

## Sans enfants

Quand le désir de fonder une famille reste inassouvi 13

## Cannabis

Une plante controversée dans le milieu médical 22

## Un peu de philosophie

La solidarité selon le psychanalyste Peter Schneider 25

# Sommaire

04

**Source Sotsass**  
Les vertus curatives à la source



20

**Excursion**  
S'activer grâce  
aux potagers  
de Suisse



22

**Médecine conventionnelle et  
médecine complémentaire**  
Cannabis – le tapage média-  
tique autour du chanvre



08

**Vituro**  
Les parfums envoû-  
tants de la santé

13

**Thème**  
Quand bébé ne vient pas



25

**L'avis de...**  
Entretien avec Peter  
Schneider

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03

Mon assurance EGK-SUN pour une couverture d'assurance globale 06

Mon assurance Ambassadrice EGK 07

Mon assurance News EGK 10

Mon assurance Et si on parlait assurance-maladie? 12

La vie en direct Bien plus que des cours d'allemand 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Tourte aux épinards et à la menthe 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

---

## Un désir d'enfant inassouvi peut détruire le rêve d'une vie

---



Lorsqu'un couple souhaite avoir un enfant mais que ce rêve ne se concrétise pas, son projet de vie vole souvent en éclats. Malgré

les nouvelles possibilités qu'offre actuellement la médecine, fonder sa propre famille n'est pas toujours une évidence, même aujourd'hui. Dans ce numéro de notre magazine santé «Vivere», nous nous penchons, à partir de la page 13, sur la question de savoir ce qu'implique une vie sans enfants.

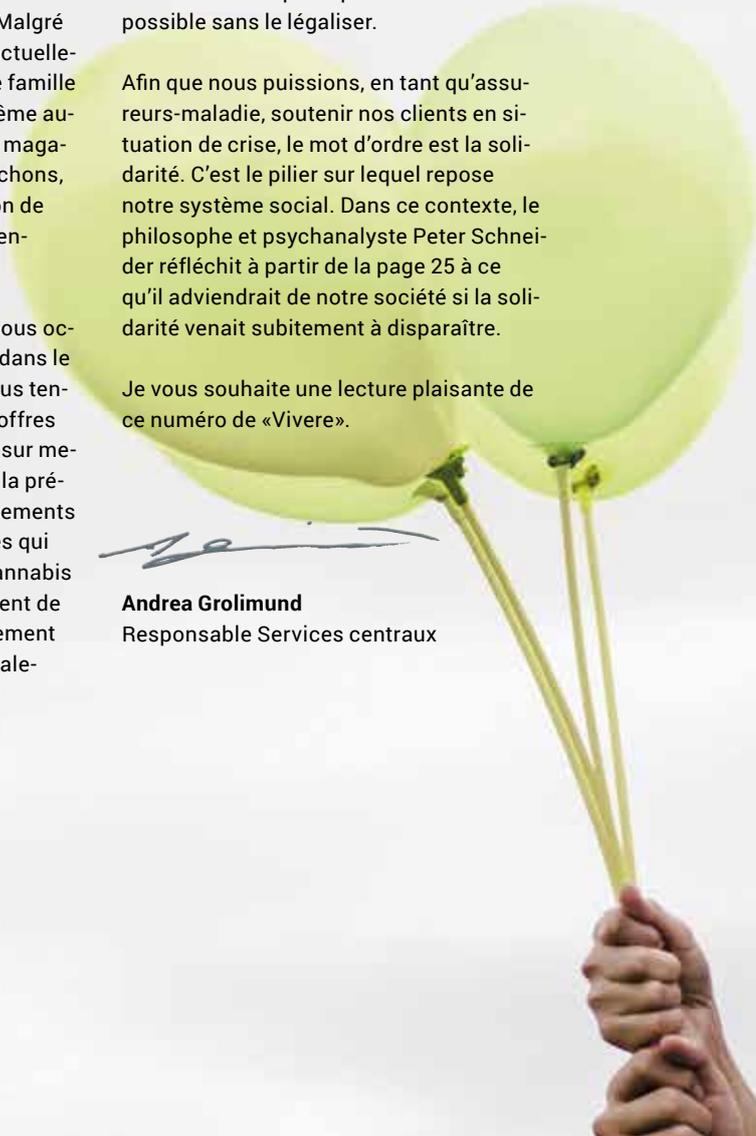
En tant que caisse de santé, nous nous occupons des thèmes les plus divers dans le cadre de notre travail quotidien. Nous tentons de proposer à nos clients des offres d'assurance pour ainsi dire taillées sur mesure, nous engageons en faveur de la prévention et apportons des éclaircissements à propos de produits thérapeutiques qui prêtent parfois à controverse. Le cannabis fait partie de ces plantes qui suscitent de nombreuses polémiques, non seulement pour son effet euphorisant mais égale-

ment à cause de son utilisation en tant que plante médicinale. Rudolf Brenneisen nous explique à partir de la page 22 pourquoi relancer l'utilisation du cannabis pour ses vertus thérapeutiques serait même possible sans le légaliser.

Afin que nous puissions, en tant qu'assureurs-maladie, soutenir nos clients en situation de crise, le mot d'ordre est la solidarité. C'est le pilier sur lequel repose notre système social. Dans ce contexte, le philosophe et psychanalyste Peter Schneider réfléchit à partir de la page 25 à ce qu'il adviendrait de notre société si la solidarité venait subitement à disparaître.

Je vous souhaite une lecture plaisante de ce numéro de «Vivere».

**Andrea Grolimund**  
Responsable Services centraux



# Les vertus curatives à la source

L'eau, c'est la santé, et la santé est une priorité pour EGK. C'est pourquoi, en collaboration avec la Clinica Curativa et avec le soutien de la commune de Scuol, EGK-Caisse de Santé a rendu une source très particulière accessible au public.



«Avec la source Sotsass, nous souhaitons restituer à la Basse-Engadine quelque chose de durable.»

**Reto Flury**  
Directeur d'EGK-Caisse de Santé

«Ne vous inquiétez pas: si vous buvez trop d'eau de la source, nous avons de nombreuses toilettes publiques en bas du village», rassure l'ancien maître-fontainier de Tarasp en remplissant une bouteille en verre avec de l'eau de la source Sotsass. Un avertissement pour ceux de l'extérieur. Car les autochtones connaissent bien les vertus laxatives de cette eau si riche en minéraux.

Pendant longtemps, il fallait consentir quelques efforts pour boire cette eau si saine, car seul un chemin envahi de broussailles épineuses menait à la source. Un joyau difficilement accessible qui a cependant fait une forte impression auprès de Reto Flury, directeur d'EGK-Caisse de Santé, et de Stefan Kaufmann, son directeur adjoint. «Nous avons tout de suite remarqué que cet endroit était particulièrement énergétique», explique Reto Flury. Ainsi est née l'idée de rendre la source plus accessible au public, en collaboration avec

la Clinica Curativa à Scuol, qui tout comme EGK s'engage en faveur de l'égalité des chances et de l'intégration de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire.

#### Esplanade avec vue panoramique

La source Sotsass a été inaugurée solennellement début juin par EGK-Caisse de Santé après plusieurs mois d'étude et de travaux. Pour accéder au magnifique plateau où jaillit la source, il faut emprunter un chemin de randonnée sinueux qui offre une vue à couper le souffle sur les montagnes de l'Engadine. C'est là que l'on peut goûter cette eau acidulée et fortement minéralisée qui vient de la montagne.

Les patientes et les patients de la Clinica Curativa toute proche s'y rendent régulièrement, comme l'explique le docteur Richard Ploner, directeur de la clinique. «Aujourd'hui, nous ne prenons bien souvent plus le temps de faire une pause et de

#### Source Sotsass

Plus de 20 sources d'eau hautement minéralisée jaillissent dans la région de Scuol. Grâce à leurs propriétés physiologiques, certaines d'entre elles sont utilisées pour des traitements traditionnels, des cures de boisson et des bains minéraux riches en gaz carbonique. D'autres s'écoulent dans le bassin du «Bogn Engiadina Scuol», les bains thermaux situés au cœur du village de montagne. L'eau de source coule pendant plusieurs dizaines d'années dans le sous-sol et s'enrichit des minéraux libérés par les roches tels que le calcium et le magnésium.

La source Sotsass fait partie des sources thermales hautement minérales et acidulées contenant du calcium, de l'hydrogénocarbonate et du fer. Grâce à sa forte teneur en calcium, cette eau a une action tonique et anti-inflammatoire pour l'intestin, elle ne provoque pas d'allergies et prévient la formation de calculs rénaux. L'eau de la source Sotsass est utilisée pour le traitement de l'ostéoporose et dans les états présentant un besoin de calcium accru.



L'eau de la source Sotsass est bénéfique pour l'estomac et l'intestin. Il vaut mieux éviter d'en boire trop, à cause de ses effets laxatifs.

vivre pleinement le moment présent», dit-il. Ce constat ne s'applique pas qu'aux personnes en bonne santé, mais aussi à celles malades. «Dans ce lieu ressourçant, nos patients peuvent faire le plein d'énergie, trouver la quiétude nécessaire à leur guérison et oublier la maladie et la souffrance l'espace d'un instant.»

#### Première étape du parcours de santé

Toutefois, les travaux d'aménagement s'inscrivent dans un projet à plus long terme. Après les Championnats du monde juniors de course d'orientation de l'an passé, EGK souhaite restituer quelque chose de durable à la Basse-Engadine.

Une fois que le parcours de kinésiologie d'EGK ne pourra plus être maintenu dans la commune de Tarasp (qui a entre-temps fusionné avec Scuol), il sera remplacé par un parcours de santé dont la première étape sera la source Sotsass.

«L'homme est relié à la nature, ce qui apaise son corps, son esprit et son âme.»

**Dr Richard Ploner**  
Directeur de la Clinica Curativa à Scuol

Au cours des années qui suivront, ce parcours reliera d'autres sources et lieux énergétiques, proposant à la fois des courtes promenades et des longues randonnées: une offre de loisir durable pour les autochtones, les patients et les touristes qui associera promotion de la santé et plaisir.

**Tina Widmer**

#### Itinéraire le plus simple et le plus beau

pour accéder à la source: prendre les Chemins de fer rhétiques de Landquart en direction de Scuol-Tarasp puis traverser le centre de Scuol à pied (25 min) ou avec le bus n°1 jusqu'à l'arrêt «Scuol Ospidal» pour accéder au Center da Sanda Engiadina Bassa. De là, la source Sotsass est accessible en quelques minutes à pied par un sentier balisé.



Une fois arrivé à la source, la vue panoramique sur les montagnes invite à marquer une pause. C'est pourquoi le Dr Richard Ploner aime bien profiter de cet endroit pour pratiquer des exercices de pleine conscience avec ses patients.

# EGK-SUN pour une couverture d'assurance globale

Se responsabiliser par rapport à sa santé implique aussi de participer aux décisions concernant les traitements. À cet égard, beaucoup de gens ne souhaitent pas se limiter à la médecine conventionnelle et préfèrent compléter leur traitement par la médecine complémentaire. L'assurance complémentaire EGK-SUN leur offre cette possibilité.



Les méthodes de traitement de la médecine complémentaire sont très appréciées en Suisse. Selon une étude réalisée par la Fédération de médecine complémentaire Fedmedcom, 75 pour cent des Suissesses et Suisses ont déjà eu recours à ce type de traitement, préconisé par un médecin, un thérapeute ou encore de leur propre chef.

Et cela se comprend tout à fait car l'approche de la médecine complémentaire consiste à aborder le patient dans sa globalité, et le traitement ne se concentre pas uniquement sur la douleur ressentie dans une partie du corps ou sur des symptômes isolés. On parle alors d'une approche holistique, dont même les patients gravement malades peuvent profiter en association avec un traitement conventionnel. Ainsi, les chercheurs de la clinique universitaire de Fribourg à Breisgau ont par exemple pu observer que les malades atteints d'un cancer qui prenaient des traitements homéopathiques pendant leur chimiothérapie souffraient moins des effets secondaires de leur traitement et jouissaient par conséquent d'une meilleure qualité de vie.

Parce qu'EGK-Caisse de Santé s'engage depuis des dizaines d'années déjà en faveur de l'égalité entre médecine conventionnelle et médecine complémentaire, nous facilitons l'accès à diverses thérapies et méthodes de traitement de médecine empirique avec notre gamme d'assurances complémentaires EGK-SUN. Lorsque vous êtes malade, nous vous soutenons pour choisir activement les méthodes de traitement qui vous correspondent le mieux et sont les plus compatibles possibles avec les recommandations de votre médecin, même si l'assurance de base ne les prend pas en charge.

Pour en savoir plus sur notre gamme d'assurances individuelles, rendez-vous sur notre site [www.egk.ch/egk-sun](http://www.egk.ch/egk-sun) ou adressez-vous à l'agence compétente pour vous.

## Chronique



Par l'ambassadrice  
EGK Simone Niggli-Luder

## Économiser du temps, de l'argent et de l'énergie

Qui ne connaît pas ces petites boules de sucre blanches que la plupart d'entre nous ont mises sous la langue dès leur enfance? Les globules homéopathiques, et la médecine complémentaire en général, font l'objet de nombreux débats en Suisse.

Je pense qu'il est sensé de gérer les maladies de manière raisonnable et de véritablement s'interroger sur la pertinence d'un traitement à un moment précis. Courir chez le médecin au moindre rhume me semble exagéré. En tant que mère de trois enfants, j'aurais meilleur temps d'emménager chez mon médecin s'il fallait que j'aie le voir à chaque fois que l'un de mes enfants ne se sent pas bien. Un tel comportement serait non seulement trop lourd pour moi mais aussi pour la société. Car au final, chacun de ces traitements est supporté par la caisse-maladie, puis répercuté sur les autres assurés.

C'est pourquoi je préfère dans ces cas-là soigner mes petits patients avec du thé chaud, beaucoup de repos, et parfois aussi quelques granules d'homéopathie. J'économise ainsi de l'argent et de l'énergie. Et quand l'un de nous tombe plus sérieusement malade, nous sommes sereins car nous pouvons vraiment compter sur EGK pour nous soutenir, même lorsque nous jugeons utile de nous adresser à un thérapeute de la médecine complémentaire. Notre assurance complémentaire EGK-SUN nous offre là aussi des atouts santé.

Profitez, vous aussi, de vos atouts santé!

Simone Niggli-Luder

EGK-Paraphone:  
la médecine complémen-  
taire par téléphone

Les assurés bénéficiant d'une assurance complémentaire EGK-SUN peuvent se faire conseiller facilement et gratuitement sur les traitements de médecine complémentaire au 0800 42 42 00. L'équipe du service téléphonique Paramed évalue avec vous la nécessité d'un traitement médical ou d'une consultation plus approfondie. Si vous le souhaitez, nous pouvons convenir d'un rendez-vous au centre ambulatoire Paramed à Baar dans un délai de 48 heures. Le remboursement de ce type de traitement dépend des conditions de votre assurance complémentaire.

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)  
[www.egk.ch/paraphone](http://www.egk.ch/paraphone)

# Les parfums envoûtants de la santé

La saison chaude offre une incroyable profusion de fleurs et de plantes qui sentent très bon et peuvent en outre nous être d'une aide précieuse. Qu'elles soient utilisées pour les premiers secours en cas de blessures sportives ou pour leur effet rafraîchissant et sudorifique, elles peuvent être un remède naturel, comme EGK et Vituro vous le montrent.

## Blessure sportive

Une pierre qu'on ne voit pas sur le sentier forestier et c'est le faux pas! Et la douleur lancinante qui s'ensuit au niveau de la cheville risque bien de reporter votre entraînement de course aux calendes grecques comme le dit le proverbe!

Quand on se tord la cheville ou que l'on se foule le genou, la première mesure à prendre pour ces accidents du sport consiste à refroidir la zone blessée. Cela l'empêche de gonfler et les douleurs sont un peu plus supportables. Pour la suite du traitement, vous pouvez vous fier aux moyens que la nature vous offre: l'arnica atténue la douleur et possède des propriétés anti-inflammatoires. Elle est donc très utile en cas d'élongations, de contusions et de foulures.

### Comment faire:

Étalez la quantité de pommade à l'arnica nécessaire sur une compresse. Appliquez ensuite la compresse sur l'articulation blessée et fixez-la avec une bande élastique ou une bande de gaze. Le bandage immobilise en outre l'articulation, ce qui soulage souvent les douleurs en cas de foulures et ménage l'articulation.

**Attention:** l'arnica est toxique et ne doit donc être utilisée qu'en application externe. Il convient également d'observer la plus grande prudence en cas de sensibilité connue à l'arnica. Par ailleurs, sachez que vous n'avez pas le droit de cueillir ces fleurs de couleur orange vif dans la nature car étant menacées de disparition, elles font partie des espèces protégées.



## Un régal aux herbes rafraîchissantes

Si les fortes chaleurs estivales nous déshydratent, elles peuvent aussi provoquer des céphalées peu agréables. Une plante permet de lutter contre ces deux maux: la mélisse. Elle rafraîchit, revigore et nous redonne de l'énergie pour attaquer de nouvelles activités. Elle est particulièrement délicieuse consommée sous forme de sorbet glacé.

### Comment faire:

- Portez à ébullition 3,5 dl d'eau avec 150 g de sucre. Ajoutez 40 g de feuilles de mélisse et laissez infuser pendant une heure. Filtrez ensuite le sirop en pressant les feuilles.



## Adhésion

### Devenez expert(e) de votre propre santé!

Avec la plateforme de santé interactive Vituro, veiller à sa santé devient un plaisir supplémentaire dont profitent les adhérents. Moyennant une adhésion PRO de 18 francs par an, vous jouirez d'un accès illimité à tous les contenus et offres de la plateforme Vituro accessible sur Internet. Vous souhaitez d'abord tester une sélection de contenus de Vituro? Optez dans ce cas pour l'adhésion FREE gratuite! Vituro est une initiative d'EGK-Caisse de Santé. C'est pourquoi nous faisons cadeau de l'adhésion PRO à tous nos assurés ainsi qu'à ceux bénéficiant d'une assurance complémentaire. Profitez-en dès aujourd'hui: [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)

- Incorporez le zeste au sirop, ainsi que le jus d'un citron et d'un demi-citron vert. Versez la préparation dans un récipient large et placez-le au congélateur jusqu'à ce que le mélange durcisse légèrement.
- Battez un blanc d'œuf en neige et ajoutez une cuillère à soupe de sucre en poudre à mi-parcours. Fouettez le granité, ajoutez une poignée de feuilles de mélisse finement ciselées, puis incorporez délicatement le blanc battu en neige.
- Placez le sorbet au congélateur avant de savourer ce rafraîchissement aux vertus bienfaitantes.

## Des nuits tropicales paisibles

Nous aimons l'été pour les chaudes journées ensoleillées au bord de l'eau, et pour la tiédeur de ses nuits. Tout du moins jusqu'à ce que nous allions au lit. Car les nuits sont souvent trop chaudes, surtout lorsque le thermomètre ne descend pas en dessous des 20 degrés. Des nuits dignes des Tropiques! À court terme, on peut compter sur les douches froides pour lutter contre la transpiration mais le répit ne dure guère.

La nature nous offre là aussi des solutions pour éviter de passer des nuits trempés de sueur: en effet, la sauge paralyse les glandes sudoripares des terminaisons nerveuses et inhibe ainsi la production de sueur.

#### Comment faire:

Mettez 6 cuillères à soupe de feuilles de sauge dans un pichet puis versez un demi-litre d'eau à ébullition. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes puis filtrez pour retirer les feuilles. Buvez cette infusion tout au long de la journée et la dernière tasse, juste avant d'aller au lit, de préférence tiède car les boissons chaudes et froides stimulent la production de sueur. Si vous transpirez des aisselles ou des pieds, vous pouvez également vous

faire un bain de pieds rafraîchissant ou encore vous laver régulièrement le creux des aisselles avec l'infusion de sauge. Cela vous aidera ainsi à réduire les odeurs désagréables qui imprègnent vos vêtements de sport.

## Informations

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les plantes et leurs effets sur la santé et la condition physique? Essayez donc la nouvelle fonction de recherche dans la base de données sur les plantes, vous saurez ainsi quelles plantes correspondent à vos besoins.  
[www.vituro.ch/kraeuterfinder](http://www.vituro.ch/kraeuterfinder)

EGK aussi vous envoie chaque mois des informations sur les plantes par e-mail. Il suffit de vous abonner à la Newsletter d'EGK sur les herbes aromatiques et médicinales et vous recevrez une fois par mois des informations intéressantes sur une plante médicinale et sur la façon de l'utiliser en médecine naturelle et dans la cuisine.  
[www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)



# 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.

## Finale de la coupe du monde de CO EGK à Grindelwald

La course d'orientation n'est pas seulement un sport de performance. C'est aussi une expérience physique. C'est pourquoi EGK-Caisse de Santé s'engage dans le cadre d'une collaboration avec Simone Niggli-Luder, notre ambassadrice santé, en tant que sponsor attitré de la finale de la coupe du monde de CO EGK à Grindelwald. Du 29 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2017, les coureuses et les coureurs du monde entier se mesureront les uns aux autres au pied de la face nord de l'Eiger dans diverses disciplines, et ils espèrent bien avoir un public nombreux.

Les coureurs amateurs et les familles ne seront pas en reste: la veille de la finale, le jeudi 28 septembre, les enfants pourront rencontrer les champions de CO et se laisser gagner par la fièvre de la course d'orientation. Pour suivre les traces des concurrents, des courses ouvertes au public, des «Public Races», sont organisées samedi 30 septembre et dimanche 1<sup>er</sup> octobre pour les coureurs amateurs.

Pour en savoir plus sur la finale de la coupe du monde de CO EGK à Grindelwald, rendez-vous sur notre site [www.egk.ch/egk-ol-weltcupfinal-2017](http://www.egk.ch/egk-ol-weltcupfinal-2017).

## Guides d'exercice physique – disponibles dans l'application

L'été n'invite-t-il pas aux excursions à vélo et aux nombreuses randonnées en montagne? Pourtant, l'activité physique reste insuffisante, que ce soit à cause des obligations professionnelles ou familiales. Les obligations familiales, justement, donnent souvent l'occasion de planifier des «pauses actives» réunissant les parents, les grands-parents et les enfants. Vous trouverez des sources d'inspiration dans le nouveau guide interactif EGK «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» (seulement en allemand). Nous vous montrons sur 118 pages des jeux qui font bouger, pour améliorer votre santé et votre forme physique sans vraiment vous en rendre compte! Ce guide est disponible en version imprimée et sous forme d'e-book avec des vidéos d'instructions: [www.egk.ch/spiel-und-spass](http://www.egk.ch/spiel-und-spass).

Même le smartphone peut motiver toute la famille à faire de l'exercice physique. Avec le nouveau module de sport «Promouvoir l'activité physique chez les enfants», notre application «Mon EGK» est définitivement devenue une application familiale. Vous y trouverez non seulement des petites astuces simples et faciles à comprendre pour pouvoir partager avec vos enfants le plaisir de bouger, mais également neuf vidéos à découvrir et à tester en direct pour vous inspirer et bouger!

Vous pouvez télécharger l'application «Mon EGK» pour iPhone et Android dans l'App Store ou en tant qu'application web sous [mon.egk.ch](http://mon.egk.ch)





Vous pouvez désormais compléter le guide «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» par les informations et astuces pour bouger à l'attention des enfants, parents et grands-parents dans l'application «Mon EGK».



Découvrir «La ville se déguste» à Zurich en compagnie du jardinier-guérrillero Maurice Maggi et de l'ancienne présentatrice de journal télévisé Beatrice Müller grâce aux promenades à thème «Méditer et flâner» d'EGK-Caisse de Santé.

## Promenades à thème de l'automne

Au cours du premier semestre 2017, nous avons accompagné de nombreux visiteurs et visiteuses lors de nos promenades sur le thème «Méditer et flâner». Et ce fut l'occasion de belles découvertes: des exercices vocaux et des histoires passionnantes du show-business lors de la promenade «Le chant facteur de chance», de belles recettes aux plantes pour les participants à «La ville se déguste» et un regain d'énergie avec la balade «Le plein d'énergie en forêt».

Du 24 août au 26 octobre 2017, vous pouvez une fois encore participer à l'une des promenades à thème. Les trois thèmes seront proposés à Berne, à Zurich et en Suisse romande. Tous les assurés d'EGK bénéficient d'un tarif avantageux de 20 francs. Pour les personnes non assurées auprès d'EGK, nous demandons une participation aux frais de 28 francs. Pour obtenir plus d'informations et s'inscrire, rendez-vous sur: [www.mediter-et-flaner.ch](http://www.mediter-et-flaner.ch).



Les promenades à thème d'EGK-Caisse de Santé vous permettent de vivre votre santé pendant une heure et demie, pendant la pause de midi ou après le travail, à Berne, à Zurich et en Suisse romande.

### Programme «Méditer et flâner»

#### Le plein d'énergie en forêt

**Berne:**  
Mercredi 18 octobre 2017  
12h15 - 13h45  
Invitée: Simone Niggli-Luder

**Zurich:**  
Mercredi 28 juin 2017  
12h15 - 13h45  
Invitée: Simone Niggli-Luder

**Düdingen:**  
Jeudi 26 octobre 2017  
18h15 - 19h45  
Invitée: Simone Niggli-Luder

#### Le chant facteur de chance

**Berne:**  
Jeudi 21 septembre 2017  
18h15 - 19h45  
Invité: Jaël Malli

**Zurich:**  
Mardi 5 septembre 2017  
18h15 - 19h45  
Invité: Delia Mayer

**Fribourg:**  
Jeudi 24 août 2017  
18h15 - 19h45  
Invité: GUSTAV

#### La ville se déguste

**Berne:**  
Mardi 5 septembre 2017  
12h15 - 13h45  
Invité: Jürg Hädrich

**Zurich:**  
Mardi 19 septembre 2017  
12h15 - 13h45  
Invité: Maurice Maggi

**Lausanne:**  
Lundi 11 septembre 2017  
12h15 - 13h45  
Invitée: Marlène Galletti

## Et si on parlait assurance-maladie?

La plateforme [www.parlons-assurance-maladie.ch](http://www.parlons-assurance-maladie.ch), qui a vu le jour à l'initiative de santésuisse et que soutient EGK, est désormais en ligne. Elle se veut un guide convivial pour tous les assurés désireux de s'informer sur le thème de l'assurance-maladie.

Cette plateforme entièrement dédiée aux assurés contient toutes les informations utiles et importantes pour mieux comprendre son assurance-maladie. Sur [www.parlons-assurance-maladie.ch](http://www.parlons-assurance-maladie.ch), vous trouverez des astuces pour économiser, des conseils pour choisir intelligemment votre franchise et votre modèle d'assurance, des faits d'actualité et une foire aux questions. Un quiz amusant vous permettra

même de tester vos connaissances sur les traitements judiciaires. Pilules, médecins, scalpels: découvrez l'envers du décor.

Le site [www.parlons-assurance-maladie.ch](http://www.parlons-assurance-maladie.ch) traite du système de santé suisse. Le rôle des assureurs y est expliqué et des acteurs du système de santé prennent la parole dans la rubrique Interview. En bref, la plateforme est une synthèse de tout ce

que vous avez toujours voulu savoir sur l'assurance-maladie!

Le site convivial est donc votre guide pratique pour améliorer votre santé et optimiser votre couverture d'assurance.

[www.parlons-assurance-maladie.ch](http://www.parlons-assurance-maladie.ch)

L'assurance-maladie et vous

OFFREZ-VOUS  
UNE CURE D'INFOS!

EGK-Caisse de Santé  
et santésuisse présentent

[parlons-assurance-maladie.ch](http://parlons-assurance-maladie.ch)

Véritable guide pour les assurés,  
cette nouvelle plateforme vous donne  
les clés pour mieux comprendre  
et mieux maîtriser l'assurance-maladie.

A man and a woman are sitting on a dark-colored bench in a park. They are both looking towards the left of the frame. In the background, there is a colorful play structure with yellow and red sections and circular openings. The park is lush with green trees and grass. The lighting suggests it's daytime.

# Quand bébé ne vient pas

Les progrès de la médecine de reproduction et les mamans quinquagénaires, souvent des célébrités, attisent le débat autour de l'absence d'enfants. Curieusement, on parle rarement des femmes concernées. Ni de celles qui ne veulent pas d'enfants et sont critiquées pour cela. Ni de celles qui aimeraient tant en avoir, mais qui n'y parviennent pas.

Sandra P., 46 ans, a fait carrière dans un groupe informatique international. Elle occupe un poste de direction, voyage beaucoup et vit avec son mari dans une maison de cinq pièces et demie dans la région de Zurich. Une maison qu'elle a achetée il y a 15 ans peu après son mariage et qui semble parfois trop grande. «Nous avons quasiment suivi un mode d'emploi pour planifier notre vie: étudier, travailler pendant quelques années, nous marier, acheter une maison, avoir des enfants», explique-t-elle. «Mais nous avons échoué pour les enfants.»

Regula Simon connaît beaucoup de femmes ayant eu le même destin que Sandra P. Elle a créé voilà six ans le site [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch), une plateforme pour les femmes qui n'ont pas d'enfants, quand une amie lui a raconté qu'elle ne connaissait aucune femme âgée sans enfants qui avait l'air épanouie. À l'époque, Regula Simon venait elle-même tout juste de décider de clore la question de la maternité. Elle ne voulait pas devenir aigrie en vieillissant à cause du fait qu'elle n'avait pas eu d'enfants. «Je me suis alors rendu compte que je n'en connaissais pas non plus. Les personnes plus âgées que je fréquentais étaient les parents de mes amis, et ils avaient par conséquent des enfants», se souvient-elle. Ce constat l'a tellement perturbée qu'elle s'est mise en quête de femmes plus âgées sans enfants pour montrer à son amie qu'il existait des femmes heureuses, même sans enfants.

Et elle en a trouvé. Douze d'entre elles racontent leur histoire dans le livre que Regula Simon a écrit et intitulé «Kinderlos bleiben? Auch Ok» (dont le titre signifie en français: Rester sans enfants? Ça me va aussi), qui a été financé et autoédité sur une base participative, car les éditeurs pensaient que le public cible était trop res-



«Seules les femmes n'ont pas d'enfants. Pour les hommes, on préfère dire qu'ils n'ont simplement pas encore d'enfants.»

**Regula Simon**  
Créatrice du site internet [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch)

treint pour publier le livre. La plateforme [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch) a vu le jour peu de temps avant la parution du livre. Elle est devenue un réseau au sein duquel les femmes concernées se regroupent. Elles échangent en ligne, mais également lors de leurs réunions dans des établissements publics de St-Gall.

Elles se nomment elles-mêmes les «femmes OK», OK étant l'acronyme de «ohne Kind» qui signifie «sans enfants» en allemand. En effet, seules des femmes font partie du réseau, car elles sont en général plus affectées que les hommes par l'absence d'enfants. «C'est en partie une question de biologie dans la mesure où ce sont les femmes qui mettent les enfants au monde», explique Daniela Sichel, psychothérapeute et philo-analyste. À cela vient s'ajouter la socialisation propre à

leur sexe: pour beaucoup de femmes, la perception et l'image de soi restent liées à la maternité. «Le féminisme a tenté de dissocier le rôle de la femme de celui de la mère. Il n'y est pas tout à fait arrivé. Les femmes se sont émancipées, elles exercent un métier, mais elles veulent malgré tout devenir maman.»

#### La femme mère

D'un point de vue social aussi, la femme est toujours perçue comme une mère avant tout. À cet égard, l'origine joue un rôle, comme l'explique Beat Fux, sociologue de la famille. «Dans les «pays avancés» tels que la Suède, la Norvège ou les Pays-Bas, moins de 10 pour cent de la population désapprouvent aujourd'hui l'absence d'enfants délibérément choisie.» Dans les pays d'Europe centrale, la stigmatisation est quatre à cinq fois plus éle-

vée. «On pourrait tout à fait faire des comparaisons avec la stigmatisation dont font l'objet les couples de même sexe. Il y a 50 ans, l'homosexualité était rejetée par le plus grand nombre, mais elle est aujourd'hui devenue «acceptable». L'acceptation de l'absence d'enfants suit un processus similaire qui nécessite toutefois du temps. L'apprentissage social est très long.» Les femmes qui ne souhaitent pas avoir d'enfants sont en général davantage montrées du doigt parce qu'elles ne peuvent procréer durant toute leur vie. «Chez les hommes en revanche, on dit plutôt qu'ils n'ont pas encore d'enfants», explique Regula Simon de kinderfreilos.ch.

Pourtant, la psychothérapeute Daniela Sichel ne veut pas qualifier de stigmate la volonté de ne pas avoir d'enfants en Suisse. «Parce qu'il est encore dans l'ordre des choses d'avoir des enfants, les femmes qui choisissent de ne pas procréer sont certes peut-être confrontées au constat qu'elles pourraient un jour regretter leur décision», explique-t-elle. «Mais elles ne se sentent pas dévalorisées pour autant car elles sont convaincues de leur choix. Je crois que cela concerne plutôt les femmes qui doutent de leur choix et qui se laissent plus facilement déstabiliser par l'opinion des autres.» En revanche, c'est beaucoup plus dur pour les femmes qui ne peuvent pas avoir d'enfants. Ébranlées dans leur identité de femme, elles se sentent en minorité, nulle part à leur place, exclues.

#### Une souffrance psychique importante

C'est pour cette raison que Sandra P. n'a pas voulu baisser les bras quand elle a réalisé qu'elle ne tombait pas enceinte. Elle s'est adressée à une clinique de procréation assistée. «Le médecin nous a laissés espérer que notre rêve pourrait se concrétiser rapidement.» Mais ce ne fut pas le cas. Malgré les injections quotidiennes et les médicaments, les trois premières fécondations in vitro ont échoué. Le couple a décidé de changer de clinique pour faire d'autres essais. En vain. Chaque nouveau test de grossesse se soldait par un flot de larmes et des paroles réconfortantes des médecins qui disaient que ce serait peut-être pour la prochaine fois. «Plus rien ne comptait dans ma vie hormis le fait de tomber



Bon nombre de femmes qui restent involontairement sans enfants se sentent ébranlées dans leur identité de femme et nulle part à leur place. Pour elles, l'adoption n'est souvent pas une option, explique Regula Simon. Attirer leur attention sur la possibilité de l'adoption rendrait même la situation encore plus douloureuse qu'elle ne l'est déjà.



«L'absence d'enfants n'est pas stigmatisée de la même façon dans tous les pays.»

**Beat Fux**  
Sociologue de la famille

enfin enceinte, alors même que je souffrais énormément sur le plan physique et psychique. Je ne faisais plus attention ni à moi, ni à mon mari.» C'est sa belle-sœur et meilleure amie de longue date qui a fini par tirer la sonnette d'alarme. Elle ne pouvait plus assister sans rien faire à la destruction lente mais inévitable du couple de Sandra P. à cause de ce désir d'enfants. L'histoire de Sandra P. n'est pas un cas isolé. «Les femmes qui ont derrière elles un long parcours de procréation assistée ont souvent payé un lourd tribut physiquement», souligne Beat Fux, sociologue de la famille et actuellement enseignant à l'Uni-

versité de Salzbourg. Certains médecins n'hésitent pas à faire miroiter à ces couples ayant un profond désir d'enfants inassouvi que tout est possible avec les moyens techniques. «Mais ne nous voilons pas la face, ces couples s'engagent dans un véritable parcours du combattant.» Un constat que ne conteste pas Regula Simon de kinderfreilos.ch. «Plus je me penche sur ce sujet, plus j'ai le sentiment que la médecine de procréation rend la situation encore plus difficile qu'elle ne l'améliore pour les couples qui au final n'arrivent pas à procréer.»

C'est pourquoi le sociologue Beat Fux estime que les couples concernés devraient très tôt envisager la possibilité d'un échec et réfléchir à d'autres solutions. «Beaucoup de femmes semblent malgré tout ne pas vouloir renoncer à tomber enceintes», explique Daniela Sichel, qui accompagne souvent des femmes qui ne peuvent pas avoir d'enfants. «Lorsqu'une femme ne parvient pas à procréer, même en ayant recours à des moyens médicaux, elle est confrontée à ses propres limites et aux limites de la faisabilité.» Alors, il est essentiel de l'aider à gérer sa tristesse, sa colère et sa déception liées à la perte de cet enfant qu'elle n'aura jamais et qui met fin au rêve de sa vie. Il faut aussi aborder la culpabilité et les remords ressentis. «Ne pas avoir d'enfant n'est pas une défaillance et ce n'est la faute de personne», rappelle Daniela Sichel.

#### Un processus long et douloureux

Bon nombre de femmes concernées se tournent vers la médecine. Car accepter de renoncer définitivement à son désir d'enfant est dans beaucoup de cas un processus long et douloureux. Selon Regula Simon, se rapprocher de femmes dans la même situation peut aider, de même que le soutien de la famille et des amis. «Il est tout à fait normal que dans un premier temps elles ne veuillent plus voir leurs amies qui sont enceintes ou ont de jeunes enfants.» Même si cette phase est difficile

pour toutes les personnes concernées, elle ne dure généralement qu'un temps. «Je connais certaines femmes qui par la suite profitent très volontiers de la compagnie des enfants de leurs amis.»

Il y a quelques années encore, Sandra P. n'aurait pas pu entendre ce genre de propos, tant le sentiment de perte de l'enfant qu'elle n'aurait jamais été ancré au plus profond d'elle-même. Sans compter qu'elle se sentait coupable: vis-à-vis de sa mère qui ne pourrait jamais aller au parc avec ses petits-enfants, vis-à-vis de son mari qui avait tellement souhaité avoir des enfants, vis-à-vis d'elle-même parce qu'elle avait baissé les bras. «Je ne pouvais m'empêcher de penser que cela aurait sûrement marché la fois suivante», se souvient-elle. Elle ne pouvait plus supporter de voir sa mère. «J'ai perdu plusieurs amies. Certaines n'ont finalement plus réussi à comprendre que je cherche tellement à les éviter.»

Finalement, des entretiens avec un psychologue lui ont permis d'aller mieux, qu'elle est allée voir selon les conseils de la troisième et dernière clinique de procréation assistée de son parcours. «Mais il a fallu quelques mois avant que je puisse de nouveau voir les avantages d'une vie sans enfants. Aujourd'hui encore, il m'arrive parfois de ressentir une profonde tristesse et d'avoir peur de mourir comme une vieille femme seule et isolée.» Mais ces phases sont généralement de courte durée. «Une fois que je les ai surmontées, je me rends à nouveau compte que je suis importante pour beaucoup de gens. Et il n'y a pas de raison que cela change juste parce que je vieillis», conclut-elle en riant. Elle a retrouvé son rire comme elle s'est retrouvée elle-même. Même sans enfants.

**Texte: Tina Widmer**

**Photos: Marcel A. Mayer**



«Nous vivons dans un monde où nous aimons suggérer que tout est possible. Par conséquent, de nombreuses femmes semblent ne pas vouloir renoncer à tomber enceintes.»

**Daniela Sichel**  
Psychothérapeute



# Bien plus que des cours d'allemand

Confortablement installées dans la vaste cuisine du domaine viticole de plus de 250 ans situé au cœur de Zurich, un groupe de femmes se penche sur la grande table jonchée de papiers et de livres pour planifier une excursion en fin de semaine. Ruth Aukia est l'une d'entre elles. Âgée de 63 ans, elle enseigne bénévolement l'allemand aux migrantes, et l'excursion de fin de semaine avec ses élèves représente plus qu'un simple exercice linguistique.

Ruth Aukia tient les promesses qu'elle fait. Il y a quelques mois, elle avait promis à ses élèves une récompense bien particulière: elle les inviterait dans sa maison de vacances au Tessin dès qu'elles auraient passé leur premier examen d'allemand. Pour ces femmes venues d'Érythrée, du Tibet et de Turquie, cela représentait une motivation très spéciale. Arrivées en Suisse en tant que réfugiées, leur statut et l'aide qu'elles perçoivent de l'État leur permettent de vivre, mais en dessous du seuil de pauvreté. Par conséquent, l'invitation de leur professeur représente pour elles un moyen de sortir un peu des centres d'hébergement pour les réfugiés et du quotidien monotone auquel elles sont condamnées vu qu'elles n'ont pas le droit de travailler tant que l'asile ne leur a pas été accordé.

## Beaucoup de professeurs, peu d'élèves

Il y a un an, Ruth Aukia n'aurait jamais pensé que son groupe multiculturel de cours de langue se développerait autant. Autrefois ergothérapeute, elle a transmis son cabinet et pris sa retraite anticipée quand elle a lu une annonce de l'association «Fluntern hilft». En collaboration avec le réseau Solinetz de Zurich, les deux églises nationales ainsi que l'association du quartier de Fluntern, cette association organise des cours d'allemand pour les réfugiés et recherchait des professeurs de



«Maintenant que mes élèves ont progressé en allemand, elles parlent aussi des expériences vécues pendant leur fuite, mais jamais de leurs sentiments à ces moments-là.»

Ruth Aukia

langue. Le mari de Ruth Aukia venant de Finlande, elle sait très bien que les étrangers occidentaux n'ont pas trop de difficultés pour s'intégrer en Suisse, mais pour des réfugiés issus de cultures très différentes, il en va autrement. Elle s'est donc portée volontaire et a accueilli avec les autres bénévoles un groupe modeste de demandeurs d'asile dans la salle paroissiale de Fluntern. «Mais comme toujours, les bonnes propositions se répandent très rapidement», explique Ruth Aukia en riant. Dès la semaine suivante, les personnes intéressées par ces cours de langue, qui s'achèvent par un goûter pris en commun, étaient bien plus nombreuses.

Ruth Aukia a observé avec beaucoup d'intérêt la façon dont son groupe a évolué. Les débuts ont été difficiles: beaucoup de participantes venaient trop tard, voire pas du tout. La plupart ne parlaient pas un mot d'allemand et avaient même des difficultés à lire et à écrire dans leur langue maternelle.

Il ne s'agissait donc plus seulement d'enseigner une langue, mais aussi, et de plus en plus, de transmettre des éléments culturels.

## À pied à travers le désert

Et les participantes au cours de Ruth Aukia ont apprécié cela. Elles se sont senties motivées. «Quand elles ont exprimé le souhait de passer un examen officiel d'allemand, j'ai vite compris qu'un après-midi de cours par semaine ne suffirait pas», explique-t-elle. Elle a donc invité son groupe chez elle les jeudis en plus de la demi-journée au centre paroissial. Et elle a acheté sur ses propres deniers du nouveau matériel pédagogique pour que ses élèves puissent se préparer convenablement à l'examen.

Certes, les six élèves de Ruth Aukia n'ont pas toutes réussi l'épreuve, mais elles ont tout de même franchi un obstacle considérable. Ruth Aukia poursuit donc les cours, mais pas seulement. Elle a également or-



Ruth Aukia n'enseigne plus seulement dans la salle paroissiale à ses élèves. Une fois par semaine, elle transforme aussi sa cuisine en salle de classe.

ganisé des sorties à des concerts ou au théâtre, des fêtes et des soirées culinaires. Quand il le faut, elle accompagne également ses protégées chez le médecin ou l'avocat, en tant que médiatrice, mais aussi en tant que personne de confiance. Car depuis lors, elle en a vraisemblablement appris bien plus sur ces six femmes que les fonctionnaires qui ont affaire à elles. «Maintenant qu'elles ont progressé en allemand, elles racontent aussi les expériences qu'elles ont vécues pendant leur fuite. Certaines d'entre elles ont par exemple dû marcher à pied dans le désert presque sans eau pendant deux jours. D'autres ont traversé la Méditerranée sur des bateaux gonflables pleins à craquer.» Elles se contentent la plupart du temps de décrire simplement les faits. «Elles ne parlent jamais des sentiments qu'elles ont ressentis à ces moments-là.»

#### La Suisse a beaucoup à gagner

Pourtant, ces bribes d'information permettent à Ruth Aukia d'avoir un aperçu de la détresse qui a contraint ces six femmes à fuir leur pays. Et elles se montrent très reconnaissantes. «Dès qu'elles le peuvent, elles essaient de rendre la pareille. Quand mon mari a fêté ses 60 ans, elles sont toutes venues m'aider à préparer le repas. Et elles ont apporté des cadeaux. Imaginez-vous cela! Elles n'ont que très peu d'argent et elles le dépensent pourtant pour nous offrir des cadeaux, alors que nous n'avons pourtant besoin de rien!»

Ce sont des expériences de ce genre qui confortent Ruth Aukia dans ses engagements. Et qui font qu'elle n'approuve pas les discours qui commencent par «Je n'ai rien contre les étrangers, mais...» «Cela me met hors de moi lorsque j'entends des commentaires désobligeants sur les réfugiés en Suisse. Les gens parlent sans réfléchir lorsqu'ils disent qu'ils viennent nous prendre notre travail, nos logements et notre confort.» Bien au contraire, elle est persuadée que les migrants ont également des choses à nous apporter. Par exemple dans le domaine des soins où l'on déplore toujours le manque de personnel et la perte du sens de l'aide sociale.

«Les migrants qui viennent d'Érythrée, du Tibet ou de la Turquie ont une autre image des personnes âgées. Dans ces pays, les personnes âgées sont dignes de respect et dont s'en occupe en conséquence. Notre système de santé ne peut que profiter de ces valeurs!»

Ruth Aukia compte donc également faire en sorte que ses six élèves puissent s'intégrer en Suisse, non seulement sur le plan linguistique, mais également sur le plan social, et qu'elles puissent enrichir notre société avec leurs racines. Et qui sait? Peut-être qu'un jour on chantera la chanson «Joyeux anniversaire» entonnée ce jeudi après-midi en l'honneur de Rehaset et de Brhana dont c'est l'anniversaire, non seulement en allemand et en anglais, mais aussi en turc, en tibétain et en érythréen.

**Tina Widmer**

#### Vous êtes au centre de l'attention

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser un portrait de vous, contactez-nous sans aucun engagement de votre part en appelant la rédaction de «Vivere» au 061 765 51 11 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch).

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

# S'activer grâce aux potagers de Suisse

Le Grand Marais dans le Pays des Trois-Lacs est considéré comme le jardin potager de la Suisse. Il montre de manière saisissante ce que peut produire une terre fertile. Deux itinéraires à vélo ainsi que le sentier didactique sur les légumes, convenant également aux promeneurs, proposent une «leçon de choses» appétissante. Le week-end du 8 au 10 septembre 2017 se tiendra en outre la deuxième grande «Fête des légumes à la ferme».



La situation géographique du jardin potager de la Suisse entre les lacs de Bièvre, de Neuchâtel et de Morat n'est pas le fruit du hasard. Des inondations régulières ont façonné cette tourbière qui s'étendait à l'origine sur quelque 7700 hectares. Le Grand Marais a ensuite été asséché pour rendre la terre exploitable. Aujourd'hui, on cultive dans ce sol tourbeux une soixantaine de variétés de légumes.

L'Union maraîchère suisse a réalisé un sentier didactique sur les légumes pour permettre à toutes les personnes intéressées de mieux connaître les produits frais locaux. Les cyclistes ont le choix entre deux parcours, l'un signalé en vert de 25 km, et l'autre signalé en rouge de 45 km. Les deux itinéraires passent essentiellement par des chemins de terre plats peu fréquentés. Le parcours le plus court a également été aménagé pour les promeneurs, les amateurs d'inline skate et les cavaliers qui découvrent tout au long de leur promenade des panneaux d'information sur les légumes. Les promeneurs aperçoivent des rangées de salades parfaitement alignées dont les couleurs vert clair et rouge brun reflètent la fraîcheur et le velouté, des variétés de choux bleutés, ainsi que des légumes verts de çà et là qu'on devrait connaître. En effet, beaucoup se demandent ce qui pousse ou ce qu'on récolte là. Les maraîchers qui travaillent dans les champs sont ravis lorsque les visiteurs s'intéressent aux cultures et ils répondent volontiers à leurs questions. Et si l'appétit vient en se promenant, les restaurants ainsi que les aires de pique-nique et de barbecue sont indiqués sur une carte spéciale.

## Jeu-concours

Nous tirons au sort un bon pour une visite guidée sur le sentier didactique d'une valeur de 175 francs, à utiliser auprès de Morat Tourisme.

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

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Attention!

N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au 30 septembre 2017.

**Bonne chance!**

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

### Une visite guidée par un expert

Les visiteurs peuvent sans souci se lancer seuls à la découverte des deux itinéraires à parcourir à vélo ainsi que sur le sentier didactique sur les légumes. Mais s'ils souhaitent profiter d'informations professionnelles et découvrir l'envers du décor, ils peuvent également réserver une visite guidée auprès de Morat Tourisme. Kurt Kaltenrieder, agriculteur retraité mais surtout passionné, se

Vivere 03/2017

## La vie en direct Excursion

### Informations complémentaires

#### Sentier didactique:

Point de départ pour les itinéraires à parcourir à vélo: la gare de Chiètres ou la gare d'Ins. Les deux itinéraires sont balisés et sans voitures à l'exception des engins agricoles et de petits tronçons sur route.

[www.gemueseschweiz.ch/gemuesepfad.html](http://www.gemueseschweiz.ch/gemuesepfad.html)

#### Visites guidées et renseignements touristiques:

Morat Tourisme  
Franz. Kirchgasse 6  
3280 Morat  
T: 026 670 51 12  
[info@murtentourismus.ch](mailto:info@murtentourismus.ch)

#### La Fête des légumes à la ferme

8-10 septembre 2017  
Inforama Ins  
Herrenhalde 80  
3232 Ins  
[www.regionmurtensee.ch/fr/P19424/fete-de-legumes-a-la-ferme](http://www.regionmurtensee.ch/fr/P19424/fete-de-legumes-a-la-ferme)

#### Vignoble du Vully

[www.vin-vully.ch](http://www.vin-vully.ch)  
[www.levully.ch](http://www.levully.ch)

chargera volontiers de les éclairer. Il sillonne chaque semaine les deux parcours pour s'assurer qu'on puisse voir partout ce qu'il y a à voir. Il connaît naturellement toutes les plantes cultivées dans le potager. Fort d'une longue expérience, cet agriculteur sait parfaitement ce qu'il faut pour transformer de petites graines en de savoureux légumes ayant toutes leurs valeurs nutritionnelles.

#### La Fête des légumes à la ferme

Depuis qu'une fête des légumes a attiré près de 40 000 visiteurs à Chiètres voilà trois ans, une exploitation ouvre régulière-



Il n'est pas rare qu'on se demande sur le sentier didactique: «Mais quel est donc ce légume que je dois pourtant bien connaître?» La question ne devrait pas se poser pour les radis! Et pour tous les autres légumes, les agriculteurs qui travaillent dans les champs seront ravis de vous renseigner!

ment ses portes pour présenter au public les divers aspects de la culture maraîchère moderne. Cette année, c'est l'exploitation de fruits et de légumes de Pascal Occhini à l'Inforama d'Ins qui organise la grande «Fête des légumes à la ferme» du 8 au 10 septembre 2017. Si le vendredi est exclusivement réservé aux écoles, les visiteurs pourront durant le week-end apprendre beaucoup de choses sur un parcours jalonné de stands d'information et de marché. Une animation musicale, des attractions pour les plus jeunes ainsi que des stands de restauration et de rafraîchissements viendront compléter cette grande fête.

Si les visiteurs prolongent leur séjour dans la belle région du lac de Morat, ils pourront également découvrir un autre jour le domaine viticole de Vully, petit mais très ap-

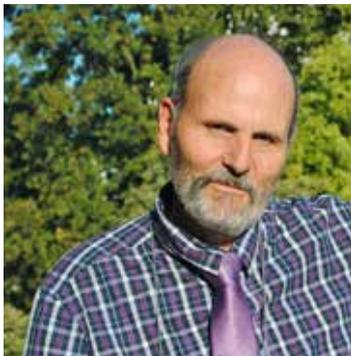
précié, par le sentier didactique consacré à la vigne. Ce parcours facile, qu'ils pourront par exemple commencer à la gare de Sugiez, est également balisé par des panneaux qui donnent des informations sur les travaux saisonniers, les variétés de raisin et la production de vin. La promenade dure environ deux heures, à moins qu'ils n'aient réservé une visite dans l'une des 24 exploitations familiales où l'on ne manquera pas de leur faire goûter, pour accompagner une dégustation de vin ou pour l'apéro, les légendaires gâteaux du Vully tout juste sortis du four, dont les «puits d'amour» façonnés à la main sont garnis de lard et de cumin ou encore de sucre caramélisé. Mais il faudra pour cela prévoir un peu plus de temps.

**Susi Schildknecht**



# Cannabis – Le tapage médiatique

Depuis près d'un an, des magasins de chanvre voient le jour dans certaines villes de Suisse et vendent du cannabis ainsi que des produits dérivés du chanvre avec une faible teneur en THC. Mais le chanvre présentant une forte teneur en THC (plus d'un pour cent) est aussi régulièrement mentionné dans des rapports sur des patients souffrant d'un cancer, de douleurs chroniques ou de maladies neurologiques. En toute légalité.



«Le tapage médiatique dont le chanvre légal, à faible teneur en THC, fait l'objet, ne fait qu'exacerber le souhait des patients qui veulent avoir le droit d'utiliser des médicaments à base de cannabis.»

**Rudolf Brenneisen**  
Chercheur dans le domaine du cannabis

Comment est-ce possible alors que cette plante est généralement considérée comme une drogue et qu'elle jouit par conséquent d'une réputation plutôt mauvaise? Selon Rudolf Brenneisen, chercheur dans le domaine du cannabis, le cannabis serait plus qu'un simple stupéfiant. Ce serait aussi un médicament très puissant. C'est l'une des plantes les plus étudiées au monde, une plante dont on suppose qu'elle pourrait soulager, voire guérir de nombreuses maladies chroniques, inflammatoires et terminales. De simples hypothèses, parce qu'il faut souvent se reposer sur quelques rapports de patients qui ont consommé du chanvre acheté dans la rue.

De fait, on ne sait toujours pas quel principe actif, parmi les quelque 500 contenus dans le chanvre, agit contre quel tableau clinique. Pendant longtemps, les débats sur le cannabis ont surtout porté sur l'effet psychotrope du THC. Au cours de ces dernières années toutefois, on a découvert qu'utilisé à des fins médicales, un autre principe actif pourrait jouer un rôle majeur: le cannabidiol (CBD), qui pour sa part n'a aucun effet psychoactif.

Pourtant, l'utilisation de médicaments à base de cannabis, comme de cannabidiol, est très restrictive en Suisse. Seul un spray buccal contre les spasmes sévères est enregistré auprès de Swissmedic.

Tous les autres produits contenant du THC, pour la plupart préparés par des pharmaciens (on parle à cet égard de préparations magistrales), ne sont accessibles en Suisse qu'avec une autorisation exceptionnelle de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Mais pour les obtenir, les médecins traitants doivent remplir beaucoup de paperasse. Ils ne les proposent donc qu'à contrecœur. Et le tapage médiatique que le chanvre légal à faible teneur en THC a déclenché aggrave encore le problème. «Les patients nous contactent maintenant encore plus souvent et nous demandent pourquoi nous n'irions tout simplement pas de l'avant», explique Rudolf Brenneisen qui préside le groupe de travail suisse pour les cannabinoïdes en médecine.

## **Relancer l'utilisation du cannabis pour ses vertus thérapeutiques sans le légaliser**

Il n'en a pas toujours été ainsi. Quand Rudolf Brenneisen était étudiant en pharmacie dans les années 1970, le cannabis était alors utilisé dans les officines pour les préparations contre les cors. Malgré son interdiction dès les années 1950, il est resté dans la pharmacopée suisse jusqu'à ce qu'il finisse par en être supprimé en tant que «médicament inefficace». Malgré tout, Rudolf Brenneisen a toujours cru dans le potentiel du cannabis en tant que principe actif de médicament.



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

## «Nous ne comprenons toujours pas les mécanismes d'action de la plupart des composants du chanvre.»

**Rudolf Brenneisen**

Chercheur dans le domaine du cannabis

Son objectif est de relancer le cannabis pour ses vertus thérapeutiques mais pas de le légaliser. Il est convaincu que les modifications de la loi concernant la consommation récréative et l'utilisation médicale doivent être traitées séparément. Il se réfère ainsi à d'autres médicaments, les opiacés par exemple, qui peuvent être utilisés de manière abusive en tant que stupéfiants. C'est toutefois rare dans le cadre d'un contrôle médical et pharmaceutique strict, car les patients veulent surtout soulager leurs symptômes. Certaines études auraient même montré que le risque d'utilisation en tant que stupéfiant était vraiment négligeable.

### Expérience et données probantes

C'est probablement pourquoi les choses ont un peu évolué ces dernières années: il y a moins d'obstacles à la recherche sur les effets thérapeutiques des principes actifs du cannabis pour certaines maladies. «La question des principes actifs est un problème qu'on rencontre avec la plupart

des plantes dont l'utilisation repose souvent sur la médecine empirique», explique Rudolf Brenneisen. Les préparations à base de plantes de la pharmacie complémentaire bénéficient donc d'une procédure d'autorisation simplifiée. L'effet de leur principal principe actif ne doit pas être spécifiquement établi tant que l'association de tous leurs composants est bénéfique face à un tableau clinique donné. Mais ce n'est pas possible avec du cannabis ayant une teneur en THC supérieure à un pour cent car il tombe sous la loi sur les stupéfiants.

«Dans la pharmacie fondée sur des données probantes, en revanche, il faut définir quel principe actif de quel type de cannabis agit contre quelle maladie, et dans quelle proportion», explique Rudolf Brenneisen. Il reste de nombreuses questions auxquelles seule la recherche pourrait répondre. Mais des études cliniques de grande envergure seraient très onéreuses. Certaines ont toutefois été réalisées: aux États-Unis, le cannabidiol a été autorisé comme médicament orphelin pour une étude sur le traitement du syndrome de Dravet, une forme d'épilepsie particulièrement grave chez les enfants.

### Les personnes concernées criminalisées

«Nous ne comprenons toujours pas les mécanismes d'action de la plupart des compo-

sants du chanvre à l'exception du THC et du CBD.» Les personnes qui souffrent de maladies chroniques ou terminales ne le comprennent pas et se réfugient de plus en plus dans l'illégalité parce qu'il y a encore beaucoup d'obstacles bureaucratiques pour obtenir des dérogations. Elles recourent alors au joint sur la base des témoignages positifs d'autres personnes concernées, dans le cadre d'une automédication.

Mis à part que ces personnes deviennent des criminelles, Rudolf Brenneisen considère surtout les aspects médicaux et s'interroge sur la qualité du chanvre qu'elles se procurent de sources non contrôlées. Ce chanvre de rue comme il l'appelle contient souvent des polluants tels que des pesticides ainsi que des microorganismes, et leur teneur en principes actifs est inconnue. «Précisément parce qu'on ne peut discuter sous le manteau des effets psychotropes secondaires, le cannabis doit être entre les mains de personnes compétentes», poursuit Rudolf Brenneisen. Et c'est là qu'il voit le côté positif du boom du cannabis: l'OFSP a créé une commission d'experts qui s'occupe au moins de quelques-unes des nombreuses questions en suspens.

*Tina Widmer*

# Vers la santé

Le symposium SNE 2017 vous propose à nouveau d'enrichir vos connaissances. Des séminaires captivants et instructifs sur le thème de la santé et des méthodes de traitement de la médecine complémentaire seront organisés à Soleure du 5 au 7 octobre. Temps fort de ces manifestations: un entretien avec l'ancienne gymnaste Ariella Kaeslin la veille, le jeudi 5 octobre.

Le symposium SNE est l'occasion de redécouvrir l'approche holistique de la santé avec des offres très variées. Comme à l'accoutumée, un salon regroupant divers prestataires sera organisé dans la salle des colonnes. Vous pourrez échanger sur des sujets passionnants, essayer et découvrir des produits. Des exposés d'une cinquantaine de minutes vous permettront de mieux connaître les exposants et autres intervenants afin de profiter de leurs connaissances dans le domaine de la santé.

Que vous souhaitiez vous perfectionner dans votre domaine professionnel ou que vous vous intéressiez à votre développement personnel, les conférences captivantes dans la Landhaussaal sauront répondre à vos attentes. Laissez-vous inspirer par les exposés d'experts (durée 1 heure 30), faites des rencontres enrichissantes avec des gens intéressants et découvrez votre «chemin personnel vers la santé».

## Informations

Du 5 au 7 octobre 2017

Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Soleure

Entrée à la journée: CHF 35 (inscription souhaitée)

Pass 2 jours: CHF 65 (inscription souhaitée)

Le discours d'ouverture l'exposition sont gratuits. Les assurés EGK bénéficient d'une remise de 5 francs sur les entrées à la journée et de 10 francs sur le pass 2 jours.

De plus amples informations sur le programme sont disponibles sous: [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).

## Académie SNE 2017

SNE SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin

25.08.2017

Susan Reinert Rupp  
**Das Leben umarmen**  
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

04.09.2017

Monika Lanz  
**«Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.09.2017

Barbara Berckhan  
**Schleudertraining mit Worten**  
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

30.08.2017

Markus Rohner  
**Zivilisationskrankheiten durch Ernährung**  
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

07.09.2017

Lis Rytz  
**Sind Sie schlagfertig?**  
Berne BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

13.09.2017

Barbara Berckhan  
**Schleudertraining mit Worten**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2017

Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie I – die Gesetzmässigkeit  
des Zufalls**  
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

08.09.2017

Daniela Kaufmann  
**Taoistisches Gesichterlesen**  
Soleure SO, Ancien hôpital, Oberer Winkel 2

**Inscription:** obligatoire, nombre de participants limité. Vous trouverez les tarifs, de plus amples informations et d'autres séminaires dans le programme complet. Demandez le programme des séminaires et des ateliers 2017: SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).

# «La santé n'est pas la mesure de toute chose»

Dans son émission «Andere Pressschau», Peter Schneider critique chaque jour les médias sur Radio SRF3. Quand vient l'été, il s'amuse du retour des tongs comme sujet favori des médias. Dans quelques semaines, ce sera le tour des primes des caisses-maladie. Dans l'entretien qu'il nous a accordé, il nous a expliqué pourquoi il n'aime pas l'émission Kassensturz et quel est le rapport entre une vie sans fumer et une vie sans réfrigérateur.

**Monsieur Schneider, vous avez écrit dans l'une de vos chroniques quotidiennes que vous n'étiez pas d'accord avec l'affirmation selon laquelle les assureurs-maladie pourraient économiser beaucoup d'argent s'ils prenaient en charge les psychanalyses. Pourquoi donc?**

Argumenter en faveur de son propre portemonnaie est quelque peu hypocrite. Qui-conque veut gagner de l'argent commence par parler d'économies. C'est malhonnête. On peut bien sûr sortir des statistiques qui montreront qu'une psychanalyse réduirait fortement le nombre de jours de maladie. Mais on pourrait tout aussi bien avancer que les caisses-maladie économiseraient beaucoup d'argent en payant des journées de shopping à leurs assurés, puisqu'ils ne passeraient pas ce temps-là à subir des traitements médicaux coûteux. La psychanalyse n'est pas une méthode structurée et prévisible, on ne peut pas lui donner un caractère opérationnel. Cela en fait donc un domaine difficile pour les caisses-maladie. En psychanalyse, il n'y a pas de diagnostics CIM clairement établis. Les patients arrivent avec des histoires qui les gênent dans la vie et ils vont certes mieux après, mais on n'est pas dans le schéma «trois heures de thérapie – traitement du lien avec la mère».

**Alors comment les assureurs-maladie pourraient-ils gagner de l'argent?**

Je crains qu'à ce sujet, chacun y aille de sa petite anecdote. On aime raconter ce que les autres ont encore fait d'inutile. Mais si on souffre soi-même de maux de tête persistants, on est les premiers à vouloir se rassurer en faisant une IRM. Bien sûr, on pourrait par exemple prescrire davantage de médicaments génériques, créer plus de modèles de médecin de famille, plus de cabinets de groupe ou encore réduire le libre choix du médecin. Mais pour chaque proposition visant à réaliser des économies, je trouve toujours des arguments contraires. Tant que nous gérons les caisses-maladie selon le principe de la solidarité, les uns paieront pour les autres. Je ne sais pas pourquoi certains considèrent cela comme un scandale: tous les systèmes d'assurance reposent sur la solidarité. Prenons l'exemple de l'assurance ménage: ceux dont la piaule ne brûle pas paient pour ceux dont la piaule a brûlé, et ils sont bien contents que leur propre piaule n'ait pas brûlé!



Peter Schneider

Peter Schneider est philosophe, psychanalyste et auteur satirique. Outre son activité en cabinet, il enseigne à l'Université de Zurich et à l'Université de Brème, et écrit en tant qu'auteur et chroniqueur sur des sujets plus ou moins scientifiques. Il vit avec sa femme à Zurich, son fils est déjà adulte.



En tant que philosophe, psychanalyste et auteur satirique, Peter Schneider n'a pas non plus de solution contre la hausse des prix du système de santé. Il pense d'ailleurs que ce n'est pas un problème si important.

**Chaque année, quand l'automne arrive, le système de santé jugé trop cher fait toujours couler beaucoup d'encre. S'agit-il du problème des médias ou d'un problème de société?**

L'augmentation des primes des caisses-maladie représente quelque chose de spectaculaire pour les médias dans une période où l'inflation stagne aux alentours de zéro. L'hystérie du changement de caisse-maladie provoquée par l'émission *Kassensturz* que les gens regardent depuis des lustres ne me semble pas être la panacée, car cela coûte également de l'argent. Mais je ne crois pas qu'il s'agisse uniquement d'un phénomène médiatique. Même si je pense que les médias pourraient éviter de revenir sur ce sempiternel sujet. Autant conserver le journal de l'an dernier et le relire!

**Beaucoup de gens en bonne santé aiment crier haut et fort qu'ils sont en bonne santé et qu'ils préservent ainsi le système de santé. Pourquoi ces personnes essaient-elles de donner mauvaise conscience aux autres?**

Certainement parce qu'elles aspirent à l'ascétisme. Il n'existe dans notre société

aucun domaine qui serait par principe exclu d'une désolidarisation. Quand une personne obèse s'assoit à côté de vous dans un avion et qu'elle empiète sur votre place, cela ne vous met pas particulièrement de bonne humeur. Vous exigez alors que cette personne achète deux sièges. Finalement, vous avez payé pour avoir une place complète. Et c'est là que cela ne va pas. En effet, vous pourriez aussi vous en prendre à la compagnie aérienne en dénonçant la tendance actuelle qui consiste à réduire l'espace des sièges. Les assureurs-maladie doivent s'opposer avec véhémence à ce genre de désolidarisation. Une fois ouverte la porte du principe du «pollueur-payeur», la vie entière se réduit à une question de prime de caisse-maladie. On veille à mener sa vie d'après les directives des caisses-maladie sous peine de ne plus être en mesure d'y avoir recours.

**Tout notre système social repose sur cette solidarité. Sommes-nous de moins en moins solidaires?**

Ce sont des formules dont je me moque toujours dans les médias. On ne peut pas dire comme ça «Nous sommes de plus en plus ou de moins en moins...» Le système

**«L'augmentation des primes des caisses-maladie représente quelque chose de spectaculaire pour les médias dans une période où l'inflation stagne aux alentours de zéro.»**

Peter Schneider

de caisses-maladie a résisté jusqu'à présent, contrairement à d'autres domaines de la vie reposant également sur la solidarité. Par exemple, il existe déjà des coopératives pour les non-fumeurs à Zurich. Cette ségrégation rencontre même du succès auprès de cercles qu'on n'aurait pas soupçonnés. On peut certainement dire que la désolidarisation a le vent en poupe. Pour les coopératives que j'ai citées, cela tient au fait qu'il n'y a jamais eu aussi peu de fumeurs qu'aujourd'hui. En tous cas, il est certain que la pression sur la santé a bien augmenté. Pour beaucoup, vivre sainement est devenu une occupation à part entière.



«Il est faux de croire qu'on mène la même vie en fumant qu'en ne fumant pas, avec pour seule différence qu'on vit plus sainement.»

Peter Schneider

### Du point de vue de notre société, qu'est-ce qui est le plus solidaire? Avoir un style de vie sain ou malsain?

Pour reprendre les mots de Heiner Geissler: la paix n'est pas le bien suprême, sinon Hitler ne serait jamais arrivé au pouvoir. Il en va de même pour la santé. Beaucoup se comportent comme si on devait tout juger en fonction de la santé. Mais la santé n'est pas la mesure de toute chose. Je crois par exemple qu'il n'est pas si simple de décréter que fumer est sain ou malsain. Il s'agit aussi de prendre en compte un certain genre de style de vie. Je tenais à l'époque une chronique sur l'éternel sujet des téléphones portables. Une lectrice m'a alors écrit pour me dire qu'elle ne voulait pas toujours avoir son téléphone sur elle. Elle trouvait agaçant d'être toujours joignable. J'ai répondu – et ça, beaucoup ne l'ont pas compris – qu'elle pouvait faire comme elle le voulait. Mais que le téléphone portable n'était pas simplement un objet et qu'il faisait aussi partie d'un style de vie. La vie n'est pas la même sans téléphone comme elle n'est pas la même sans réfrigérateur. Cela influe sur la manière dont on peut recevoir ses invités, ce qui implique peut-être d'aller plus souvent au marché et

donc de consacrer plus de temps aux achats, avec comme conséquence que l'on ne travaille peut-être pas autant qu'on le voudrait. Choisir de ne pas avoir de téléphone portable ou de réfrigérateur revient à opter pour un certain style de vie. Il en va exactement de même en ce qui concerne le fait de fumer, de faire du jogging ou de boire de l'alcool. Tout est corrélé. Or, dès qu'il s'agit de santé, on fait comme si on pouvait isoler cet aspect, comme si on menait la même vie en fumant qu'en ne fumant pas, avec pour seule différence qu'on vit plus sainement. Mais ce n'est pas vrai.

### Devons-nous absolument être solidaires ou peut-il en être autrement?

On peut tout envisager. On pourrait par exemple supprimer les écoles, chacun se formerait seul et les parents instruiraient leurs enfants. On pourrait aussi privatiser les rues: on n'achèterait plus une vignette d'autoroute mais un titre de participation. Une telle société est possible en théorie. Mais je suis persuadé que cela serait une véritable catastrophe si on en arrivait là. Une société désolidarisée ne serait pas agréable. Le seul fait d'avoir ce genre de

débat rend la vie moins intéressante. Je n'ai pas besoin d'évoquer constamment la façon dont les migrants ou les profiteurs du système social nous arnaquent, car nous avons pour cela le droit pénal. Je pense que nous nous passerions volontiers de ce genre de débats.

*Interview: Tina Widmer*

*Photos: Tim Loosli*

### Remarque

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

**Une beauté odorante**

La menthe tire son nom de la mythologie grecque. La bien-aimée du dieu Pluton était une nymphe dénommée «Menthé». Malheureusement, Hadès, le dieu des Enfers, la convoitait également et cherchait à la séduire. Pour empêcher cela, l'épouse d'Hadès transforma Menthé en plante aromatique plus tard également appelée «couronne d'Aphrodite». Comme la menthe est réputée relancer la passion et épuiser ainsi les soldats, il était interdit de la cultiver et de la récolter en période de guerre.

Source: EGK Newsletter Connaissance des herbes

**Au diable la douleur!**

Dans la Grèce antique, la menthe n'était pas seulement appréciée pour ses vertus aphrodisiaques. Le dieu Hermès la recommandait pour se protéger des maladies. Aujourd'hui encore, la menthe poivrée est utilisée dans la médecine populaire pour soulager les maux de tête, les palpitations et les troubles du sommeil de même que comme remède pour l'estomac, pour les maladies des voies respiratoires et les problèmes de peau. Les effets des autres types et variétés de menthe ne sont en revanche pas suffisamment documentés. Ils ne sont donc pas utilisés en médecine naturelle, à quelques exceptions près.

Source: EGK Newsletter Connaissance des herbes

**Pas d'After Eight merci...**

En fonction de la source, entre 20 et 30 variétés de menthe sont documentées, auxquelles viennent s'ajouter des centaines de variations les plus diverses. Peu de plantes sont aussi polyvalentes que la menthe et permettent de concocter autant de recettes savoureuses. Les menthes fruitées notamment, telles que la menthe chocolat, la menthe orange ou la menthe banane, apportent une touche inédite à votre tasse de thé, votre dessert ou lors d'un barbecue estival. En comparaison, les After Eight, une spécialité anglaise au chocolat controversée, semblent presque démodés!

Source: Frankfurter Neue Presse



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

## Tourte aux épinards et à la menthe

**Ingrédients pour un moule:**

- 1 pâte à gâteau (env. 300 g)
- 1 petit oignon, coupé finement
- 500 g d'épinards hachés surgelés
- 200 g de ricotta
- 2 c. à s. de feuilles de menthe coupées finement
- 2 œufs
- Sel aux herbes
- Poivre fraîchement moulu

Pour la farce: faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les épinards et laisser cuire à feu doux. Ajouter la menthe, mélanger et laisser refroidir. Batre les œufs et la ricotta ensemble, assaisonner de sel et de poivre puis mélanger avec les épinards refroidis.

Partager la pâte en deux. Abaisser une moitié de la pâte de sorte qu'elle déborde du moule d'environ 2 cm. Piquer la pâte avec une fourchette. Verser la farce aux épinards. Rabattre les bords de la pâte sur la farce et les badigeonner d'œuf.

Étaler la seconde moitié de la pâte au format du moule, la poser sur la farce, bien presser les bords puis la badigeonner d'œuf. Cuire au four préchauffé à 180° C pendant 30 à 40 minutes. **Bon appétit!**