

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2018



Invisible

Les cas de maladies sexuellement transmissibles augmentent 13

Résistance

Les antibiotiques ne font plus effet 22

Politique

Entretien avec Heinz Brand, directeur de santé suisse 25

Sommaire

04

Mon assurance

Des fines herbes au bord des routes



20

Excursion

Dans la Préhistoire
au cœur des Alpes



22

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire

La course contre les bactéries

12



Vituro

Ariella Käslin –
dans les coulisses
du sport de haut
niveau



13

La vie en direct

Invisible



25

L'avis de...

Heinz Brand, président de
santésuisse

Éditorial Chère lectrice, Cher lecteur 03
Mon assurance ... Il vaut mieux vérifier 06

Mon assurance News EGK 08

Mon assurance Commencer par une consultation par vidéo 10

Mon assurance Planning de rendez-vous et malentendus 11

La vie en direct «Une maladie chronique, c'est tout un travail» 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Concombre farci à la crème acidulée et à l'aneth 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

La mort n'a parfois pas de visage.




Lorsque j'étais jeune, dans les années 1980, toute ma génération redoutait de contracter le VIH. Cette maladie avait un visage: on

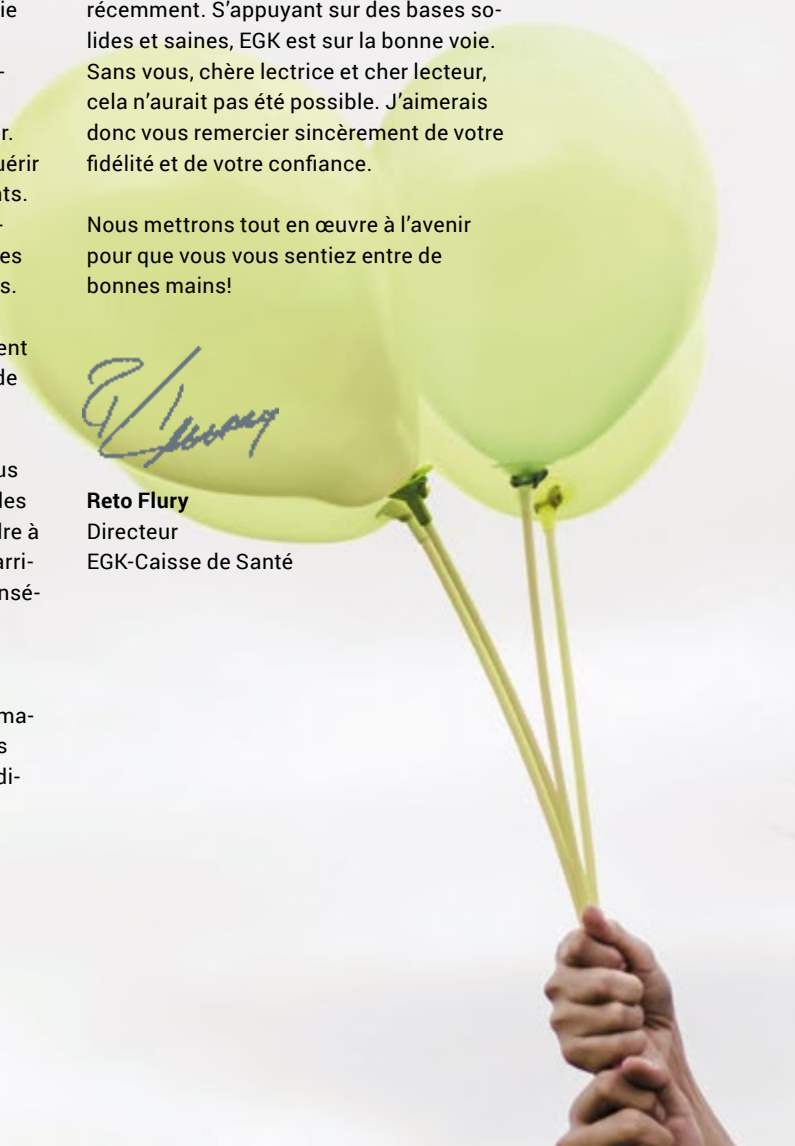
voyait des photos de rock stars ou d'artistes aux figures émaciées qui attendaient la mort sans espoir d'y échapper. Aujourd'hui, on ne peut toujours pas guérir du VIH mais il existe de bons traitements. Le VIH n'affecte quasiment plus l'espérance de vie des personnes contaminées si elles prennent les bons médicaments. Les infections sexuellement transmissibles ont perdu leur visage et continuent de progresser, malgré les campagnes de grande envergure. Au fil des ans, le nombre de personnes contaminées ne cesse de croître, même si elles sont plus rarement touchées par le VIH que par des infections bactériennes à ne pas prendre à la légère. Comment en sommes-nous arrivés là et comment se préserver des conséquences? Découvrez tout à partir de la page 13.

Au même titre que d'autres assureurs-maladie, EGK soutient aussi les personnes concernées par des maladies les plus di-

verses. Il est donc d'autant plus réjouissant qu'EGK-Caisse de Santé puisse dresser un bilan positif de l'année 2017, comme en atteste notre rapport de gestion paru récemment. S'appuyant sur des bases solides et saines, EGK est sur la bonne voie. Sans vous, chère lectrice et cher lecteur, cela n'aurait pas été possible. J'aimerais donc vous remercier sincèrement de votre fidélité et de votre confiance.

Nous mettrons tout en œuvre à l'avenir pour que vous vous sentiez entre de bonnes mains!


Reto Flury
Directeur
EGK-Caisse de Santé



Des fines herbes au bord des routes

L'année passée, près de 350 visiteuses et visiteurs ont flâné et médité avec nous. L'occasion pour eux de faire le plein de nouvelles dimensions et perspectives. Devant le succès rencontré par ces promenades à thème, nous avons décidé de poursuivre l'aventure en 2018 avec de nouveaux sujets porteurs en compagnie d'experts et d'animateurs de renom.



À Zurich, on trouve sur les plates-bandes qui longent les trottoirs, entre les vélos, les remorques et parfois, il faut bien l'avouer, des déjections canines, des gourmandises inattendues. Lors de la promenade sur le thème «La ville se déguste», Maurice Maggi, le jardinier-guérillero, cueille par-ci par-là une fleur, une petite feuille, puis les tend aux marcheurs après les avoir nettoyées. Ces derniers roulent le bout de verdure entre leurs doigts, le hument... Et les plus courageux osent même le porter à leur bouche.

Nous organiserons cette année encore, avec Maurice Maggi ou d'autres experts en plantes aromatiques, des promenades pour découvrir les trésors culinaires qu'offrent les plantes sauvages en zone urbaine. Mais ce n'est pas tout! Car le programme des promenades à thème «Méditer et flâner» a été élargi, et des sorties dans de nouveaux endroits seront proposées: à Bâle, Lucerne et St-Gall aussi, vous pourrez désormais participer à ces balades passionnantes, instructives et exaltantes.

Une ville bourdonnante

Vous êtes-vous par exemple déjà demandé où les abeilles collectent leur nectar en ville et pourquoi leur miel est si bon? Ce n'est évidemment pas grâce aux gaz d'échappement, mais grâce à la biodiversité inattendue des espaces urbains. Venez observer de très près ces butineuses assidues lors

d'un rendez-vous en compagnie d'apiculteurs expérimentés et d'animateurs de renom, qui vous feront découvrir le territoire des abeilles citadines. Nous vous promettons qu'après cette promenade, vous ne redouterez plus jamais les piqûres d'abeille. Mais la ville est aussi un endroit où l'on peut développer ses aptitudes, physiques bien sûr, mais aussi cérébrales. En effet, lors de la promenade sur le thème «Un esprit sain dans un corps sain», vous entretiendrez non seulement votre corps mais aussi vos méninges, tout en vous amusant, c'est promis! Vous serez accompagnés par les préparateurs qui coachent de célèbres sportifs de haut niveau sur le plan mental.

Pour en savoir plus sur le programme et les inscriptions, rendez-vous sur:
www.sinnieren-und-flanieren.ch

«C'est une idée formidable qui permet aux gens de découvrir de plus près la nature en milieu urbain, pendant la pause de midi!»

Béatrice Brunner
Participante à la promenade à thème
«La ville se déguste»



Entre les vélos, les voitures et parfois les déjections canines, les citoyens attentifs, qu'ils soient ou non accompagnés du jardinier-guérrillero Maurice Maggi, trouvent sur les plates-bandes qui longent les trottoirs des plantes aromatiques qui sont de véritables trésors culinaires.



Programme «Méditer et flâner»

Bewegtes Brain-Training

Bâle

Jeudi 21 juin 2018
18h15 - 19h45

Mardi 16 octobre 2018
12h15 - 13h45

Invitée: Sindy Müller

Lucerne

Jeudi 28 juin 2018
18h15 - 19h45

Mercredi 17 octobre 2018
12h15 - 13h45
Invitée: Ilona Thurnheer

St-Gall

Mercredi 23 mai 2018
18h15 - 19h45

Mardi 23 octobre 2018
12h15 - 13h45
Invité: Andreas Malloth

Essbare Stadt

Lucerne

Mardi 18 septembre 2018
12h15 - 13h45
Invitée: Sarah Burg

St-Gall

Jeudi 13 septembre 2018
12h15 - 13h45
Invités: Caro Knüpfel et Beate Stöcklin

Zurich

Mardi 15 mai 2018
12h15 - 13h45

Mercredi 19 septembre 2018
12h15 - 13h45
Invité: Maurice Maggi

Rendez-vous Stadtbienen

Bâle

Mardi 4 septembre 2018
18h15 - 19h45
Invité: Andreas Seiler

Lucerne

Lundi 4 juin 2018
18h15 - 19h45

Mardi 28 août 2018
18h15 - 19h45
Invité: Luki Riechsteiner

Zurich

Mercredi 13 juin 2018
18h15 - 19h45

Mercredi 29 août 2018
18h15 - 19h45
Invitée: Anna Hochreutener

... Il vaut mieux vérifier

Pour les néophytes, les décomptes de prestations sont parfois incompréhensibles. Il faudrait pourtant que les assurés puissent vérifier leurs décomptes pour détecter d'éventuelles erreurs. Nous vous expliquons ainsi quelles informations trouver à quels endroits sur votre décompte de prestations.

1


Dans cette colonne se trouvent, à côté de vos données d'assuré(e), les factures des traitements décomptées dans le décompte de prestations. Les différentes factures sont séparées par un trait horizontal. Tout en haut, vous voyez à quelle facture la section se rapporte, et en dessous, les divers postes de chaque traitement. Vous pouvez vérifier à cet endroit si le décompte correspond à celui que vous avez reçu du médecin ou de l'hôpital.

Conseils: les hôpitaux omettent bien souvent d'envoyer une copie de la facture aux assurés alors qu'ils en ont l'obligation. Vous pouvez néanmoins exiger qu'ils vous l'envoient afin que vous puissiez vérifier que les traitements facturés à EGK ont bien été effectués.

2

Dans cette colonne figure en gras le montant de la facture de l'intégralité du traitement. Vous voyez en dessous les coûts de chaque poste du traitement qui composent le montant de la facture.

Page 1



Notre référence Agence XXX
 Téléphone +41 00 000 00 00
 E-mail xxx@egk.ch

Monieur
 Mustermann Max
 Musterstrasse 7
 XXXX Musterhausen

Date 01.03.2018

Décompte de prestations: 100XXXXXXX

1	2	3	4	5
	Montant de la facture et répartition	Prise en charge par EGK	Votre participation aux coûts	Solde
Max Mustermann Numéro d'assuré(e) 00000000				
Traitement 13.01.2018 Dr Hans Muster Facture payée directement par EGK	305.45			
Traitement médical Prestation de l'assurance de base LAMal Franchise annuelle	167.10		167.10	
Laboratoire Prestation de l'assurance de base LAMal Franchise annuelle	126.10		126.10	
Médicaments Prestation de l'assurance de base LAMal Franchise annuelle Quote-part selon la LAMal 10%	12.25	4.90	6.80 0.55	
Traitement 01.02.2018 Hôpital Muster	349.60			
Moyens et auxiliaires Prestation de l'assurance de base LAMal Part prise en charge au titre de l'assurance EGK-CARE Quote-part selon la LAMal 10%	349.60	314.65	34.95	

EGK-Caisse de Santé comprend la fondation EGK-Caisse de Santé et les sociétés anonymes qui lui sont affiliées: EGK Assurances de Base SA (l'assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal), EGK Assurances Privées SA (l'assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.

EGK-Caisse de Santé
 Rue Pépénet 3, 1002 Lausanne
 Téléphone +41 21 637 43 00
 lausanne@egk.ch, www.egk.ch

Mon assurance

Décomptes de prestations

3

EGK-Caisse de Santé prend en charge une partie des coûts après déduction de la franchise et de la quote-part. Dans cette colonne, vous voyez les montants payés par EGK-Caisse de Santé (factures directement soumises par le fournisseur de prestations, tiers payant) ou qui vous ont été remboursés (factures que vous nous avez envoyées, tiers garant).

4

Votre participation aux coûts se compose de votre franchise à option (choisie individuellement entre 300 et 2500 francs) et de la quote-part (10 % des coûts de traitement avec un plafond de 700 francs par année). La quote-part n'est perçue que lorsque la franchise est épuisée. Dans cette colonne, vous voyez également la part des coûts de traitement que vous devez payer vous-même.


5

Ici sont indiqués les montants de la franchise et de la quote-part qui n'ont pas encore été épuisés pour l'année en cours. Tous les décomptes antérieurs jusqu'au présent décompte en ont déjà été déduits. Si les deux montants sont à zéro, EGK prendra alors en charge (tiers payant) ou vous remboursera (tiers garant) pour le restant de l'année l'intégralité des frais à venir couverts par l'assurance de base.

6

Cette ligne indique le montant que vous versez à EGK-Caisse de Santé («Solde en votre faveur») ou le montant que vous devez rembourser à EGK pour ces prestations déjà payées («Solde en notre faveur»).

Page 2



	655.05	319.55	335.50	14.10
Total intermédiaire				14.10
Franchise annuelle restante LAMal 2018 CHF 0.00				
Solde quote-part LAMal 2018 CHF 664.50				
Il peut arriver que les factures reçues soient séparées et ne soient pas traitées simultanément. Si tel est le cas, celles-ci seront traitées sur un prochain décompte.				
Solde en votre faveur				14.10

Virement sur le compte: CHxx xxxx xxxx xxxx x Musterbank Musterweg, XXXX Musterhausen

EGK-Caisse de Santé comprend la fondation EGK-Caisse de Santé et les sociétés anonymes qui lui sont affiliées: EGK Assurances de Base SA (l'assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal), EGK Assurances Privées SA (l'assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.

EGK-Caisse de Santé
Rue Pépinière 3, 1002 Lausanne
Téléphone +41 21 637 43 00
lausanne@egk.ch, www.egk.ch

Et comment puis-je vérifier mes factures de médecin?

La plupart du temps, les factures de médecin vous sont directement envoyées et vous devez les payer vous-même avant de demander leur remboursement à EGK. Même les factures Tarmed peuvent parfois s'avérer difficiles à comprendre. Dans ces cas-là, vous trouverez de l'aide sur www.parlons-assurance-maladie.ch. Sur ce site, vous apprendrez comment économiser des coûts mais aussi comment déceler d'éventuelles erreurs sur vos factures de médecin ou d'hôpital. www.parlons-assurance-maladie.ch/faq

News EGK



Rapport de gestion

Le rapport de gestion d'EGK-Caisse de Santé qui vient de paraître a confirmé ce que nous supposions: 2017 a été une très bonne année pour EGK. La baisse de l'effectif d'assurés a été faible et EGK jouit par ailleurs d'une solide assise financière grâce à ses bons résultats. Les réserves satisfont le test de solvabilité LAMal. Selon les autorités de surveillance, EGK est ainsi en mesure de couvrir une hausse inattendue des coûts de santé.



L'activité d'assurance complémentaire d'EGK est également bénéficiaire. Étant donné qu'EGK ne distribue aucun dividende à ses actionnaires, les revenus de l'assurance complémentaire sont reversés en faveur des assurés, plus particulièrement pour développer la qualité des prestations et l'infrastructure technique.

Le rapport de gestion détaillé et tous les résultats sont disponibles sur www.egk.ch/egk-fr/notre-profil/rapports-de-gestion

Elena Roos devient ambassadrice EGK

EGK-Caisse de Santé se réjouit d'avoir comme ambassadrice la coureuse d'orientation tessinoise Elena Roos. Elena Roos fait partie du cadre national de course d'orientation depuis 2015. Elle a remporté d'importants succès, en particulier au cours de la saison 2017, notamment avec sa première victoire en Coupe du monde dans la discipline reine de la longue distance, et en se classant deuxième sur la moyenne distance lors de la finale de la Coupe du monde de course d'orientation EGK qui s'est disputée à Grindelwald. Il n'est guère étonnant qu'elle fasse figure de favorite en Suisse pour la saison 2018.

Avec EGK-Caisse de Santé, la coureuse de 27 ans n'entend pas seulement rallier les sportifs amateurs et les jeunes talents à la course d'orientation. Elle s'engage en même temps pour une vie saine, équilibrée et pleine de plaisir. C'est pourquoi elle soutient également la plateforme de santé interactive Vituro, dont l'offre ne cesse d'être élargie.

EGK est désormais sur Pinterest

Internet foisonne de conseils de santé, de recommandations sur l'alimentation et de conseils pratiques. C'est pourquoi EGK-Caisse de Santé vous propose sur Pinterest des conseils, des astuces et des recommandations qui vous aideront à adopter un mode de vie sain et responsable. Suivez-nous et laissez-vous inspirer! www.pinterest.ch/egkgesundheitskasse



Même si le vélo-cargo nécessite un bon coup de pédale, nos conseillères et nos conseillers se réjouissent déjà de participer aux journées slowUp dans le cadre de la campagne de crème solaire qui rencontre toujours un franc succès.

Bougez avec nous!

En 2018, EGK-Caisse de Santé continuera de s'engager pour la promotion de la santé et soutiendra donc de nouveau des manifestations sportives. Outre les journées de mobilité douce slowUp très appréciées auxquelles EGK-Caisse de Santé participera sur certains sites, nous serons de nouveau présents à diverses courses populaires ainsi qu'aux traversées des lacs de Zurich et de Lucerne. Enfin, nous fêterons notre 30^e anniversaire en 2018. N'hésitez pas à vous joindre à nous d'une manière ou d'une autre!

Venez nous rencontrer lors d'une manifestation sportive près de chez vous. Nos conseillères et nos conseillers se tiennent à votre disposition pendant toute la durée des manifestations sportives auxquelles nous participons pour répondre à toutes vos questions à propos de votre solution d'assurance individuelle, de l'évolution de vos besoins ou de votre situation de vie.

De même, lors des journées de mobilité douce slowUp, nos équipes EGK seront secondées par les experts en exercice physique de notre plateforme de santé interactive Vituro. Ensemble, ils pourront vous donner de précieux conseils pour bouger sainement et en toute sécurité. L'équipe mobile d'EGK qui distribue de la crème solaire avec un vélo-cargo ne sera donc pas la seule à vous permettre de vivre une belle expérience sportive lors de ces journées découvertes sans voitures.

Vous aurez en outre la possibilité de montrer vos connaissances sur les herbes aromatiques lors du très apprécié concours d'EGK. Avec un peu de chance, vous gagnerez un bon de vacances qui vous permettra de partir vous reposer à l'endroit de votre choix en Suisse.

Sites où rencontrer EGK-Caisse de Santé:

- 27.05.2018 Journée slowUp, Soleure-Bucheggberg
- 10.06.2018 Journée slowUp, Schwyz Swiss Knife Valley
- 22 - 24.06.2018 BioMarché, Zofingue
- 24.06.2018 Journée slowUp, Jura
- 24.06.2018 Course féminine, Winterthur
- 04.07.2018 Traversée du lac de Zurich, Zurich
- 19 - 22.07.2018 CSI Ascona
- 11.08.2018 Münsiger-Louf, Münsingen
- 12.08.2018 Journée slowUp, Brugg Regio
- 16 - 25.08.2018 Cinéma en plein air, Laufon
- 18 - 19.08.2018 Triathlon, Lausanne
- 22.08.2018 Bärner Bio Märkt, Berne
- 24 - 25.08.2018 Gourmet Market, Baden
- 26.08.2018 Journée slowUp, lac de Constance
- 31.08. -
02.09.2018 Le livre sur les Quais, Morges
- 23.09.2018 Journée slowUp, lac de Zurich
- 07.10.2018 20 km de Genève
- 13.10.2018 Course du lac de Hallwil, Beinwil
- 11.11.2018 Yonamo, Thoune

Commencer par une consultation par vidéo

Les visites chez les médecins sont contraignantes, et c'est pour cette raison que les clients EGK-TelCare apprécient beaucoup l'offre de télémédecine de Medgate, que nous avons encore améliorée. L'appli Medgate permet désormais de fixer des rendez-vous de conseil en ligne. La consultation peut même se dérouler par vidéo.

Avec l'appli Medgate, vous accédez rapidement et en toute sécurité à un suivi médical complet. Il vous suffit simplement de prendre rendez-vous pour une consultation de télémédecine jusqu'à 48 heures à l'avance, directement et sans appel préalable. L'appli vous indique aussitôt le prochain rendez-vous disponible.

Vous pouvez ainsi planifier votre consultation de télémédecine qui ne se fait plus obligatoirement par téléphone. En effet, vous avez désormais la possibilité de parler avec le médecin par chat vidéo si vous préférez le voir aussi, en plus de l'en-

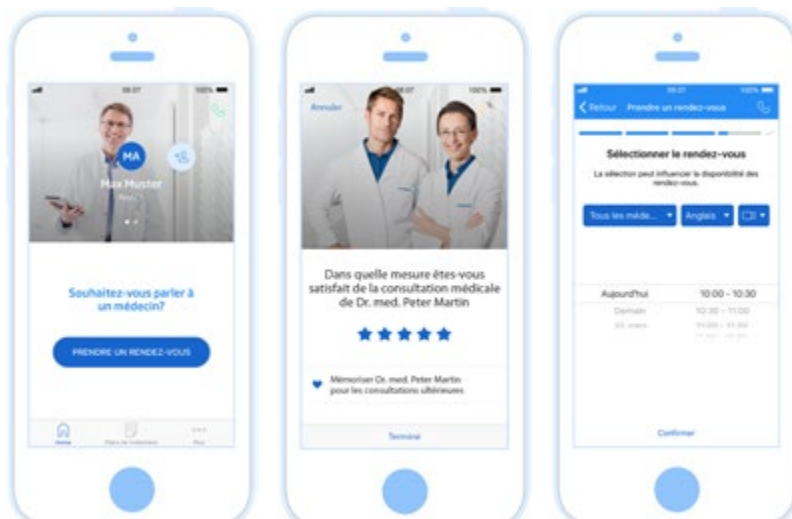
tendre. Le médecin Medgate vous contacte à l'heure convenue sur le canal choisi. L'appli vous permet également de télécharger des photos montrant des changements au niveau de l'œil ou de la peau dès que vous prenez rendez-vous. Vous pourrez ensuite à nouveau choisir votre médecin Medgate préféré pour une nouvelle consultation.

Modifier le traitement – via l'appli

L'appli Medgate offre encore d'autres avantages dont vous pourrez profiter lors de consultations ultérieures: vous avez en effet la possibilité d'évaluer les consulta-

tions médicales, ce qui nous permet de développer et améliorer en permanence nos services de conseil. Vous pouvez aussi consulter et adapter le plan de traitement convenu avec Medgate dans l'appli. Si vous souhaitez par exemple annoncer une prolongation de la durée du traitement ou un virement, vous pouvez le faire directement dans le plan de traitement dans l'appli, ce qui vous évite de devoir appeler.

Vous pouvez également demander un certificat médical ou une ordonnance via l'application. Le cas échéant, vous serez toujours de nouveau contacté(e) par un



Grâce à ses nouvelles fonctions, l'appli Medgate permet aux assurés EGK-TelCare de fixer plus facilement des rendez-vous de conseil par téléphone portable. En outre, après la consultation téléphonique ou par vidéo, vous pouvez évaluer la consultation médicale en quelques clics et permettre ainsi à Medgate d'améliorer en permanence ses services de conseil.

Chronique



Par l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

médecin qui discutera avec vous au sujet des mesures appropriées. Conforme aux grandes exigences de sécurité actuelles, l'appli Medgate garantit à tout moment la protection des données. Diverses mesures de sécurité permettent en effet de garantir la protection des données et le secret médical. Grâce à la nouvelle appli Medgate, votre assurance EGK-TelCare est encore plus souple et vous profitez en même temps d'un accès compétent à des médecins qualifiés 24 heures sur 24, 365 jours par an tout en économisant sur votre prime d'assurance mensuelle.

Application Medgate

L'application Medgate est disponible gratuitement pour les appareils Apple et Android dans l'App Store.

Vous êtes intéressé(e) par EGK-TelCare mais vous n'êtes pas sûr(e) que ce modèle d'assurance vous convienne? Votre conseillère ou votre conseiller à la clientèle se fera un plaisir de faire le point avec vous. Vous trouverez ses coordonnées sur notre site Internet: <https://www.egk.ch/egk-fr/agence/>

Planning de rendez-vous et malentendus

Vous êtes-vous déjà trouvé(e) dans cette situation? Vous discutez avec quelqu'un par SMS, et comme nous ne sommes désormais plus limités à 160 signes, la discussion peut dégénérer. Et créer des malentendus. Car les emojis ne peuvent tout simplement pas remplacer les expressions de notre visage. On en arrive alors à des situations bizarres où tout le monde se sent incompris.

Cela peut également arriver au téléphone. Et quand il s'agit de sujets aussi sensibles qu'une maladie par exemple, c'est très frustrant. Même si j'apprécie beaucoup le modèle d'assurance de base EGK-TelCare grâce auquel je peux avoir le soutien et les conseils d'un médecin par téléphone à toute heure du jour et de la nuit, je préfère un entretien en direct qui me permet de regarder mon interlocuteur en face. Je suis donc d'autant plus contente que Medgate, le centre de conseil de télémédecine avec lequel EGK collabore, propose désormais des consultations par vidéo. J'avais de toute façon déjà installé l'application de Medgate sur mon téléphone portable. Je peux désormais prendre rendez-vous pour un entretien par téléphone ou par vidéo via l'appli Medgate. Ainsi, je n'ai plus besoin d'appeler au petit bonheur la chance, ni de patienter dans une file d'attente, ce qui m'arrange vraiment au regard de mon planning parfois déjà bien rempli. Plus besoin de répondre à des questions concernant ma santé dans le bus ou quand j'emmène mes enfants à un anniversaire. Je fixe le rendez-vous de telle sorte que je sois à la maison, avec tous les documents nécessaires à portée de main. Bien gérer mon temps m'aide aussi à développer mes atouts santé!

Profitez, vous aussi, de vos atouts santé!

Simone Niggli-Luder

Ariella Käslin – dans les coulisses du sport de haut niveau

Le sport va de pair avec les émotions, le succès, la confiance en soi, mais aussi la santé et le bien-être. Dans le cadre d'une conférence organisée à Zurich, Ariella Käslin et Vituro s'associent pour vous ouvrir les portes de ce monde fascinant, et vous parler aussi du revers de la médaille (d'or).



Peu de sportifs ont autant enthousiasmé la Suisse qu'Ariella Käslin, gymnaste artistique. Elle faisait partie des meilleurs espoirs de médaille du pays dans les compétitions internationales. Elle a gagné

plusieurs médailles aux championnats d'Europe et du monde et aux Jeux olympiques de Pékin en 2008. Mais à côté des succès, la Suissesse a également dû surmonter la pression, le stress et les défaites.

Le 31 mai 2018 à Zurich, Ariella Käslin expliquera, en tant qu'ambassadrice Vituro, comment elle a réussi à gérer les revers du sport, maintenant qu'elle s'est retirée de la compétition de haut niveau, et comment elle a pu redécouvrir sa passion grâce aux bonnes disciplines. Venez apprendre à vous fixer des objectifs adaptés et à les atteindre, à prendre des décisions stratégiques en quelques fractions de seconde, à vous motiver pour que le sport devienne l'une de vos passions et un élément essentiel d'une vie saine, et enfin comment en tirer profit dans votre vie professionnelle et privée.

Informations complémentaires

Date: Jeudi 31 mai 2018

Horaire: La conférence commence à 18h30 (en allemand).

Lieu: École Münchhalde,
Mühlebachstrasse 180,
8008 Zurich

Coûts: La participation à la conférence est gratuite

Le nombre de participants est limité. Veuillez vous inscrire par e-mail à info@vituro.ch.

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 assurés d'EGK. Nous vous offrons une adhésion *PRO d'une valeur de 18 francs par an pour avoir un accès illimité à tous les contenus et offres de la plateforme web.

Vituro est une initiative d'EGK-Caisse de Santé. Inscrivez-vous dès maintenant sur www.vituro.ch/mitglied-werden.

A man in a dark suit and hat, holding a cigar, standing next to a classic red car. A red ribbon is pinned to his lapel.

Invisible

On les cache, elles sont invisibles, on n'en parle pas: les infections sexuellement transmissibles. Tous les ans, le nombre des nouveaux cas d'infection augmente malgré les campagnes d'information à grande échelle. Il n'est pourtant pas si difficile de se protéger d'une infection.

En 2011, la Confédération avait annoncé son souhait de réduire de moitié le nombre de contaminations par des maladies sexuellement transmissibles d'ici 2017. Le moment venu, l'OFSP n'a eu d'autre choix que de constater que cet objectif n'avait pas été atteint. Les nouveaux cas d'infection par des agents pathogènes bactériens ont augmenté tous les ans.

Un constat amer qu'il dresse dans son dernier rapport: seuls les cas d'infection par le VIH se sont maintenant stabilisés à un niveau relativement bas. En revanche, les cas de blennorragie ont grimpé de 20 %, ceux de syphilis de 15 % et de chlamydie de 8 %, avec plus de 11 000 personnes infectées. Le programme de la Confédération a par conséquent été prolongé de quatre années supplémentaires. Comment réduire le nombre de ces infections? Et pourquoi continuent-elles d'augmenter autant aujourd'hui alors que nous n'avons apparemment jamais été aussi bien informés?

Selon Marcel Stöckle, infectiologue et responsable de la consultation VIH à l'hôpital universitaire de Bâle, la question se pose différemment: les cas d'infection ont-ils vraiment augmenté ou sont-ils tout simplement mieux diagnostiqués? De fait, la fréquence des dépistages a augmenté au cours de ces dernières années. «Nous observons toutefois que les personnes qui présentent un risque plus élevé, c'est-à-dire les personnes qui changent fréquemment de partenaires, se protègent moins qu'auparavant», remarque M. Stöckle.

Bon nombre d'experts expliquent ce comportement par le fait que dans la percep-



«C'est vrai que l'on effectue plus de dépistages depuis quelques années, mais nous constatons quand même que les groupes à risque se protègent moins qu'auparavant.»

Marcel Stöckle, Dr méd., infectiologue à l'hôpital universitaire de Bâle

tion collective, la peur d'être infecté par le VIH diminue: aujourd'hui les traitements sont tellement efficaces que plus personne ne meurt à cause du VIH. Dans les années 1980, cette infection provoquait systématiquement une maladie mortelle: le sida. «Tout le monde avait en tête les photos de stars et personnalités victimes du sida. Mais quand je parle aujourd'hui de Freddy Mercury à mes étudiants en médecine, la plupart ne savent même pas qu'il était le chanteur de Queen.»

Des campagnes de prévention axées sur le VIH

Il est indéniable que jusqu'en 2011, les grandes campagnes de prévention de la Confédération étaient uniquement axées sur le VIH. Le message «STOP SIDA» était sur toutes les lèvres. «Cette focalisation avait un sens car dans les années 1990 et

2000, le VIH était le principal problème», explique Barbara Berger, directrice de la Fondation SANTÉ SEXUELLE Suisse. Mais la situation a évolué. Aujourd'hui, les infections bactériennes comme la blennorragie, la chlamydie ou la syphilis sont en progression. La Confédération a donc élargi la thématique de ses campagnes et transformé le slogan en «Love Life» pour délivrer un double message. Aime la vie. Ou encore: une vie d'amour – une vie où l'on devrait se préserver des infections. Alors pourquoi si peu de résultats positifs ces derniers temps? Pourquoi les infections continuent-elles de progresser? «S'agissant des infections bactériennes, nous sommes encore dans la phase de sensibilisation, comme nous avons pu également l'observer avec le VIH», ajoute B. Berger. «Je pars donc du principe que les taux d'infection vont continuer de pro-

gresser au cours de ces prochaines années.» L'éducation est la clé de la prévention. En effet, on se protège mieux quand on est bien informé. «L'approche préventive la plus efficace consiste à proposer une éducation sexuelle complète et à grande échelle à l'école.» C'est en effet le seul endroit où l'on peut atteindre l'ensemble des enfants et des adolescents, quels que soient leur formation, le milieu socio-économique dont ils sont issus ou leur origine.

Une éducation critiquée

L'éducation sexuelle à l'école soulève toutefois des polémiques. Certains parents n'apprécient pas l'idée que leurs enfants abordent le thème de la sexualité sous cet angle. Ils craignent une sexualisation de l'enfance et recourent parfois même à la justice pour protester contre les plans de formation et les outils didactiques. De plus, selon B. Berger, il n'existe pas de normes et de plans de formation uniformisés sur cette thématique en Suisse alémanique, contrairement aux cantons latins. «C'est donc l'enseignant qui décide dans quelle mesure il souhaite aborder le thème de la sexualité à l'école. C'est une opportunité manquée.» Elle pense d'ailleurs que l'éducation sexuelle à l'école devrait être dispensée par des personnes compétentes, car les enseignants sont finalement dans la même situation que les parents: parler sexualité avec les jeunes, c'est entrer dans leur intimité. «Cela implique, en tant que parents, mais aussi en tant qu'enseignants, de se pencher sur sa propre sexualité et de savoir comment l'on peut et l'on veut en parler.»

Même les médecins éprouvent parfois des difficultés à parler de la santé sexuelle. M. Stöckle comprend tout à fait qu'un médecin de famille ne se sente pas toujours à l'aise pour aborder ce thème avec ses patients. «C'est facile dans le cadre de la consultation VIH, car on évoque de toute façon toujours le sexe», explique l'inféctiologue. «Mais quand je travaillais à l'institut tropical, c'était différent. Lorsque quelqu'un veut des conseils sur les vaccins pour un voyage, il est parfois délicat de parler de protection contre les infections sexuellement transmissibles. Nous ne pouvons présumer de rien.» Il faudrait que nous revoions notre manière de penser: les patients et les médecins devraient pouvoir parler de la



Les personnes qui ont contracté des infections sexuellement transmissibles sont toujours stigmatisées. Aujourd'hui, ces dernières se soignent bien. Certes, on ne peut pas guérir du VIH, mais avec les traitements appropriés, la charge virale est si faible chez les personnes infectées qu'elles ne sont plus contagieuses.



«Une politique de prévention et de santé en appelant à la morale n'est pas efficace.»

Barbara Berger,
Fondation SANTÉ SEXUELLE Suisse

La vie en direct

Thème

santé sexuelle au même titre que du cœur, des poumons ou des reins. Marcel Stöckle cite l'exemple des systèmes de santé anglais et irlandais: «Là-bas, les cliniques Sexual Health sont largement répandues et l'offre est très accessible.» Cela permet aux patients de se soumettre plus souvent et surtout plus régulièrement à des contrôles.

Préservatif et contrôle

Ces contrôles sont importants, notamment chez les personnes qui présentent un comportement à risque, comme celles qui ont plusieurs partenaires sexuels ou qui en changent souvent. Même si elles utilisent à chaque fois un préservatif. Le préservatif reste le meilleur mais aussi le seul moyen de se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles, à l'exception de l'abstinence. Mais si cette méthode offre une protection fiable contre le VIH, il est possible de contracter d'autres infections telles que la syphilis malgré une méthode de prévention sûre. «On disait avant que le sexe oral n'était pas dange-

reux s'il n'y avait pas d'éjaculation. C'est vrai pour le VIH mais pas pour les infections bactériennes», précise l'infec-tiologue. On sous-estime souvent les consé-quences que ces maladies peuvent avoir, même s'il est vrai que la plupart ne sont pas mortelles. Il faut néanmoins savoir qu'une infection par un gonocoque peut rendre stérile, qu'une syphilis non traitée peut entraîner des lésions neurologiques très graves pouvant parfois aller jusqu'au handicap mental.

Il est vrai que pour le moment, ces mala-dies se soignent bien avec les antibio-tiques appropriés. Mais pour combien de temps encore? On parle déjà au Japon de «superbactéries», de souches de gono-coques qui résistent à tous les antibio-tiques connus et que l'on ne parvient donc plus à traiter. «Nous avons la chance en Suisse de n'avoir encore jamais été confrontés à ce type de résistance. Mais un jour viendra où nous ne serons plus en mesure de traiter une blennorragie», es-time M. Stöckle. Nous ne devrions donc pas prendre à la légère le risque d'une in-fection facile à soigner, car il se peut qu'elle soit dépistée trop tard. En effet, de nombreuses infections se développent sans présenter de symptômes: elles n'en-gendrent aucune douleur ou les douleurs sont si brèves et peu marquées que les personnes concernées ne les prennent pas au sérieux. L'infection peut ainsi conti-nuer à se développer sans être détectée: «Les infections commencent alors à se propager, et même dans les couples stables, on observe des infections avec un effet 'ping-pong', c'est-à-dire que lorsque l'on traite l'un des deux partenaires, il est de nouveau contaminé par l'autre, ce qui représente une véritable problématique», explique Marcel Stöckle.

Une population agacée

Pour que le sujet marque les esprits, M. Stöckle pense qu'il faut des cam-pagnes de grande envergure qui soient at-trayantes, créatives et provocantes. «Je me souviens que quand j'étais étudiant, les campagnes Stop Sida soulevaient l'en-thousiasme.» Aujourd'hui, il a l'impression que les gens éprouvent une forme de lassitude face à la prévention.

Ces prestations sont prises en charge par l'assurance-maladie

Dans le cadre de l'assurance de base, EGK prend en charge les coûts des tests sanguins et des frottis pour dépister des infections sexuel-lement transmissibles s'ils permet-tent de diagnostiquer ou de traiter une maladie ou ses conséquences, ainsi que son traitement ultérieur. Seule l'infection par le VIH est sou-mise à des restrictions car elle doit être analysée dans l'un des quatre laboratoires suisses spécialisés en la matière. Les tests rapides et les tests effectués de manière anonyme ne sont pas remboursés par EGK.

Comment rester en bonne santé

Évaluez de manière anonyme si votre comportement présente des risques et voyez de quelle manière vous pouvez vous protéger personnellement contre les infections: www.lovelife.ch/fr/hiv-co/risiko-check/

Sur le site de Love Life vous trou-vez également des informations sur la façon de reconnaître une in-fection. Dans tous les cas, parlez des symptômes avec votre médecin de famille, votre gynécologue ou votre urologue, ou encore lors d'une consultation spécialisée dans ce do-maine.

Vous trouverez les adresses et les centres de contact pour les person-nes concernées: <https://www.sante-sexuelle.ch/fr/centres-de-conseil/>

Un point de vue qui n'est pas partagé par B. Berger de la Fondation SANTÉ SEXUELLE Suisse, l'un des principaux par-tenaires de l'Office fédéral de la santé pu-blique pour les campagnes nationales «Love Life». On ne peut certainement pas parler de lassitude en matière de préven-tion. Mais du côté du Parlement, on craint de plus en plus d'agacer la population avec des campagnes provocantes. «Il existe des groupements conservateurs qui nous reprochent une sexualisation de la société», explique-t-elle. C'est pour cette raison que ces groupes majoritaires n'ap-prouvent plus et n'allouent plus les fonds nécessaires aux campagnes qui génèrent le plus d'attention. Mais si on ne peut plus lancer de campagnes d'envergure, les in-fections ne reculeront pas, parce qu'on n'atteindra pas la population, pense-t-elle. «On ne peut pas mettre en œuvre une poli-tique de prévention et de santé efficace avec des appels à la morale. Cela revien-drait à jouer avec la santé des gens.»

Texte: Tina Widmer

Photos: Marcel A. Mayer



«Une maladie chronique, c'est tout un travail»

Il y a huit ans, Petra Müller, 45 ans, ne s'est pas inquiétée quand elle a commencé à avoir des douleurs aux articulations des doigts. Les attribuant à la ménopause, sa gynécologue lui a prescrit une crème œstrogène. P. Müller a quitté le cabinet confiante, persuadée que le cauchemar serait bientôt fini.

Mais le cauchemar a continué. Les douleurs revenaient de plus en plus souvent, avec une intensité croissante. Faire du vélo est devenu impossible, et même les petits déplacements à pied sont devenus inimaginables. Et les randonnées en montagne qu'elle avait découvertes à 38 ans et qu'elle aimait tant? Les douleurs étaient trop fortes, les articulations trop bloquées. Elle ne pouvait même plus enfiler un pullover seule parce qu'elle ne pouvait presque plus soulever les bras. Il lui a encore fallu attendre trois ans avant d'avoir enfin un diagnostic. Elle souffrait d'arthrite rhumatoïde, une maladie auto-immune dont seuls des médicaments puissants pouvaient venir à bout, selon son médecin. Il l'a informée que la maladie s'aggraverait avec l'âge et que les médicaments prescrits seraient de plus en plus forts.

«Une fois le diagnostic posé, je suis entrée dans l'engrenage de la médecine de la douleur. Et j'étais désespérée», se souvient Petra Müller aujourd'hui, par une matinée d'hiver froide et humide en longeant les bords de l'Aar à Thoue. Un temps épouvantable pour les personnes souffrant de rhumatismes. Pourtant, Petra Müller ne semble pas en souffrir. Elle bouge sans difficulté, on voit peu de nodules sur les articulations de ses doigts comme c'est généralement le cas pour les personnes avec ce type de diagnostic. Petra Müller va bien.

Médicaments sans effet

Mais il n'en a pas toujours été ainsi. Les médicaments contre les rhumatismes n'ont de fait pas montré les effets souhaités. Ils lui ont permis de maintenir la tête hors de l'eau, tant bien que mal. «Il y avait des moments où je parvenais tout juste à boitiller. J'allais vraiment mal.» Une situation vraiment difficile pour elle, qui aimait bouger et tenait tant à son autonomie. «C'était extrêmement humiliant pour moi de dépendre des autres pour le moindre geste du quotidien.»

À un moment, elle allait tellement mal qu'elle a compris qu'elle devait s'aider elle-même. P. Müller a donc commencé à faire des recherches et découvert une approche qui commençait tout juste à émerger dans l'espace anglo-saxon: les aliments anti-inflammatoires. Dans le cadre d'un régime d'exclusion, elle a éliminé de son alimentation tous les aliments considérés comme favorisant l'inflammation, puis les a peu à

peu réintroduits pour étudier leurs effets sur son organisme. Après quelques semaines de ce changement d'habitudes alimentaires, elle a pu constater qu'en supprimant les aliments habituellement suspectés, comme le blé et le sucre, les produits laitiers et les produits d'origine animale, et dans son cas, aussi les agrumes et le maïs, elle n'avait plus de poussées rhumatismales. Et son mari, qui a également adopté ce nouveau régime alimentaire, n'a soudainement plus fait de crises d'asthme. «Nous avons été ébahis de pouvoir obtenir autant de résultats en changeant simplement nos habitudes alimentaires», affirme aujourd'hui P. Müller.

Changement d'alimentation, changement de vie

Cela peut paraître insignifiant, mais c'est un changement de vie radical. «Modifier ses habitudes alimentaires n'est pas chose aisée, parce que cela implique aussi de modifier son mode de vie», explique



«Je ne pouvais plus enfiler de pull toute seule. C'était extrêmement humiliant pour moi de dépendre des autres pour ces gestes du quotidien.»

Petra Müller

La vie en direct Portrait

La maladie a également ouvert de nouvelles perspectives pour Petra Müller. Elle connaît aujourd'hui l'importance de la détente et de la méditation pour elle. Elle sait quand elle doit être plus particulièrement à l'écoute de son corps.



P. Müller. Avant, elle aurait pu se nourrir exclusivement de pain. Mais aujourd'hui, elle y a complètement renoncé. Manger à l'extérieur aussi est devenu presque impossible: la plupart des restaurants ne proposent aucun plat qu'elle peut manger. «Traiter une maladie chronique sans trop de médecine conventionnelle est un travail à temps partiel.» Et quand Petra Müller parle de travail, c'est vraiment au sens propre du terme, puisque sa maladie a suscité chez elle une nouvelle vocation professionnelle: elle a d'abord créé son blog alimentaire Freakfood, qu'elle a ensuite complété par son projet Food Movement. Ce dernier ne se limite pas à l'offre d'une personne concernée. Collaborant avec un rhumatologue et une droguiste, elle fait des recherches et donne des informations sur l'effet d'un changement d'alimentation sur les maladies chroniques.

Qu'un médecin ait accepté cette philosophie était loin d'être évident. «Mon premier rhumatologue s'est moqué de moi en me disant que l'alimentation ne jouait aucun rôle», se souvient-elle. «Pourtant mes résultats s'étaient considérablement améliorés en peu de temps. Cette réaction m'a beaucoup frustrée et j'ai donc immédiatement changé de médecin.» Tandis qu'aux États-Unis la «Functional Medicine» est déjà assez répandue, elle n'en est encore qu'à ses balbutiements en Suisse, sans compter qu'elle doit lutter contre bon nombre de préjugés. C'est aussi pour cette raison que P. Müller accorde une grande importance à sa collaboration avec des experts de la médecine conventionnelle et des experts de la médecine naturelle: cela la rend crédible en tant qu'ambassadrice, mais aussi en tant que coach auprès d'autres personnes concernées.

Une nouvelle vocation

Sa maladie a permis à Petra Müller de se découvrir une nouvelle vocation. Et une nouvelle joie de vivre. Aujourd'hui, l'humour noir et les sarcasmes mordants dont elle faisait preuve avant qu'elle

ne soit malade la font simplement sourire. Car elle a remarqué que c'est justement quand elle se montre sensible qu'on lui renvoie beaucoup de positif. Et ce, même s'il lui arrive encore d'avoir des crises sévères et qu'elle essaie par moments de conserver les apparences pour ne pas trop solliciter son entourage. «Je sais que ces crises passent. Je dois accepter et tolérer ces sensations parce qu'elles font partie de ma maladie.» Et cette prise de conscience a un deuxième effet très positif sur la qualité de vie de P. Müller: «Je suis capable de profiter bien plus des choses qui me réjouissent. Cela ne me serait jamais arrivé sans ma maladie. Et pour cela, je suis extrêmement reconnaissante.»

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.

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter d'offres de thérapie dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Dans la Préhistoire au cœur des Alpes

Il existe deux excellentes et importantes raisons d'aller à Bad Ragaz cet été. La première: le haut lieu tectonique de Sardona, un paysage de montagnes entre les cantons de Glaris, de St-Gall et des Grisons, fête sa dixième année d'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO. La deuxième: l'exposition de sculptures en plein air Bad RagARTz.

Il n'existe aucun autre endroit au monde où les traces de la formation des montagnes sont aussi clairement visibles que dans le haut lieu tectonique de Sardona. Comptant parmi les près de 200 sites naturels inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO, le haut lieu tectonique de Sardona se classe dans la même catégorie que le Grand Canyon ou la Grande Barrière de corail.

La collision des continents africain et européen a permis la formation des Alpes sur des millions d'années. Le site de Sardona, ainsi nommé d'après le Piz Sardona (3056 m), à cheval sur deux cantons qui se situent en son sein, témoigne de manière unique au monde des processus de formation des montagnes. Depuis Bad

Ragaz, il est possible de se rapprocher facilement du site avec la télécabine de Pizol qui mène en deux sections au restaurant d'altitude Laufböden (2226 m). De ce dernier, un chemin d'altitude panoramique décrit une boucle facile à parcourir de quatre kilomètres. Ce sentier vous mène sur un haut plateau qui offre une tribune naturelle sur le haut lieu tectonique. En chemin, on peut s'arrêter à la cabane du Pizol et profiter de la vue vers la vallée saint-galloise du Rhin, le lac de Constance au loin, et côté montagnes, le cœur du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Des millions d'années d'histoire naturelle en une heure et demie de randonnée

Des panneaux donnent des informations sur la naissance des Alpes et le contexte géologique qui rendent ce paysage de montagnes si particulier. Ici, les couches de roches anciennes ont glissé les unes par-dessus les autres, se sont plissées et fracturées. Dans le haut lieu tectonique de Sardona, les divers signes et traces de ces forces considérables sont remarquablement bien visibles. L'un des points forts du chemin panoramique du Pizol est le Tagweidlichopf (à une altitude de 2275 m), d'où l'on jouit d'une vue à 360° spectaculaire sur un relief très instructif.

Pour mettre le haut lieu tectonique de Sardona sous le feu des projecteurs à l'occasion de ce dixième anniversaire, trois ambassadeurs de poids se sont rendus sur d'autres sites de Suisse inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. TEK, TO et NIK sont trois pierres naturelles de verrucano pesant de six à onze tonnes: TEK représente Glaris, TO St-Gall et NIK les Grisons. Elles ont commencé leur tournée par l'abbaye de St-Gall, également inscrite au patrimoine culturel de l'UNESCO, puis se sont rendues dans la vieille ville de Berne, sur les sites palafittiques préhistoriques dans la région de Zurich, à Tirano en empruntant la ligne des Chemins de fer rhétiques Albula/Bernina, jusqu'au Musée du Chemin de fer de l'Albula à Bergün.

Concours

La société de remontées mécaniques Pizolbahn offre 10 tickets pour la montée vers le haut lieu tectonique de Sardona et la descente.

Pour participer, envoyez votre e-mail ou votre carte postale avec la mention «Haut lieu tectonique» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Attention! N'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur dans votre e-mail. La date limite d'envoi est fixée au 30 juin 2018. **Bonne chance!**

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

Vivere 02/2018

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires

Informations détaillées et cartes avec des suggestions de randonnées dans la région du Pizol.

Tourisme au pays de Heidi: www.heidiland.com

Tél. 081 720 08 20

Remontées mécaniques de Pizol: www.pizol.com

Tél. 081 300 48 30

Programme et dates du 10^e anniversaire de l'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO du haut lieu tectonique de Sardona
www.tektonik.ch

Exposition TEKTONIK

Du 14 juillet au 21 octobre 2018, une vingtaine de cabanes de montagne participeront, dans l'enceinte et autour du patrimoine mondial, à une grande exposition pour randonneurs. Les œuvres célèbrent le patrimoine mondial du haut lieu tectonique de Sardona, les montagnes et la formation des Alpes.

Pour les voir, il faut partir en randonnée!

www.tektonik.ch/wanderausstellung

Triennale de sculptures BadRagARTz:

<http://www.badragartz.ch/>

Elles sont aujourd'hui pratiquement rentrées chez elles: jusqu'au 4 novembre, les trois pierres sont visibles au Bad RagARTz dans le cadre de la 7^e Triennale suisse de la sculpture à Bad Ragaz. Elles seront ensuite rapportées sur leur lieu d'origine au sein du haut lieu tectonique de Sardona. Ce projet de pierres itinérantes a été conçu et mis en scène par Com&Com, un duo d'artistes de St-Gall (Johannes M. Hedinger et Marcus Gossolt). «Les pierres fonctionnent comme des vecteurs de commu-



Nulle part ailleurs dans les Alpes qu'au haut lieu tectonique de Sardona il n'est possible de découvrir aussi bien l'histoire de la formation de cette chaîne de montagnes impressionnante. Ici, entre les cantons de Glaris, de St-Gall et des Grisons, on voit particulièrement bien les chevauchements de ces derniers millions d'années.



nication à plusieurs niveaux: elles témoignent de leurs origines, de leur formation et du haut lieu tectonique de Sardona et elles ouvrent en même temps un dialogue avec les gens, leurs histoires et leur propre patrimoine (mondial) sur les lieux de visite», explique J. M. Hedinger.

Le plus grand parc de sculptures d'Europe

Cet été ou cet automne, il ne faut en aucun cas manquer de visiter la fabuleuse Triennale de la sculpture de Bad RagARTz. C'est l'occasion de flâner dans les rues du village de Bad Ragaz et sur les magnifiques chemins de promenade du Giessenpark pour découvrir des sculptures qui attendent les visiteurs en plein air. Avec les petites sculptures présentées dans les anciens bains de Pfäfers au style baroque

dans les gorges de la Tamina (accessibles par le «bus des gorges» ou en une heure de marche), l'exposition compte quelque 400 œuvres de 80 artistes. L'entrée est libre et il n'y a aucun risque de bousculer d'autres visiteurs. Les sensations que l'on éprouve à flâner à travers ce paysage métamorphosé par l'art sont l'une des clés du succès de Bad RagARTz. Au milieu de ce paysage de montagnes, les couleurs et la lumière changeantes renouvellent sans cesse l'effet que produisent les sculptures. Et lorsque l'on rencontre au milieu des œuvres créées par l'Homme les pierres TEK, TO et NIK, on peut se demander si la Nature n'est finalement pas la plus grande artiste...

Susi Schildknecht

La course contre les bactéries

Les bactéries se montrent de plus en plus résistantes aux antibiotiques. Depuis maintenant quelques années, la Confédération coordonne la surveillance et la lutte contre ces germes. Mais les médecins de famille et les patients peuvent également apporter leur pierre à l'édifice.



«Rien ne favorise plus le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques qu'une utilisation insuffisante et trop courte des antibiotiques.»

Dr méd. Gisela Etter
Médecin de famille pratiquant la médecine
complémentaire

Depuis 1997, Gisela Etter, médecin de famille, dirige un cabinet dans le canton de Zurich. Les dossiers des patients qui lui sont adressés lui indiquent comment les souches bactériennes résistantes se propagent. «Il a fréquemment fallu essayer deux à trois antibiotiques avant d'obtenir

un résultat positif», explique-t-elle. En tant que responsable des associations regroupant les médecins homéopathes et les médecins pratiquant la médecine complémentaire, elle n'est pas vraiment une adepte de la médecine classique. Mais elle estime que les antibiotiques comptent parmi les progrès les plus importants dans le domaine de la médecine et qu'il faut les garder.

Ils constituent l'arme la plus puissante contre les infections bactériennes comme la pneumonie, voire le seul moyen de traitement dans les cas les plus graves. Ce médicament bloque les substances permettant aux bactéries de se développer et les tue. Depuis l'introduction des antibiotiques durant la Seconde Guerre mondiale, il y a toujours eu des germes résistants. La médecine parvenait toutefois toujours à ses fins grâce à de nouvelles classes d'antibiotiques. Mais depuis quelques années, l'Organisation Mondiale de la Santé tire la sonnette d'alarme. Avec la mondialisation, les bactéries résistantes aux antibiotiques se propagent très rapidement. Fait particulièrement inquiétant, les médecins sont de plus en plus souvent confrontés à des bactéries multi-résistantes sur lesquelles n'agit aucun antibiotique.

Une utilisation inadaptée

Ces bactéries se propagent parce qu'on utilise les antibiotiques à mauvais escient.

Les médecins ne devraient les prescrire que lorsqu'ils redoutent des complications. Mais dans certains pays, les antibiotiques sont utilisés à tout va. Au sud de l'Europe, ils sont vendus en pharmacie sans prescription médicale. Les patients interrompent le traitement prématurément s'ils se sentent mieux. «Rien ne favorise plus le développement de bactéries résistantes aux antibiotiques qu'une utilisation insuffisante des antibiotiques», rappelle G. Etter. «Car on ne tue alors que les bactéries inoffensives. Celles qui résistent survivent et continuent de se propager.»

Selon le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies, les bactéries résistantes provoquent 25 000 décès chaque année en Europe, Suisse comprise. La Confédération a pris des mesures ces dernières années. Depuis 2014, le Centre suisse pour le contrôle de l'Antibiorésistance, Anresis, surveille la propagation des résistances en Suisse. L'Université de Fribourg accueille depuis 2017 le Centre national de référence pour la détection précoce et la surveillance de nouvelles résistances aux antibiotiques (NARA). «Le problème ne se situe pas en Suisse, mais à l'étranger», selon P. Nordmann, professeur en microbiologie et directeur du NARA. Il faut donc surveiller et lutter notamment dans les hôpitaux qui accueillent des patients venant de pays à risque comme l'In-

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



Que puis-je faire en tant que patient?

Les patients peuvent aussi contribuer à freiner la propagation des bactéries résistantes. En Suisse, elles sont principalement introduites par les voyageurs et les touristes médicaux. L'Office fédéral de la santé publique conseille de ne prendre des traitements antibiotiques qu'en cas d'urgence lors de voyages à l'étranger. Un apport en liquide suffisant permet aussi de lutter contre les diarrhées. Quant au tourisme médical, il vaut mieux si possible y renoncer. Lors de son entrée dans un hôpital en Suisse, le patient devrait informer le personnel de ses récents séjours dans des hôpitaux à l'étranger.



«Certains virus, les phages, offrent une alternative aux antibiotiques. Mais ils nécessitent une analyse précise des agents pathogènes.»

Dr méd. Yok-Ai Que, spécialiste en médecine intensive, Inselspital, Berne.

«Les seules alternatives aux antibiotiques sont des médicaments analgésiques et antipyrétiques.» Comme l'homéopathie.

L'épidémiologiste H. Bucher est ouvert aux méthodes de la médecine complémentaire, «mais l'efficacité de l'homéopathie n'est pas prouvée scientifiquement». Les chercheurs sont en quête d'autres moyens de lutter contre les bactéries résistantes. Par exemple, Yok-Ai Que, médecin aux soins intensifs à l'Inselspital de Berne, veut les combattre avec des virus: les phages. Découverts et utilisés pendant la Première Guerre mondiale contre les bactéries, les phages ont été supplantés par les antibiotiques prescrits pour tout. «Comme les phages n'agissent que contre certaines bactéries, il faut d'abord procéder à une analyse précise avant de composer un cocktail approprié», explique Y.-A. Que. C'est compliqué et cher. En Europe de l'Est, où les antibiotiques n'ont pas totalement évincé les phages, les chercheurs ont obtenu des résultats positifs contre les souches de bactéries résistantes. «Certains patients partent se faire soigner en Géorgie», ajoute-t-il. Mais il faudra encore attendre quelques années avant que les phages soient autorisés en Suisse et puissent être produits par l'industrie pharmaceutique.

Joel Bedetti

de. Pour lui, les médecins de famille ne jouent qu'un rôle mineur dans la lutte contre les résistances aux antibiotiques.

On pourrait diminuer leur utilisation

H. Bucher pense lui que les cabinets de médecin de famille ont leur part de responsabilité dans cette lutte. «On observe des résistances dans un cas d'infection urinaire sur cinq», constate cet épidémiologiste de l'Université de Bâle. La Suisse est cependant exemplaire en matière d'antibiotiques: rares sont les pays qui en prescrivent aussi peu. H. Bucher est convaincu qu'on pourrait encore les réduire de 30 à 40 % sans mettre les patients en danger, notamment pour les maladies des voies respiratoires telles que la bronchite.

Le Fonds national a tenté de réduire les prescriptions inutiles d'antibiotiques. Avec ses chercheurs, il a attiré l'attention de la moitié des 2900 médecins de famille recourant le plus aux antibiotiques sur le fait qu'ils en prescrivaient plus que la moyenne. Mais cela n'a guère eu d'effet.

«Les médecins de famille manquent d'instruments de diagnostic». Devant une infection des voies respiratoires, ils ne peuvent pas déterminer si l'agent pathogène est bactérien ou viral et prescrivent des antibiotiques. Tarmed ne contribue pas non plus à réduire l'utilisation des antibiotiques. Il récompense les médecins pour la prescription de médicaments et les sanctionne quand la consultation se limite à fournir des explications aux patients. Car très souvent, une maladie des voies respiratoires peut se soigner sans antibiotiques.

Les antibiotiques font bonne impression

Pour G. Etter, c'est dû au fait que la société fait une fixation sur les médicaments, même pour les employeurs. «Cela impressionne d'avantage de prendre des antibiotiques que de se reposer à la maison en buvant du thé», observe ce médecin qui pratique la médecine complémentaire. Les gens changent d'état d'esprit. La médecine conventionnelle n'a pas assez misé sur les capacités de résistance de l'organisme.

Accompagnement CAM des maladies graves

Comment traiter les maladies graves par la médecine complémentaire?
 Les possibilités existantes et leurs limites


Marlen Schröder

Spécialiste en médecine interne générale, formation en MTC, acupuncture de l'oreille, thérapie neurale et psychothérapie corporelle imaginative.


Hartmut Schröder

Professeur en sciences sociales et linguistique, thérapeute par le son, coach hypnothérapeute, diététicien, psychothérapie corporelle imaginative.

Il est possible de recourir à des procédés adjuvants, non médicamenteux et non invasifs tels que la pleine conscience, la parole, la relaxation ou encore l'une des nombreuses méthodes d'art-thérapie pour traiter des maladies graves. Dans la conception d'une médecine salutogène, ils peuvent atténuer des symptômes, amé-

liorer l'état général et renforcer les capacités d'autogénération de l'organisme. Découvrez les possibilités offertes par ces procédés, leurs limites, testez des cadres thérapeutiques par la casuistique, et travaillez sur le sérieux dont vous pourriez faire preuve à cet égard. En allemand. **Déroulement selon le programme ci-dessous.**

Aperçu du programme 2018

18.05.2018 / Thalwil ZH

Dr sc. méd. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 2
 Hôtel Sedartis, Thalwil

01.06.2018 / Thalwil ZH

Dr méd. Marlen Schröder &
 Prof. Dr Hartmut Schröder
Alleine krank? Gemeinsam gesunden?
Die Praxis der Familienanamnese
 Hôtel Sedartis, Thalwil

08.06.2018 / Soleure

Dr méd. Simon Feldhaus
Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen
 Ancien hôpital, Soleure

15.06.2018 / Soleure

Florian Schimmitat
Einsatz von Vitalstoffen – Hardware trifft Software, am Beispiel der Sanierung des Immunsystems über den Darm
 Ancien hôpital, Soleure

18.06.2018 / Thalwil ZH

Dr sc. méd. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 3
 Hôtel Sedartis, Thalwil

20.06.2018 / Thalwil ZH

Dr méd. Marlen Schröder &
 Prof. Dr Hartmut Schröder
CAM-Begleitung von schweren Erkrankungen – Wie kann man schwere Erkrankungen komplexärmedizinisch behandeln? Grenzen und Möglichkeiten
 Hotel Sedartis, Thalwil

24.08.2018 / Soleure

Dr méd. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
 Ancien hôpital, Soleure

31.08.2018 / Berne

Dr méd. Simon Feldhaus
Mitochondrien – was passiert wenn unsere Kraftwerke schwächen
 Sorell Hotel Ador, Berne

03.09.2018 / Thalwil ZH

Dr sc. méd. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 4
 Hôtel Sedartis, Thalwil

06.09.2018 / Berne

Karl Sudi, Prof. mag. phil. et Dr sc. nat.
Adipositas: Mythen, Tatsachen und Behandlungsstrategien
 Sorell Hotel Ador, Berne

05 - 07.10.2018 / Chavannes-de-Bogis

2^e Congrès de médecine intégrative
 Inscription jusqu'au 21.09.2018 par e-mail à lausanne@egk.ch. Les assurés et les thérapeutes EGK bénéficient d'une remise en indiquant le mot-clé «membre EGK».

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et workshops 2018». Rendez-nous visite sur www.fondation-sne.ch.

«Les assureurs-maladie sont sous-représentés à Berne.»

Au Palais fédéral, Heinz Brand joue deux rôles: en tant que président de l'association des caisses-maladie santésuisse, il représente les intérêts des assureurs-maladie et en tant que conseiller national UDC, il est aussi un représentant du peuple. Deux casquettes qu'il porte sans problèmes.

Monsieur Brand, certains affirment que le lobby des assureurs-maladie est trop puissant au Palais fédéral. Est-ce vraiment le cas?

Non, pas du tout. Les représentants des assureurs-maladie défendent les intérêts de tous les payeurs de primes, et donc de toute la population. Les fournisseurs de prestations en revanche ont trois fois plus de représentants au Parlement que les assureurs-maladie. Si on les compare à d'autres acteurs du secteur de la santé, les assureurs-maladie sont beaucoup moins représentés au Parlement. Ce reproche n'est donc pas fondé. Bien au contraire!

Pourtant certains demandent l'interdiction du lobbying dans le domaine de l'assurance-maladie. Pourquoi faut-il empêcher que cela arrive?

Nous avons en Suisse un Parlement de milice. En raison de leur activité professionnelle, tous les parlementaires représentent donc certains intérêts et certaines affaires. Personne ne cache les intérêts qu'il défend, c'est de notoriété publique. L'exclusion des parlementaires qui sont engagés professionnellement en faveur de, ou auprès de, caisses-maladie serait par conséquent arbitraire et très sélective. Si l'on prononçait une interdiction de lob-

bying pour les représentants des caisses-maladie, il faudrait alors l'étendre à d'autres groupes professionnels ou groupes d'intérêts.

Vous ne craignez donc pas que cette requête aboutisse un jour?

Je ne suis pas devin. Mais il s'agit là d'une question fondamentale: qui veut-on à l'avenir bannir du Parlement ou accepter avec des restrictions d'accès? Je ne crois pas qu'un tel Parlement serait libéral. L'exclusion de certains représentants de groupes d'intérêts remettrait fondamentalement en question le Parlement de milice.

Sur mandat du Conseil fédéral, un groupe d'experts a communiqué en début d'année 38 mesures pour réduire les coûts de la santé publique. Le problème c'est qu'aucun des acteurs ne veut commencer à faire des économies chez lui. Pensez-vous que les assureurs-maladie présentent un potentiel d'économies?

Toutes les entreprises ont toujours un potentiel d'économies. Mais il faut tenir compte du fait que les coûts de gestion des assureurs-maladie représentent maximum 5 % de leurs dépenses totales et que le reste des dépenses concerne les coûts des prestations. Par conséquent, les coûts



Heinz Brand

Depuis 2011, le juriste et membre de l'UDC siège au Conseil national. Il est actif au sein de la Commission des institutions politiques et de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique. En 2015, il a en outre été élu président de l'association des caisses-maladie suisses santésuisse. Heinz Brand vit avec son épouse à Klosters (GR) et ils ont une fille adulte.



de gestion n'ont qu'une influence minime sur la hausse des primes.

À votre avis, où se trouve le plus important potentiel d'économies dans le domaine de la santé?

Je pense que le potentiel d'économies le plus important se situe au niveau des principaux postes de dépenses que sont les traitements hospitaliers et ambulatoires, ainsi que les médicaments. Mais le meilleur moyen de réaliser des économies consiste à supprimer les traitements superflus, inutiles voire nocifs. Cette nécessité d'agir pour éviter les traitements superflus et inutiles, qui représentent tout de même 20 % des traitements selon le Conseil fédéral, concerne tous les acteurs du secteur de la santé. Tout ce qui est possible sur le plan médical n'est manifestement pas toujours judicieux.

Comment distinguer l'inutile du superflu?

Dans la plupart des spécialités médicales, il existe maintenant ce qu'on appelle les «bonnes pratiques». Le seul fait de les prendre en compte et de les respecter permet déjà de générer un effet d'économies considérable. Mais il ne faut pas non plus exclure les patients. Ils devraient eux aussi choisir des offres en tenant compte autant que possible des coûts. Je ne crois pas qu'il soit judicieux de faire tout ce qui

est possible sur le plan médical, car toute intervention n'est pas sans risques pour la santé. Il faut se limiter à ce qui est nécessaire et manifestement efficace.

Les patients doivent donc assumer leur part de responsabilité dans la hausse des coûts de santé?

En Suisse, tous les acteurs du domaine de la santé doivent assumer leur part de responsabilité, y compris les assurés. En raison de la hausse des primes notamment, nous observons aussi chez de nombreux patients une tendance à recourir à des prestations de toutes sortes qui génèrent des coûts inutiles. De manière générale, les patients devraient se montrer davantage critiques et mieux s'informer: cela fait déjà longtemps que tout ce que proposent les hôpitaux et les médecins n'est malheureusement pas toujours judicieux.

Les assureurs-maladie subissent une forte réglementation de la part des autorités. Auraient-ils besoin d'une plus grande marge de manœuvre pour réaliser des mesures d'économie efficaces?

La densité de la réglementation dans le secteur de la santé a effectivement atteint un point culminant. Il faudrait redonner une plus grande responsabilité et davantage de libertés à tous les acteurs. Je pense par exemple à un assouplissement de l'obligation de contracter: les

«Quand on considère l'ensemble des coûts, les commissions de courtage dans le secteur de l'assurance-maladie ne posent pas de problèmes.»

Heinz Brand

caisses-maladie ne devraient pas avoir à verser des indemnités uniquement parce qu'elles reçoivent une facture. Elles devraient pouvoir assortir leurs prestations de critères de qualité et de succès thérapeutique.

Un autre point toujours critiqué quand on parle d'économies dans le secteur de la santé concerne les commissions de courtage parfois considérables. Sont-elles vraiment un problème?

Quand on considère l'ensemble des coûts, les commissions de courtage ne posent pas de problèmes dans le secteur de l'assurance-maladie: les assureurs-maladie n'y consacrent que 0,1 % des primes perçues. Mais les commissions de courtage excessives sont généralement considérées comme choquantes et les assureurs-maladie sont également tenus de maîtriser cette réglementation de la rémunération.



Heinz Brand pense qu'une plus grande concurrence entre les assureurs-maladie accroît la qualité et l'efficacité des coûts dans le domaine de la santé. Mais pour cela, les assureurs ont besoin de plus de libertés.

Les deux associations de branche essaient actuellement d'édicter des règles uniformes. Chez santésuisse, tous les membres sauf un ont adhéré à l'accord jusqu'à présent en vigueur. La nouvelle réglementation devrait être déclarée contraignante pour les caisses-maladie. Cela permettrait de régler le problème en partenariat sans devoir instaurer une nouvelle réglementation légale. Car dans un marché libre, il faut qu'une caisse-maladie puisse décider elle-même si elle veut prospecter la clientèle avec ses propres employés avec les coûts que cela implique, ou si elle préfère externaliser cette activité auprès de courtiers indépendants. Jusqu'à un certain point, les caisses-maladie devraient conserver leur liberté d'entreprise.

La solution d'une caisse unique revient toujours au cœur du débat. N'est-ce pas une illusion de croire qu'une caisse unique supprimerait subitement toutes les méthodes d'acquisition tandis que les assurances complémentaires continueraient d'être vendues?

C'est effectivement parfaitement illusoire de vouloir régler ces problèmes avec une caisse unique. Les honoraires lucratifs concernent par exemple les assurances complémentaires, mais les partisans de la caisse unique ne disent rien à ce sujet. Il est notamment utopique de croire qu'une caisse unique coûterait moins cher. Ce

sont les coûts fortement en hausse des médicaments, des médecins et des hôpitaux qui sont à l'origine des primes élevées aujourd'hui. L'augmentation des coûts n'est donc pas liée à la forme d'organisation des caisses-maladie.

Stefan Meierhans, le surveillant des prix, estime qu'il faudrait autoriser les cantons qui le souhaitent à mettre en place leur modèle de caisse unique pour voir ensuite ce qui se passe.

Je pense qu'il s'agit là d'une proposition dangereuse qui n'a pas été réfléchie jusqu'au bout. Une caisse unique entraînerait l'interdiction temporaire de toutes les caisses privées dans le canton tentant l'expérience. Les seuls organismes qui resteraient avec un profil similaire à celui d'une caisse seraient les organes d'exécution du canton sans compétences ni responsabilité économiques. Si l'expérience venait à échouer, on ne pourrait plus revenir en arrière sans provoquer d'énormes dommages pour les assurés. Une atteinte à la concurrence, que l'organe législatif veut à juste titre renforcer, serait trop grave et irréversible.

Il y aurait donc beaucoup à faire sur divers fronts dans le secteur de la santé. Quels sont les principaux objectifs de santésuisse pour les années à venir?
En tant que fiduciaire des assurés, santé-

suisse a décidé de s'engager en priorité en faveur d'un ralentissement sensible de la hausse des coûts. Cela passe notamment par la lutte contre les aspects inefficaces de notre système de santé et les prestations médicales superflues. Nous voulons également créer les conditions nécessaires à un meilleur contrôle des factures et défendre un droit de recours en ce qui concerne les planifications hospitalières et les prix des médicaments. De plus, nous intervenons en faveur des réformes relatives aux tarifs et au financement. Par exemple, un assureur-maladie ne peut envisager qu'un tarif médical ambulatoire qui soit neutre en termes de coûts sur le long terme. De même, nous œuvrons pour un financement uniforme des prestations ambulatoires et hospitalières. Ces aspects ne sont pas tous faciles à résoudre sur le plan politique, et il faudra beaucoup d'énergie, d'investissement et de patience.

Interview: Tina Widmer

Photos: Pino Covino

Remarque

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

Argent comptant

On utilise l'aneth depuis toujours. On en trouvait déjà dans les tombes de pharaons égyptiens. Cette plante aromatique était un signe de divinité. Mais pas seulement: on prête même des pouvoirs magiques à cette plante dont les gladiateurs romains utilisaient l'huile pour enduire leur corps avant les combats. Des documents anciens relatent même que cette brindille odorante était acceptée comme moyen de paiement ou d'échange en Judée.

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

Bourdonnement et bombillement

Plante aromatique et médicinale odorante, l'aneth se trouve dans tous les potagers et jardins de fines herbes. L'aneth aime les endroits ensoleillés où la terre n'est pas trop riche en substances nutritives mais toutefois assez humide sans pour autant que l'eau stagne. En été, lorsque les grandes ombrelles ouvrent leurs minuscules fleurs jaunes, elles offrent un spectacle très particulier, car elles attirent les bourdons, les abeilles et les papillons en quête de nectar qui s'y posent.

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

Sang-froid

Pendant des siècles, l'aneth a été cultivé dans les monastères et les jardins de plantes aromatiques pour ses vertus médicinales. Aujourd'hui, on le consomme en cas de troubles de la digestion, d'aérophagie et de coliques, et même parfois d'hernie diaphragmatique. L'aneth a un effet calmant et peut soulager rapidement les petites blessures et plaies sans effet secondaire connu à ce jour. Pour cela, on utilise ses feuilles et ses graines dont on extrait de l'huile qui entre dans la composition de médicaments et de savons. Toutefois, si les douleurs persistent, il faut s'adresser à un médecin ou à un naturopathe.

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



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

Concombre farci à la crème acidulée et à l'aneth

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 500 g de concombres (ou de courgettes)
- 150 g de crème acidulée
- 100 g de mascarpone
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 c. à s. d'aneth finement coupé
- 100 g de crevettes

Préparation: couper le concombre non pelé en tronçons de 4 cm, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'évider. Mélanger soigneusement la crème acidulée et le mascarpone, assaisonner puis ajouter l'aneth et les crevettes. Farcir le concombre avec le mélange. Parsemer d'aneth.

Bon appétit!