

Le magazine santé d'EGK

Vivere

03
2015

Fossé culturel

Les clichés santé suisses
sur le banc d'essai 05 ▶

Une décision salvatrice

Cinq enfants sont en vie grâce au
don d'organes d'Aliena Kaufmann 13 ▶

Santé2020

Pour Pascal Strupler, directeur de l'OFSP,
l'échec n'est pas une option 22 ▶

Sommaire

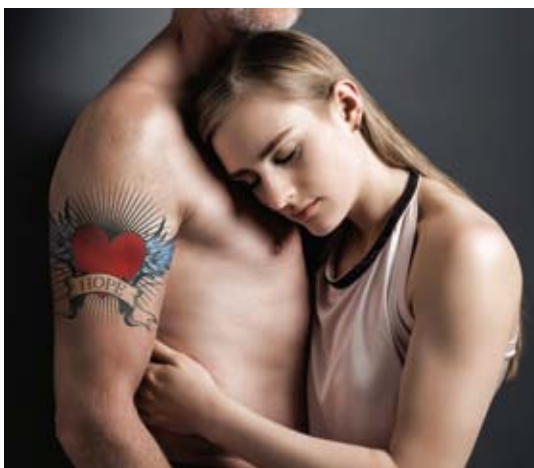
04

Fossé culturel
Les clichés santé sur le banc d'essai



20

Excursion
À vélo dans l'Oberland bernois



13

Don d'organes
Une décision salvatrice



22

Symposium de la SNE
Les chemins de la santé



25

L'avis de...
Une interview de Pascal Strupler, directeur de l'Office fédéral de la santé publique OFSP

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance La discrétion est de rigueur dans le service RH 06

Mon assurance News d'EGK 10

Mon assurance Les courtiers en assurance découvrent les applications pour smartphone 12

La vie en direct «La mort a peu de place dans notre monde spirituel» 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Muffins au romarin 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

Le service des ressources humaines doit répondre à des desiderata multiples et variés.



La qualité d'un assureur-maladie dépend également de ses collaboratrices et collaborateurs. Les différentes équipes spécialisées

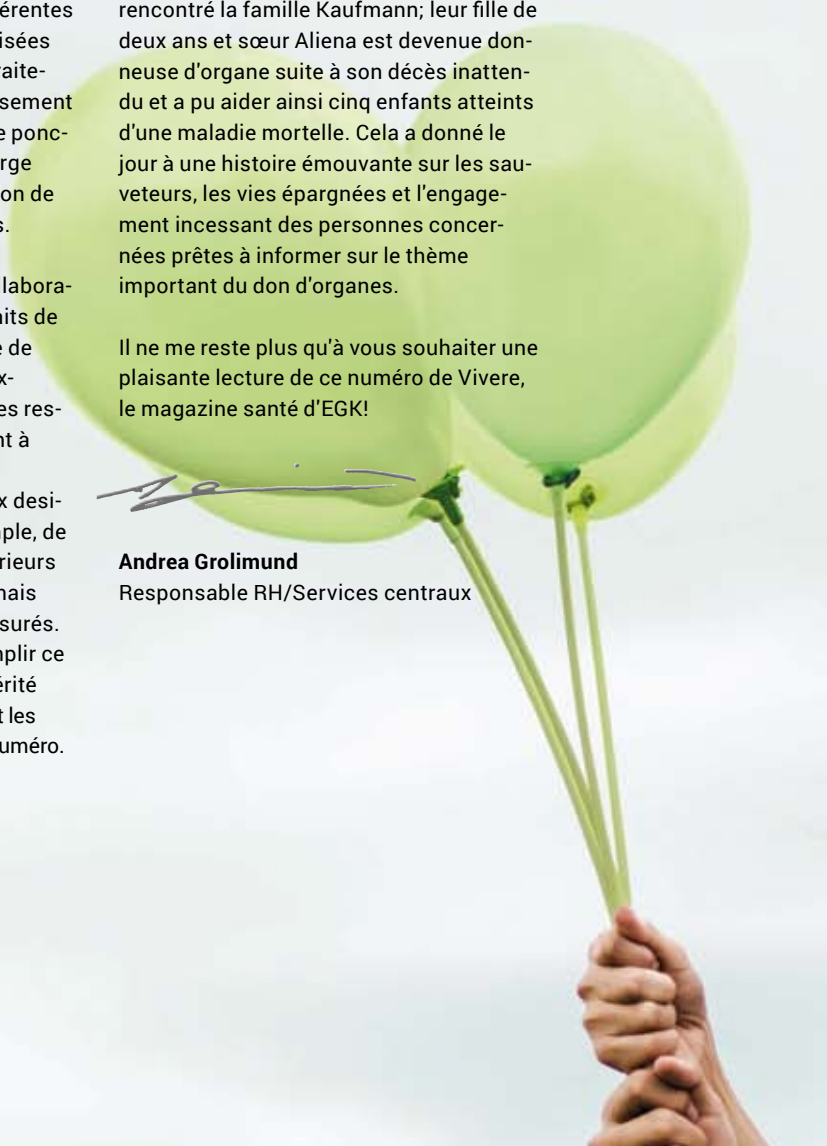
d'EGK-Caisse de Santé veillent au traitement de vos demandes de remboursement dans les plus brefs délais, à l'arrivée ponctuelle des garanties de prise en charge dans les hôpitaux et à la transmission de réponses qualifiées à vos questions.

Seuls des collaboratrices et des collaborateurs d'EGK-Caisse de Santé satisfaits de leur poste de travail sont en mesure de donner chaque jour le meilleur d'eux-mêmes. C'est pourquoi le service des ressources humaines est constamment à l'écoute de leurs souhaits. Dans ce contexte, nous devons répondre aux desiderata multiples et variés, par exemple, de nos collaborateurs et de leurs supérieurs hiérarchiques, sans pour autant jamais perdre de vue les intérêts de nos assurés. Il n'est pas toujours simple d'accomplir ce grand écart qui nécessite une dextérité empreinte de tact comme le montrent les articles des pages 8 et 9 du présent numéro.

Le thème de l'article principal de ce numéro, que vous pouvez lire à la page 13, nécessite également une réceptivité particulièrement développée. Notre rédactrice a rencontré la famille Kaufmann; leur fille de deux ans et sœur Aliena est devenue donneuse d'organe suite à son décès inattendu et a pu aider ainsi cinq enfants atteints d'une maladie mortelle. Cela a donné le jour à une histoire émouvante sur les sauveteurs, les vies épargnées et l'engagement incessant des personnes concernées prêtes à informer sur le thème important du don d'organes.

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

Andrea Grolimund
Responsable RH/Services centraux



Les clichés santé sur le banc d'essai

Un pays, quatre régions linguistiques, une multitude de clichés. Lorsque les Suisses affichent des comportements différents, le fossé culturel souvent cité se creuse. En matière de santé également, il existe des divergences indéniables entre les Suisses allemands, les Romands et les Tessinois. Mais ces clichés ne correspondent pas tous, de loin, à la réalité.



«Les Suisses allemands sont plus rationnels et planifient plus que les Romands. Une proposition de diagnostic en fait partie!»

«De nombreux Romands sont d'avis que l'assurance-maladie devrait être financée par le biais du salaire.»

Romain Flury
Directeur régional Romandie

Les Romands consomment plus de médicaments que les Suisses allemands.

Vrai. Selon l'Enquête suisse sur la santé de 2007, 52 pour cent des Romands ont pris des médicaments durant la semaine qui a précédé le sondage téléphonique, contre 45 pour cent des Suisses allemands et 44 pour cent des Tessinois. Le sondage Comparis de l'automne 2014 mène à la même conclusion: lors d'un refroidissement, 25 pour cent des Romands vont prendre des médicaments à la pharmacie. Dans un cas identique, 18 pour cent des Tessinois se fient aux connaissances du pharmacien, contre 15 pour cent des Suisses allemands.

Les Suisses allemands optent pour des remèdes maison alors que les ressortissants de la Suisse latine se rendent immédiatement chez le médecin.

Faux. Les remèdes maison sont appréciés dans toute la Suisse pour de nombreux troubles, tout spécialement lors de refroidissements. Selon Comparis, les Suisses allemands font toutefois particulièrement souvent confiance aux remèdes maison. 87 pour cent essaient dans un premier temps ce mode de traitement. Chez les Tessinois et les Romands, six personnes enrhumées sur dix tentent toutefois de se soigner en ayant recours à des remèdes concoctés chez eux. Leurs préférences présentent toutefois des différences. Les

Suisses allemands se tournent le plus fréquemment vers les tisanes, ainsi que les compresses et les enveloppements. Les Romands, par contre, apprécient les huiles essentielles. Rares sont cependant les Suisses qui se rendent chez le médecin en raison d'un simple refroidissement – indépendamment de leur région

Les Tessinois et les Romands se rendent plus spontanément vers le médecin que les Suisses allemands.

Vrai – toutefois pas totalement. Les habitants de la Suisse latine se rendent certes plutôt plus spontanément et plus souvent chez le médecin que les Suisses allemands. Dans la pratique, ils ne se précipitent toutefois pas chez le médecin, et surtout pas pour une bagatelle. Selon Comparis, cinq pour cent des Romands et des Tessinois contre trois pour cent des Suisses allemands consultent un médecin en cas de refroidissement. Une étude de la Suva parue en 2013 présente des résultats différents lorsqu'il s'agit de maux de dos: les italophones concernés vont plus souvent chez le médecin et sont plus souvent en congé maladie que les francophones et les germanophones en cas de mal de dos. La fréquence du recours au médecin dépend donc dans une moindre mesure de la région linguistique dont ils sont respectivement originaires. Par contre, il existe des différences liées à l'âge. Les jeunes

Suisses attendent moins longtemps que les anciens avant de confier leur cas à un médecin. Et plus la franchise est basse, plus le recours à un cabinet médical sera rapide.

Les Suisses allemands soumettent volontiers leur propre diagnostic et leurs souhaits thérapeutiques au médecin.

Vrai. Il serait erroné de penser que chaque Suisse allemand se rend chez le médecin avec un diagnostic prêt à l'emploi et les souhaits de traitement correspondants. Il ressort de l'étude de la Suva de 2013 que les Suisses allemands soumettent néanmoins plus souvent un diagnostic supposé au médecin et proposent volontiers des traitements, en particulier s'il s'agit de maux de dos. Les Romands s'informent toutefois également avant de consulter un médecin sur la raison possible de leurs maux.



«Les Suisses allemands ne sont pas les seuls à avoir recours aux remèdes de grand-mère; en cas de refroidissement, les Tessinois optent de préférence pour le lait au miel.»

Renata Botti
Directrice d'agence Bellinzona

Les Romands sont toujours favorables à une caisse unique.

Vrai. Lors de la votation sur la caisse unique il y a un an, il s'est avéré que le fossé culturel reste parfois bien réel: les cantons romands ont voté en bloc pour une caisse unique d'État. Malgré le «non», de nombreux assurés de la Suisse romande, soutenus par un grand nombre de politiciens, souhaitent aujourd'hui encore une caisse unique. De là la discussion quant à la possibilité de laisser les cantons décider d'eux-mêmes du système de caisse respectivement en vigueur et la possibilité, pour la Romandie, d'obtenir éventuellement une caisse unique.

Les Romands n'apprécient pas la médecine complémentaire.

Faux. On compte certes beaucoup plus de cabinets médicaux et de thérapeutes axés sur la médecine complémentaire en Suisse alémanique, mais le «oui» le plus net en faveur de la médecine complémentaire provenait de la Suisse romande lors de la dernière votation de 2009: le canton de Vaud approuvait l'initiative avec 78.4 pour cent, avant Genève (77.9 pour cent), le Jura (77.1 pour cent), le Valais (73.6 pour cent), Neuchâtel (73.2 pour cent) et Fribourg (72.5 pour cent). Appenzell Rhodes-Extérieures suit en tant que premier canton suisse allemand avec 69.3 pour cent.



«La décision spontanée de se rendre chez le médecin ne dépend pas de la langue, mais du sexe de la personne.»

«Qu'ils soient Suisses allemands ou Suisses romands, lors de boutons et de démangeaisons, tous courent chez le médecin.»

Kurt Bühler
Directeur régional Suisse allemande



La discrétion est de rigueur dans le service RH

Au sein d'EGK, Andrea Grolimund et Cecilia Rodriguez forment une équipe dynamique qui se consacre à l'encadrement et au développement du personnel. C'est pourquoi les portes de leurs bureaux sont ouvertes à tous et à toutes.



«Lors du recrutement du personnel, il est avantageux d'avoir travaillé soi-même dans divers services.»

Cecilia Rodriguez
Responsable suppléante RH/Services centraux

Lorsqu'Andrea Grolimund et Cecilia Rodriguez recherchent de nouveaux collaborateurs et collaboratrices, disposer d'un dossier de candidature en bonne et due forme joue invariablement un rôle important.

«Mais pas uniquement», explique Andrea Grolimund, «car le papier, c'est bien connu, souffre tout et ne rougit de rien». C'est ainsi qu'en ce matin de mai, la responsable des ressources humaines (RH) ainsi que sa collaboratrice et suppléante Cecilia Rodriguez prennent amplement le temps d'étudier les dossiers de candidature à un poste en service interne dans l'agence de Lausanne.

Elles veillent tout particulièrement à ce que les candidates et candidats invités à

un entretien de présentation aient déjà de l'expérience auprès d'une caisse d'assurance-maladie: «Les collaborateurs des agences sont confrontés à des questions si diverses qu'il est préférable qu'ils connaissent la loi sur l'assurance-maladie par cœur», explique Andrea Grolimund par rapport à ce critère. La réflexion interdisciplinaire en fait partie: de l'avis de la responsable des ressources humaines, une PME telle qu'EGK ne pourrait, sans cela, être opérante.

L'intuition est décisive

Andrea Grolimund travaille depuis déjà une vingtaine d'années pour EGK-Caisse de Santé; Cecilia Rodriguez a été recrutée il y a neuf ans. Durant ces années, elles

sont toutes deux passées par divers services et postes. «Cela présente de nombreux avantages, en particulier en matière de recrutement de personnel», soulignent-elles. En effet, durant les entretiens de candidature, non seulement le ou la supérieur-e hiérarchique, mais aussi la représentante des ressources humaines connaît les qualifications tout particulièrement exigées dans le service respectif. Outre les qualifications, il existe pour Andrea Grolimund un critère décisif auquel elle accorde une plus grande importance que beaucoup d'entreprises actuelles durant les entretiens d'embauche: l'intuition. «Il est toujours possible d'acquérir des connaissances. Mais il est plus important que le candidat ou la candidate puisse faire face aux exigences et s'adapte à l'équipe vu le nombre d'heures passées ensemble dans un même bureau!» Les lacunes en termes de connaissances peuvent être comblées directement au poste de travail.

Une formation appréciée sur la correspondance

EGK-Caisse de Santé attache une grande importance à la promotion et au développement ciblés de ses collaboratrices et

Mon assurance Dans les coulisses

Andrea Grolimund (à dr.) et Cecilia Rodriguez accordent beaucoup de temps à l'étude des dossiers de candidature. L'intuition joue toutefois également un rôle important.



collaborateurs. C'est pourquoi l'organisation de formations fait partie des tâches de l'équipe RH. «Un suivi continu des collaboratrices et collaborateurs de notre entreprise de prestations de services qui leur permet de développer leurs capacités individuelles en continu occupe un rôle de plus en plus important. Par exemple la communication est un des axes essentiels», précise Andrea Grolimund. Cela explique le fait que la correspondance soit présentement l'offre de formation continue réalisée régulièrement au siège principal à Laufen qui est la plus appréciée.

Chaque journée est ponctuée d'imprévus

Il est manifeste qu'Andrea Grolimund et Cecilia Rodriguez travaillent ensemble avec plaisir. Toutes deux apprécient particulièrement le fait qu'aucune journée ne ressemble aux autres. «Le matin, on ne sait pas précisément ce qui se passera durant la journée», dit Andrea Grolimund. «Une résiliation inattendue d'un contrat de travail, des absences pour cause de maladie ou encore des déclarations d'accident qui nous indiquent que nous sommes en période de vacances scolaires viendront peut-être s'ajouter aux dossiers à traiter. Durant les vacances d'hiver, les accidents

de ski se multiplient et aux beaux jours, des collaboratrices et collaborateurs déclarent des morsures de tiques.» Elles doivent être immédiatement signalées car des symptômes de borréliose ou de méningite peuvent par exemple apparaître seulement des semaines plus tard.

Le grand écart acrobatique des besoins

Des journées si diversifiées exigent souvent une grande flexibilité dans la gestion des heures de travail: le collaborateur ou la collaboratrice qui a quelque chose sur le cœur ne souhaite pas nécessairement que ses supérieurs hiérarchiques directs en aient connaissance. «C'est pourquoi nous plaçons les entretiens confidentiels souvent durant la pause de midi, lorsque plus personne n'est au bureau», explique Andrea Grolimund. «Lorsque l'on nous expose un problème d'ordre privé susceptible d'exercer une influence sur le travail, nous pouvons intervenir en cas d'urgence et trouver des solutions. Il est néanmoins parfois difficile d'accomplir le grand écart entre la responsabilité sociale envers un collaborateur, les exigences de l'entreprise et les prescriptions légales», ajoute Andrea Grolimund. Il est manifeste que les cas lors desquels il s'avère impossible de

résoudre les problèmes de manière à ce que tout soit finalement réglé ne la laissent pas indifférente. «EGK est tout simplement son bébé», explique Cecilia Rodriguez en riant.

Andrea Grolimund fait beaucoup pour cet enfant: il n'est pas rare, par exemple, de la rencontrer au bureau entre Noël et le Jour de l'An. Elle traite alors les attestations fiscales pour les quelque 200 collaboratrices et collaborateurs. Elle en a pleinement conscience: le fait qu'ils puissent se fier à ce que tous les documents et papiers arrivent ponctuellement chez eux est une marque d'estime. C'est pourquoi elle se réjouit chaque fois de pouvoir rendre le travail quotidien du personnel plus convivial sous forme d'une petite attention. Qu'il s'agisse d'une carte d'anniversaire ou d'un œuf de Pâques de chez Läcklerli Huus. «Les collaboratrices et collaborateurs d'EGK doivent savoir qu'ils sont appréciés», dit-elle. C'est ainsi seulement qu'ils sont en mesure de fournir le meilleur travail possible pour les assurés.

Tina Hutzli

Une protection complémentaire – grâce aux institutions proches de chez vous

Chaque être humain souhaite être considéré dans sa globalité. C'est pourquoi EGK-Caisse de Santé donne à ses assurés un libre accès aux thérapies et institutions qui relèvent de la médecine complémentaire. Une assurance complémentaire de la gamme de produits EGK-SUN ou EGK-SUN-BASIC vous ouvre les portes des quatre hôpitaux orientés vers la médecine complémentaire indiqués ci-après. Dernière nouveauté, vous bénéficiez également d'une prestation ambulatoire supplémentaire: EGK-Caisse de Santé a créé la ligne de consultation téléphonique EGK-ParaPhone avec le service ambulatoire Paramed situé à Baar.



Seeklinik Brunnen (SZ)

Stressés? Surmenés? Épuisés? Dans la Seeklinik Brunnen, vous trouvez l'environnement idéal pour vous ressourcer. Des programmes de prévention et des thérapies adaptés spécifiquement aux maladies dues au stress telles que le burnout, les dépressions ou les troubles du sommeil vous aident à consolider durablement votre santé psychique et physique. Une équipe interdisciplinaire expérimentée composée de médecins et de thérapeutes vous encadre individuellement en mettant en œuvre les meilleures méthodes de la médecine conventionnelle et complémentaire. La Seeklinik Brunnen a été inaugurée le 01.01.2015 sur le site de l'ancienne clinique Aeskulap. Spécialisée en médecine complémentaire, elle est inscrite sur la liste des hôpitaux spécialisés en psychiatrie et médecine somatique aiguë du canton de Schwyz. www.seeklinik-brunnen.ch



Clinique Arlesheim (BL)

La clinique Arlesheim est née de la fusion entre la clinique Ita Wegman et la clinique Lukas en avril 2014; elle est réputée et appréciée pour sa spécialisation en médecine anthroposophique. La clinique de soins aigus spécialisée en médecine interne, oncologie, psychiatrie et maladies psychosomatiques est complétée d'offres ambulatoires telles que médecine de médecin de famille, gynécologie et pédiatrie. La médecine conventionnelle est assortie du principe intégratif propre à la médecine anthroposophique. Une considération globale de l'être humain tenant compte de son être physique, psychique et mental ainsi que de son parcours est essentielle pour le traitement et la thérapie. Les diagnostics et les mesures thérapeutiques sont adaptés aux besoins individuels de chaque patiente et patient.

www.klinik-arlesheim.ch



Clinique Siloah, Gümligen (BE)

Soins médicaux compétents dans une ambiance familiale: telle est la recette du succès de la clinique de soins aigus Siloah à Gümligen. Ici, les médecins savent que chaque être humain a besoin d'un soin et d'un suivi personnalisé sur la voie d'une guérison aussi rapide que possible. Dans ce contexte, la clinique Siloah reste dans l'esprit originel de l'institution, la pensée chrétienne diaconique. L'ensemble de l'éventail médical et chirurgical y est proposé: de la chirurgie pour enfants à la médecine moderne pour personnes âgées, avec pour domaines essentiels la gériatrie, la chirurgie et la neurologie.

www.siloah.ch



Hôpital Paracelsus, Richterswil (ZH)

L'hôpital Paracelsus de Richterswil est l'unique hôpital de la liste des hôpitaux zurichois spécialisé en médecine anthroposophique. C'est pourquoi l'hôpital jouit d'une solide réputation et d'un soutien bien au-delà des frontières régionales. Outre les spécialités que sont la gynécologie/l'obstétrique, l'oncologie et la médecine interne, la chirurgie est un élément important de l'offre de prestations de l'hôpital Paracelsus. Tous les médecins spécialisés de l'hôpital Paracelsus de Richterswil ont une formation en médecine conventionnelle et un titre reconnu de médecin spécialiste FMH. Les traitements conventionnels complètent les procédés de la médecine complémentaire. Le fait que les patientes et patients soient disposés à participer activement au processus de guérison en fait essentiellement partie.

www.paracelsus-spital.com



EGK-ParaPhone – service ambulatoire Paramed, Baar (ZG)

EGK-Caisse de Santé et Paramed ont créé une nouvelle offre spécialement dédiée aux assurés disposant d'une couverture supplémentaire tirée de l'éventail de produits EGK-SUN ou d'une assurance complémentaire EGK-SUN-BASIC A: EGK-ParaPhone. En composant le numéro de téléphone 0800 42 42 00, vous pouvez très simplement recevoir des conseils gratuits sur des thérapies relevant de la médecine complémentaire. L'équipe du service téléphonique Paramed évalue avec vous si un traitement médical ou une consultation plus approfondie sont nécessaires. Si vous le souhaitez, un rendez-vous au service ambulatoire de Paramed à Baar vous est assuré sous 48 heures. Le remboursement d'un tel traitement dépend des conditions de votre assurance complémentaire.

www.paramed.ch

www.egk.ch/paraphone

Nouveautés chez EGK-Caisse de Santé

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



À l'écoute de votre santé

Depuis un an et demi, EGK-Caisse de Santé propose un modèle d'assurance de base télé-médical dénommé EGK-TelCare qui vous permet d'obtenir une consultation médicale gratuite 24 heures sur 24, et ce 365 jours par an, en composant le numéro **0800 800 735**.

Que des maux d'estomac indéfinissables vous réveillent en pleine nuit ou que des maux de dos vous tourmentent depuis plusieurs jours, les médecins de Medgate sont à l'écoute de tout problème de santé et vous aident à vous soulager ou coordonnent avec vous une visite chez un médecin que vous désignez ensemble. Si vous avez une infection grippale, inutile de vous rendre péniblement chez un médecin; vous pouvez rester au lit. Suite à une consultation téléphonique d'un médecin de Medgate, celui-ci peut établir directement un certificat médical pour votre employeur. Les prescriptions peuvent être également émises immédiatement via la hotline téléphonique et transférées à une pharmacie de votre choix. Nous avons suscité votre intérêt? Vous en apprenez plus ici sur ce modèle d'assurance de base innovant:

www.egk.ch/assurance-obligatoire-des-soins//telcare-fr

L'examen professionnel supérieur pour naturopathes a été approuvé

L'examen professionnel pour naturopathes, dont il était question dans notre dernier numéro (Vivere 2/2015), a franchi l'obstacle suivant avec succès: le Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) a approuvé la formation le 28 avril 2015. Il existe désormais un titre reconnu et protégé sur le plan fédéral: naturopathe avec diplôme fédéral. La profession connaît quatre disciplines spécifiques: médecine ayurvédique, homéopathie, médecine traditionnelle chinoise MTC et médecine naturelle traditionnelle européenne MTE. Une des revendications centrales de l'article constitutionnel 118a Médecines complémentaires, à savoir la création de diplômes nationaux pour les branches non-médicales de la médecine complémentaire, est ainsi remplie pour un premier groupe de professions.



Pour une bonne transmission de vos justificatifs!

Grâce à l'application «Mon EGK», vous n'avez désormais plus besoin de timbres. Le scanner pratique de justificatifs vous permet de transmettre vos demandes de remboursement sous forme numérique en un tour de main. Voici quatre astuces qui assureront le traitement fluide de vos justificatifs:

- Veillez à les scanner en optant pour l'orientation «portrait». Toutes les pages du justificatif de remboursement doivent être entièrement visibles et nettes sur la photographie.
- Veillez à un bon éclairage. Placez le document de préférence directement sous une lampe et veillez à ce qu'il n'y ait aucune ombre sur les pages.
- Notez votre nom et votre numéro d'assuré-e, en particulier sur les factures. Le justificatif ne pourra pas être sinon attribué et nous devrons le refuser. Vous trouvez le numéro d'assuré-e au dos de votre carte d'assurance-maladie.
- Vous pouvez aussi scanner les justificatifs et les factures d'autres membres de votre famille. Il vous suffit d'inscrire le nom et le numéro d'assuré-e de la personne sur les justificatifs avant de les photographier.

Vous n'avez pas encore installé l'application «Mon EGK» sur votre smartphone? Pas de problème! Il suffit de scanner le code QR et de procéder au téléchargement sur l'App Store!



EGK ne fait pas de prospection téléphonique

Dès l'arrivée de l'automne, le téléphone sonne régulièrement au pire moment de la journée avec, au bout du fil, un courtier qui vous appelle soi-disant à la demande de votre caisse de maladie et veut vous persuader d'accepter un entretien conseil. Après l'entretien, votre souper est forcément froid, ce qui ne manque pas de vous irriter.

Vous pouvez sans crainte ignorer de telles affirmations. EGK-Caisse de Santé ne fait pas de prospection téléphonique et ne travaille pas avec des courtiers. Le respect de la vie privée des assurés joue un rôle important dans la philosophie de l'entreprise EGK. C'est pourquoi nous continuerons de nous opposer au marketing téléphonique.

Si vous recevez ce type d'appel téléphonique au nom d'EGK, nous vous serions extrêmement reconnaissants d'en informer votre agence. Nos conseillères et conseillers clientèle répondent volontiers à toutes vos questions sur les appels indésirables. Vous avez aussi la possibilité de communiquer le nom des courtiers agressifs sur le site internet de santésuisse, l'association de la branche. www.santesuisse.ch/fr/formulaire_de_declaration.html

Les courtiers en assurance découvrent les applications pour smartphone

Les applications dédiées à la gestion des polices d'assurance sont de plus en plus appréciées. Elles sont certes apparemment gratuites pour l'utilisateur. Celui-ci transmet toutefois toutes ses données d'assurance sous forme d'un pouvoir à un bureau de courtage qui se finance en percevant des commissions élevées de courtage sur les nouveaux contrats.

Elles sont désormais présentes dans tous les domaines de notre vie quotidienne et promettent de résoudre tous les problèmes imaginables: les applications. Les innombrables nouvelles applications destinées à gérer des assurances promettent elles aussi de vous rendre la vie plus facile. Selon les offrants, toutes les polices rendues ainsi disponibles peuvent être consultées, traitées et contrôlées partout, à savoir pas uniquement à la maison ou au bureau, mais aussi sur une plage d'hôtel aux Caraïbes, au cours d'une randonnée sur le Rigi ou à la caisse de la boulangerie du village.

Le point faible de telles applications: les utilisateurs n'ont pas la possibilité d'entrer eux-mêmes leurs données d'assurance et leurs polices dans leur profil. Les offrants demandent ces informations aux assurés. Pour cela, ils doivent disposer d'un pouvoir émis par les assurés qui souhaitent utiliser l'application: un dénommé mandat de courtage. Les utilisatrices et utilisateurs de tels programmes pour portables donnent alors l'autorisation de prélever en leur nom toutes données auprès de l'assureur correspondant, de résilier des assurances ou de souscrire de nouveaux contrats.

Les assurances sont une question de confiance

Il s'agit d'un point essentiel du modèle d'exploitation de telles applications. Elles se financent par des commissions et des frais de gestion qu'elles demandent aux caisses d'assurance concernées.

Les contrats de courtage souscrits avec l'application ne sont toutefois pas juridiquement valables étant donné qu'ils sont uniquement signés sur l'écran. Afin d'être certains que les assurés qui souhaitent utiliser une telle application acceptent effectivement de donner un tel pouvoir, nous leur envoyons un formulaire de confirmation du pouvoir qui doit être signé.

EGK-Caisse de Santé ne travaillant pas, par principe, avec des courtiers, elle ne verse aux offrants de ces applications ni des commissions pour des assurances conclues par leur intermédiaire, ni des frais de gestion pour la numérisation des polices d'assurance.

Pour EGK-Caisse de Santé, les assurances-maladie sont une question de confiance. C'est pourquoi nous attachons une grande importance à un suivi personnalisé de nos assurés par nos agences locales. Nos conseillères et conseillers clientèle apprennent ainsi à vous connaître et sont en mesure de vous apporter un soutien professionnel si vous estimez que l'assurance choisie ne vous garantit pas une protection optimale. Vous avez ainsi constamment la certitude de souscrire l'assurance qui vous convient le mieux – et non celle qui procure la meilleure commission à un courtier.

Kilian Schmidlin



Une décision salvatrice

Il meurt chaque année dans les hôpitaux suisses de plus en plus de personnes qui attendent désespérément un don d'organe. En effet, bien qu'en Suisse, la propension au don d'organes soit en fait élevée, le taux de dons y est plus faible que dans le reste de l'Europe. C'est pourquoi il est important de se faire une opinion sur le don d'organes – et surtout de parler de sa décision autour de soi.

Bien que Marlon et Larissa Kaufmann n'aient que six et huit ans, ils possèdent l'un et l'autre une carte de donneur. Même s'ils sont en fait encore trop jeunes pour cela, ils ont insisté pour en avoir une. C'est que leur sœur Aliena, âgée à l'époque de deux ans, qui ne s'est jamais réveillée après une opération pratiquée en urgence, a sauvé cinq enfants condamnés par la maladie.

Cela fait maintenant deux ans qu'Evelyn et Rafael ont dû trancher la question que des parents ne souhaiteraient pour rien au monde se poser pour leur enfant: les organes d'Aliena peuvent-ils être prélevés? La mort d'Aliena les avait pris de surprise. Après deux opérations, la petite fille, qui était née hydrocéphale, s'était merveilleusement rétablie des difficultés qui avaient marqué le début de sa vie. Jusqu'à cette nuit où la valve qui drainait l'excès de liquide céphalorachidien s'est bouchée.

L'opération pratiquée en urgence à l'hôpital pédiatrique de Lucerne s'est déroulée correctement. Aliena aurait dû se réveiller dans la matinée. Mais ce ne fut pas le cas: les appareils n'enregistraient plus aucune onde cérébrale. «Je n'ai plus souhaité qu'une chose: que les médecins débanchent mon enfant pour pouvoir la prendre dans mes bras», raconte Evelyn Kaufmann, la mère d'Aliena. Mais dans ce cas, un don d'organe n'aurait pas été possible. Or ce don – les parents d'Aliena l'ont su immédiatement – était la seule chose sensée qu'ils pouvaient encore faire dans cette situation. «Malgré toute notre tristesse, Aliena n'avait plus besoin de ces organes», explique son père, Rafael Kaufmann.

Les parents d'Aliena parlent de cette décision avec une sincérité tout sauf évidente.

Ils le font par conviction, pensant que si l'on fait preuve de sincérité, celle-ci finira par vous être retournée. C'est ainsi qu'ils sont devenus les ambassadeurs de cette question qu'ils ont dû se poser ce triste dimanche d'avril au chevet d'Aliena à l'hôpital, et que chacun devrait se poser: est-ce que je souhaite faire don de mes organes?

Il est important d'en parler

En fait, 80 % des Suissesses et des Suisses sont en faveur des dons d'organes. Pourtant, en Suisse, le taux de dons est faible par rapport aux autres pays européens, car souvent, personne n'est informé de cette disposition à faire don de ses organes. Parmi les 117 donneurs décédés en 2014, rares étaient ceux qui possédaient une carte de donneur. Pour la plupart, ce sont les proches qui, dans ces moments difficiles, doivent prendre la décision. Et selon Franz Immer, directeur de Swisstransplant, c'est justement la raison pour laquelle il est si important d'avoir une opinion sur la question – et surtout d'en parler autour de soi! Il ne s'agit pas simplement de se décider en faveur du don d'organes. Une carte de donneur peut tout aussi bien stipuler que l'on refuse de faire don de ses organes ou que l'on souhaite seulement en donner certains.

Franz Immer a conscience que la question n'est pas simple. «La mort angoisse, parce

qu'elle ne fait partie du quotidien que de très peu de gens.» Et bien souvent, elle survient de manière inattendue. Il y a onze ans, Renata Isenschmid n'aurait elle non plus jamais pensé se retrouver du jour au lendemain plus près de la vie que de la mort. Peu après qu'on lui ait diagnostiqué à l'âge de 44 ans une insuffisance cardiaque, elle s'est réveillée, suite à une attaque, à l'Hôpital de l'Île de Berne... branchée à un cœur artificiel. «Je croyais rêver. Je ne voulais qu'une chose: m'endormir pour qu'à mon réveil, tout soit à nouveau comme avant», explique-t-elle, à aujourd'hui 54 ans. «Je pensais que je ne survivrais pas à cela.»

Joie, deuil et peur

Renata Isenschmid est restée hospitalisée à l'Hôpital de l'Île pendant quatre semaines et demie dans l'attente d'un cœur. Durant cette attente usante, elle a épousé son partenaire, dans le service de soins intensifs. «Pour moi, cela a été une motivation énorme. Je voulais tenir – ne serait-ce que pour le mariage.» Une nuit, un médecin est venu à son chevet lui dire que l'on avait trouvé un cœur pour elle. Certes, Renata Isenschmid savait à cet instant que quelqu'un venait de mourir, qu'une famille était endeuillée. Mais le sentiment qui prévalait était la peur de perdre sa propre vie. «J'ai pensé: il est possible que je ne me réveille jamais de cette opération.»

«Je croyais rêver. Je pensais que je survivrais pas à cela.»

Renata Isenschmid

Receveur d'un cœur de donneur

Onze ans plus tard, il est difficile d'imaginer que ce n'est pas le cœur de Renata Isenschmid qui bat dans sa poitrine. Elle vit comme n'importe qui d'autre, certes avec certaines restrictions (elle doit prendre chaque jour beaucoup de médicaments pour se protéger contre les infections, n'a pas le droit d'aller au sauna et ne peut plus manger certains aliments), mais sans se sentir limitée pour autant. Ce sont plutôt deux autres choses qui la tarabustent: elle aimerait énormément savoir qui lui a offert son cœur. Malheureusement, ceci est impossible, car en Suisse, par principe, les donneurs d'organes gardent l'anonymat. D'autre part, la question de la durée de vie d'un organe greffé la poursuit. On dit généralement qu'un organe greffé fonctionne 10 à 15 ans. «Mais cela ne veut pas dire grand-chose», explique Franz Immer, de Swisstransplant, «certains receveurs de cœurs vivent depuis 27 ans avec leur greffon, tandis que les nouveaux reins de certains greffés du rein fonctionnent depuis 40 ans.»

1400 personnes sur la liste d'attente

Le fait que malgré l'urgence d'une greffe, Renata Isenschmid ait dû attendre un cœur pendant si longtemps est lié à la pénurie d'organes qui prévaut en Suisse. Près de 1400 personnes sont actuellement sur la liste d'attente. En 2014, 504 ont pu être sauvées grâce à un organe. Mais 61 personnes en attente d'une greffe sont mortes dans le même temps, car leur corps ne pouvait plus continuer à lutter.

L'une des raisons à l'origine du nombre insuffisant d'organes est le système de don. En Suisse, comme en Allemagne, on applique la solution du consentement. Ceci signifie que soit la personne décédée elle-même, soit ses proches ont consenti à un don d'organes. On discute actuellement au niveau fédéral de l'opportunité de remplacer cette réglementation par la solution de l'opposition, en vigueur presque partout en Europe. Celle-ci prévoit que les personnes ne souhaitant pas faire don de leurs organes se fassent inscrire dans un registre pour y consigner leur volonté par écrit.



Qui peut faire don de ses organes

- ◆ Contrairement au don de sang, peuvent faire don de leurs organes toutes les personnes, de la 44^e semaine de gestation (44 semaines après la fécondation) à un âge avancé. En 2014, l'âge du donneur moyen est de 51 ans. Le donneur d'organes le plus âgé de Suisse avait 88 ans. Sont exclues les personnes décédées d'une septicémie ou dont on ne connaît pas l'agent pathogène à l'origine de la mort. Les personnes souffrant d'un cancer ont le droit de faire don de leurs organes à partir de cinq ans après leur guérison.

La vie en direct

Thème

Pour Franz Immer, ceci serait une solution préférable, bien qu'il trouve le terme de «solution de l'opposition» très malheureux: «En fait, il s'agit d'une solution de consentement présumé. En effet, s'il n'y a aucune inscription au registre des oppositions, les organes ne seront prélevés qu'avec le consentement des proches, comme c'est le cas actuellement.

Toute autre procédure serait impensable en Suisse.» Et puis, il y a les craintes qui font baisser la propension au don d'organes: celle par exemple qu'un donneur d'organe soit déclaré mort trop tôt; que tout ce qui est humainement possible ne soit pas entrepris pour le sauver. Franz Immer est exaspéré par ce genre d'informations erronées. «Dans les services de soins intensifs, on ne parle jamais de don d'organes. Quand Aliena ne s'est pas réveillée, ceci a été une catastrophe aussi grande pour tous les médecins, tous les chirurgiens et l'ensemble du personnel soignant que pour ses parents.» La mort d'un patient suivie d'un don d'organes est dans tous les cas un moment éprouvant pour le personnel hospitalier et les médecins. Et de raconter avoir lui-même fait un grand nombre de fois le trajet entre l'Hôpital de l'Île à Berne et son domicile de Thoune après un prélèvement d'organe, revivant l'opération en boucle mentalement, comme un film. «Après une telle expérience, même un chirurgien chevronné se réveille encore des mois plus tard en pleine nuit parce que les images qu'il a vécues le hantent.»

«Après une greffe, même un chirurgien chevronné se réveille encore des mois plus tard en pleine nuit parce que les images qu'il a vécues le hantent.»

Franz Immer

Chirurgien cardiaque et directeur de Swisstransplant

Liens sur ce thème

- ◆ Swisstransplant offre sur son site web des informations très complètes sur le don d'organes. Ce site web permet par ailleurs de commander des cartes de donneur ou de les remplir en ligne pour les imprimer:
www.swisstransplant.org
- ◆ Site web de l'Office fédéral de la santé publique OFSP sur la greffe et le don d'organes, de tissus et de cellules:
www.transplantinfo.ch
- ◆ Site web de la famille Kaufmann avec des liens utiles pour les personnes intéressées et concernées:
www.eheavy.ch

Des contrôles stricts

Il existe en Suisse des règles strictes sur les conditions de prélèvement des organes. Pour ce faire, la mort cérébrale doit être constatée selon un protocole bien précis par deux médecins spécialistes sans lien avec la médecine transplantatoire. Si le consentement au don d'organes est donné, on effectue différents tests sanguins, et les organes sont évalués. Un algorithme complexe calcule alors quelles personnes de la liste d'attente recevront des organes. Parallèlement, on contrôle pour chaque cas particulier le respect de toutes les directives et prescriptions jusqu'au moindre détail.

Ces contrôles sévères et la transparence des informations sont une condition sine qua non pour créer la confiance nécessaire. Les donateurs et leurs familles sont accompagnés et suivis par un coordinateur de don. La dignité, mais aussi la préservation de l'intégrité physique de la personne décédée, sont un aspect central pour Franz Immer et son équipe. La possibilité pour la famille de faire ses adieux au défunt, au même titre que la garantie d'une information en permanence ouverte et transparente, est essentielle.

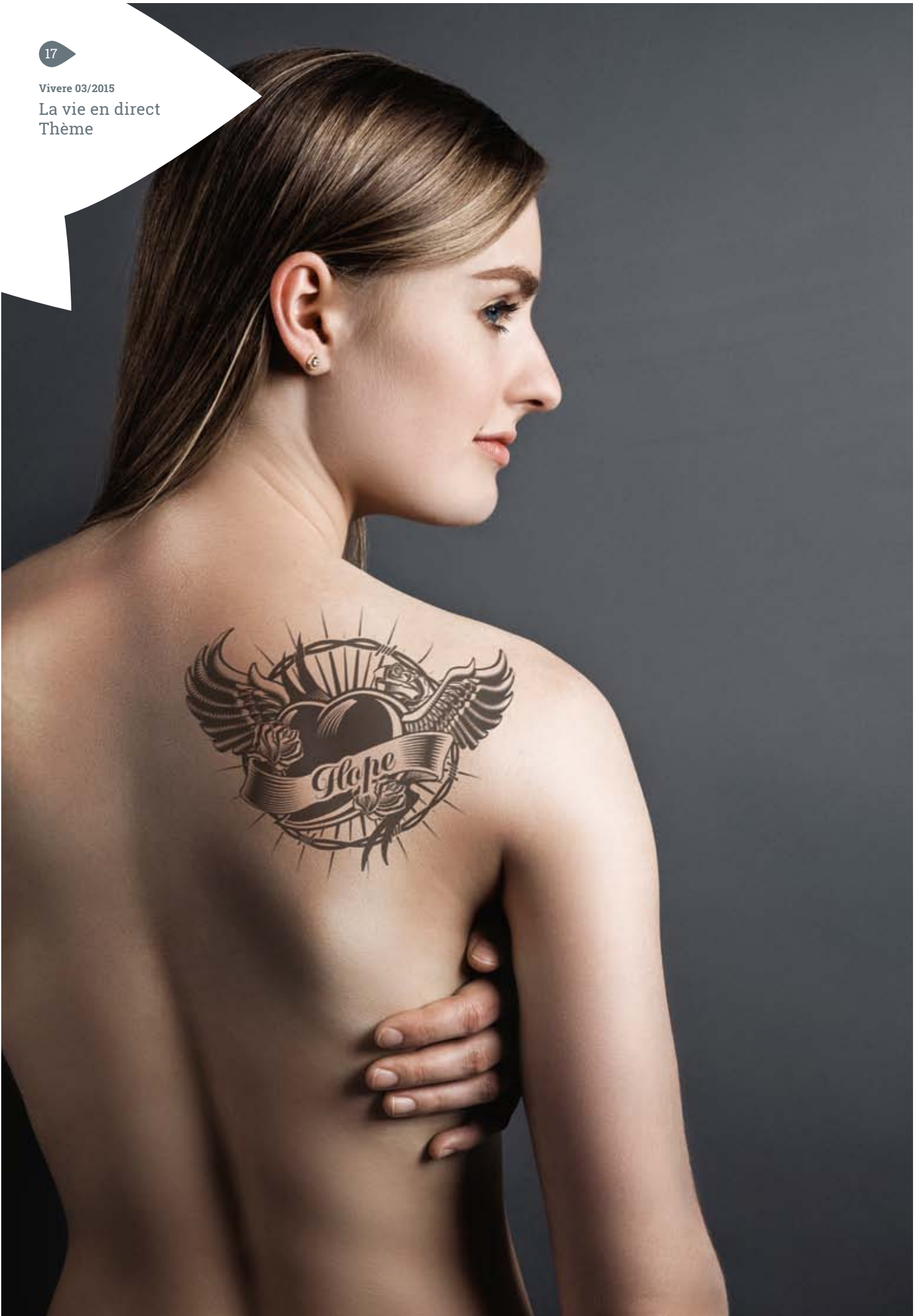
Pour la famille Kaufmann, ceci a revêtu une grande importance: ils savaient qu'Aliena allait toujours bien – et qu'après son retour à l'hôpital pédiatrique de Lucerne, ils auraient la possibilité de dire adieu à leur fille, à leur sœur. «C'était très important. En effet, il a déjà été suffisamment difficile d'expliquer à Marlon et Larissa ce qui était arrivé à Aliena», se souvient leur mère, Evelyn Kaufmann. Comment les deux enfants auraient-ils pu en plus comprendre qu'ils ne pourraient plus ramener leur sœur à la maison, s'ils ne la voyaient pas encore une fois, ou même peut-être ne la serraient pas encore une fois dans leurs bras? «Il nous a donc semblé important de faire tout ce chemin avec les enfants, de tout leur expliquer et de répondre à toutes leurs questions», conclut Evelyn Kaufmann.

Une écoute toujours disponible

Quand Evelyn et Rafael Kaufmann parlent aujourd'hui de cette période difficile, on ressent dans leurs paroles une grande gratitude. Ils se sont toujours sentis bien accompagnés, ont toujours pu contacter le service de coordination, poser des questions et recevoir des réponses sincères. «Dix jours après la greffe, le coordinateur, auquel j'adressais pour la énième fois mes questions et mes soucis, m'a dit à Zurich que l'enfant de neuf mois qui avait reçu le cœur d'Aliena était au moment même assis dans son lit et jouait. Cela m'a fait un bien immense», raconte Evelyn Kaufmann.

Aujourd'hui encore, elle demande régulièrement à Swisstransplant comment vont les cinq enfants qui ont reçu une nouvelle vie grâce à Aliena. Ils sont tous en bonne santé. Elle reçoit ces informations de manière anonyme. Tout comme les lettres qui peuvent être échangées par l'intermédiaire de Swisstransplant, et qui elles aussi sont une grande consolation pour la famille Kaufmann. «Je ne peux que conseiller à toutes les personnes concernées: écrivez ces lettres! Ces nouvelles nous font tant de bien, à nous, la famille du donneur!»

Tina Hutzli



«La mort a peu de place dans notre monde spirituel»

Lorsque l'aumônière d'hôpital Elisabeth Jordi est appelée la nuit pour un baptême d'urgence à l'hôpital pédiatrique, c'est pour elle toujours un moment éprouvant. Cela signifie en effet qu'un enfant doit repartir avant d'avoir même vraiment commencé à vivre. Et bien qu'Elisabeth Jordi croise la mort régulièrement, elle se rappelle encore chacun de ces cas, bien que certains remontent à plusieurs années.



«Je me suis cherché une mission de théologienne qui me permette de réfléchir aux questions centrales de la vie.»

Elisabeth Jordi
Aumônière d'hôpital

Ces baptêmes d'urgence marquent Elisabeth Jordi: cela se lit sur son visage, quand elle parle de son travail, dans son bureau du centre de soins de Witikon, à Zurich. «Sentir la douleur de ces parents, c'est très triste pour moi aussi.» Pour Elisabeth Jordi, ces événements restent, même après 30 ans d'activité, un exercice d'équilibre. En tant qu'aumônière, elle doit faire preuve de sensibilité, sans toutefois s'identifier au destin des personnes concernées. Elle doit se montrer résistante, mais sans tomber dans la dureté. «Tout l'art consiste à trouver un moyen terme dans ce genre de situations: cela, il faut en être capable pour rester en bonne santé psychique dans cette profession»,

explique-t-elle, sachant de quoi elle parle, du haut de ses 61 ans. Il est donc d'autant plus important pour elle de se consacrer durant son temps libre aux belles choses, à la culture, aux amis, à la famille et surtout à elle-même et au silence. «J'ai impérativement besoin de deux voyages citadins par an!», dit Elisabeth Jordi en riant. Elle vient de rentrer de Prague voici seulement quelques jours.

Si Elisabeth Jordi est devenue pasteur, cela tient certainement à ses origines. Ayant passé son enfance dans une famille de médecins, elle a toujours eu une affinité avec le social, mais s'est intéressée dès l'adolescence aux questions théologiques.

Après ses études, Elisabeth Jordi a travaillé pendant trois ans et demi comme pasteur de paroisse.

Pas de visite pour Noël

Après avoir suivi une formation complémentaire en aumônerie d'hôpital, elle a travaillé pendant 23 ans dans les services de soins intensifs de plusieurs hôpitaux zurichois et est entrée il y a six ans dans le service des longs séjours des centres de soins de la ville de Zurich. «Je crois que le travail d'aumônerie est encore plus nécessaire dans ce secteur», dit Elisabeth Jordi, arguant que d'une part, les questions ultimes touchant à la mort s'y imposent avec plus d'acuité, et que d'autre part la solitude y est un problème encore plus pressant. «Lors des fêtes de Noël internes, à peu près la moitié des résidentes et résidents des centres de soins ne reçoivent pas de visite.»

Au même titre que la peur de la dépendance et des douleurs, la solitude est, de fait, le principal défi auquel se trouvent confrontées les personnes âgées. Or cette solitude est un problème de société. Nombreux sont ceux qui ne peuvent plus mou-

Parfois, il n'est pas très facile de gérer émotionnellement ce que l'on vit en tant qu'aumônière d'hôpital. C'est pourquoi les pauses sont importantes pour Elisabeth Jordi – par exemple ses deux voyages citadins par an.



rir chez eux – alors que la majorité le souhaiteraient. L'accompagnement des grands malades est de plus en plus délégué à des institutions, le thème de la mort est refoulé par les proches. «La mort a peu de place dans notre monde spirituel. Les valeurs sur lesquelles celui-ci s'oriente sont la jeunesse, la force, la performance et la beauté», dit Elisabeth Jordi. Pourtant, il est impératif que la société se penche aussi sur ces questions ultimes.

Il est arrivé plusieurs fois à Elisabeth Jordi qu'un patient lui dise se savoir gravement malade, mais qu'elle ne devait pas le dire aux proches, car ils ne pourraient pas le supporter. «La famille, que je rencontrais alors par hasard devant l'ascenseur, me disait exactement la même chose», continue Elisabeth Jordi. Cette prévenance mal comprise n'apporte rien à personne, même si elle part de bonnes intentions. Car au bout du compte, chacun reste seul face à ses questions et ses sentiments. Pourtant, il serait d'autant plus important de profiter consciemment du temps qui reste, peut-être de discuter encore de certaines choses, de régler certaines questions. Mais aussi, ajoute Elisabeth Jordi, «le fait de parler sans détour avec la personne agonisante l'aide à partir et ses proches à surmonter la perte.»

On peut aborder tous les sujets de la vie

Pour Elisabeth Jordi, c'est justement la raison pour laquelle l'aumônerie d'hôpital est l'une des missions les plus sensées de l'Église. Même si son activité n'a pas toujours à voir avec la religion stricto sensu. En effet, bien qu'elle soit pasteur réformée, elle travaille de manière supraconfessionnelle – et, souligne-t-elle, «y compris, cela va de soi, avec les gens qui ne croient pas en Dieu».

«Si quelqu'un a besoin de parler, on peut aborder tous les sujets et toutes les questions. Rien de ce qui est humain ne m'est étranger, et je fais tout pour m'ouvrir à mon interlocuteur autant que cela

est possible, en mettant de côté tout préjugé.» Et bien qu'Elisabeth Jordi vive fréquemment des moments éprouvants dans son quotidien professionnel, elle se réjouit chaque jour d'avoir la chance de faire un travail si utile. Pourtant, elle n'a aucune expérience particulièrement belle à raconter. Mais il y en a une, récurrente, qui la touche particulièrement: lorsqu'une personne meurt, il se dégage ensuite un calme particulier, que, dit-elle, non seulement elle-même ressent, mais aussi les proches. «On a alors l'impression que le temps s'est arrêté. Et je prends tout à coup conscience de sons que l'on n'entend autrement jamais. Par exemple un tic-tac de montre presque imperceptible.»

Tina Hutzli

Vous êtes au centre de l'attention

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser un portrait de vous, contactez-nous sans aucun engagement de votre part en appelant la rédaction de «Vivere» au 061 765 52 13 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse vivere@egk.ch

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

L'Oberland par monts et par vaux...

Parcourir l'Oberland bernois à vélo demande des efforts et un bon entraînement. Du moins, si l'on renonce au vent arrière électronique d'une bicyclette électrique. En effet, l'assistance au pédalage permet de maîtriser aisément les montées aussi raides qu'elles soient et de découvrir des paysages à couper le souffle sur la «petite reine».

1640 mètres de dénivelé doivent être maîtrisés pour faire le tour de lac de Thoune. De Thoune via Goldiwil jusqu'à Heiligenschwendli, puis descente vers Sigriswil et nouvelle ascension jusqu'à Beatenberg – une réelle performance. Y compris en vélo électrique, car il faut tout de même pédaler. Le moteur auxiliaire facilite toutefois grandement les montées. Au plus tard à partir d'Interlaken, il est possible de dévaler les pentes à une vitesse de 25 kilomètres-heure pour rejoindre la rive droite du lac de Thoune. 79 kilomètres de montées et descentes – en l'espace de cinq heures seulement. De quoi susciter la jalousie de plus d'un cycliste de course.

La sensation d'ivresse produite par la vitesse peut rapidement avoir l'effet d'une drogue. C'est ce que traduit le slogan du fabri-

cant de pedelecs certainement le plus connu: «Seule la sensation de voler est plus étourdissante». L'époque à laquelle les vélos électriques étaient considérés en tant que moyen de transport pour seniors est de longue date révolue. Désormais, les cyclistes de tout âge enfourchent ce mode de locomotion. Des VTT électriques spéciaux permettent même de maîtriser des parcours accidentés en rase campagne – et la descente à une vitesse fulgurante est assurément tout aussi jouissive après des efforts musculaires nettement moindres en montée.

Un facteur dépendance élevé

Le vélo électrique permet effectivement aux cyclistes moins sportifs de découvrir des itinéraires impensables avec un vélo normal exempt d'assistance au pédalage du fait du dénivelé et de la distance à parcourir. De tels parcours existent à foison dans l'Oberland bernois comme le prouvent les Kleeblatttrouten, des circuits en forme de trèfle qui traversent les plus beaux sites de cette région. Ils ont été mis au point par le Veloatelier de Wimmis.

Les cinq circuits décrits durent entre deux et cinq heures et passent par des routes asphaltées ou naturelles peu fréquentées, des vallées ramifiées et des cols impressionnants, longent des lacs morainiques enchanteurs et des hauts-marais, avec naturellement toujours en vue des panoramas alpins à couper le souffle déjà appréciés par les premiers touristes il y a plus d'une centaine d'année.

Concours

Nous tirons au sort 3 locations de vélo à la journée du Veloatelier de Wimmis d'une valeur de 90 francs chacune. Veuillez envoyer votre e-mail ou votre carte postale en indiquant «E-Bike» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, jeu-concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Ne pas oublier de mentionner l'expéditeur. Date limite d'envoi: le 30 septembre 2015.

Bonne chance!

Aucun courrier n'est échangé sur le concours; les gagnants sont directement informés.



Vivere 03/2015

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires sur les itinéraires en feuille de trèfle

www.kleeblattrouten.ch

Location de vélos électriques

Veloatelier, Gurzelestrasse 13a, 3752 Wimmis, 033 657 20 55, www.veloatelier.com

Location de vélos électriques: 45 francs par jour. Réduction de 5 francs lors d'une arrivée en transports publics. Le prix de la location englobe 1 sacoche et 1 chargeur lors de locations sur plusieurs jours. Vous trouvez des stations de location supplémentaires sur le site: www.e-bike-touren.ch. Une carte spéciale vélos électriques de l'Oberland bernois peut être commandée sur ce site au prix de 5 francs l'unité.

Circuits en vélo électrique de plusieurs jours avec transport des bagages

Alpavia Jrene Stähli, Bahnhofstrasse 35, 3700 Spiez, 033 650 16 02, www.alpavia.ch

Tous sont maîtrisables en une seule journée, mais peuvent être aussi combinés en excursions de plusieurs jours. Ou prolongés, car certains itinéraires peuvent être transformés en road-trips de deux jours par des boucles supplémentaires. Cela en vaut la peine: l'Oberland bernois dévoile beaucoup plus sa beauté en deux roues qu'en voiture ou en train.

Un long circuit en vélo électrique n'est pas non plus problématique pour les débutants. Les pedelecs, qui fournissent une assistance au pédalage jusqu'à une vitesse de 25 kilomètres-heure, ne nécessitent pas un permis de conduire. L'utilisation de l'ordinateur placé sur le guidon est également un jeu d'enfant. Seul le changement de vitesses exige une certaine pratique; en effet, la vitesse sélectionnée assure la recharge de la batterie. Et en cas de panne sèche, aucun problème: sur de nombreux circuits plutôt longs, il existe un hôtel ou un restaurant dans lequel la batterie pourra être rechargée durant le dîner ou le casse-croûte.

Tina Hutzli

Photographie en haut de page: en vélo électrique, le tour du lac de Thoune est réalisable sans jambes douloureuses en cinq heures.

Photographie en bas de page: les itinéraires en feuille de trèfle de l'Eiger, du Mönch et du Jungfrau offrent des vues panoramiques impressionnantes.



Symposium de la SNE: les chemins de la santé

Cette année, le symposium de la SNE propose aux participants des formules éprouvées, mais aussi des nouveautés. Des intervenants de premier plan venus de Suisse et de l'étranger, tous experts émérites dans leur domaine, permettront pendant deux jours aux visiteurs de découvrir le thème conducteur, «Les chemins de la santé», à partir des perspectives les plus diverses.



C'est déjà la sixième fois que se tiendra cette année à Soleure le très prisé symposium de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale SNE. Au fil des ans, cet événement n'a cessé de prendre de l'ampleur, et la notoriété de la fondation créée par EGK-Caisse de Santé a permis cette année encore d'attirer des intervenants de premier plan.

Pouvons-nous préserver notre qualité de vie malgré le stress, les exigences et les multiples pollutions? Quel rôle jouent à cet égard les habitudes alimentaires et l'exercice physique? Et à quel niveau la médecine complémentaire peut-elle contribuer à nous aider? Le large éventail des thèmes abordés par les conférences offre aux visiteurs l'occasion de jeter un regard critique sur les questions les plus diverses relatives à la vie et à la santé et de trouver leur propre chemin pour parvenir à la santé.

Cette série de conférences sera complétée par une petite exposition, de courts exposés ainsi qu'un débat public avec des avis d'experts sur le thème du symposium, organisé à l'initiative d'EGK-Caisse de santé. Cette rencontre sera l'occasion d'aborder et de présenter la question des «Chemins de la santé» de manière diverse et variée. Que vous souhaitiez continuer à vous former sur le plan professionnel, approfondir votre développement personnel, ou faire quelque chose pour votre santé: les offres les plus diverses sont conçues sur mesure pour vos besoins.

Profitez des connaissances – stimulantes, passionnantes et informatives!

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

Vendredi 2 octobre 2015

- 09.45 – 11.15 **Dr. phil. Karim Fathi**
Resilienz – eine Universallösung für die Krisen unserer Zeit?
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Kurt Mosetter**
Unsere Kräfte der Selbstheilung
- 14.00 – 15.30 **Prof. Dr. Lukas Zahner**
Wenn Opa oder Oma die Enkelkinder herausfordern – Weshalb intergenerative Bewegungsförderung Spass bereitet und zudem sehr sinnvoll ist
- 15.45 – 17.15 **Prof. Dr. Tilman Fritsch**
Kraftquelle Mundwerk – oder warum Mund und Zähne viel mehr sind, als wir glauben!
- 17.45 – 19.30 **Évènement partenaires d'EGK-Caisse de santé**
Débat public: «Nachhaltige Gesundheit: Wie kommt Geist in die Medizin?»
Animation: David Staudenmann

Participants:

Stefan Kaufmann, directeur-adjoint d'EGK-Caisse de Santé.
Dr. med. Kurt Mosetter, médecin et praticien de santé, directeur du Zentrum für interdisziplinäre Therapien (Centre de traitements interdisciplinaires) de Constance, Cologne et Hambourg .
Prof. Dr. Hartmut Schröder, professeur d'usage du langage et de communication thérapeutique.
Dr. Dr. Walter von Lucadou, psychologue et physicien, fondateur et directeur du Parapsychologische Beratungsstelle (Centre de conseil parapsychologique) de Fribourg-en-Brisgau
Prof. Dr. Lukas Zahner, directeur de l'institut de science de l'exercice physique et de l'entraînement de l'Université de Bâle.

Samedi 3 octobre 2015

- 09.45 – 11.15 **Prof. Dr. Hartmut Schröder**
Wie kommt der Geist in die Medizin?
Natur- und Kulturheilkunde als Wegbereiter einer Medizin des Bewusstseins
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Simon Feldhaus**
Unsere Lebenskraft – so vermindern wir sie epigenetisch durch die Zuckerfalle!
- 14.00 – 15.30 **Dr. Dr. Walter von Lucadou**
Parapsychologie und Quantenphysik – ein Modell für spirituelle Heilung?
Eine moderne Sicht auf Verschränkungsphänomene
- 15.45 – 17.15 **Dr. Tim Hartmann**
Macht Bewegung schlau?
Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die geistige Leistungsfähigkeit

Horaires des manifestations

Les vendredi 2 octobre et samedi 3 octobre 2015 de 9.45 à 17.15 heures. Ouverture des portes à 9.00 heures.

Frais

Entrée journée CHF 30; réduction de CHF 5 pour les assurés-es EGK (présenter la carte d'assuré-e EGK)
Forfait 2 jours CHF 55; réduction de CHF 10 pour les assurés-es EGK (présenter la carte d'assuré-e)

Lieu des manifestations

Landhaus, Landhausquai 4, Soleure

Des informations supplémentaires et le programme détaillé du congrès seront disponibles à partir de la mi-août auprès de la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale SNE au numéro 032 626 31 13, par courriel à info@stiftung-sne.ch ou sur internet à l'adresse

www.stiftung-sne.ch

Programme

Rencontres EGK 2015 Des personnes qui ont un message à nous transmettre

02.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

07.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Männersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Laufon BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

Information téléphonique: 032 623 36 31

Inscription: aucune

Entrée: libre

Début: 20.00 heures

Académie SNE 2015

SNE SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

21.08.2015

Daniela Kaufmann
**Feng Shui – Unterstützung in allen
Lebenslagen**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

27.08.2015

Jacqueline Steffen / Silvia Marty
Die Wirkung positiver Sprache
Berne BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

28.08.2015

Lis Rytz
Mein Typ, mein Stil!
Berne BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

01.09.2015

Caroline Theiss
Bewegen Sie sich besser!
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

03.09.2015

Grazia Marchese
**Körperweisheit – mit dem Körper auf
Erfolgskurs**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

04.09.2015

Carmela Sinzig
Die 12 Schritte zur inneren Kraft
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

08.09.2015

Barbara Berckhan
Mut zur Antwort
Berne BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,
Vivace 3+4

09.09.2015

Barbara Berckhan
Mut zur Antwort
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

15.09.2015

Luisa Francia
Frauenkraft – Frauenweisheit
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

16.09.2015

Luisa Francia
Frauenkraft – Frauenweisheit
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.09.2015

Lis Rytz
Mein Typ, mein Stil!
Lucerne LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

22.09.2015

Markus von Arx
Notfall, was tun?
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Inscription: nécessaire, nombre de partici-
pants limité. Tarif pour séminaires d'une
journée selon programme détaillé. Demandez
le programme Séminaires & Ateliers 2015 SNE,
Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou
www.stiftung-sne.ch

Les mesures de Santé2020 doivent réussir»

Le système de santé suisse est très bon – mais aussi très cher. Le plan de mesures Santé2020, explique Pascal Strupler, directeur de l'OFSP, vise entre autres à limiter les coûts tout en augmentant la qualité.

Monsieur Strupler, à votre avis, quel est le plus grand chantier de notre système de santé?

Notre système de santé est très performant, la population bénéficie partout d'une haute qualité. Ce tableau positif se retrouve dans chaque enquête. Il n'empêche que nous nous trouvons confrontés à des défis de taille. La population vieillit, ce qui va de pair avec une augmentation du nombre de personnes souffrant de maladies chroniques et multiples. Le système de santé est encore trop peu préparé à cela. Nous devons améliorer la prévention, le dépistage précoce et le traitement de ces maladies tout comme les soins de longue durée, afin de garantir le haut niveau du système et le maintenir abordable. Par ailleurs, il est décisif qu'un nombre suffisant de spécialistes de la santé bien formés appartenant à tous les domaines collaborent à l'avenir encore mieux.

Début 2013, le Conseil fédéral a approuvé le rapport Santé2020 avec ses 36 mesures visant à améliorer le système de santé suisse. Un nombre aussi important de mesures est-il vraiment réalisable en l'espace de seulement huit ans?

Il va de soi que nous n'allons pas mettre en œuvre ces projets d'un seul coup. Ils seront réalisés par étapes, afin que nous puissions en permanence tirer des leçons des expériences faites. Certains projets se trouvent dans la phase de réalisation ou ont déjà été mis en œuvre, tandis que d'autres en sont juste au stade de la planification. Par ailleurs, nous ne sommes pas les seuls à avoir à relever ces défis. Nous coopérons sciemment avec tous les acteurs importants de la politique de la santé – notamment avec les cantons. Santé2020 ne pourra réussir que si tous apportent leur contribution. La multitude de projets et de mesures montre cependant à quel point un système de santé est complexe et à quels – nombreux – égards il est urgent de mettre en place des réformes.

Quels sont les points déjà réalisés?

Nous formons aujourd'hui par exemple dans notre pays plus de médecins, mais aussi plus d'infirmiers et d'infirmières qu'il y a encore quelques années. Et nous



Pascal Strupler

Pascal Strupler (né en 1959) est depuis janvier 2010 directeur de l'Office fédéral de la santé publique. Durant son parcours professionnel, ce juriste a occupé diverses fonctions au sein de quatre départements fédéraux. À partir de 1986, il a d'abord travaillé au Département des finances. Entre 1998 et 2003, Pascal Strupler a été collaborateur personnel du conseiller fédéral Pascal Couchepin au sein du Département de l'économie avant de devenir secrétaire général du Département de l'intérieur. Ce Valaisan de naissance est marié et vit à Berne.



Le plan de mesures Santé2020 a quitté les starting-blocks depuis longtemps. Pascal Strupler, directeur de l'OFSP, est convaincu que la réforme permettra d'obtenir des prix plus bas et de meilleurs traitements pour les patients.

avons réussi à baisser le prix des médicaments et par conséquent allégé le poids des frais de santé de plusieurs centaines de millions de francs par an. Ceci freine la hausse des coûts au sein du système de santé et bénéficie au bout du compte à tout le monde, car les primes des caisses de maladie augmentent moins. Mais nous avançons bien aussi dans d'autres domaines. En 2014, le Conseil fédéral a par exemple mis en consultation une nouvelle loi sur les produits du tabac grâce à laquelle nous nous proposons de mieux protéger les gens en Suisse des risques sanitaires liés au tabagisme, notamment les jeunes. Par ailleurs, le Conseil fédéral a lancé un débat sur la manière dont il entend améliorer la qualité de la prise en charge médicale. Une étape très importante a aussi été franchie en 2014 avec le oui des électrices et électeurs sur l'article de la Constitution relatif aux soins médicaux de base. Grâce au résultat de cette votation, nous allons pouvoir continuer à renforcer ce domaine important. C'est en s'appuyant sur cet article que le Parlement a modifié la loi sur les professions médi-

cales et renforcé les soins de base ainsi que la médecine complémentaire.

Quels changements ce catalogue de mesures entraînera-t-il pour les patients?

Vous pouvez être sûr que vous continuerez à l'avenir à être pris en charge partout aussi vite et bien qu'auparavant, si vous tombez malade ou avez un accident. Compte tenu de l'évolution démographique, c'est déjà beaucoup. De plus, nous nous sommes fixé pour objectif de continuer à réduire les traitements erronés et inutiles. Et les patientes et patients le sentent très directement, car leur état de santé s'améliore. Vous et vos besoins êtes au centre de Santé2020.

Sera-t-il également nécessaire de procéder à une modification du système d'assurance-maladie, et si oui, sous quelle forme?

La même chose est vraie pour le système d'assurance-maladie que pour la prise en charge médicale: sur le principe, il fonctionne bien, mais il peut encore être amélioré. Toutefois, le peuple et les cantons

ont refusé par leur votation de l'année dernière un changement fondamental portant sur la caisse de maladie unique. Nous miserons sur des réformes de moindre ampleur, mais efficaces.

Vous parlez régulièrement d'un gain d'efficacité de 20 %. Comment cela est-il possible?

Nous avons repris ce chiffre calculé par des experts qui ont analysé le système le système de santé en détail. Cela peut sembler un but ambitieux, mais les acteurs du système de santé eux-mêmes, pourtant sceptiques pour le reste, nous soutiennent. Il s'agit en premier lieu d'éviter les traitements inutiles ou inadéquats. Ceci permet déjà de faire quelques économies. Si parallèlement, la qualité des traitements en général augmente, il y aura moins de complications et de traitements consécutifs. Au niveau des médicaments aussi, d'autres économies sont certainement encore possibles. En outre, la diffusion souhaitée du dossier électronique du patient ainsi que la prise en charge efficace et coordonnée déboucheront sur des



économies. Celles-ci ne réduiront pas les dépenses de santé d'un seul coup, mais devraient nous permettre de limiter sensiblement leur hausse.

Comment amener les fournisseurs de prestations à travailler pour 20 % moins cher?

Il ne s'agit pas en premier lieu qu'ils travaillent pour moins d'argent, mais qu'ils évitent d'effectuer des traitements qui n'apportent rien, voire sont contre-productifs, mais aussi que lors d'interventions, on ne commette pas d'erreurs évitables. Ceci est dans l'intérêt des hôpitaux et de leurs médecins, car un niveau de qualité élevé leur permet de se démarquer de la concurrence.

Les coûts doivent également pouvoir être diminués par une meilleure prévention. Comment les Suisses peuvent-ils être incités à vivre plus sainement?

C'est tout simple: par une bonne information facile à comprendre. Ainsi, les habitants de notre pays savent les dangers qu'ils peuvent éviter s'ils font attention à leur santé. Les personnes qui font suffisamment d'exercice physique et font attention à ce qu'elles mangent sont moins malades. C'est une qualité de vie ressentie. Il ne s'agit pas d'obliger quelqu'un à faire quoi que ce soit. Mais c'est notre tâche que d'attirer l'attention de la population sur les risques et de l'informer sur la manière dont elle peut les désamorcer. À part cela, nous souhaiterions également encourager la création de conditions-cadres favorisant un comportement sain. Il est par exemple très utile qu'une cantine offre de la nourriture saine, car nous devons tous manger...

Notre système de santé est aujourd'hui très bon, mais aussi très cher. Quelle influence auront les 36 mesures sur les primes des assurances-maladie?

Notre objectif est clair: le système de santé doit rester abordable – y compris pour ceux et celles qui n'ont ni hauts revenus, ni grosse fortune. Nous n'y parviendrons que si nous utilisons au maximum les potentiels d'efficacité en améliorant la qualité de la prise en charge et veillons, grâce à un bon travail de prévention, à ce que si possible les maladies ne se déclarent pas ou au moins soient dépistées et traitées à un stade précoce. Je suis convaincu que nous serons capables de limiter la hausse des coûts. C'est du reste l'un des objectifs de Santé2020.

Quels renoncements s'avèreront peut-être nécessaires en termes de qualité et à quels égards sera-t-il possible d'améliorer parallèlement la qualité?

Les restrictions de qualité devront être évitées. En effet, nos mesures visent à continuer à améliorer la qualité. Elles interviennent à différents niveaux: évitement des opérations inutiles ou inefficaces, coopération entre les spécialistes de santé, mais aussi domaine de la communication. Il est important que les acteurs impliqués dans un traitement disposent à tout moment de toutes les informations importantes. La solution est le dossier électronique du patient. C'est exactement ce qu'il garantit.

Quels sont les chances et les risques de Santé2020?

Il n'y a qu'un seul risque: celui de ne pas saisir la chance au vol! Si nous n'orientons pas à temps notre système de santé sur

les défis du futur, nous ne serons pas en mesure de maintenir le haut niveau que nous avons aujourd'hui, ni a fortiori de l'améliorer. Si au contraire nous y parvenons, vous, moi, et toutes les personnes qui habitent ce pays pourrons être sûrs que leur santé sera protégée efficacement. Cela rend notre vie plus paisible et agréable.

Et qu'arrivera-t-il si les mesures formulées ne mènent pas au succès escompté?

Il faut impérativement qu'elles mènent au succès – nous faisons tout pour, en coopération avec nos nombreux partenaires du secteur de la santé et de la politique de santé.

Interview: Tina Hutzli

Remarque

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

L'interview de Pascal Strupler a été réalisée par écrit.

Ave Maria!

Vous souffrez de migraines violentes? Tentez de vous en débarrasser avec un morceau de madone. Jusqu'à une époque assez avancée du XX^e siècle, les statuettes de Marie en argile ont été considérées comme médicament pour à peu près tout. Il suffisait de gratter un peu de poussière de ces statuettes et de l'avalier – du moins à ce que l'on disait – pour guérir de n'importe quelle affection. Pratique, une Sainte Vierge en argile remplaçait également un extincteur: il suffisait de la jeter dans les flammes pour que celles-ci s'éteignent d'elles-mêmes immédiatement

Source: Wikipédia (en allemand)

Une pilule amère!

Sur le plan médical, les Perses étaient très en avance sur l'Occident – bien que ceci ait parfois donné lieu à des fruits absurdes. C'est ainsi qu'au XI^e siècle après J.-C., le médecin persan Avicenne se mit à argenter et dorer ses pilules. Le malade riche s'en trouvait avantagé: le lourd enrobage lui permettait d'épargner à ses nerfs gustatifs le désagrément lié aux principes actifs tels que la quinine, qui contenait de l'acide sulfurique. Parfois, cette couche d'argent avait cependant des conséquences fâcheuses: une prise trop fréquente risquait d'empoisonner celui qui avait avalé ces pilules.

Source: Musée Sybodo

Quelles cochonneries!

L'urine de lapin est censée soulager la surdité ou les acouphènes. C'est du moins ce qu'écrit le médecin Christian-François Paullini dans son ouvrage «Heilsamen Dreck-Apotheke» (La pharmacie bienfaisante des déjections) publié pour la première fois en 1697. Il y qualifie les excréments des humains et des animaux de «médicaments complets». Paullini destinait principalement ces médications à la population pauvre, les riches étant à son avis tout bonnement trop sensibles pour ces remèdes.

Source: Bulletin des médecins suisses



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

Muffins au romarin



Pour une plaque à muffins de 12 pièces

Ingrédients

- 500 g de farine blanche
- 1 ½ c. à c. de sel
- 4 c. à c. de levure chimique
- 4 œufs
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- 5 dl de lait
- 4 gousses d'ail
- 6 à 8 tiges de romarin dont on aura enlevé et haché les feuilles
- 6 c. à s. de sbrinz râpé
- Moules à muffins à poser sur la plaque

Préchauffer le four à 200 °C. Mélanger dans une jatte la farine, le sel et la levure chimique. Y incorporer les œufs, l'huile d'olive et le lait. Ajouter l'ail pressé, les feuilles de romarin et le sbrinz et mélanger. Remplir les moules à muffins de pâte. Placer la plaque à muffins à mi-hauteur dans le four préchauffé et cuire les muffins à 200 °C environ 20 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide d'une aiguille à brider. Les muffins au romarin sont idéaux pour l'apéritif ou pour accompagner soupes et salades. On peut aussi ajouter à la pâte à muffins d'autres herbes, des olives ou des légumes finement râpés.

Bon appétit!