut atteindre 11 pour cent et celui pour EGK-TelCare 14 pour cent, en contrepartie du fait de renoncer à la liberté de choix.

Une franchise à option adaptée

Dès qu'on est considéré comme «jeune adulte» dans l'assurance de base, soit à partir de 19 ans, on peut déjà avoir un im-

pact significatif sur ses primes avec une prise en charge volontaire des coûts. Il existe également des franchises à option pour les enfants et adolescents (jusqu'à 18 ans), mais l'importance du rabais ainsi obtenu est moindre. La franchise régulière est de 300 francs, les franchises à option dès 19 ans commencent à 500 francs et évoluent palier de 500 jusqu'au plafond de 2500 francs. Ainsi, le risque reste prévisible. Une association du modèle d'assurance adapté à la franchise à option maximale permet d'atteindre une réduction des primes allant jusqu'à 50 pour cent.

Exclusion des accidents

Si vous travaillez au moins huit heures par semaine pour un employeur, vous êtes également assuré(e) via celui-ci contre les accidents intervenant pendant les loisirs (ANP) et pouvez donc exclure la couverture accidents de votre assurance de base. Cela permet de réduire votre prime de près de 7 pour cent.

Paiement d'avance récompensé

Lorsque vous choisissez la facture annuelle pour le paiement de votre prime, nous vous octroyons un escompte de 1 pour cent. Avec une facture semestrielle, vous bénéficiez de 0,5 pour cent d'escompte. Vous pouvez nous faire savoir avant le 30 novembre 2021 si vous souhaitez en bénéficier.

Demande de soutien

Les personnes aux moyens financiers modestes ont droit à une réduction de prime dans leur canton de résidence. Vous trouverez l'interlocuteur compétent dans votre canton sous: <https://www.ahv-iv.ch/fr/Contacts/Organes-cantonaux-compétents-pour-la-réduction-de-primes>

Mary Ann Born

Contact

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

Taxes environnementales

Comme les assureurs-maladie disposent du registre des personnes le plus récent du fait du régime obligatoire de l'assurance de base, ils se chargent de redistribuer les taxes environnementales à la population via une réduction de prime. Le montant annuel pour 2022 est de 88.20 francs, soit un remboursement de 7.35 francs par mois.

Recommandez la santé

Nous récompensons votre satisfaction d'un bonus!

Recommandez EGK autour de vous et recevez en guise de remerciement un bonus de 100 francs pour chaque nouvelle assurance complémentaire EGK-SUN conclue.

Nous récompensons également de 50 francs chaque nouvelle assurance de base conclue.

**Recommander
EGK et
en profiter!**

Tel. 061 765 51 11 ou www.egk.ch/recommander

**EGK**
Sainement assuré

Plus de sécurité pour des besoins individuels

Les assurances complémentaires sont judicieuses: elles offrent un maximum de sécurité personnelle et donnent accès à des traitements complémentaires non remboursés par l'assurance de base, avec comme maître mot la liberté de choix.

L'intérêt des assurances complémentaires réside dans le fait qu'elles peuvent encore mieux prendre en compte les besoins particuliers de sécurité et de prévention, tout en vous récompensant sur le plan financier. Par exemple, vos activités de fitness peuvent être encouragées par une contribution financière. Ou dans le cas d'EGK, on vous recommande un ou une thérapeute spécifique de médecine complémentaire, et en plus, on prend en charge les frais de traitement correspondants.

Des «prestations supplémentaires» dans l'assurance complémentaire

La sécurité constitue un besoin primaire, en particulier quand il s'agit de sa propre santé. C'est ce qu'a clairement montré le baromètre des préoccupations 2020, marqué par la situation liée au coronavirus. Notre système de santé bien développé apporte un grand soutien pour retrouver la santé et rester en bonne santé. Toutefois, la démarcation entre assurance de base et assurance complémentaire est un sujet récurrent: «Il est important pour les

deux branches que les prestations entre les deux modèles soient encore mieux délimitées», affirme Reto Flury, directeur d'EGK.

Liberté de choix personnelle

La FINMA, en tant qu'autorité de surveillance de l'assurance-maladie complémentaire, exige des assureurs-maladie qu'ils concluent à l'avenir des contrats avec les médecins et les hôpitaux dans le domaine de l'assurance privée pour présenter de manière encore plus transparente les prestations supplémentaires (par rapport à l'assurance de base) et pour les justifier. Cela permet aussi de garantir la liberté de choix de chacun: l'assurance de base obligatoire (AOS) peut être élargie sur mesure en fonction des besoins individuels et inclut également le libre choix du médecin et de l'hôpital pour la couverture semi-privée ou privée. L'assurance complémentaire donne ainsi l'impression de pouvoir accéder à des prestations complémentaires de prévention et en cas de maladie, sans (devoir) les prendre ensemble.

Ursula Vogt



Médecine complémentaire, cure de convalescence ou séjour dans un hôpital de soins intégratifs: avec une assurance complémentaire, vous bénéficiez d'une couverture financière complète.

Conclu jusqu'à fin 2024

Sous la houlette de l'Association Suisse d'Assurances (ASA), les assureurs-maladie sont en train d'esquisser un cadre d'exigences sur l'élaboration des contrats avec les fournisseurs de prestations. L'objectif est de garantir la transparence requise pour les prestations supplémentaires pour les personnes bénéficiant d'une assurance complémentaire. Les prestations supplémentaires devront figurer de manière explicite dans les futurs contrats négociés avec les fournisseurs de prestations d'ici fin 2024.

«Procuration»: une signature qui facilite bien la tâche

La protection des données personnelles sur la santé est une priorité pour EGK. Il est donc impossible d'obtenir des informations pour des proches majeurs. C'est pourquoi il est recommandé d'établir une procuration pour les membres de sa famille.

«Bonjour, j'ai une question au sujet de la facture de mon mari» – c'est souvent de cette manière que commencent les requêtes adressées à notre service des prestations ou par téléphone aux agences. Cela ne pose aucun problème si nous disposons d'une procuration correspondante. Or souvent, nos collaborateurs ne peuvent communiquer aucun renseignement dans de tels cas, parce qu'ils n'en ont pas le droit. Souvent, les assurés interprètent cette réticence d'informations comme un refus de fournir des renseignements, et à tort.

Non autorisé par la loi

Dans l'esprit des gens, les relations familiales riment souvent avec simplicité et absence de formalités. Alors que ces échanges informels paraissent évidents, ils se heurtent rapidement à des limites légales d'un point de vue externe. Dès lors qu'il s'agit d'affaires financières, la loi est claire: une banque ne fournit pas de renseignements sur des affaires financières privées à une personne non autorisée. Pour l'argent, il ne s'agit que de données financières et non de données strictement personnelles, comme dans le domaine de la santé, qui doivent donc également bénéficier de la même protection sur le plan légal.

EGK-Caisse de Santé prend cette mission très au sérieux. Dans sa fonction d'organe fédéral responsable, elle est investie pour

l'exécution de l'assurance de base obligatoire d'une obligation légale encore plus importante que les autres entreprises qui collectent des données, d'autant plus que la nouvelle loi suisse de protection des données, qui devrait entrer en vigueur l'année prochaine, sera encore plus stricte.

Les liens du mariage ou les rapports similaires comme le concubinage ou le partenariat enregistré ne libèrent pas de la protection des droits strictement personnels. Les rapports parents-enfants sont comparables. Les parents dont les enfants sont assurés dans l'assurance familiale collective n'ont nullement le droit d'obtenir des renseignements sur la santé de leur fille ou fils à compter de leur majorité, même s'ils paient les factures. Le Code civil suisse pose un immense défi aux assureurs-maladie avec la désignation de personnes capables de discernement mais qui n'ont pas l'exercice des droits civils. Ainsi, les jeunes sont capables de discernement pour ce qui est de leurs droits strictement personnels. En conséquence, on peut refuser aux parents d'un adolescent de 16 ans tout renseignement concernant une facture. C'est également le cas pour les «enfants» adultes qui s'occupent de leurs parents âgés ayant perdu leur capacité de discernement.



Selon la loi, les données de patients ne peuvent être transmises à des tiers qu'à certaines conditions. L'octroi d'une procuration est donc judicieux pour toutes les personnes concernées.

Une petite formalité

Si les rapports familiaux sont ouverts et sans problème particulier, la signature d'une procuration est une petite formalité qui peut apporter un réel soulagement et faciliter grandement la tâche en cas de problème. EGK a préparé différents modèles de procuration et de limitations de procuration pour répondre aux besoins de ses assurés.

www.egk.ch/formulaires-downloads

Stefanie Omlin

News EGK

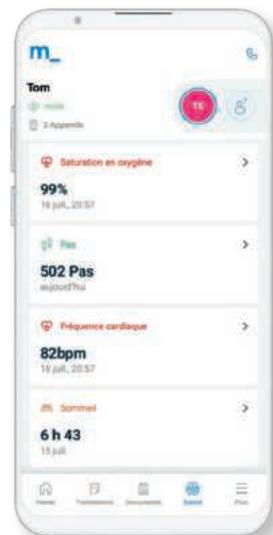
Restez au fait de l'actualité! Nous vous communiquons régulièrement les principales nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le domaine de la santé.

Données de santé pour votre médecin

Avez-vous envie de mettre les données de santé collectées sur votre appareil connecté (p. ex. Fitbit, Polar, etc.) à la disposition des médecins de Medgate s'occupant de vous dans le cadre du modèle EGK-TelCare? Cette possibilité très simple favorise la qualité du traitement:

1. Ouvrir l'appli Medgate et cliquer sur le bouton «Santé» (en bas à droite).
2. Choisir la fonction souhaitée «Informations sur la santé» ou «Connexion wearable/app».
3. L'option «Informations sur la santé» sert à enregistrer manuellement des données personnelles comme votre taille ou votre poids.
4. L'option «Connexion wearable/app» permet d'associer les données de santé enregistrées sur votre appareil connecté ou une application avec l'appli Medgate et de les partager ainsi avec les médecins de Medgate.

Vos données de santé seront ainsi à la disposition des médecins de Medgate pour vos prochaines consultations. Si elles sont pertinentes sur le plan médical, ces derniers pourront en tenir compte pour le traitement et ainsi vous soigner d'autant mieux. Important: la protection des données et le secret médical sont strictement respectés chez Medgate.



Profiter de Vivere dans le respect de l'environnement

Vous pouvez aussi profiter de notre magazine santé en version numérique. Cela permet de ménager les ressources environnementales et administratives, mais aussi de gagner du temps. Pour ce faire, rien de plus simple:

1. Rendez-vous sur www.egk.ch/fr/vivere-abo
2. Enregistrez-vous en indiquant vos coordonnées complètes et votre numéro d'assuré(e). Nous en avons besoin pour supprimer votre abonnement au format imprimé dans votre dossier d'assuré(e) et vous éviter de recevoir Vivere en double.
3. Profitez d'une lecture intéressante et numérique trois fois par an.

Chronique

Utiliser la Vicard comme
clé numérique

EGK est l'un des premiers assureurs-maladie à proposer à ses assurés la Vicard, sur myEGK-App. Vicard est la carte d'assuré(e) virtuelle sur smartphone qui permet d'accéder facilement à plus de 5000 fournisseurs de prestations, et ce, pour tous les membres de la famille également assurés chez EGK. Avec la Vicard, toutes les données nécessaires comme le numéro d'assuré(e) sont à portée de main, que vous vous trouviez chez le médecin de famille, à la pharmacie ou à l'hôpital. Le fonctionnement est très simple: il vous suffit de scanner sur place le code QR ou le code-barres pour qu'en quelques secondes, vos données apparaissent sur l'écran du médecin, de la pharmacie ou de l'hôpital. Il n'y a plus aucun obstacle administratif à la consultation. Pour obtenir «myEGK»: www.egk.ch/fr/myegk



Par Ariella Kaeslin

S'accorder du temps n'avait jamais été aussi important

Dans mon travail de physiothérapeute, je rencontre souvent des personnes qui ont fait très peu d'exercice physique depuis le début de la crise du coronavirus. Ils rencontrent aujourd'hui des problèmes de ce fait, ou alors parce qu'ils ont voulu en faire trop après une si longue interruption.

Cela m'a permis de réaliser quelque chose, une sorte d'enseignement personnel tiré de la pandémie: nous devrions aborder chaque changement en prenant notre temps. Cette leçon s'applique aussi à ceux qui ont découvert de nouvelles disciplines sportives pendant la crise du coronavirus et qui se sont ainsi approprié de nouvelles formes d'exercice. Elle s'applique peut-être même à toutes les formes de changement!

Pour mieux illustrer mes propos, je pense notamment à un exemple: chère lectrice, cher lecteur, joignez vos mains comme si vous vouliez prier. Quel est le pouce qui se trouve sur le dessus? Joignez maintenant vos mains de manière à ce que l'autre pouce soit au-dessus. Cela paraît inhabituel, n'est-ce pas?

Ce n'est pas grand-chose, mais jusqu'à ce que vous y soyez habitué(e), vos mains devraient se rejoindre de cette manière plusieurs fois par jour pendant six semaines. Et si votre objectif est de créer un automatisme, c'est-à-dire que vos mains se rejoignent ainsi sans y réfléchir, vous devez vous y entraîner patiemment pendant un an.

Les changements demandent du temps, que ce soit dans le sport, au travail ou dans la vie privée. Nous devrions tous prendre du temps et y aller progressivement. Aujourd'hui peut-être plus que jamais.

Ariella Kaeslin

La santé du jardin de plantes aromatiques

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



En tant que prestataire de premier plan de solutions d'assurance-maladie offrant un accès libre à la médecine complémentaire, EGK-Caisse de Santé s'intéresse depuis des décennies aux connaissances approfondies sur les herbes aromatiques et les plantes. Comme ces dernières peuvent être valorisées sur le plan culinaire, de façon souvent très facile, et offrir un goût incomparable, elles sont d'autant plus intéressantes!

La petite sœur inconnue du salsifis

La fondation ProSpecieRara agit comme moteur pour préserver la diversité patrimoniale et génétique des végétaux (et ani-

maux) pour les générations futures. Les graines de salsifis cultivé, de la famille des Astéracées, sont disponibles via son réseau. Cette plante utile sera d'ailleurs présentée dans la prochaine newsletter d'EGK (cf. encadré). Elle vient de l'espace méditerranéen, était déjà consommée dans l'Antiquité comme légume et a été diffusée et introduite par les Romains en Europe centrale, où elle est ensuite revenue à l'état sauvage. La récolte sauvage du salsifis cultivé est toujours aussi populaire: comme ses racines sont aussi disponibles pendant les mois d'hiver et au début du printemps, il était à l'époque un aliment bienvenu pour les couches les plus pauvres de la population. Le salsifis dit noir, plus connu, est un très proche parent, ce qui n'est pas évident du premier coup d'œil: l'écorce de la racine du salsifis cultivé est presque blanche, contrairement à celle du salsifis noir; les fleurs du salsifis cultivé sont violettes et celles du salsifis noir jaunes.

Riche en vitamines et bon pour l'estomac

La littérature spécialisée est peu abondante au sujet des bienfaits sur la santé du salsifis cultivé. Selon la source (p. ex. sur urgemuese.de, en allemand), on découvre qu'il contient environ 1 pour cent de protéines, environ 0.5 pour cent de matières grasses et 16 pour cent de glucides, ainsi que du carotène, des vitamines B1,

B2 et C et du nicotinamide. On mentionne également le glucide inuline, particulièrement adapté aux diabétiques. Grâce à sa forte teneur en mucilage, le salsifis cultivé aurait également des vertus pour les personnes souffrant de maux d'estomac. En cuisine, on peut l'utiliser comme le salsifis noir: mariné avec du thym, cuit à l'étouffée dans du beurre, poêlé ou frit, pour un goût exquis!

Ursula Vogt

Recette gratuite

Si notre recette «Curry de légumes d'hiver au salsifis cultivé» vous intéresse, abonnez-vous dès maintenant à notre newsletter sur www.egk.ch/fr/newsletter. Elle paraîtra le 1^{er} novembre 2021.

Vous trouverez ici nos archives sur l'univers des herbes avec l'ensemble des newsletters et des recettes publiées depuis 2015: www.egk.ch/l-univers-des-herbes



Bienvenue dans l'ère de la santé numérique

Consulter son médecin par vidéo, mesurer sa fréquence cardiaque avec une montre connectée ou déceler une affection cutanée via l'appareil photo de son smartphone: les possibilités offertes par le numérique dans le domaine de la santé sont très variées et loin d'être épuisées.

Ce n'est un secret pour personne: la transformation numérique progresse à grands pas depuis des années, faisant évoluer radicalement notre façon de vivre et de travailler. Beaucoup de gens sont toutefois critiques face aux nouvelles technologies. La pandémie de coronavirus a peut-être fait changer les choses pour de bon car les gens sont maintenant de plus en plus favorables aux outils numériques. La santé pourrait bien profiter de cette tendance.

Il y a deux ans, Swisscom a démonté sa dernière cabine téléphonique encore en service. À l'ère du smartphone, elle n'était que le reliquat d'une époque révolue de longue date. Cet exemple banal montre clairement à quel point la transformation numérique passe presque inaperçue dans notre quotidien, selon le point de vue, ou au contraire le change de façon déconcertante, et cette tendance va perdurer. Pas besoin de lire l'avenir pour savoir que les innovations technologiques continueront à révolutionner durablement notre vie professionnelle et privée dans les années à venir.

Si de nombreuses personnes perçoivent le virage numérique comme une grande opportunité, d'autres se montrent plus critiques, notamment parce qu'elles ont peur que leur emploi finisse par être confié à un robot. Il est intéressant de constater que la pandémie de coronavirus a influencé de manière positive la perception du monde numérique. Ainsi, en 2020, la population suisse se montrait plus positive à l'égard des progrès technologiques que l'année précédente. En effet, les nouvelles technologies ont facilité notre vie personnelle et professionnelle au moment des restrictions liées au coronavirus. C'est la conclu-



«Les innovations technologiques vont renforcer la qualité mais ne remplaceront pas les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé.»

Lukas Engelberger, directeur du département de la santé de Bâle-Ville

sion de l'étude du cabinet Oliver Wyman «Switzerland's Digital DNA», publiée l'an dernier dans le cadre de la Journée suisse du digital.

Un quotidien chamboulé

EGK-Caisse de Santé aussi a senti une ouverture croissante face aux offres numériques, comme l'indique Patrick Tanner, responsable TIC chez EGK: «Cela fait des années que nous développons notre offre de services en ligne pour notre clientèle. Mais ces vingt derniers mois, les exigences vis-à-vis de nos plateformes numériques sont montées d'un cran. Les gens veulent pouvoir accéder sans concession à des technologies abouties qui leur facilitent le quotidien.» Selon lui, la crise du coronavirus a notamment accéléré le lancement de la carte d'assuré(e) électronique EGK et créé des possibilités

supplémentaires pour le paiement dans les pharmacies, l'inscription auprès des cabinets de médecin de famille ainsi que chez d'autres fournisseurs de prestations.

Et le changement le plus radical a été le déplacement du poste de travail dans son salon. Si avant la situation liée au coronavirus, la plupart des entreprises se montraient sceptiques face à cette possibilité, le concept de télétravail a aujourd'hui fait ses preuves et s'établira à l'avenir. Ainsi, les confinements ont changé plus durablement les processus de travail que ne l'avaient fait tous les efforts de transformation numérique réunis jusqu'à présent. Patrick Tanner en est aussi convaincu: «Le modèle de travail hybride, avec un équilibre judicieux entre la présence au bureau et le travail à la maison, sera l'avenir de notre quotidien professionnel. Chez EGK

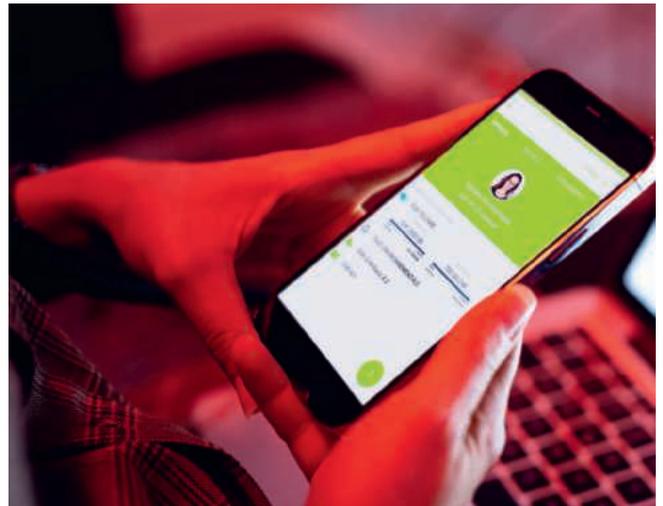
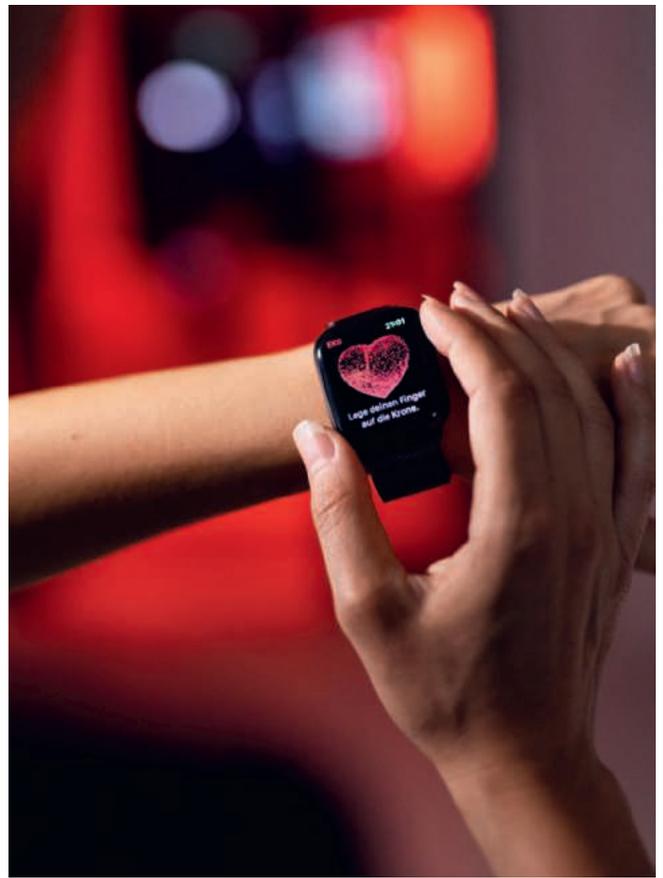
aussi, nous intégrerons ces possibilités.» Désormais, il existe même des entreprises qui permettent à leurs collaborateurs de faire du télétravail tout le temps. La société pharmaceutique bâloise Novartis a été la première entreprise suisse à introduire cette solution radicale, avec des conséquences qu'on ne peut encore évaluer pour l'heure par rapport aux surfaces de bureaux ainsi libérées.

Un investissement dans l'avenir

Selon Patrick Tanner, la situation actuelle aurait également mis à l'épreuve les règles de contrôle de l'ensemble des entreprises d'assurance-maladie. «L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) nous envoyait quasiment chaque semaine de nouvelles directives sur le décompte et la présentation des prestations médicales liées au virus SARS-CoV-2. Ce fut un défi considérable de suivre ce rythme effréné.» L'informaticien est convaincu qu'au niveau politique, l'annonce de la mise en œuvre de telles mesures à court terme se généralisera à l'avenir. «Il est donc essentiel d'investir dès aujourd'hui dans les bons outils ainsi que dans la formation de collaborateurs pour nous permettre de réagir rapidement et avec professionnalisme à de tels événements imprévisibles.»

Un objectif loin d'être atteint

On ignore évidemment les répercussions à long terme du virus SARS-CoV-2 sur notre système de santé. Ce qui est sûr, c'est qu'on ne reviendra pas à la situation d'avant. D'après Patrick Tanner, il est donc important que nous réagissions de manière ouverte et positive aux innovations numériques, car l'objectif est loin d'être atteint dans ce domaine. «Dans certains pays d'Europe de l'Ouest, nous freinons les progrès nécessaires pour le système de santé sous couvert de la protection des données ou du fait de l'implication d'acteurs trop nombreux. La transformation numérique apporterait pourtant bien des avantages à notre secteur.» Un bon exemple en est le dossier de patient électronique, qui n'a toujours pas été introduit en Suisse. «Un accès aux données de santé indé-



Montre de fitness connectée avec capteur de fréquence cardiaque intégré ou prise de contact via myEGK-App: jamais il n'avait été aussi pratique de gérer sa santé par voie numérique. Les nouvelles technologies changeront aussi en profondeur la médecine.



«C'est surtout le modèle de travail hybride qui constituera l'avenir de notre quotidien professionnel.»

Patrick Tanner, responsable TIC d'EGK-Caisse de Santé

La vie en direct

Thème

pendant du lieu favoriserait l'échange d'informations et la collaboration entre les institutions de santé et les professionnels de santé, ce qui renforcerait notamment l'efficacité.» Patrick Tanner souligne que «ce sont surtout les patients qui en profiteraient, car avec une meilleure coordination, on peut obtenir une meilleure qualité de prise en charge et donc une amélioration du diagnostic, des traitements et de la gestion des patients». Le spécialiste souligne que cela ne signifie évidemment pas qu'il faille gérer de manière irresponsable les données de santé des assurés. «La sécurité et la disponibilité des données doivent bien sûr rester une priorité, comme pour les banques, qui gèrent également des données sensibles de leurs clients dans le respect de la protection des données.»

Lukas Engelberger, directeur du département de la santé de Bâle-Ville et président actuel de la Conférence des directrices et directeurs cantonaux de la santé, est également d'avis qu'en Suisse, le potentiel offert par la transformation numérique du système de santé est loin d'être épuisé. «Avant le coronavirus, il existait peu de systèmes de suivi électroniques que la Confédération et les cantons pouvaient exploiter pour les données de santé. Nous en avons mis en place en très peu de temps. Toutefois, nous devons continuer à nous améliorer sensiblement dans ce domaine si nous voulons que notre système de santé s'oriente davantage sur des considérations de santé publique», explique le conseiller d'État. Pour pouvoir garantir la protection des données de toute la société, le soutien de la population est avant tout indispensable, en plus d'une infrastructure numérique moderne. «En cas de pandémie, les gens attendent une réaction rapide de la part des autorités pour réussir à endiguer la propagation. Pour y parvenir, ils doivent toutefois être prêts à mettre à la disposition des autorités des données pertinentes, c'est-à-dire à nous communiquer le lieu de la contamination ou les cas contacts», souligne le politicien

membre du Centre âgé de 46 ans. Selon lui, personne ne devrait redouter une transformation numérique totale du système de santé. «Les innovations technologiques vont renforcer la qualité mais ne remplaceront pas les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé.»

Valeur du système de santé

Dans la crise liée au coronavirus, le système de santé suisse a montré qu'il pouvait aussi assurer les soins médicaux dans des circonstances difficiles. «Par rapport à d'autres pays, nous avons pu prendre en charge et traiter l'ensemble des patients atteints du coronavirus. Il n'a jamais été question de saturation critique des différents services. Cela est dû d'une part au solide engagement de notre personnel de santé, et d'autre part à notre système de santé performant et robuste. Nous devons y prêter attention.» Cette bonne qualité a toutefois un prix, ce que sait aussi L. Engelberger: «Nous nous préoccupons depuis des années de l'évolution des coûts; or le coronavirus nous a montré qu'il s'agit d'un bon investissement de long terme. Nous voulons maintenir cette performance élevée, car cette pandémie ne sera pas la dernière.» De manière générale, L. Engelberger est convaincu qu'il ne faut pas s'attendre à une baisse des coûts dans le système de santé au cours des prochaines années. Bien au contraire: selon lui, le coronavirus a renforcé la volonté des responsables politiques de garantir demain aussi le financement du système de santé. «Pour ce faire, il faut que les pouvoirs publics intègrent les coûts des imprévus, par exemple en planifiant les capacités de traitement et de lits dans les hôpitaux de façon à ce qu'il soit toujours possible de réagir rapidement à des situations exceptionnelles.»

Le monde de la santé en 2049

Le coronavirus a donné le coup d'envoi des changements numériques et technologiques dans le système de santé. Si on se tourne vers l'avenir, on voit que d'autres

changements nous attendent. Ainsi, les patients auront moins peur d'une mauvaise utilisation de leurs données qu'aujourd'hui. C'est la conclusion à laquelle aboutissent les futurologues Daniel Dettling et Corinna Mühlhausen du Zukunftsinsitut de Francfort-sur-le-Main dans leur étude publiée l'année dernière «Gesundheitswelt 2049: Ein Navigator für die Zukunft» (*Le monde de la santé en 2049: un navigateur pour l'avenir*). Ainsi, le numérique se fondera dans notre réalité dans 30 ans et offrira d'autres moyens d'endiguer les coûts de santé tout en renforçant la transparence et les possibilités de participation de chacun. En outre, du fait de l'augmentation continue de l'espérance de vie, les personnes investiront davantage dans l'optimisation du corps, de l'esprit et de l'âme. En conséquence, la prévention sera plus que jamais au centre des préoccupations. Dans une tribune publiée dans le journal NZZ, D. Dettling résume les principaux messages de l'étude: «Plusieurs éléments <P> liés les uns aux autres définiront le monde de la santé de demain: la personnalisation et la démocratie des patients, la prévention, le professionnalisme et la santé publique, les plateformes urbaines et les nouveaux partenariats.» Par conséquent, le système de santé sera notamment plus individuel, plus numérique, plus interconnecté, plus efficace, plus solidaire et surtout plus holistique. Ces prévisions vont-elles se réaliser? Nous le saurons en 2049. Mais nous pouvons d'ores et déjà nous montrer confiants.

Texte: Güvengül Köz

Photos: Marcel Mayer

big ideas
glow in
the dark.



Par amour de la diversité

L'équilibre dans la nature est essentiel pour notre existence. Or, l'extinction menace un nombre croissant de plantes, d'animaux et d'organismes, en Suisse et dans le monde entier. August Pfluger mène un combat pour la biodiversité par son engagement personnel et professionnel.

La diversité biologique est mise à mal, partout dans le monde: d'après un rapport de l'ONU, on estime que sur les huit millions d'espèces animales et végétales qu'on compte aujourd'hui, près d'un million sont menacées d'extinction. La Suisse n'est pas épargnée et le tableau qui se dessine dans notre pays est tout aussi sombre: la menace de disparition pèse sur près de la moitié des espaces de vie et sur un tiers des espèces. Les raisons sont multiples: en plus des changements climatiques et de l'étalement des zones habitées, des espèces exotiques envahissantes restreignent la biodiversité locale. À cela vient s'ajouter l'intensification galopante de l'agriculture conventionnelle avec son recours aux produits phytosanitaires toxiques.

August Pfluger se montre très inquiet face à cette évolution: «Hormis le fait qu'en tant qu'humains, nous sommes tributaires du bon fonctionnement des écosystèmes, nous détruisons la beauté et la diversité de la nature par nos actions. Il en résulte des espaces de vie monotones. Pour moi personnellement, c'est une perte immense de qualité de vie.»

L'amateur d'oiseaux

Depuis l'enfance, la nature a joué un rôle central dans la vie de cet homme aujourd'hui âgé de 58 ans. «Ma mère était

passionnée d'oiseaux. Dès ma plus tendre enfance, elle m'amenait régulièrement dans la nature et me faisait découvrir le monde fascinant des oiseaux.» Cet intérêt a perduré jusqu'à aujourd'hui: A. Pfluger est ornithologue amateur et passe beaucoup de temps dans les espaces de vie naturels des oiseaux avec ses jumelles autour du cou. Selon lui, de telles excursions lui apportent de la sérénité et sont une source d'inspiration. Un bon moyen de décompresser après le stress de mon travail au bureau, affirme-t-il en souriant, avant de compléter fièrement: «Je suis capable de reconnaître tous les oiseaux indigènes, non seulement en fonction de leur apparence, mais aussi de leur chant. Malheureusement, il existe de moins en moins d'espèces d'oiseaux en Suisse, bien souvent en raison de l'absence d'endroits pour la nidification. Il suffit de mettre un nichoir en bonne place dans son jardin pour encourager la présence d'espèces menacées dans son environnement personnel.»

La fête de la nature

L'intérêt d'August Pfluger pour la diversité des espèces sort du cadre privé. Depuis six ans, ce propriétaire d'une agence de RP de Zurich préside également l'association «Fête de la Nature». Elle a été fondée en 2015 par de nombreuses organisations de promotion de la nature et du tourisme, parmi lesquelles Pro Natura, BirdLife



«Tout le monde peut contribuer au développement et à la protection de la biodiversité, même à une petite échelle.»

August Pfluger, amateur d'oiseaux et président de l'association «Fête de la Nature»



C'est la mère d'August Pfluger qui lui a fait découvrir le monde des oiseaux lorsqu'il était un petit garçon. Il est aujourd'hui un ornithologue amateur passionné et passe beaucoup de temps dans l'habitat naturel des animaux.

Suisse et l'association Réseau des parcs suisses. «Chaque année, fin mai, à l'occasion de la journée mondiale de la diversité biologique, nous coordonnons près de 800 manifestations gratuites pour le grand public en collaboration avec nos partenaires.» Randonnées, excursions, visites guidées ou expositions, le festival se déroulant sur plusieurs journées permet à chacun de découvrir la nature en fonction de ses centres d'intérêt. A. Pfluger explique que l'offre variée vise à rendre la biodiversité tangible. «Dans le même temps, nous voulons bien sûr aussi inciter les participants à agir, car tout le monde peut contribuer au développement et à la protection de la biodiversité, même à une petite échelle.» Cela peut parfois déjà commencer par planter des plantes locales dans des pots de fleurs sur son balcon, par exemple. «On crée ainsi sur une petite surface un espace de vie précieux pour les insectes comme les abeilles sauvages.»

La diversité biologique est également la priorité de «Mission B». L'action est née en 2019 sous l'impulsion de la Télévision Suisse; depuis octobre 2020, elle est menée par la «Fête de la Nature» sous la houlette d'August Pfluger. «Par cette initiative, la Télévision Suisse voulait inciter les personnes, organisations, communes et associations à créer des espaces de biodiversité. Chaque mètre carré a été enregistré petit à petit sur le site Internet missionb.ch. Depuis, on compte 10 000 projets avec plus de deux millions de mètres carrés de surface de biodiversité. Un tel engagement redonne espoir», souligne August Pfluger qui est heureux de poursuivre et développer l'idée de «Mission B».

L'avenir de «Mission B»

«La SSR visait en premier lieu un objectif quantitatif, ce qui signifie qu'elle voulait créer autant de surfaces de biodiversité que possible. Nous voulons aujourd'hui aller encore plus loin et donner plus de place sur le site Internet aux différents projets et aux personnes initiatrices.» Des documentations de projets, des portraits

et des témoignages sont notamment prévus pour que les particuliers, les écoles, les communes, mais aussi les entreprises intéressées puissent y trouver de l'inspiration et de la motivation pour aménager des surfaces conventionnelles de jardin ou des terrains en friche selon les critères de la biodiversité. «L'objectif est aussi de pouvoir explorer sur place le plus possible de projets dans un proche avenir. On prévoit notamment des sentiers pédagogiques à thème pour que les personnes intéressées puissent découvrir les particularités sans accompagnement professionnel.» EGK est en train de réfléchir à un éventuel partenariat avec «Mission B». La Caisse de Santé y serait prédestinée, notamment parce que l'espace extérieur de son nouveau siège est une véritable merveille naturelle: les arbres et arbustes indigènes ainsi que les prairies fleuries naturelles et étendues de plantes sauvages offrent aux abeilles sauvages, aux papillons, aux oiseaux et aux petits animaux des habitats variés.

Texte: Güvengül Köz

Photos: Tim Loosli

Vous êtes au centre de l'attention

Chères et chers assurés EGK, dans cette rubrique, nous vous donnons la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Nous vous prions de comprendre que nous ne pouvons pas présenter d'approche thérapeutique dans ce cadre. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser votre portrait, contactez-nous sans aucun engagement de votre part: 061 765 51 14 / vivere@egk.ch

Des vacances pour la bonne cause

De plus en plus de personnes choisissent de consacrer leurs vacances à la nature. C'est ce que proposent depuis trente ans la Fondation Actions Environnement et Pro Natura. L'accent est mis sur la protection de la nature et des paysages culturels, mais aussi sur les rencontres conviviales dans un cadre idyllique.

Depuis 1990, la Fondation Actions Environnement et Pro Natura organisent chaque année près de 20 semaines de vacances un peu particulières: les amoureux de la nature ont l'occasion unique de s'engager énergiquement pour la nature pendant une semaine. Un programme d'action varié et riche en enseignements est ainsi proposé aux participants engagés: de la construction de murs de pierres sèches aux travaux de restauration des sèlves de

châtaigniers ou à la récolte de foins sauvages sur des terrains en pente en passant par la préservation de prairies sèches d'importance nationale.

Un cadre à couper le souffle

Comme les semaines de vacances se déroulent principalement dans les régions alpines telles que les cantons des Grisons, du Valais, du Tessin, de Saint-Gall ou d'Uri, les participants peuvent découvrir quelques-uns des plus beaux paysages suisses pendant leur importante mission.

«S'engager pour la nature tout en profitant d'un cadre idyllique, c'est cela qui fait la particularité de nos projets», souligne Alexandre Barras, qui coordonne les semaines de vacances actives pour la Fondation Actions Environnement.

La plupart des projets s'étendent parfois sur une longue période. Ainsi, le chantier d'entretien de la nature dans les tourbières de l'Alp Flix dans les Grisons a pris fin après des années de travail. «Cela ne veut pas dire qu'il ne reprendra pas dans quelques années si la nature l'exige», af-

Concours

La Fondation Actions Environnement et Pro Natura mettent en jeu un bon d'une valeur de 270 francs pour la participation à une semaine de vacances actives. Le bon peut être utilisé entre 2022 et 2025. Le programme est publié chaque année en décembre pour l'année suivante.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Actions Environnement» à vivere@egk.ch ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere - Concours, Birsspark 1, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au mardi 30 novembre 2021.
Bonne chance!

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



Le Val Cama (GR), l'un des plus beaux paysages culturels dont s'occupent les semaines de vacances actives proposées par la Fondation Actions Environnement et Pro Natura.

Vivere 03/2021

La vie en direct Excursion

Depuis 1990, la Fondation Actions Environnement et Pro Natura proposent des vacances actives d'une semaine dans les plus beaux paysages naturels et culturels de Suisse. Chaque année, 200 participants en moyenne consacrent près de 1000 jours de leur temps libre au projet. Le nouveau programme est publié chaque année en décembre pour l'année suivante.

Pour de plus amples informations:
www.umwelteinsatz.ch

firme A. Barras en souriant. De tels projets ne seraient pas réalisables sans une aide nombreuse. Plus d'une centaine d'adultes bénévoles ont par exemple travaillé pendant sept ans à la réfection d'un mur de pierres sèches de près de 160 mètres de long. «Les critères écologiques sont bien sûr au premier plan pour le choix des projets. Mais l'accessibilité du chantier ainsi que la disponibilité d'un hébergement sont aussi importantes pour nous», poursuit A. Barras.

Découvrir la nature ensemble

Guidés par des professionnels passionnés, les participants découvrent non seulement la préservation traditionnelle des paysages ou la construction d'un mur de pierres sèches pendant leur mission d'une semaine,



Photo du haut: épierrage et travaux d'entretien sur les prairies d'alpage de l'Alp Panära (SG).
Photo du bas: réfection d'un mur de pierres sèches dans la vallée de Meien (UR).



Entretien et fauche des tourbières, des prés de fauche et des prairies à l'Alp Flix (GR).

mais ils profitent aussi de moments d'échanges mutuels. Les loisirs et la détente ne sont pas en reste: les participants profitent des excursions pour observer la faune et la flore locales et ils se familiarisent également avec l'histoire locale de l'endroit de leurs vacances actives. Ils sont hébergés dans des chalets d'alpage ou dans des bâtiments un peu plus confortables. Les frais d'inscription (de 120 à 270 francs par personne, exceptionnellement jusqu'à 500 francs en cas d'hébergement à l'hôtel) constituent une contribution qui couvre une partie des coûts liés au projet et à l'hébergement. La Fondation Actions Environnement et Pro Natura prennent en charge le reste des dépenses.

Texte: Güvengül Köz

Photos: zVg

La pause café mentale

Les enseignants sont particulièrement menacés par le burn-out. L'application «teatime.care» les aide à gérer leur quotidien professionnel en conservant un certain équilibre. Ce projet innovant a reçu le prix d'encouragement SNE de cette année.

L'épuisement professionnel a de graves conséquences sur la santé des personnes concernées et représente aussi un problème économique: le stress chronique occasionne pour les entreprises suisses des coûts annuels de près de 7.6 milliards de francs, d'une part parce que les absences liées au stress durent souvent longtemps, et d'autre part parce que les collaborateurs victimes de stress viennent travailler, mais sans être pleinement productifs. On appelle ce phénomène largement répandu le «présentéisme».

D'où l'importance de prévenir le stress chronique et le burn-out, de préférence avec des offres accessibles et modernes. C'est là qu'entre en jeu l'application «teatime.care». Les développeurs voulaient vraiment qu'elle s'adresse aux enseignants. «Un enseignant sur trois est menacé par le burn-out. Cette découverte a déclenché en moi une prise de conscience», explique Serkan Yavuz, CEO et fondateur de la start-up probel GmbH, qui utilise les nouvelles technologies pour la promotion de la santé. L'éducation est l'un des piliers de notre société. Si les enseignants vont mal, cela peut se ressentir sur les élèves et donc avoir des conséquences négatives sur le développement des générations futures.



« Si les enseignants vont mal, cela peut se ressentir sur les élèves et donc avoir des conséquences négatives sur le développement des générations futures.»

Serkan Yavuz, CEO et fondateur de la start-up probel GmbH

S'autogérer

Le psychologue Serkan Yavuz a donc développé avec une équipe interdisciplinaire un outil facile à utiliser. L'élément central est l'autorégulation, une méthode solide et éprouvée dans la pratique. Elle peut aider à prévenir les états de stress psychique. En effet, il est important pour la force mentale d'apprendre à gérer ses émotions et ses humeurs et d'ajuster son comportement en conséquence. Cela a un impact sur la santé physique, contribue à améliorer la satisfaction et la performance au travail, et plus généralement la qualité de vie.

Grâce aux tests validés scientifiquement, chaque enseignant peut faire le point: où se situe mon niveau de stress? Quelles sont les ressources dont je dispose? Les réflexions et exercices qui en découlent permettent de mieux faire face aux situations de stress. De plus, de nombreuses suggestions sont faites pour amener à prendre du recul et à se détendre, juste-

ment quand la pression est forte. Les évaluations aident à analyser les événements qui ont tendance à surmener de façon récurrente. Des graphiques personnalisés permettent en outre à chacun de visualiser ses progrès et ses réussites.

Les testeurs ont attribué de bonnes notes à «teatime.care». Dans un feed-back on pouvait lire: «Je trouve super de pouvoir consigner l'état dans lequel je me trouve et les charges émotionnelles.» S'imposer dans une classe face à des élèves insolents, mener des entretiens difficiles avec les parents, travailler en étant soumis à la pression du temps: dans le quotidien de l'école, les situations qui mettent les nerfs à rude épreuve ne manquent pas. Le fait de les consigner aide à prendre du recul, selon cet enseignant qui poursuit: «Je peux mieux me préparer à la fin de journée ou au week-end.» Il ajoute que les notifications Push rappelant de prendre du temps pour soi sont également utiles.

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

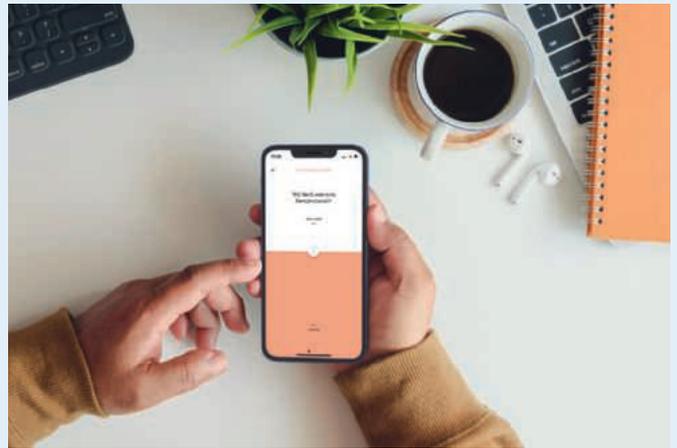
Plus d'un enseignant sur trois de Suisse est menacé par le burn-out. L'application «teatime.care» les aide à mieux gérer les situations de stress de leur quotidien professionnel et à rester en bonne santé.



Avec des tests validés scientifiquement, l'application «teatime.care» établit le statut de l'enseignant du point de vue de ses ressources et de son état de stress. Après cette première évaluation, l'utilisateur a la possibilité de consigner ses préoccupations dans l'application. Grâce aux nombreux exercices et réflexions, il peut renforcer activement son bien-être et suivre ses progrès à l'aide de graphiques.

Un outil pour une période difficile

L'application «teatime.care» a reçu le prix d'encouragement de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale (SNE) de cette année, doté de 5000 francs. Le projet, développé par une équipe interdisciplinaire de psychologues, pédagogues, spécialistes informatiques et enseignants et évalué par la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse, a convaincu à plusieurs égards. «Nous trouvons que son approche est innovante et dans l'esprit du temps», déclare Sandra Speich, directrice de la SNE. Elle explique que la pandémie a accéléré l'utilisation d'outils numériques. L'application «teatime.care» apporte un soutien rapide et simple au personnel enseignant, très sollicité pendant cette période difficile, et peut ainsi contribuer positivement à la santé mentale.



Pas un substitut à la thérapie

Sensibilisation et prévention: telle est l'ambition de «teatime.care». À l'avenir, l'application s'adressera également à d'autres groupes professionnels comme les collaborateurs des hautes écoles, les étudiants ou le personnel infirmier. Si nécessaire, les utilisateurs et utilisatrices peuvent exploiter les informations et analyses collectées comme base ou comme complément pour un coaching ou une thérapie. Serkan Yavuz assure le respect de la protection des données. L'outil moderne peut également être utilisé après une thérapie pour éviter de retomber dans ses anciens schémas.

Toutefois, l'application ne peut se substituer à une thérapie. Elle recommande expressément à la personne de s'adresser à un centre de conseil aux enseignants, à son médecin de famille ou un thérapeute si cela apparaît indiqué. Et nous touchons ici un point important: les études ont montré qu'une grande partie des personnes affectées par un burn-out hésite longtemps, et souvent trop longtemps, à consulter un spécialiste.

www.teatime.care (seulement en allemand)

Vera Sohmer

Signes d'un burn-out

En 2019, l'Organisation mondiale de la Santé a reconnu le syndrome du burn-out comme maladie «résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès». Le fait de se sentir épuisé physiquement et mentalement est un symptôme caractéristique du syndrome du burn-out. Il touche notamment les personnes particulièrement engagées et impliquées. Le syndrome apparaît si insidieusement que la personne concernée ne l'identifie pas comme tel pendant longtemps. Il est souvent difficile de repérer et d'interpréter correctement les symptômes. En plus de l'épuisement physique et psychique complet, on note deux caractéristiques:

- un état d'esprit indifférent, distant voire cynique vis-à-vis du travail, des clients ou des patients;
- le sentiment d'être de moins en moins performant en dépit des efforts fournis. La personne perd confiance en ses propres capacités.

L'apprentissage tout au long de la vie – en toute simplicité

Avec l'Académie SNE, vous profiterez de connaissances triées sur le volet, en 2022 aussi. Le programme est désormais disponible et il est possible de s'inscrire aux différents séminaires sur le site Internet de la SNE. Ces derniers sont comptabilisés comme formation continue.

La pandémie, qui n'est pas encore tout à fait terminée, nous a clairement montré que la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire se complétaient très bien. Même si la première intervention relève souvent du domaine de la médecine conventionnelle, il faut généralement se tourner vers d'autres méthodes plus douces pour obtenir un succès durable et empêcher la chronicité. Pour les deux approches, la clé de la réussite est la flexibilité mais aussi la volonté de se pencher sans cesse sur de nouveaux thèmes et de nouvelles connaissances. En effet, si on n'évolue pas, on stagne et on finit par être dépassé.

Un programme diversifié et exigeant

Durant les séminaires et les ateliers, les thérapeutes et les personnes intéressées ont la possibilité de consolider et d'élargir leurs connaissances en matière de médecine naturelle, de médecine

empirique et de renforcement de la santé. Grâce à l'étroite collaboration que nous entretenons avec notre fondatrice, EGK-Caisse de Santé, les thérapeutes reconnus par EGK peuvent obtenir des crédits de formation continue s'ils participent aux séminaires et ateliers de l'Académie SNE et profitent en outre de conditions spéciales.

Académie SNE 2022

Vous trouverez toutes les informations sur le programme de l'Académie SNE 2022 et les possibilités d'inscription sur: www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie

Académie SNE: aperçu du programme 2021

25.10.2021, Zoom

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Qualitätssicherung und Reflexion
 Séminaire en ligne (Zoom)

25.10.2021, Zoom

Heinrich Schwyter
Ganzheitlich therapieren
 Séminaire en ligne (Zoom)

03.11.2021, Zoom

Dr. med. Henning Sartor
Einführung in das «F.X.-Balance-Konzept»
 Séminaire en ligne (Zoom)

25.10.2021, Zoom

Dr. med. Marlen Schröder et
 Prof. Dr. Hartmut Schröder
Stimme und Resonanz in der Therapie
 Séminaire en ligne (Zoom)

25.10.2021, Zoom

Marianne Gerber
Trendwort «Digitalisierung»
 Séminaire en ligne (Zoom)

05.11.2021 / Soleure

Tanja Gutmann
Wirken und gewinnen
 Ancien hôpital, Soleure

Madame Corona, et bien plus encore

Anne Lévy a pris la direction de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) au cœur de la crise du coronavirus et est ainsi devenue l'une des femmes les plus connues du pays. On continuera à parler d'elle après la pandémie, car elle entend s'attaquer à d'autres sujets de santé importants.

Mme Lévy, ma première question va vous sembler triviale, mais comment allez-vous après un an à l'OFSP?

Je n'ai pas à me plaindre, je vais très bien. J'ai un travail passionnant, une équipe motivée. Que demander de plus?

Certains auraient peut-être plutôt fait référence d'emblée aux exigences particulières de cette année. Vous êtes entrée en fonction dans une situation exceptionnelle.

Les conditions-cadres étaient bien sûr inhabituelles. La gestion d'une crise est toujours difficile, précisément parce qu'elle est marquée par des imprévus et une forte dynamique. Ce qui est vrai aujourd'hui peut avoir une signification tout à fait différente le lendemain. Il est donc difficile de prendre toujours les bonnes décisions. Il nous est aussi arrivé de devoir revenir sur certaines décisions quelques heures seulement après les avoir prises.

Si on a pu observer un consensus sur les mesures du Conseil fédéral liées au coronavirus, les critiques étaient aussi toujours présentes. Avec le recul, est-ce que vous prendriez d'autres décisions?

Une année plus tard, il serait étrange d'affirmer qu'on referait tout à l'identique aujourd'hui, notamment parce que nous en savons beaucoup plus sur le COVID-19 maintenant. Il est donc essentiel que nous tirions chaque jour nos leçons de la pandémie et que nous évaluions en permanence nos mesures de gestion de la crise.

Les assureurs-maladie aussi ont été particulièrement sollicités pendant cette période, entre autres à cause du changement très rapide des modes de décompte pour les différents types de tests. N'aurait-il pas été plus efficace de faire appel à l'Institution commune LAMal pour cela?

Lors de l'introduction de la prise en charge des coûts des tests par la Confédération, l'OFSP s'attendait à un volume très élevé de justificatifs et donc à des coûts importants. Vu l'ampleur des moyens financiers mis en œuvre par la Confédération, il était très important de pouvoir garantir un contrôle des factures efficient et efficace. Du fait de la complexité et des volumes attendus, seuls les assureurs, avec leur infrastructure existante, étaient en mesure de s'occuper rapidement du traitement et



Anne Lévy

Anne Lévy (née en 1971) a étudié les sciences politiques à Lausanne. Entre 2004 et 2009, elle a déjà occupé divers postes à l'OFSP dans le domaine de la prévention. Avant de prendre la direction de l'OFSP en 2020, elle était CEO des Cliniques psychiatriques universitaires de Bâle. Elle vit avec son mari à Berne.



«La prévention est importante à mes yeux. C'est pourquoi j'aimerais la renforcer davantage.»

Anne Lévy

du contrôle des factures; c'est la raison pour laquelle un traitement coordonné de l'ensemble des tests par l'Institution commune LAMal n'était pas envisageable.

Vous êtes devenue l'une des femmes les plus connues du pays. Comment gérer une telle présence médiatique survenue pour ainsi dire du jour au lendemain?

Ce n'est pas du tout comme cela que je perçois les choses. Les relations publiques sont importantes dans notre travail. Nous nous efforçons d'être présents et transparents et de publier tout ce qui n'est pas confidentiel. Je n'ai pas le temps de réfléchir à ce que je ressens. Peut-être que cela viendra!

Les crises ne connaissent pas d'horaires de travail fixes. Combien d'heures travaillez-vous en moyenne?

Vous ne voulez pas vraiment le savoir (rires). Pendant longtemps, nous travaillions 16 heures par jour, sept jours par semaine, et c'est encore parfois le cas.

Comment se reposer après une période si mouvementée?

À la fin de l'année dernière, nous avons commencé à nommer des suppléants pour tous les collaborateurs qui ont travaillé à des postes de direction pendant la gestion de la pandémie, afin qu'ils puissent au moins prendre leurs vacances. Mais il faut aussi s'accorder des pauses pendant le travail. À titre personnel, mes moments de calme sont les promenades avec mon chien. Sinon, j'aime me détendre avec un bon repas le soir.

Outre le coronavirus, quels sont pour vous les thèmes de santé importants à l'ordre du jour?

Il s'agit actuellement certainement de la stratégie de politique de la santé 2030, adoptée par le Conseil fédéral en décembre 2019. L'un des principaux aspects en est la transformation numérique, qui a considérablement gagné en importance pendant la crise du coronavirus. Tout ce dont on ne faisait que parler a été mis en

œuvre en un temps record. Mais il existe encore une marge de progression. La prévention est importante à mes yeux, et j'aimerais la renforcer davantage. La loi sur les produits du tabac joue un rôle important à cet égard. Elle devrait entrer en vigueur dans deux ans. L'objectif de la stratégie est toutefois aussi de garantir un accès égal au système de santé pour tous, indépendamment de l'origine, de la langue et du statut socio-économique.

Est-ce à dire que cet accès n'est actuellement pas garanti?

Non, malheureusement pas. En Suisse aussi, les riches vivent plus longtemps que les pauvres. Les personnes des couches sociales inférieures sont également plus souvent malades en moyenne. La pandémie a par ailleurs montré que les gens moins aisés se faisaient moins tester et vacciner. Nous devons donc rendre nos offres plus accessibles et aborder ces personnes de façon ciblée, en dialoguant avec elles. En outre, nous devons encoura-

ger ce groupe de personnes à opter pour un mode de vie plus équilibré, selon l'adage «make the healthier choices the easier choices». Pour cela, il faut notamment que l'alimentation saine soit plus accessible et moins onéreuse pour tous.

L'interaction entre la médecine vétérinaire et humaine vous tient à cœur.

Pourquoi cette approche «one health» est-elle si importante?

On sait depuis longtemps qu'il faut appréhender la médecine humaine de manière globale, c'est-à-dire en prenant en compte la santé des animaux et un environnement sain. Même si la pandémie de coronavirus est un exemple extrême, elle a mis en exergue l'approche «one health». Vu que les animaux d'élevage ont été à l'origine de la transmission à l'homme de la plupart des nouvelles maladies infectieuses ces dernières années, nous devons prendre conscience que l'élevage et la consommation d'animaux malades ne sont pas sans conséquence sur notre santé. La pollution de l'air nous rend aussi malades. La pollution due aux particules fines joue un rôle important dans les maladies cardiovasculaires. Cela signifie que nous n'avons pas d'autre choix que de faire progresser la collaboration interdisciplinaire entre la médecine humaine, la médecine vétérinaire et les sciences de l'environnement.

«Ces dernières années, les animaux d'élevage ont été à l'origine de la transmission de la plupart des nouvelles maladies infectieuses à l'homme.»

Anne Lévy



Née à Berne, Anne Lévy a déménagé à Bâle à l'âge de 16 ans. Elle est directrice de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) depuis 2020.

Quelles sont les actions concrètes de l'OFSP dans ce domaine?

La stratégie «Antibiorésistance Suisse» est importante dans ce domaine. Les antibiotiques sont extrêmement importants pour soigner certaines maladies, mais leur utilisation fréquente accélère la propagation de bactéries résistantes. Pour aborder cette évolution de manière coordonnée entre la médecine vétérinaire, la médecine humaine et le secteur de l'environnement, nous travaillons en étroite collaboration avec l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, l'Office fédéral de l'environnement et l'Office fédéral de l'agriculture. Ensemble, nous voulons mieux positionner l'approche «one health» dans l'opinion publique.

Vous vous penchez aussi sur des thèmes de société. Vous vous engagez ainsi publiquement pour une proportion plus importante de femmes à des postes de direction. N'êtes-vous pas un modèle pour de nombreuses femmes?

(Rires) C'est bien beau d'être un modèle, mais pas seulement pour les femmes: pour les hommes aussi. Chacun pourra ainsi se rendre compte qu'il n'y a pas de métier réservé aux hommes ou aux femmes. Le fait que les femmes sont les seules à réfléchir à la manière de concilier carrière et famille n'est par exemple pas une fatalité. Dans le même temps, je suis

toujours abasourdie devant les déclarations de certains jeunes pourtant bien informés qui disent que le maintien du télétravail pour les mamans serait bénéfique. Et pourquoi pas pour les papas? Avec de telles questions, nous devons toujours regarder la réalité en face afin de ne pas faire du surplace. Mais il est intéressant de constater qu'on me pose toujours de telles questions à moi en tant que femme, mais jamais aux hommes occupant des postes similaires. Nous ferions un pas en avant s'ils s'exprimaient aussi sur la question.

Terminons l'interview par une autre question banale: vous êtes-vous bien habituée à la vie à Berne?

Pour être honnête, non; je n'en ai pas eu le temps! Espérons que cela changera bientôt.

Interview: Güvengül Köz

Photos: Tim Loosli

Remarque

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

Les superaliments sont au sens propre dans toutes les bouches de par leur extraordinaire richesse en vitamines, en minéraux et en antioxydants. Toutefois, ces aliments bourrés de nutriments viennent souvent de loin. Or, les fruits et légumes de saison de la région nous apportent eux aussi de précieuses substances nutritives.



Le chou-fleur

Le chou-fleur a beaucoup à offrir: digeste, il regorge de bons nutriments et peut être utilisé de manière très variée. Qu'attendre de plus d'un légume?



L'époque où il n'était qu'un accompagnement banal dans l'assiette est bel et bien révolue. Ces dernières années, le chou-fleur a

connu une véritable renaissance culinaire: gratiné au fromage, agrémenté de noix grillées ou sous forme de soupe à la crème bien chaude, son usage est extrêmement varié et quasiment illimité.

Mais le chou-fleur est intéressant au-delà de son bon goût et de ses belles fleurs blanches: il est ainsi l'un des légumes les moins caloriques, mais apporte d'importantes vitamines et minéraux à l'organisme. Sa forte teneur en vitamine C est particulièrement notable. Contrairement aux autres variétés de choux pouvant occasionner des ballonnements, le chou-fleur est très digeste.



Le chou-fleur vient d'une forme ancestrale d'Asie Mineure. Il est cultivé dans toute l'Europe, y compris en Suisse, depuis le XVI^e siècle. On en a ainsi récolté plus de 7000 tonnes dans le pays en 2018.

Tableau des valeurs nutritives

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

Valeur énergétique

16 kcal

110 kJ

Principaux nutriments

Protéines	2.4 g
Lipides	0.3 g
Eau	91.9 g
Glucides	2.3 g

Minéraux

Potassium	320 mg
Sodium	14 mg
Calcium	20 mg
Phosphore	48 mg
Magnésium	15 mg

Vitamines

Bêta-carotène	2 µg
Folates	83 µg
C	59.9 mg
E	0.2 mg

Source:
www.naehrwertdaten.ch/fr/