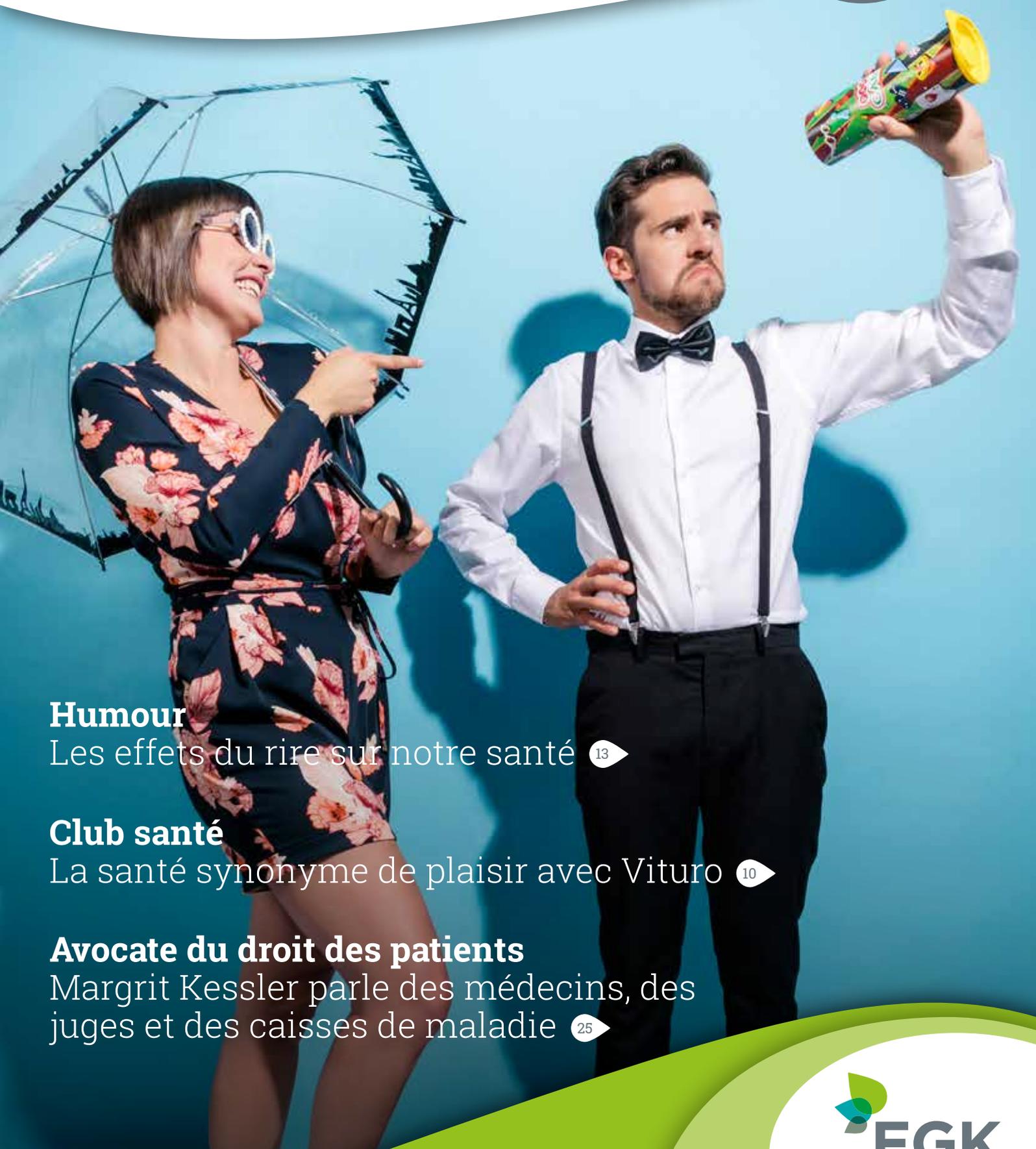


Le magazine santé d'EGK

Vivere

03
2016



Humour

Les effets du rire sur notre santé 13

Club santé

La santé synonyme de plaisir avec Vituro 10

Avocate du droit des patients

Margrit Kessler parle des médecins, des juges et des caisses de maladie 25

Sommaire

06

Simone Niggli-Luder
Mon assurance-voyage s'adapte
à moi



20

Excursion
Une cuisine aux
herbes sous les
tilleuls



13

L'humour,
un élixir de vie
Avez-vous déjà ri
aujourd'hui?



22

Avant qu'il ne soit trop tard
Augmentation de la contri-
bution à la prévention



25

L'avis de...
Un entretien avec Margrit Kessler,
avocate du droit des patients

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Un service personnalisé – y compris au téléphone 04

Mon assurance News d'EGK 08

Mon assurance Les lettres d'accompagnement ne sont plus nécessaires 12

La vie en direct En tant que généraliste, je suis la cheffe d'orchestre 18

Médecine conventionnelle et complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Parfait à la lavande 28

10

Vituro
Devenez votre propre
expert-e santé!



CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

La prévention est importante. Vituro apporte son soutien.



Il y a déjà un certain temps, j'avais annoncé dans ce magazine un projet qui me tient beaucoup à cœur: la création d'un club de

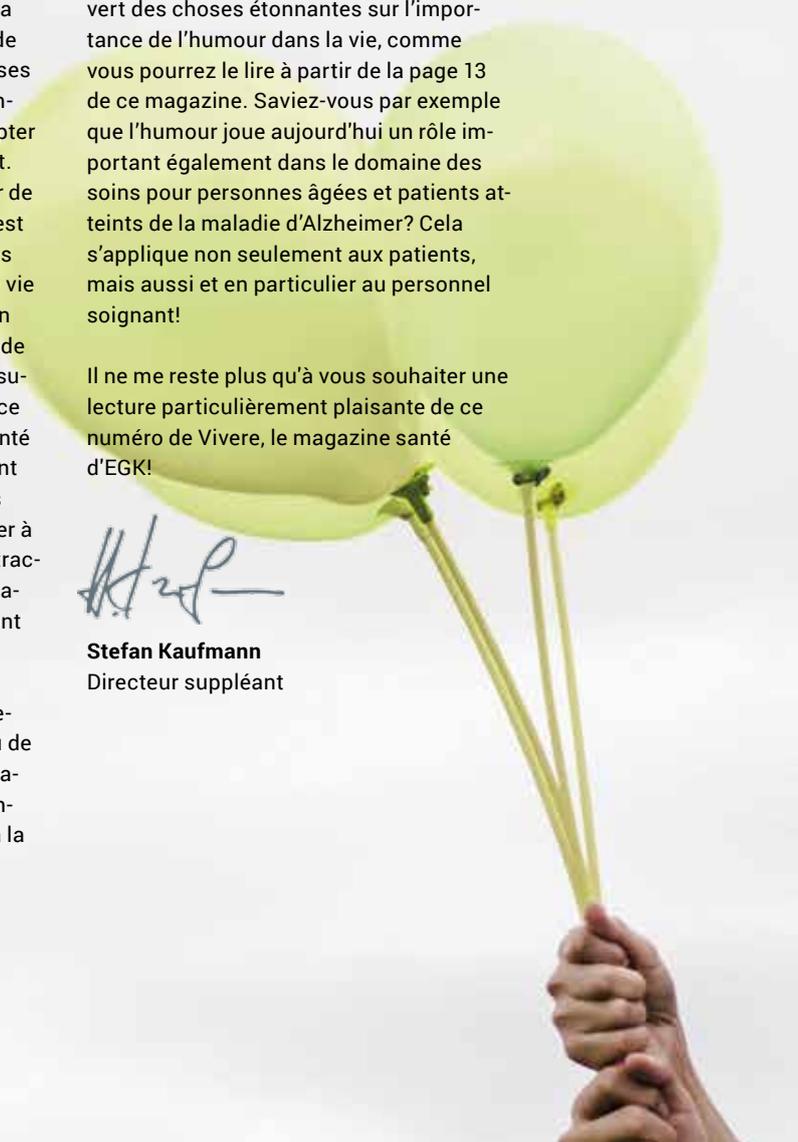
santé ouvert à l'ensemble des Suissesses et Suisses qui devrait apporter – y compris à vous – un soutien incitant à adopter un mode de vie à la fois sain et plaisant. C'est désormais chose faite: je suis fier de vous présenter le projet Vituro. Vituro est une plateforme interactive qui réunit les personnes intéressées par un mode de vie sain et, par conviction, fait la promotion d'une vie saine, consciente des enjeux de la santé et empreinte de plaisir. Les assurés EGK doivent également profiter de ce projet innovant dont EGK-Caisse de Santé est la fondatrice. Vous bénéficiez durant un an d'une affiliation gratuite qui vous offre par ailleurs l'opportunité d'accéder à une multitude d'activités et d'offres attractives. À partir de la page 10, des informations plus détaillées sur Vituro vous sont présentées.

La santé ne dépend pas, de loin, simplement de la quantité de mouvements ou de la manière de s'alimenter de tout un chacun. La santé est surtout soumise à l'influence de l'attitude personnelle face à la

vie. Selon un dicton populaire, le rire serait bon pour la santé. J'en suis convaincu. C'est pourquoi nous avons approfondi ce thème dans la présente édition et découvert des choses étonnantes sur l'importance de l'humour dans la vie, comme vous pourrez le lire à partir de la page 13 de ce magazine. Saviez-vous par exemple que l'humour joue aujourd'hui un rôle important également dans le domaine des soins pour personnes âgées et patients atteints de la maladie d'Alzheimer? Cela s'applique non seulement aux patients, mais aussi et en particulier au personnel soignant!

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

Stefan Kaufmann
Directeur suppléant



Un service personnalisé – y compris au téléphone

De nos jours, lorsque l'on souhaite joindre une entreprise au téléphone, il ne suffit souvent plus de composer uniquement son numéro; on doit passer successivement par un long menu téléphonique – pour être finalement mis en attente. C'est ainsi que, le téléphone à l'oreille, on patiente alors que l'on souhaitait seulement obtenir rapidement un renseignement et revenir ensuite à d'autres occupations.

Cela n'est pas le cas chez EGK-Caisse de Santé. Au siège principal de Laufon, cinq collaboratrices s'occupent des appelantes et appelants. Presque toutes les téléphonistes sont depuis déjà des années en poste chez EGK; elles ont en partie travaillé dans différents services et connaissent l'entreprise et sa philosophie dans le moindre détail. Sonja Gloor, Rosaria Theurillat, Claudia Hänggi, Therese Borer et Rosa Esteriore pourvoient respectivement à deux la centrale téléphonique et pour elles, une chose est certaine: les téléphones sonneront dès huit heures précises du matin. Et le dernier appelant se manifestera assurément à 17 heures alors que les téléphonistes sont sur le point de terminer leur journée de travail.

La période la plus rude de l'année s'annonce de nouveau maintenant: lorsqu'en automne la nouvelle prime de l'assurance de base est communiquée, les cinq téléphonistes ne parviennent souvent plus guère à traiter les nombreuses autres affaires qui leur incombent parallèlement au service téléphonique. En effet, elles ne se contentent pas de veiller à ce que les appelants soient mis en relation avec le service

d'EGK précisément chargé de traiter leur question avec professionnalisme. Elles sont aussi les bonnes âmes de l'entreprise: «Nous nous occupons également de l'adresse mail générale d'EGK et aidons le service d'intendance à trier le courrier, nous pourvoyons en boissons les invités qui se rendent chez EGK pour des réunions ou des entretiens et leur procurons tout ce dont ils peuvent avoir sinon besoin – et accueillons et aidons naturellement des visiteurs», explique Sonja Gloor qui est membre de l'équipe téléphonique d'EGK depuis bientôt dix ans.

Car l'accueil au siège principal de Laufon n'est pas systématiquement le lieu où veulent se rendre tous les visiteurs qui s'y présentent. À Laufon, la direction, les services Prestations, le bâtiment dédié à l'informatique et l'agence sont dispersés sur quatre sites différents. Il arrive que des assurés qui souhaitent se rendre à l'agence atterrissent subitement à la direction et que des partenaires qui ont une réunion avec le directeur Reto Flury se présentent au service Prestations. Et certains visiteurs veulent aller tout simplement chez le dentiste qui a son cabinet un étage au-dessus.



«Je laisse toujours les assurés mécontents s'expliquer. Lorsqu'ils sentent qu'on les prend au sérieux, ils se calment dans la plupart des cas.»

Rosaria Theurillat, téléphoniste



Les visages derrière les voix. L'équipe téléphonique d'EGK-Caisse de Santé de gauche à droite: Rosa Esteriore, Sonja Gloor, Therese Borer (debout), Claudia Hänggi, Rosaria Theurillat (assises).

Une aide professionnelle et rapide s'impose ici pour ne mécontenter personne.

Être à l'écoute et rester calme

Il s'agit assurément de la situation la plus difficile pour les cinq téléphonistes: le contact avec des clients insatisfaits. «Il nous est déjà arrivé d'être injuriées au téléphone sans avoir la moindre possibilité de répliquer», dit Rosaria Theurillat. Il n'est pas toujours facile de rester calme dans une telle situation; c'est pourquoi de petits totems d'information listant les principaux conseils et astuces sur la manière de réagir au téléphone également face à des situations désagréables sont placés directement à côté du téléphone. Rosaria Theurillat expose la stratégie qu'elle a mise au point: «Je laisse alors les assurés s'expliquer. Lorsqu'ils sentent qu'on les écoute et les prend au sérieux, ils se calment rapidement dans la plupart des cas».

«Ce n'est pour moi pas toujours chose facile, mais je m'efforce de garder respectivement en vue que la personne qui est au téléphone ne s'énerve pas contre moi, mais pour une toute autre raison», complète Claudia Hänggi. Et lorsque précisé-

ment ces clients en colère reçoivent une aide, il advient qu'ils envoient une carte de remerciement aux collaboratrices de la centrale téléphonique qui ont fait preuve de serviabilité.

Erreur de mise en relation

Étant donné qu'EGK-Caisse de Santé est active dans toutes les régions linguistiques de la Suisse, les téléphonistes doivent pouvoir faire plus que répondre au téléphone avec amabilité et serviabilité. Toutes les cinq parlent l'allemand, le français et l'italien, avec en outre un peu d'anglais, et Claudia Hänggi, en tant que Brésilienne ayant le portugais pour langue maternelle, comprend même le romanche. «Du moins lorsque la personne qui est à l'autre bout de la ligne parle lentement», précise-t-elle en riant. Des problèmes de compréhension surviennent néanmoins parfois. En particulier lorsque la connexion téléphonique est mauvaise, lorsque l'on ne comprend pas le nom de l'appelante ou de l'appelant et lorsque l'on doit le demander de ce fait à plusieurs reprises ou encore lorsque l'on ne peut pas détecter à sa voix s'il s'agit d'un homme ou d'une femme. Se tromper de sexe peut de-

venir très gênant, observe Rosaria Theurillat. Par contre, le fait que les appelants aient déjà leur carte d'assuré à portée de main est toujours d'une grande utilité. Cela permet de répondre beaucoup plus rapidement à leur question.

Le fait qu'EGK-Caisse de Santé n'ait pas besoin d'un grand centre d'appel contrairement à de nombreux autres assureurs-maladie est lié à l'organisation du service clientèle qui doit être aussi personnalisé que possible. «L'encadrement des assurés est pris en charge par les neuf agences qui sont dispersées dans toute la Suisse», explique Rosa Esteriore. La majorité des clients les appellent directement. Et s'il leur arrive de composer le numéro du siège principal, ils sont rapidement mis en relation avec la conseillère clientèle compétente ou le conseiller clientèle compétent. En effet, les collaboratrices et collaborateurs d'EGK peuvent se fier à une chose: grâce à l'équipe de la centrale téléphonique, les appels arrivent précisément au bon endroit.

Tina Hutzli

L'assurance-voyage qui s'adapte à vos besoins

C'est le cauchemar de tout vacancier: pendant des mois, on s'est réjoui à l'idée de passer des vacances bien méritées à l'étranger – et à peine arrivé, voilà que l'on tombe malade. Si vous devez de plus vous rendre chez le médecin à l'étranger, cela peut s'avérer réellement coûteux.

Dans les pays membres de l'UE et de l'AELE, l'assurance de base prend en charge au maximum les coûts applicables aux habitants du pays correspondant. Dans tous les autres pays, elle prend en charge au maximum le double des coûts qui auraient été remboursés dans le canton suisse de résidence. Notamment en Amérique du Nord, Centrale et du Sud ou dans la région de l'Asie du Sud-Est, mais aussi dans des pays de villégiature très appréciés des Suisses en Europe et dans les États riverains de la Méditerranée, il s'agit souvent

uniquement d'une fraction des frais effectifs de traitement.

L'assurance-voyage vous protège précisément contre de tels événements. Qu'il s'agisse d'une maladie, d'un accident ou de la perte d'un bagage – avec une assurance-voyage EGK et Allianz Global Assistance, vous misez toujours sur la sécurité. Ces assurances remplacent les anciennes assurances-voyage EGK et vous offrent une liberté d'option maximale: indépendamment de la destination, de la durée et

de la fréquence de vos voyages entrepris seul-e ou en famille, vous composez individuellement l'assurance-voyage qui correspond à vos besoins – que ce soit pour la durée de votre voyage ou pour une année entière sous la forme d'un pack zéro souci.

Traitement en division privée

Le pack de base «Private Medical» est toujours inclus. Si vous tombez malade ou si vous avez un accident à l'étranger, cette assurance couvre les frais de médecin, d'hôpital ou de médicaments qui ne sont pas pris en charge par l'assurance de base ou d'éventuelles assurances complémentaires. À l'étranger, vous êtes souvent placé-e en division hospitalière privée et traité-e en tant que patient-e privé-e ou en tant que patient-e prenant personnellement les frais en charge – indépendamment de la manière dont vous êtes assuré-e en Suisse. L'atout majeur: vous pouvez souscrire immédiatement cette assurance complémentaire sans examen de santé.

Outre cette assurance frais de guérison, vous avez la possibilité de choisir différentes options qui sont pour vous importantes lorsque vous voyagez. Vous pouvez vous protéger contre les frais d'une éventuelle annulation de votre voyage si vous ne pouvez pas partir par exemple en raison d'une maladie, d'un accident ou d'un dé-



Chronique



Par
l'ambassadrice d'EGK
Simone Niggli-Luder

Protégé-e – y compris quelque part au milieu de nulle part

cès. De même, si vous manquez votre avion suite à un retard du train ou si vous vous retrouvez au chômage contre toute attente et devez annuler de ce fait votre voyage, vous n'aurez pas à en faire les frais. Une autre option consiste à assurer vos bagages. Si votre voyage se déroule parfaitement, mais vos bagages restent introuvables à l'aéroport de destination, vous pouvez alors faire les achats nécessaires (par exemple vêtements, articles de toilette, etc.).

Rapatriement en cas d'urgence

L'option assistance que vous pouvez intégrer dans votre assurance-voyage est elle aussi particulièrement précieuse. Si vous deviez tomber sérieusement malade, l'assistance prend aussi en charge le rapatriement en Suisse – même si vous devez être accompagné-e par un personnel médical spécialisé. Lors d'un tel cas, vos accompagnateurs sont également rapatriés en toute sécurité.

Prévoyez maintenant votre prochain voyage! Toutes les informations nécessaires sur l'assurance-voyage d'EGK-Caisse de Santé sont à votre disposition auprès de votre agence ou sur notre site internet: www.egk.ch/assurance-complementaire/assurance-voyage

Erwin Schröter

Lorsque ma fille aînée Malin est née, j'étais encore en activité en tant que coureuse d'orientation professionnelle. Accompagnée de mon époux, de ma fille et de mes parents pour que la petite soit constamment entre de bonnes mains, j'ai rapidement repris mes voyages fréquents. J'avais également toujours mon attestation d'assurance-voyage sur moi.

Lorsque l'on voyage beaucoup en tant que sportive, il se passe beaucoup de choses. Y compris des cas de maladie entre collègues. Et l'on constate rapidement que chaque pays ne dispose pas d'un système de santé aussi excellent que celui en vigueur en Suisse. Et que se faire soigner par un médecin ou dans un hôpital à l'étranger peut coûter très, très cher.

On ne peut jamais savoir ce qui peut se passer, surtout lorsque l'on se déplace en famille. Une assurance-voyage telle que celle que nous pouvons obtenir rapidement et simplement chez EGK offre une grande sécurité également dans d'autres domaines. Lors d'un accident durant une excursion ou une sortie à vélo, nous pouvons entièrement nous fier à la couverture de l'assistance.

Nous voyageons toujours beaucoup avec grand plaisir. Et là aussi, nous profitons de la longueur d'avance en matière de santé que nous procure EGK.

Profitez vous aussi de votre avance!

Simone Niggli-Luder

News EGK

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

EGK-MDI: la sécurité là où on en a besoin

EGK-Caisse de Santé tient tout particulièrement à contrôler et développer constamment son offre de produits là où cela peut être utile à ses assurés. Sachant que neuf cas d'invalidité sur dix proviennent d'une maladie, notre nouvelle assurance capitalisation EGK-MDI (maladie – décès – invalidité) se présente en tant que complément judicieux de l'assurance-accidents EGK-ADI. EGK-MDI sera proposée à partir du 1^{er} janvier 2017; elle peut être toutefois souscrite dès à présent. Elle s'adresse en particulier aux étudiants, aux personnes qui tiennent leur ménage ou encore aux personnes exerçant une activité lucrative indépendante et aux enfants. Outre la protection de l'assurance, cette assurance-capitalisation a pour avantage de pouvoir aussi servir de sûreté lors de transactions bancaires. EGK-MDI comble une lacune en tant que capital-relais par rapport aux assurances légales (LAI, LAA, LPP, AVS). La prochaine édition du magazine santé EGK Vivere ou votre agence EGK vous en dira plus sur EGK-MDI.

Une structure plus transparente, une qualité invariablement élevée

Le 1^{er} juillet 2016, EGK Assurances de Base SA a marché sur les traces d'EGK Assurances de Base afin de continuer de proposer son offre toujours aussi variée et attractive sous une forme considérablement simplifiée dans le domaine de l'assurance de base. Les assurés sont les décideurs d'une assurance, à plus forte raison d'une assurance sociale obligatoire. C'est pourquoi tous les assurés de base EGK ont été informés fin avril de la fusion de l'ancienne fondation EGK Assurances de Base avec la fondation faîtière EGK-Caisse de Santé qui a donné le jour à EGK Assurances de Base SA. Quelques assurés peu nombreux se sont exprimés au sujet de ce changement, car ils n'ont pas compris d'emblée le choix du statut juridique de société anonyme. On considère généralement que les sociétés anonymes réalisent un bénéfice reversé aux actionnaires et sont de ce fait une source lucrative de revenus. Dans ce domaine également, il existe des exceptions.

Absence d'orientation vers des bénéficiaires

Dans le domaine de l'assurance de base, pour laquelle la loi sur la surveillance de l'assurance-maladie prescrit que les caisses de maladie sont des établissements de droit privé ou public sans but lucratif (art. 2 LSAMal), le statut juridique joue un rôle plutôt subordonné. Deux éléments étaient décisifs pour EGK-Caisse de Santé: d'une part, avec la nouvelle SA, le groupe d'entreprises dans son ensemble est devenu plus clair (une fondation avec trois sociétés anonymes au lieu de deux fondations dont une avec deux sociétés anonymes); d'autre part – élément de loin plus déterminant – rien n'a changé pour les assurés: les interlocuteurs dans les agences restent les mêmes, les modalités de remboursement des prestations sont inchangées pour les assurés et la prétention d'EGK de proposer une qualité optimale des prestations demeure invariablement élevée.



Nouveautés dans nos agences

Depuis le 1^{er} mai 2016, Dominique Herr a pris la direction régionale de la région Ouest et succédé ainsi à Romain Flury. Dominique Herr possède une longue expérience dans le secteur de l'assurance et travaillait pour EGK-Caisse de Santé en tant que directeur de l'agence de Bâle depuis 2007.

Dans le cadre du changement de direction, l'agence de Bâle sera réunie fin août à l'agence géographiquement proche de Laufon (BL). De plus, s'ils le souhaitent, les Bâloises et Bâlois peuvent se faire conseiller à domicile par leur collaborateur en Service externe. La direction de l'agence réunie des deux Bâle est assurée par l'ex-directrice de l'agence de Laufon, Ruth Joseph. Tous les assurés concernés ont été directement informés à temps.



Nouvelles coordonnées bancaires d'EGK

Depuis avril 2016, EGK-Caisse de Santé possède de nouvelles coordonnées bancaires suite à la migration vers la Swiss Health Platform SHP. Afin d'éviter des désagréments, nous vous demandons d'utiliser à l'avenir uniquement le bulletin de paiement original avec le nouveau compte postal 01-97521-9. L'ancien compte postal a été supprimé mi-juin 2016. Depuis cette date, PostFinance ne passe plus vos virements en écriture.

Si vous ne souhaitez pas entrer de nouveau les données du bulletin de paiement pour chaque facture de prime dans votre e-banking, nous vous offrons la possibilité de régler ces factures par recouvrement direct (LSV). Vous trouvez le formulaire de demande et toutes les informations nécessaires sur www.egk.ch/service-fr/possibilites-de-paiement/ ou pouvez demander les documents à votre agence compétente sur appel téléphonique.

EGK-Caisse de Santé propose également le règlement des factures de primes et prestations par facture électronique depuis début avril 2016. Les factures électroniques conviennent surtout aux personnes qui paient déjà leur prime par e-banking ou qui avaient émis auparavant un ordre de virement permanent.

Vituro révolutionne votre vie en matière de santé

Notre société doit faire face à un immense défi: les modes de vie dominants révèlent leurs effets seulement lorsqu'il est trop tard. La prévention est donc la solution adéquate. Cependant, s'occuper de sa santé avec plaisir est tout un art sachant que cela exige une initiative personnelle importante.

Souvent, EGK-Caisse de Santé peut agir en tant qu'assureur-maladie seulement lorsqu'il est trop tard; son rôle consiste alors uniquement à réparer ce qui est réparable. En tant que caisse de santé, EGK souhaite toutefois faire plus et apporter un soutien à un stade plus précoce. C'est pourquoi Vituro a vu le jour sur l'initiative de l'assureur-maladie de Bâle-Campagne. Vituro est une plateforme interactive qui réunit les personnes intéressées par un mode de vie sain et, par conviction, fait la promotion d'une vie saine, consciente des enjeux de la santé et empreinte de plaisir.



Devenez expert-e!

Vituro vous aide à devenir votre propre expert-e en santé. Le portail internet interactif vous propose les connaissances nécessaires pour trouver l'itinéraire santé adapté à vos besoins individuels. C'est pourquoi l'équipe Vituro élabore et recherche en continu de nouveaux rapports et articles sur les thèmes essentiels suivants de la prévention:

- activité physique
- boire et manger
- bien-être
- protection et sécurité

Cela en vaut la peine de tenir bon!

Nous vous récompensons lorsque vous faites quelque chose de positif pour votre santé: vous pouvez obtenir des points vituri par vos activités sur le site et des achats dans la boutique. Ces points donnent accès à des offres supplémentaires exclusives aux membres Vituro qui profitent ainsi doublement.

Les conseils de pros

Vituro attache une grande importance à des offres de haute qualité et sérieuses qui tiennent compte des dernières avancées scientifiques. C'est pourquoi Vituro reçoit le soutien d'un comité consultatif hautement qualifié:

Prof. Dr. Lukas Zahner, membre de la direction du Département du sport, de l'activité physique et de la santé (DSGB) de l'Université de Bâle

Prof. Dr. med. Claudia Witt, directrice de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative à l'Hôpital universitaire de Zurich

Dr. Urs Gruber, naturopathe, scientifique du domaine de la santé et de la médecine

Dr. med. Kurt Mosetter, médecin et naturopathe, fondateur de la thérapie par réflexe myotatique

«Il n'existe pas un seul et unique mode de vie sain»



Yannick Schefer, vous êtes le chef de projet de Vituro. Quelles sont les raisons à l'origine d'un tel engagement pour ce projet?

Je suis convaincu qu'il a un grand potentiel. La santé est un domaine qui a pour moi une haute priorité et participer à la conception d'un projet de prévention tel que celui-ci a toujours été mon rêve. Certains pourront dire qu'il existe déjà un nombre infini de projets de prévention. Cela est certes exact, toutefois beaucoup d'entre eux sont très unilatéraux. La Ligue contre le cancer s'occupe de la prévention du cancer. La Société Suisse de Nutrition est spécialisée dans les questions d'alimentation. Et stressnostress.ch s'adresse aux salariés soumis à de fortes sollicitations.

En quoi Vituro est-il différent?

Vituro est unique en son genre, car il aborde la prévention dans sa dimension globale et invite toutes les personnes intéressées, par des offres variées, à promouvoir leur santé sous une forme personnellement responsable. De plus, nous nous efforçons d'éveiller la curiosité, le plaisir et

l'envie d'une vie saine avec des éléments modernes et interactifs.

J'ai certainement commencé à pratiquer la course à pied une dizaine de fois dans ma vie et chaque fois, j'ai de nouveau rapidement arrêté. Réussirai-je enfin à tenir bon grâce à Vituro?

Peut-être. Mais le jogging n'est peut-être tout simplement pas fait pour vous. Il n'existe pas une seule et unique discipline sportive adéquate, de même qu'il n'existe pas un seul et unique mode de vie adéquat. Nous encourageons activement nos membres à trouver personnellement l'activité, la combinaison qui leur convient. Sinon, la motivation disparaît après quelques semaines.

Nombreuses sont les personnes qui éprouvent des difficultés à se motiver pour plus d'activité physique. Quel soutien Vituro apporte-t-il dans ce domaine?

Vituro récompense ses membres pour diverses activités par un système de points Vituri lucratif. Grâce aux Vituri, les membres peuvent accéder à des offres exclusives qui seraient sinon inaccessibles. Par ailleurs, Vituro favorise les activités favorables à la santé qui peuvent être réalisées sans ou avec de simples instruments auxiliaires et sans être lié-e à un lieu ou à des horaires. Il n'est alors pas nécessaire de transformer d'emblée tout son mode de vie. De légers changements qui n'exigent pas des efforts considérables engendrent rapidement un meilleur bien-être. Cela motive naturellement à en faire plus. Et enfin et surtout, Vituro doit devenir une communauté active et polyvalente au sein de laquelle les membres ont la possibilité de se motiver réciproquement.

Cela signifie que j'obtiendrai des points si, à l'avenir, je m'entraîne deux fois par semaine?

Au départ, cela ne sera pas encore possible étant donné que nous n'avons pas encore trouvé de système optimal pour cela. Mais nous nous sommes fixé pour but que des activités hors des séminaires et coachings proposés soient récompensées par des Vituri. Vituro doit être en outre constamment développé et complété en fonction des souhaits et des besoins des membres. Celui ou celle qui adhère a donc la possibilité de participer au développement de la plateforme et de ses contenus.

Interview: Tina Hutzli

vituro
Vivre sainement

Devenez membre

Vituro est ouvert à tous et à toutes. Les membres profitent de contenus et d'offres adaptés individuellement à leurs besoins. Une cotisation annuelle coûte 75 francs. Étant donné qu'EGK a à cœur la santé de ses assurés, nous vous offrons l'affiliation chez Vituro jusqu'au 31 août 2017. Inscrivez-vous de préférence dès aujourd'hui: www.vituro.ch.



Les lettres d'accompagnement ne sont plus nécessaires

La mutation sur le logiciel Swiss Health Platform SHP à Pâques 2016 a également optimisé le traitement du courrier par EGK-Caisse de Santé. Nos assurés peuvent eux aussi contribuer à l'accélération et à la simplification du traitement de leurs justificatifs.

Vous l'avez certainement déjà remarqué: vous n'avez plus reçu d'étiquettes d'adresse à code-barres d'EGK-Caisse de Santé. Par contre, le numéro de Vivere 2/2016 paru en mai contenait une fiche indiquant la nouvelle adresse de notre Service Center à Lucerne sans code-barres.

Le code-barres était autrefois nécessaire, car il permettait d'affecter les justificatifs à la personne assurée qui les avait envoyés. Cela n'est plus nécessaire grâce aux possibilités techniques actuelles. Il existe à présent des logiciels spéciaux qui détectent à partir de justificatifs de remboursement, de factures et d'ordonnances scannés la personne à laquelle ils se réfèrent, ainsi que son médecin traitant. L'enveloppe est scannée simultanément et transmise au service Prestations d'EGK sous forme numérique avec tous les documents qu'elle contient. L'ensemble du déroulement est conçu de manière à ce que les exigences les plus strictes en termes de protection de données soient respectées.

Traitement plus rapide

Le renoncement à l'étiquette d'adresse à code-barres désormais superflue, qui était auparavant imprimée individuellement pour chaque personne assurée, représente pour EGK-Caisse de Santé une économie de coûts dont les assurés profitent également. La suppression de l'affectation manuelle des documents scannés et leur attribution entièrement automatisée au dossier d'assuré-e correct accélère de plus le traitement et le décompte des justificatifs de remboursement. Parallèlement à toutes les subtilités techniques dont nous disposons aujourd'hui, vous pouvez nous faciliter le traitement de votre courrier en observant les points suivants:

- Veuillez ne pas joindre de courrier d'accompagnement et de liste des documents inclus à vos justificatifs de remboursement et factures. Étant donné que nous scannons également l'enveloppe, nous détectons d'emblée l'ensemble des documents que vous nous avez envoyés. Un courrier d'accompagnement est uniquement nécessaire si vous souhaitez communiquer simultanément un changement d'adresse ou de compte.

- En particulier les factures de pharmacie et les bons de caisse ne révèlent souvent pas la personne assurée concernée. C'est pourquoi nous vous demandons de noter le prénom et le nom de la personne assurée ou son numéro d'assurée sur tous les documents qui ne spécifient aucun nom et/ou numéro d'assuré-e.
- Envoyez vos factures et justificatifs de remboursement à notre Service Center de Lucerne. Votre courrier y sera trié, scanné et classé dans les boîtes à lettre du service respectivement compétent.

EGK Services AG
Service Center
Postfach
6009 Luzern

Nous sommes heureux d'optimiser nos processus pour mieux vous servir grâce à la nouvelle technologie. Il en est de même de la possibilité déjà existante qui vous permet de scanner les justificatifs de décompte avec notre application «Mon EGK» ou l'application internet «mon.egk.ch» et de nous les transmettre directement.

Patrick Tanner



L'humour, un élixir de vie

Avez-vous déjà ri aujourd'hui? Eh oui: l'humour a bonne réputation dans notre culture. Et il est bon pour la santé – c'est du moins ce que dit le proverbe. Si l'humour de divertissement a pour principale fonction d'amuser, l'humour thérapeutique a pour sa part un objectif précis: il aide les gens dans des situations où ils ne semblent avoir aucune raison de rire.

L'humour a de nombreux visages. C'est tantôt le charmeur divertissant qui amuse en clignant de l'œil et rend la vie plus souriante: comme nous nous sentons légers après avoir regardé une comédie hilarante, ou pleins d'entrain quand nous assistons à un spectacle comique plein d'esprit, et quel plaisir nous avons à faire les pitres avec des amis! L'humour peut faire sauter des tabous et libérer. Il peut être doux et suave, ou méchant et rude – chercher à divertir ou à faire mouche.

«L'humour va de pair avec la satisfaction dans la vie», explique Willibald Ruch, professeur de psychologie de la personnalité à l'Université de Zurich. Et le spécialiste de l'humour d'ajouter: «L'humour réduit le stress, crée des émotions positives et intensifie la relation entre les gens». Mais l'humour peut aussi arborer sa face hideuse: s'il prend la forme de sarcasmes, il est alors méprisant et blessant, cherche à humilier les gens et à en faire des victimes – et il a alors tout sauf des effets bénéfiques.

L'humour, un bien précieux

«La bonne réputation dont jouit l'humour dans notre culture provient d'une époque où l'humour était maîtrisé, cultivé et ciselé pour devenir quelque chose de précieux», explique Willibald Ruch. Notamment au XVIII^e siècle, on aimait à penser que l'humour devait servir à quelque chose de bon et non à se moquer, à ridiculiser ou à exprimer le dédain envers des marginaux. «À l'époque, l'humour était défini comme une vertu proche de l'humanité et de la sagesse», précise le spécialiste de l'humour. Willibald Ruch et son équipe explorent à l'Université de Zurich dans le détail les effets bénéfiques de l'humour dans notre société actuelle. Dans le cadre d'une étude récente, on a demandé aux participants



«L'effet du rire dépend de la qualité que le rire a, s'il est gai ou affecté, voire méprisant.»

Dr. Willibald Ruch
Professeur de psychologie de la personnalité, Université de Zurich

s'ils pouvaient citer des événements où ils avaient agi de manière juste et sage avec de l'humour. «Les premiers résultats montrent que la sagesse et l'humanité sont tout à fait compatibles avec l'humour et que les personnes utilisent aussi à notre époque souvent l'humour en faisant preuve de savoir-vivre», dit Willibald Ruch.

Le Prof. Rolf Dieter Hirsch, psychothérapeute et expert de l'humour, se consacre lui aussi à l'humour et à la sagesse. De son point de vue, l'aptitude à rire est étroitement liée au développement de la personnalité. Il décrit le processus de l'humour à l'aide du phénomène qu'est le rire en cinq niveaux partant du niveau un «ne pas pouvoir rire», en passant à «pouvoir rire d'autres personnes», «pouvoir rire de moi-même», «les autres peuvent rire de moi» et enfin au niveau cinq: «rire de moi-même avec d'autres».

Rire est bon pour la santé. Vraiment?

L'élément déclencheur du rire n'est toujours l'humour – bien intentionné ou méprisant. Nous rions aussi lorsqu'on nous chatouille, lorsque nous sommes gênés, hystériques, nerveux, quand nous sommes sous pression ou quand la pression disparaît. Le cabarettiste autrichien Heinz Marecek résume bien la chose: «De même que nous transpirons quand nous avons trop chaud, nous rions quand l'appareil émotionnel est en surchauffe». Contrairement à l'humour, le rire est un acte largement physique. Il implique la respiration et la voix, mais aussi la mimique et l'ensemble de la motricité corporelle. Ceux qui rient de manière intense ont les jambes qui se dérobent; le haut du corps se relève, puis est rejeté en arrière. Le rire est un phénomène qui va du demi-sourire à l'éclat de rire. Et lorsque nous rions aux éclats, nous pouvons perdre le contrôle de nous-mêmes.

À en croire le proverbe, rire est bon pour la santé. Mais est-ce vrai? «Nous n'avons pas encore découvert tout ce qui se passe en nous lorsque nous rions», dit Willibald Ruch. Une chose est claire: lorsque l'on rit, on respire par à-coups. Ceci fait augmenter la pression artérielle, le rythme cardiaque s'accélère, et la pression artérielle périphérique s'élève. Après avoir ri, nous nous redétendons et sentons que notre circulation sanguine est plus forte. Une sensation de chaleur nous envahit. «C'est un effet qui peut avoir des répercussions positives sur la santé», conclut le psychologue, en ajoutant que ceci n'a néanmoins pas été prouvé clairement. En revanche, la science a démontré en détail qu'après avoir ri, nous ressentons les douleurs moins intensément. «Ceci pourrait être le signe de production d'endorphines», explique Willibald Ruch. Mais ceci est tout aussi peu prouvé scientifiquement que l'idée selon laquelle le rire modifie le système immunitaire.

Et de préciser: «On ne peut pas affirmer que le rire a tels ou tels effets si l'on ne tient pas compte de la qualité du rire». Une étude doit donc faire la distinction: avait-on affaire à un rire gai ou affecté? voire un à rire moqueur et méprisant? Cette complexité est peut-être la raison pour laquelle il existe si peu d'études sérieuses sur le rire, même si depuis quelques années, on fait plus de recherche sur le sujet.

L'humour «ciblé» comme thérapie

C'est justement quand on n'a apparemment aucune raison de rire que l'humour peut s'avérer particulièrement utile. Si l'on en croit le proverbe, le rire est le meilleur des remèdes. Peut-on donc soigner des maladies précises par l'humour? «L'humour de divertissement a pour fonction d'amuser, ce qui n'exclut pas qu'il puisse également avoir des vertus thérapeutiques», déclare la Prof. Iren Bischofberger. Ce qui différencie l'humour thérapeutique de l'humour de divertissement est pour elle le caractère ciblé du premier, qui cherche à faire du bien à une personne en particulier et est porté par une attitude intérieure, précise la professeure de sciences infirmières à l'HES Kalaidos, Département de la Santé et

«Après avoir ri, nous ressentons les douleurs moins intensément. Mais la science n'a pas encore réussi à démontrer pourquoi.»

Dr. Willibald Ruch

Professeur de psychologie de la personnalité, Université de Zurich



La vie en direct

Thème

auteure de «Das kann ja heiter werden» (Ça va rigoler), un ouvrage standard sur l'humour dans les soins.

Depuis plus de vingt ans, des clowns – rebondissant sur l'idée de l'humour thérapeutique – font rire des enfants dans les hôpitaux. Les clowns hospitaliers rendent aux petits patients leur séjour à la clinique moins pénible. «Dans ce contexte, l'humour revient à distraire, au sens premier», commente Iren Bischofberger. Les clowns sont ainsi parfois appelés même pour des examens douloureux, et ils préparent les enfants avec beaucoup de tact et de manière ludique à la procédure. «Dans une phase difficile sur le plan émotionnel, ceci peut calmer l'enfant et ses parents et faciliter le travail à l'équipe des professionnels», explique la spécialiste en soins infirmiers.

Depuis plusieurs années, des clowns spécialement formés viennent rendre aussi visite aux personnes âgées, handicapées ou atteintes de démence. Selon la devise «Des moments de bonheur: l'humour n'a pas d'âge», l'association HumorCare a créé les Care-Clowns, qui s'engagent dans la Suisse entière dans les établissements médico-sociaux. «Lorsque des personnes âgées voient le clown échouer et pourtant sans cesse se relever, ceci a aussi une dimension métaphorique qui peut les aider à surmonter leurs propres infirmités et handicaps», dit Iren Bischofberger, membre fondateur de HumorCare. Les personnes démentes sont interpellées par les clowns à un niveau affectif, souvent presque physique, ou par la musique, car, en fonction du stade où elles se trouvent, elles sont moins réceptives aux mots, aux notions abstraites et aux plaisanteries verbales.

Programme d'entraînement en ligne

Dans le cadre de la recherche sur l'humour, l'Université de Zurich offre un programme en ligne gratuit d'interventions de psychologie positive pour lequel elle recherche encore des participants. Ceux-ci doivent uniquement réserver 10 à 20 minutes chaque soir pendant une semaine et être prêts à répondre régulièrement à un questionnaire permettant d'apprécier leur bien-être. Les participants qui suivront le programme dans son intégralité recevront un rapport individualisé sur les modifications de leur bien-être pendant la durée de leur participation. Informations plus détaillées sur le site: www.staerkentraining.ch.

Informations utiles sur le thème de l'humour

Le site web de l'association HumorCare contient de nombreuses informations utiles sur le thème de l'humour: références bibliographiques spécialisées et professionnelles, derniers résultats de la recherche sur l'humour et liens de fournisseurs d'activités les plus diverses touchant à l'humour. Informations complémentaires sur le site: www.humorcare.ch.



«L'Église et l'armée sont d'avis que sous sa forme visible, le rire est déplacé auprès des mourants et des gens qui souffrent.»

Prof. Iren Bischofberger

Professeure de sciences infirmières, EHS Kalaidos, Département de la Santé, Zurich

L'humour dans le quotidien des soins

Mais les clowns ne sont pas les seuls à apporter des soins dans le quotidien thérapeutique des personnes malades et âgées. Les infirmiers et infirmières intègrent souvent l'humour sciemment dans leur travail. «C'est qu'au fond, l'humour est un phénomène quotidien. On ne doit et ne peut donc s'en remettre aux seules visites des clowns toutes les quelques semaines, qui ne durent qu'une heure ou deux», conclut Iren Bischofberger. La spécialiste en soins infirmiers est pourtant convaincue que les clowns peuvent être de merveilleux stimulateurs de créativité: «Ceux des soignants qui s'ouvrent au travail des clowns peuvent intégrer beaucoup d'idées dans leur quotidien professionnel, et ce sans avoir à s'habiller en clowns».

Mais quel type d'humour est permis? Lequel est adapté? Pour Iren Bischofberger, ceci est clair: «Est permis ce qui fait du bien au patient». Ainsi, il faut autant que possible pratiquer avec le patient le type d'humour qui le stimulera. «À condition évidemment que cet humour ne prenne pas un tour autodestructif.»

L'histoire des soins infirmiers est d'une part marquée par l'Église et de l'autre par l'armée. «Dans ces milieux, l'idée a longtemps prévalu que le rire sous une forme visible était déplacé auprès des mourants, des gens qui souffrent», explique Iren Bischofberger. Et pourtant, les signes que lui ont donnés des personnes gravement malades, souvent de très jeunes gens, sont tout autres, se rappelle cette ancienne infirmière, qui dans les années 1990 travaillait dans le domaine du sida. «Pour ces personnes, dans la situation difficile et sans issue qui était la leur, l'humour avait quelque chose de profondément libérateur.» Ceci prouve que tant que l'on est en vie – donc même dans des situations désespérées –, l'humour peut s'avérer être un élixir de vie.

Ursi Sydler

Vivere 03/2016

La vie en direct
Thème



«En tant que généraliste, je suis la cheffe d'orchestre»

À Lucerne, le restaurant Libelle ne se distingue d'aucune façon d'un restaurant moderne. C'est ce que l'on pourrait penser. À moins de lire la brochure posée sur les tables. Ou de parler avec la directrice, Franziska Kramer.



«J'ai beaucoup aimé le travail dans l'industrie, bien que la manière de penser sur le court terme m'a parfois posé problème».

Franziska Kramer

Le Libelle de la Maihofstrasse 61 à Lucerne emploie dix spécialistes de la gastronomie. Et pourtant, ce restaurant n'est pas seulement un endroit douillet pour manger, boire et savourer l'existence, mais aussi un programme d'intégration professionnelle. Des personnes en recherche d'emploi y trouvent une chance de reprendre pied sur le marché du travail primaire. Certaines d'entre elles possèdent déjà plusieurs années d'expérience dans le service ou la cuisine. D'autres n'avaient en revanche encore jamais travaillé dans la restauration ni, du reste, en Suisse.

Franziska Kramer, la directrice du Libelle, est quant à elle jardinière d'enfants de formation. À 48 ans, elle n'a pourtant jamais travaillé dans ce métier, car son parcours a été interrompu par ses propres enfants. «Si je me suis tournée vers la restauration,

c'est par mon mari, qui était à son compte et dirigeait un restaurant. J'ai été dix ans durant restauratrice à plein temps, puis j'ai passé mon certificat de cafetier», raconte Franziska Kramer.

Un profil idéal

Après une formation complémentaire en ressources humaines, elle a d'abord tourné le dos aux cuisines et aux salles de restaurants pour travailler comme directrice du personnel, entre autres dans une entreprise industrielle. «J'ai beaucoup aimé le travail dans l'industrie, bien que la manière de penser sur le court terme et les mesures de politique du personnel m'aient parfois posé problème», explique Franziska Kramer. Puis elle est tombée sur une annonce de l'Œuvre suisse d'entraide ouvrière (OSEO) Suisse centrale, qui recherchait une directrice pour le projet de res-

tauration Libelle: «J'avais le profil idéal pour ce poste: ici, je peux combiner ma formation de pédagogue avec mes expériences dans la gestion de personnel et la restauration», explique-t-elle.

«Pour moi, c'est un emploi rêvé, que je peux combiner avec ma famille.» En effet, comme Franziska Kramer, après ses deux enfants aujourd'hui adultes, a eu une petite fille sur le tard, il ne lui aurait pas été possible de diriger à son compte une entreprise de restauration: c'est trop chronophage et les horaires de travail sont trop irréguliers. «Je suis la généraliste qui orchestre l'ensemble. J'ai à mes côtés dans le service, en cuisine et pour l'intégration professionnelle, des spécialistes sur lesquels je peux compter.»

Autre chose qu'un atelier protégé

Le Libelle, une offre de l'OSEO Suisse centrale, est jusque fin 2016 dans la phase pilote et est pendant cette période soutenue par la Fondation Drosos. Franziska Kramer précise cependant d'emblée: le Libelle n'est pas un atelier protégé. Certes, avant leur première journée de travail, les futurs collaborateurs et collaboratrices du programme ont un entretien avec la responsable intégration du projet. Ensuite, ils

Dans le restaurant Libelle de la Maihofstrasse 61 à Lucerne, Franziska Kramer peut se servir non seulement de son expérience dans la restauration, mais aussi de ses formations de pédagogue et de gestionnaire de personnel.



sont intégrés dans le quotidien normal du restaurant. «Ceci est important, car les collaboratrices et collaborateurs du programme doivent être confrontés aux réalités du marché du travail primaire. Chez nous, ils ne doivent pas seulement effectuer des tâches auxiliaires, mais progressivement travailler à part entière dans le service ou en cuisine», dit Franziska Kramer. C'est pourquoi il y a une fois par semaine une journée de formation professionnelle en restauration, au besoin des cours d'allemand et – pour faciliter la recherche d'emploi – un entraînement à la postulation. Des outils qui ouvriront la voie vers un emploi fixe: «Lorsque quelqu'un de nouveau vient chez nous, l'objectif est qu'il ou elle reparte au plus tard au bout de six mois». C'est la durée maximum du programme.

Ceci explique qu'il y ait une forte rotation du personnel au Libelle: dès que quelqu'un a trouvé un emploi, il ou elle peut partir. Et le taux de placement, qui dépasse les 50 %, est élevé, notamment parce que dans la restauration, contrairement à de nombreuses autres branches, on recherche encore des collaboratrices et collaborateurs non formés. Jusqu'ici, seulement peu de collaboratrices et collaborateurs ont quitté le programme avant la fin bien que certains n'y participent pas de manière tout à fait volontaire, parce qu'ils ont été obligés d'y prendre part par les offices régionaux de placement, les services sociaux ou l'assurance-invalidité.

La partie restauration doit être autofinancée

Les personnes qui participent au programme doivent être prêtes à faire preuve de flexibilité dans le travail. Elles doivent au moins posséder des rudiments de langue allemande, être ponctuelles et fiables. «De nombreux programmes pour l'emploi s'articulent principalement sur une structure quotidienne. Chez nous, ce n'est pas le cas. Nous faisons les plannings comme n'importe quel restaurant ordinaire. Si quelqu'un est soudain absent, cela se sent, car nous sommes tout simplement trop peu nombreux.» En tant que restaurant – séparé du programme d'intégration professionnelle

–, le Libelle doit en effet être financièrement autonome. C'est pourquoi c'est parfois un exercice d'équilibre que de savoir sur lequel des deux domaines placer l'accent. «Nous nous attelons chaque jour à cette tâche et y prêtons une grande attention. Durant les temps qui ont suivi l'ouverture, les collaboratrices et collaborateurs du programme étaient trop en retrait», précise la directrice Franziska Kramer. Puis, les spécialistes de la restauration se sont trop mis en retrait, ce qui a parfois entraîné des erreurs. «Le fait que chez nous, les employé-e-s ne soient pas tous des professionnels de la restauration ne doit pas se sentir au niveau de la qualité de la nourriture ni du rythme du service de midi. En revanche, si les collaboratrices et collaborateurs du programme ne sont pas en mesure de donner des informations détaillées sur un produit ou ne peuvent pas recommander un vin dans un allemand fluide, les clients ne leur en veulent pas.»

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 51 11 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse vivere@egk.ch.

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

Une cuisine aux herbes sous les tilleuls

Au début du XIX^e siècle, il y avait à Brienz, cachée entre des tilleuls, une petite taverne réputée pour son civet de chevreuil et ses parts de gâteau énormes. Or il arrivait de temps à autre que les hôtes, repus et satisfaits, préfèrent ne pas rentrer chez eux et se cherchent dans la grange un campement pour la nuit.

Concours

Nous attribuons par tirage au sort une nuitée pour deux personnes dans l'hôtel Lindenhof de Brienz avec souper à 4 plats, buffet de petit-déjeuner de l'Oberland, utilisation de la piscine et du sauna à volonté ainsi qu'un ticket journée pour deux personnes au musée en plein air de Ballenberg.

Nous attribuons en outre par tirage au sort trois exemplaires du livre de recettes de cuisine aux herbes en allemand «Aus meinem Naturgarten» de Brigitte Speck et Christian Fotsch.

Veuillez envoyer votre e-mail ou votre carte postale en indiquant «Lindenhof» à :

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Dans les courriels également: ne pas oublier de mentionner l'expéditeur! Date limite d'envoi: le 30 septembre 2016.

Bonne chance!

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

La ferme des tilleuls – le Lindenhof – existe encore aujourd'hui. Mais de nos jours, les hôtes dorment dans des lits chauds. Et pourtant, l'hôtel est en mesure d'offrir aujourd'hui encore la sensation de dormir dans une grange. Des chambres individuelles à thème reprennent des sujets typiques de la vie dans cette région de montagnes. Il y a là un nid d'aigle, un atelier de menuisier, une chambre de paysan, ou aussi des chambres où l'on retrouve une petite hutte démontée ailleurs en vieux bois et regorgeant d'histoire. Mais quelle que soit l'ancienneté apparente de ces chambres, Christian Fotsch et toute l'équipe du «Lindenhof» attachent beaucoup d'importance à un sommeil reposant: «Les matelas sont remplacés au bout de cinq ans d'utilisation au maximum».

Au Lindenhof de Brienz, se reposer signifie pourtant beaucoup plus que seulement pouvoir bien dormir. À lui seul, l'environnement promet déjà le wellness. De presque toutes les fenêtres de l'hôtel et du restaurant, on voit scintiller le bleu émeraude du lac de Brienz entre les hauts sommets, qui sont parfois encore saupoudrés du blanc de la dernière neige en mai ou de la première dès fin août. Mais le Lindenhof possède un endroit particulièrement remarquable: le parc, auquel il doit son nom. Bien que ces dernières années, plusieurs des imposants tilleuls aient été abattus par la tempête, ces arbres à l'imposante frondaison, des buissons exubérants et la pelouse fleurie invitent à flâner, à lire un livre, allongé sur une chaise longue, ou à se lancer dans une conversation philosophique en savourant un verre de vin.

Pour les palais gourmands

Au Lindenhof, la gastronomie joue de toute façon un rôle de premier plan. Le restaurant ouvert au public propose une cuisine aux herbes régionale, locale et d'un goût exceptionnel. Les herbes poussent tout autour de l'hôtel, soit dans l'un des deux jardins d'herbes aromatiques situés derrière le bâtiment principal, soit dans le parc: au printemps, on cuisine l'ail des ours, qui pousse sur

Vivere 03/2016

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires:

Hotel Lindenhof
Lindenhofweg 15
3855 Brienz
Tél. 033 952 20 30
www.hotel-lindenhof.ch

Offre spéciale pour les assurés EGK:

Profitez pour tout séjour à l'hôtel Lindenhof d'une réduction de 20 % sur la nuitée (hors forfaits). Il vous suffit pour ce faire de mentionner lors de la réservation le mot-clé «assuré-e EGK» et de présenter votre carte d'assuré lors de votre arrivée.

Possibilités d'excursions:

Musée en plein air de Ballenberg,
Museumsstrasse 131, CH-3858 Hofstetten bei Brienz
Tél. 033 952 10 30, www.ballenberg.ch
Ouvert du 15 avril 2016 au 31 octobre 2016
Tous les jours de 10 à 17 h

Brienz Rothorn Bahn,

Hauptstrasse 149, 3855 Brienz
Tél. 033 952 22 22, www.brienz-rothorn-bahn.ch
Circule du 4 juin au 23 octobre 2016, jours de circulation supplémentaires par beau temps

Autres possibilités d'excursions et de randonnées:

Brienz Tourismus, Hauptstrasse 143, 3855 Brienz
Tél. 033 952 80 80, www.brienz-tourismus.ch



Photos tout en haut et à gauche: Le Lindenhof est fameux non seulement pour son excellente cuisine aux herbes, mais aussi pour son parc, qui lui fournit de nombreux ingrédients et invite à la flânerie.
Photographie du bas de la page: Au musée en plein air de Ballenberg, les visiteurs découvriront l'architecture et le style de vie d'une Suisse révolue depuis longtemps.



le bord des sentiers de promenade, et en été, on récolte les fleurs de tilleul, avec lesquelles on crée des menus entiers; le plant de verveine probablement le plus ancien de Suisse fournit son ingrédient parfumé pour la confection de plats que l'on n'oubliera pas de sitôt.

Les environs invitent eux aussi à l'exploration et à la découverte. Le lac de Brienz attire les vacanciers avec son bateau à roues à aubes datant de la toute fin du XIX^e siècle. Dans le même style, on peut monter en toute élégance sur le Rothorn de Brienz avec des locomotives à vapeur pour y profiter par temps clair d'un panorama à couper

le souffle sur les Alpes et au-delà des frontières du pays, pourtant fort éloignées. Dans le musée en plein air de Ballenberg, on découvrira au plus près le mode de vie alpin depuis les origines, et dans la bourgade toute proche de Meiringen, les passionnés de lecture pourront se lancer sur les traces de Sherlock Holmes. Les vacances dans l'Oberland bernois – qu'elles soient de courte ou de longue durée – seront pour les hôtes de toutes les générations une expérience inoubliable grâce aux nombreuses possibilités d'excursions.

Tina Hutzli

Avant qu'il ne soit trop tard

Le système de santé suisse a un objectif primordial: soigner les malades. La prévention ne joue à cet égard qu'un rôle très secondaire. Le Département de l'intérieur propose d'augmenter la prime pour la prophylaxie générale des maladies.



«La médecine complémentaire s'efforce d'avoir une vision globale de la personne.»

Hansueli Albonico

Médecin et président de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire

Chaque Suisse et chaque Suisseuse versent 20 centimes chaque mois avec leur prime d'assurance-maladie à titre de contribution pour la prévention. Un chiffre bien bas. Le montant total mis chaque année à la disposition de la fondation Promotion Santé Suisse par le biais de cette contribution mensuelle est un peu plus élevé et se monte à un peu plus de 18 millions de francs.

Ce n'est qu'une goutte d'eau dans la mer par rapport à ce qu'à elles seules, les maladies chroniques non transmissibles coûtent chaque année au système de santé suisse. 80 % des frais de santé annuels – qui dépassent aujourd'hui les 70 milliards de francs – sont dépensés pour traiter les maladies non transmissibles. La majeure partie en sont des maladies de civilisation qui seraient évitables grâce à un meilleur style de vie: une étude commandée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) estime que dans le secteur de la santé, il serait possible d'économiser 17 milliards de francs.

Plus d'argent pour la promotion de la santé

«Les investissements dans la prévention et la promotion de la santé ont des effets positifs à long terme sur l'évolution des frais de santé», déclare également Daniel Dauwalder, de l'OFSP. C'est ce que l'on constate par exemple dans la prévention

des chutes: les accidents liés aux chutes de personnes ayant l'âge de la retraite coûtent chaque année 1.4 milliard de francs. «Une seule fracture de col du fémur évitée permet d'économiser 15 000 francs de frais d'hospitalisation», démontre Daniel Dauwalder, chiffres à l'appui.

Les assureurs-maladie doivent eux aussi assumer leurs responsabilités. «La prévention fait partie des tâches classiques des sociétés d'assurance», déclare Daniel Dauwalder. Celles-ci prennent par exemple en charge les vaccinations et les examens de dépistage. La promotion de la santé, autrement dit le fait de rendre les gens capables d'avoir un comportement bon pour la santé, est en revanche définie par le législateur comme une tâche commune. Pour remplir cette mission, la part de la prime consacrée à la prévention sera augmentée pour la première fois depuis 1996 et passera des 2 francs 40 actuels à 3 francs 60 en 2017 et sera même doublée un an plus tard pour atteindre 4 francs 80.

Le fait que la contribution à la prévention s'avère efficace est notamment prouvé par les chiffres des projets de diététique et d'exercice physique de ces dix dernières années. Durant cette période, la part des enfants et adolescents en surcharge pondérale a été réduite de 2.6 %, et même de 4 % chez les enfants de maternelle. C'est en

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



Un style de vie sain ne fait pas qu'aider à limiter la hausse des coûts du système de santé. Il contribue également à notre bien-être.

core trop peu, car un enfant sur cinq est toujours en surpoids, voire adipeux.

Créer des conditions-cadres

À cet égard, il ne faut pas oublier qu'une promotion de la santé et une prévention efficaces ne consistent pas à prescrire aux gens la manière dont ils doivent vivre, explique Julie Page, directrice de la filière Promotion de la santé et prévention, qui ouvrira à l'automne à la Haute école zurichoise des sciences appliquées ZHAW. «Elles créent plutôt des conditions-cadres rendant la santé possible et donnent aux gens l'aptitude à tirer parti de leur marge de manœuvre pour le bénéfice de leur santé.»

Les marges de manœuvre doivent aussi être montrées par les acteurs du système de santé. En tant que «médecine de la réparation», la médecine conventionnelle a à cet égard une position plutôt délicate. Les

«Une promotion de la santé efficace ne prescrit pas aux gens ce qu'ils doivent faire.»

Julie Page

Directrice de la filière Promotion de la santé et prévention à la ZHAW

patients ne se rendent en général chez le médecin que lorsqu'ils sont déjà malades, et la prise en charge médicale se concentre jusqu'ici fortement sur le diagnostic, le traitement et le suivi. «Les médecins et les autres personnes qui travaillent dans la médecine conventionnelle peuvent toutefois informer les patients pendant la consultation des possibilités d'organiser leur quotidien de manière plus favorable à la santé et d'intégrer des aspects préventifs dans leur routine quotidienne», déclare Julie Page.

Une vision globale du patient

La promotion de la santé est une préoccupation à l'échelle mondiale. Dès 1986, l'OMS a fixé dans la Charte d'Ottawa les objectifs et des stratégies de la promotion de la santé et recommandé le développement d'un système de prise en charge qui ait une vision globale de la personne. 30 ans plus tard, la médecine complémentaire a dans ce domaine une longueur d'avance sur la médecine conventionnelle. «La médecine complémentaire s'efforce depuis toujours d'appliquer une vision holistique, qui accorde une grande importance à l'autorégulation de l'organisme et aux forces d'autoguérison», explique Hansueli Albonico, médecin et président de l'Union des sociétés suisses de médecine complémentaire. Selon lui, la médecine complémentaire est moins axée sur la

lutte contre les symptômes que sur la promotion durable de la santé; elle a donc une orientation préventive de par son approche elle-même.

«Moins, c'est plus» est de ce fait un principe des médecins de médecine complémentaire – et, à en croire Hansueli Albonico, un principe efficace: «Pour lutter contre une otite chez les enfants, il n'est par exemple que rarement nécessaire de recourir à des antibiotiques. La médecine complémentaire met l'accent sur le renforcement du système immunitaire, le désengorgement et la suppression de l'anxiété de la famille tout entière. Ceci permet d'éviter à temps une carrière de consommateur d'antibiotiques, et la caisse de maladie économise beaucoup d'argent». On pourrait appliquer le même principe pour la prévention des maladies de civilisation telles que l'hypertension: du point de vue de la médecine complémentaire, le traitement consisterait plutôt à adapter son alimentation et son exercice physique. Hansueli Albonico souligne néanmoins: «Parfois, les traitements orientés sur les symptômes, voire visant à les supprimer, sont indiqués». Y compris les traitements de médecine conventionnelle.

Tina Hutzli

Programme

Rencontres EGK de 2016 – des personnes qui ont un message à nous transmettre

12.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz 9

13.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Thoune BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

13.09.2016

Antoinette Bourquenoud
**Fleurs de Bach – compagnes de nos saisons
de femmes**
Lausanne VD, Casino de Montbenon,
Allée Ernest Ansermet 3
(Début conference: 19.00 heures)

Informations téléphoniques: tél.: 032 623 36 31
Inscription: aucune
Entrée: gratuite – dégustation de thés à partir
de 19.00 heures
Début de l'exposé: 20.00 heures

Académie SNE 2016

 SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

08.09.2016

Yvonne Villiger
Humor zahlt sich aus
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.09.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

13.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel

14.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.09.2016

Anja H. Förster
SoulCollage® – Seelenbilder
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.09.2016

Maya Onken
Die richtigen Worte finden
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

23.09.2016

Carmela Sinzig
**Anderen helfen – und immer wieder neu die
eigene Balance finden**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

27.09.2016

Julia Onken
Schreibseminar
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

29.09.2016

Sibylle Tobler
**Neuanfänge – Veränderungen wagen und
gewinnen**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

30.09.2016

Heidy Helfenstein
**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson PMR**
Lucerne LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

06. bis 08.10.2016

7^e Symposium de la SNE
Soleure SO, Landhaus, Landhausquai 4

18.10.2016

Anja H. Förster
SoulCollage® – Seelenbilder
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

19.10.2016

Sibylle Tobler
**Neuanfänge – Veränderungen wagen und
gewinnen**
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

25.10.2016

Käthi Vögeli
Körpersprache wirkt
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

26.10.2016

Sibylle Tobler
**Neuanfänge – Veränderungen wagen und
gewinnen**
Saint-Gall SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2

27.10.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller
In den besten Wechseljahren
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

28.10.2016

Markus Atzenweiler
Unterwegs, aber SICHER! Be streetwise
Winterthur ZH, Sicherheits Arena, Lagerplatz 6

Inscription: nécessaire, nombre limité de
participants. Prix, informations détaillées et
autres séminaires conformément au program-
me complet. Demandez le programme des
séminaires et ateliers de 2016: SNE, Soleure –
téléphone 032 626 31 13 ou www.stiftung-sne.ch/francoesisch/

«En Suisse, les patients n'ont aucun droit»

Lorsqu'elle était infirmière en soins intensifs à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall, Margrit Kessler a souvent constaté que, lorsque quelque chose allait de travers, les patients étaient livrés au système de santé et au système judiciaire, et ce sans la moindre possibilité de se défendre. En tant qu'avocate des droits des patients, elle tente depuis 20 ans de changer quelque chose à cela.

Madame Kessler, qu'est-ce qui vous a professionnellement le plus mise en colère ces dernières semaines?

J'ai été incroyablement fâchée d'apprendre que la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des États (CSSS-CE) n'était pas prête à se rallier au Projet LAMal «Renforcement de la qualité et de l'économicité». Une nouvelle étude prouve que le troisième plus important taux de mortalité enregistré dans les hôpitaux des États-Unis était dû aux erreurs de gestion. Nous ne sommes sûrement pas meilleurs en Suisse. Or non seulement rien n'est entrepris pour remédier à cela, mais on impose même des restrictions supplémentaires!

Vous vous battez depuis déjà très longtemps pour les droits des patients. Que souhaiteriez-vous changer au système de système de santé suisse?

Je retirerais le DRG, autrement dit le système de forfait par cas dans les hôpitaux. L'OSP s'est toujours élevée contre ce dispositif. Lorsque l'on procède à une modification du système de santé, les médecins trouvent toujours une astuce pour pouvoir gagner encore un peu plus. De nom-

breuses infirmières, dont on aurait besoin au chevet des malades, se trouvent de nos jours au bureau, occupées à coder et dans les caisses de maladies à décoder. Quel gâchis de personnel et de temps!

Vous avez vous-même travaillé pendant 20 ans comme infirmière et constaté de nombreux dysfonctionnements. Et vous avez commencé à travailler pour l'OSP au moment où la LAMal est entrée en vigueur. Comment ont évolué depuis lors le système de santé et votre travail?

Le système de santé a changé énormément. Depuis 1996, nous avons une assurance-maladie obligatoire; celle-ci était autrefois volontaire, ce qui posait problème. Pendant mon activité d'infirmière, j'ai constaté plus d'une fois que des personnes pauvres avaient résilié leur assurance pour faire des économies. Lorsque ces personnes sont tombées malades, elles se sont retrouvées incapables de payer le traitement. Aujourd'hui, on a cependant partiellement supprimé l'obligation: les personnes qui ne sont pas en mesure de payer leur prime ne sont plus traitées qu'en cas d'urgence. J'ai du mal à accepter cela. Car si l'on ne peut pas payer ses impôts, on peut encore tout de même circuler sur la route!



Margrit Kessler

Margrit Kessler est présidente de l'OSP Organisation suisse des patients. Avant de rejoindre comme conseillère la Fondation en 1996, elle travaillait comme infirmière diplômée à l'Hôpital cantonal de Saint-Gall au service des soins intensifs. Entre 2011 et 2015, elle a siégé pour les Vert'libéraux de Saint-Gall au Conseil national. Margrit Kessler vit avec son époux, un chirurgien, à Altstätten SG et a quatre fils adultes.



«Si une erreur n'entraîne pas de séquelles durables, on ne peut rien faire sur le plan juridique.»

Margrit Kessler

Bien que ce médecin ait effectué une étude de phase 1 non autorisée, il a été relaxé par le Tribunal fédéral au motif qu'il croyait en son acide.

Souvent, votre travail n'est pas aussi dramatique que dans ce cas. Vous traitez chaque année des milliers de demandes. Dans combien de cas pouvez-vous effectivement constater des dysfonctionnements?

Sur les quatre mille demandes, la moitié des personnes qui demandent conseil veulent avoir une réponse ayant trait aux médecins. 50 % de ces personnes pensent que dans leur cas, quelque chose est allé de travers. Certaines demandes portent sur des manquements au devoir de diligence sans séquelles durables. Dans ces cas, on ne peut rien faire sur le plan juridique. Il s'agit souvent aussi de complications ou de problèmes de communication. Nous clarifions environ trois cents cas par an en détail. Dans les cas où un manquement au devoir de diligence est avéré, environ 70 % des patients réussissent à faire valoir leurs droits, au moins en partie.

De nombreux cas reposent sur des problèmes de communication. À quoi cela est-il dû? Les attentes des patients sont-elles trop élevées ou les médecins s'efforcent-ils trop peu d'être compris par leurs patients?

Les médecins ont un problème de temps, ils sont souvent sous pression, font les choses à la va-vite, et les patients n'osent pas poser leurs questions. Lorsqu'il s'agit de diagnostics graves, nous recommandons donc de se faire accompagner par une personne de confiance à la consultation médicale. Lorsque, par exemple, un

Voici presque 20 ans de cela, vous avez révélé qu'un chirurgien de Saint-Gall avait pratiqué des expériences sur des patients à leur insu. Vous vous êtes ensuite battue pendant dix ans devant les tribunaux pour un procès qui, paradoxalement, n'incriminait pas le médecin, qui pourtant avait reconnu les faits, mais vous-même. Que cela nous apprend-il sur notre système de santé et partant de là, sur notre système judiciaire, mais aussi sur les droits des patients?

En Suisse, les patients n'ont aucun droit. On le constate régulièrement. Quand j'étais encore infirmière, j'ai été mise en cause par plusieurs professeurs parce que

j'avais émis des doutes quant à des interventions pratiquées en l'absence d'indication. Les titulaires de diplômes universitaires se soutiennent mutuellement, y compris au niveau judiciaire. Quand je lis les décisions de justice de patients, cela me fait froid dans le dos. Le pire cas dont j'aie jamais assuré le suivi est le suivant: un oncologue a administré à 200 patientes atteintes de cancer du sein un acide fabriqué par lui-même, qui n'avait encore jamais été testé scientifiquement. Chez certaines de ces patientes, le médecin a remplacé le traitement adéquat au tamoxifène par cet acide. Une des femmes concernées est allée jusque devant le Tribunal fédéral pour défendre son droit.



Quand elle était encore infirmière, Margrit Kessler avait déjà parfois émis des doutes sur le travail de ses supérieurs. C'est pourquoi elle n'était pas particulièrement appréciée de certains professeurs.

patient se voit annoncer un diagnostic de cancer, il est anéanti par la situation. Dans un premier temps, il est incapable d'entendre autre chose. C'est pourquoi il est important que ces entretiens difficiles soient réalisés par étapes. Le médecin doit aller chercher le patient là où celui-ci a «décroché». Ces entretiens d'information sont très exigeants pour le médecin.

S'il arrive effectivement qu'un manquement au devoir de diligence se produise, quelles sont à votre avis les obligations des assureurs-maladie?

Les assureurs-maladie doivent indéniablement en faire plus, par exemple en offrant des produits comportant une protection juridique. Ceux-ci aident le patient à faire valoir son droit. En effet, les patients n'atteignent pas leur objectif s'ils ne sont pas en mesure de mandater un avocat spécialisé connaissant bien la responsabilité civile médicale. Si l'on désire faire valoir devant les tribunaux un dommage d'un demi-million de francs, il faut déposer au préalable 50 000 francs. La probabilité de récupérer cette avance est faible. On ne peut se le permettre que si l'on a une assurance de protection juridique. Si un patient se plaint d'avoir reçu une facture incompréhensible de la part d'un médecin, les assurés devraient être soutenus par la caisse de maladie. Nous assurons le suivi d'une patiente à laquelle un médecin a réclamé 60 000 francs pour deux opérations. Un prix fantaisiste! L'assureur-maladie en a pris en charge la moitié – et a laissé la patiente se débrouiller pour payer le reste de la facture. De mon point de vue, l'assureur de la patiente aurait dû lui fournir un avocat pour l'assister.

Quelles sont les questions les plus fréquentes sur lesquelles vous devez vous pencher lorsque vous avez à traiter des plaintes contre des assureurs-maladie?

Les articles 71a et b de l'ordonnance sur l'assurance-maladie: la prise en charge de médicaments ou de méthodes chirurgicales non autorisées pour un tableau clinique ou non répertoriées dans la liste de spécialités. La prise en charge de ces usages hors indication par un assureur-maladie est une loterie. Autre pierre d'achoppement: certains assureurs appliquent le principe du tiers garant (avance des frais de la part des assurés, ndlr) chez les pharmaciens. Ceci représente une sélection des risques massive. Les patients ayant des médicaments chers n'ont plus aucune chance de rester dans une assurance de ce type, en général moins coûteuse. Nous avons actuellement le cas d'une patiente qui a besoin chaque mois de médicaments d'une valeur de 6000 francs. Elle doit les payer elle-même à la pharmacie. Son assurance ne les lui rembourse que trois mois plus tard, et la responsable de son dossier n'est jamais joignable.

Pour empêcher que les assureurs ne continuent à effectuer une sélection des risques, on a introduit la compensation des risques affinée. Il semble que vous n'y croyiez pas vraiment?

Ce n'est pas vrai. Au contraire, je la soutiens depuis qu'on en débat. Les politiciens voulaient encore la lier à une autre réforme, ce qui explique que cela ait mis si longtemps avant que la population puisse l'accepter. Au Parlement, je me suis battue pour que pour que cette compensation des risques affinée ne soit pas soumise au

vote avec d'autres clauses complémentaires problématiques. Par ailleurs, les appels publicitaires doivent être enfin interdits pour l'assurance de base. Ceux-ci ciblent les jeunes adultes en bonne santé.

Il y a deux ans, vous vous prononciez pourtant très clairement contre la caisse unique, qui promettait entre autres que ces appels publicitaires cesseraient. Pourquoi?

Pour l'assurance complémentaire, les appels auraient tout de même continué. Mais j'ai vécu l'hégémonie totale de la Suva sur l'assurance-accidents. À l'époque, les patients sont descendus dans la rue parce qu'on les traitait très mal. Depuis que la Suva a de la concurrence, le problème est résolu. La caisse unique aurait donc été une folie absolue, parce que c'est exactement ce qui se serait passé. De mon point de vue, il ne devrait pas y avoir plus de dix assureurs-maladie. Mais que l'on puisse passer de l'un à l'autre est on ne peut plus important. Dans le cas de la caisse unique, on ne pourrait que changer de domicile pour pouvoir peut-être bénéficier d'un service meilleur.

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.

Vade retro, ma douleur!

Quoi de meilleur qu'une glace par une chaude journée? Mais la chose prend un tour désagréable si la cuillère est trop bien remplie. Cela peut avoir des conséquences douloureuses, à savoir ce que l'on appelle le «brain freeze» – une sensation de «gel du cerveau». Des chercheurs viennent de découvrir que cette céphalée brève et violente est due à une congestion sanguine. Pour protéger le cerveau du refroidissement, le sang afflue en plus grande quantité vers la tête. Sachant que les vaisseaux sanguins se resserrent immédiatement pour empêcher tout dommage, la douleur décroît cependant rapidement.

Source: spiegel.de

Une aide parfumée

Un parfait à la lavande est peut-être le dessert glacé parfait pour contourner le «gel du cerveau». La lavande est utilisée depuis déjà des siècles contre les maux de tête. On pourrait donc peut-être se concocter à titre d'alternative aux comprimés une limonade à la lavande: il suffit de faire bouillir pendant 20 minutes 3 cuillères à soupe de fleurs de lavande séchées dans un litre d'eau, de laisser ensuite infuser le mélange pendant 10 minutes, d'ajouter le jus de deux citrons pressés, de sucrer avec du miel et de déguster le breuvage refroidi avec des glaçons.

Source: bessergesundleben.de

Poux et chasteté

La lavande est généralement considérée comme un remède miraculeux. Hildegard de Bingen appelait «herbe de la mère de Dieu» cette plante censée les désirs contraires à la chasteté. En outre, la lavande sauvait des vies: les parfumeurs français, qui commencèrent à utiliser la lavande au XIII^e siècle, contractaient moins souvent la peste et le choléra. Il semble bien que les propriétés antiseptiques, bactéricides et antivirales de l'huile de lavande les protégeaient de la contagion.

Source: welt.de



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

Parfait à la lavande

**Recette pour 4 personnes:**

- 1 à 2 c. à s. de fleurs de lavande avec leur corolle
- 4 c. à s. de sucre
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 2 dl de crème

Hacher menu les fleurs de lavande et les chauffer légèrement dans une petite poêle à feu doux pour permettre à leur parfum de s'épanouir. Passer la masse au tamis à l'aide d'une cuillère à soupe et récupérer ainsi les particules les plus grosses des fleurs. Laisser refroidir.

Séparer les jaunes des blancs des œufs. Batta les jaunes d'œuf avec le sucre à la lavande pour obtenir une masse crémeuse et aérée. Batta la crème et l'incorporer aux jaunes d'œuf. Monter en neige les blancs d'œuf avec le sel et les incorporer à la crème. Remplir des moules individuels de crème et congeler le parfait deux à trois heures avant de le servir.

Bon appétit!