

Le magazine santé d'EGK

# Vivere

04  
2019

## Des thérapies géniques coûteuses

Quel est le prix d'une vie? 13 ▶

## Téléphonie mobile

La 5G crée la polémique 22 ▶

## Le centenaire d'EGK

Une année du jubilé haute en couleur se termine 04 ▶

# Sommaire

06

**Mon assurance**  
EGK parmi les meilleures  
en Suisse



20

**Excursion**  
FoodTrail: la chasse aux  
spécialités bernoises



12

**Vituro**  
Découvrir le  
monde à vélo

13

**La vie en direct**  
Guérir: à tout prix?



22

**Médecine convention-  
nelle et médecine  
complémentaire**  
Le réseau du futur: 5G



25

**L'avis de...**  
Edith Graf-Litscher,  
présidente de la  
Fedmedcom

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

---

## Le numérique, c'est simple et rapide

---



Grâce aux progrès de la recherche, nous pouvons aujourd'hui traiter des maladies qui, il y a quelques années encore, impliquaient une mort certaine. Si l'on ne peut bien sûr que se réjouir de ces progrès, ils nous placent devant la question la plus difficile qui soit: quel est le prix de la santé? Les étiquettes des nouveaux médicaments et méthodes thérapeutiques affichent des montants qui dépassent l'entendement. 2.1 millions de francs, cela vous parle?

Dans ce numéro de notre magazine santé, nous nous sommes intéressés à la formation du prix exorbitant de ces médicaments. Nous avons parlé avec des experts du prix de la guérison et des alternatives qui s'offrent à nous. Une chose est sûre: nous serons amenés de plus en plus souvent à évaluer les chances et les risques liés à ces traitements dont le prix défie l'imagination.

L'année d'assurance touche bientôt à sa fin. Vous avez reçu il y a quelques semaines votre police pour l'année prochaine. Afin de vous simplifier la tâche pour le règlement de vos factures de primes et de prestations, nous vous proposons différents modes de paiement. Vous découvrirez lesquels et leur fonctionnement à la page 11.

Je vous souhaite une agréable lecture de votre magazine santé Vivere!



**Beat Grütter**  
Responsable Finances  
EGK-Caisse de Santé





# Une année du jubilé haute en couleur se termine

Trois Fêtes de la santé, une Coupe du monde de course d'orientation à Laufon et d'innombrables assurés satisfaits: EGK-Caisse de Santé a vécu un jubilé de tous les superlatifs. Revivez le programme de l'année à travers ces quelques impressions.

EGK-Caisse de Santé a organisé une Fête de la santé de deux jours dans les villes de Berne, Lucerne et Zurich. Dans le village de tentes, les visiteurs ont pu découvrir l'univers exceptionnel d'EGK, de la Fondation SNE et de la plateforme de santé Vituro.





## Mon assurance Rétrospective du jubilé



Cette place de jeux n'est pas destinée qu'aux enfants. Pour l'année de son jubilé aussi, EGK veut inciter les gens à bouger, quel que soit leur âge. La place de jeux tri-générationnelle Reben à Laufon a été inaugurée en mai en présence de plusieurs centaines d'enfants, de parents et de grands-parents, malgré une pluie battante!

Pour l'événement marquant de l'année du jubilé sur le plan sportif, l'élite mondiale de la CO a parcouru le Laufonnais à la recherche de postes à l'occasion de la Coupe du monde de CO EGK du 27 au 29 septembre. Les nombreux spectateurs ont célébré les vainqueurs dans une ambiance de fête populaire.



# News EGK

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

## EGK-Caisse de Santé parmi les meilleurs assureurs-maladie en Suisse

Cette année encore, comparis.ch a analysé le taux de satisfaction de la population suisse par rapport aux prestataires d'assurances. À cette fin, l'institut d'études de marché Intervista a recueilli en juin 2019 les avis d'un total de plus de 3500 personnes dans le cadre d'une étude représentative. Alors qu'EGK-Caisse de Santé avait déjà enregistré une amélioration constante au cours des dernières années, l'engagement pour les assurés EGK a obtenu cette année la note globale de 5.4. Par conséquent, EGK compte parmi les meilleurs assureurs-maladie en Suisse.

L'étude nous a attribué l'excellente note de 5.5 pour le critère «Compétence et disponibilité des collaboratrices et collaborateurs». De surcroît, la lisibilité des décomptes, la rapidité des remboursements et la souplesse (note de 5.4), ainsi que la clarté et la lisibilité des informations à la clientèle sont également saluées (note de 5.4). Au nom d'EGK dans son ensemble, nous tenons à vous remercier, vous qui nous accordez votre confiance jour après jour et appréciez notre fiabilité en tant que partenaire santé.



## Une restitution de 77.40 francs en votre faveur

Depuis 2008, la Confédération perçoit une taxe CO<sub>2</sub> sur les combustibles fossiles tels que l'huile de chauffage ou le gaz naturel. La taxe sur le CO<sub>2</sub> n'est pas un nouvel impôt, mais une taxe d'incitation dont le but est de favoriser l'utilisation parcimonieuse des combustibles fossiles. Les recettes ne restent pas dans les caisses de l'État, elles sont redistribuées à la population et à l'économie après déduction des aides financières pour le programme Bâtiments et du fonds de technologie.

Ainsi, la Confédération restituera au total 665 millions de francs provenant des taxes environnementales à la population l'année prochaine. Cela représente 77.40 francs par personne. Cette redistribution se fait comme chaque année par le biais des assurances-maladie. Votre facture de prime sera créditée tous les mois de 6.45 francs.

L'idée de base qui sous-tend cette restitution est simple: nous devons réduire la pollution pour préserver notre santé et l'environnement. Les taxes environnementales augmentent les prix des substances polluantes pour inciter les consommateurs à en faire une utilisation plus modérée. En outre, ces taxes sont conformes au principe du pollueur-payeur comme l'exige la loi sur la protection de l'environnement: celui qui consomme peu de substances polluantes reçoit ainsi plus d'argent qu'il ne dépense pour les taxes.

Vous en saurez plus sur:

[www.bafu.admin.ch/taxe-co2](http://www.bafu.admin.ch/taxe-co2)

[www.bafu.admin.ch/cov](http://www.bafu.admin.ch/cov)





Nos conseillères et conseillers à la clientèle sont à votre disposition dans certaines pharmacies Saner à Bâle et Olten.



## Sanctions EGK-Care et EGK-TelCare

Quand on tombe malade, la priorité est de se faire soigner le plus rapidement possible. On en oublie vite les règles à respecter en fonction du modèle d'assurance. Chez EGK-Caisse de Santé, il s'agit des modèles d'assurance de base EGK-Care et EGK-TelCare.

Avec le modèle d'assurance de base EGK-Care, vous désignez dès le départ un médecin de famille que vous vous engagez à consulter en premier lieu en cas de maladie. C'est lui qui coordonne le parcours thérapeutique et, si nécessaire, vous adresse à un spécialiste. Les cas d'urgences ainsi que les consultations chez le gynécologue, l'ophtalmologue, le pédiatre et le dentiste ne sont pas concernés par cette règle.

Le modèle d'assurance de base EGK-TelCare prévoit quant à lui qu'avant de vous rendre chez le médecin, vous appelez le centre de télémédecine Medgate (0800 800 735) pour obtenir des conseils médicaux et convenir de votre parcours de traitement individuel avec le médecin présent sur place. En cas d'urgence, vous pouvez bien entendu vous

adresser directement à un médecin ou à l'hôpital puis annoncer le cas à Medgate par téléphone. Si vous le souhaitez, vous pouvez de même consulter un ophtalmologue ou un gynécologue sans concertation préalable avec Medgate.

Le choix d'un tel modèle d'assurance vous permet non seulement de réduire votre prime, mais bien souvent aussi d'avoir moins de frais de traitement. Il est donc important que vous suiviez le parcours thérapeutique prévu par votre modèle d'assurance. Si vous oubliez une fois de le faire, ce n'est pas très grave: nous vous le signalerons par une simple lettre. Les conditions d'assurance stipulent en revanche qu'en cas de manquement répété aux règles, vous serez transféré dans l'assurance ordinaire des soins selon la LAMal, ce qui implique pour vous des frais de primes supérieurs, mais également la possibilité de consulter directement le médecin de votre choix.

## Points de conseil à la pharmacie Saner à Bâle et Olten

Vous avez des questions sur votre assurance-maladie? Grâce à notre coopération avec les pharmacies Saner, vous pouvez depuis cette année vous adresser à nos conseillers à la clientèle compétents à l'office de la Markthalle à Bâle ainsi qu'à la pharmacie située à Olten, Aaraustrasse 55. Notre point de conseil de la pharmacie Saner d'Olten vous accueille tous les mardis de 14 à 18 heures. Vous sommes présents à la pharmacie Saner Viaduktstrasse 12 à Bâle chaque mercredi, de 9 à 14 heures et de 14.30 heures à 17.30 heures. Nous nous réjouissons de vous accueillir à nos points de conseil.

# Mesures préventives

Le mouvement Movember refait parler de lui tous les ans en novembre. Venu d'Australie, il incite les hommes à se laisser pousser la moustache pour sensibiliser l'opinion publique aux maladies masculines et à leur dépistage précoce. Même si cette initiative est encore peu connue en Suisse, elle est l'occasion de donner un coup de projecteur sur les examens préventifs et leur remboursement.

Mieux vaut prévenir que guérir, dit le proverbe plein de sagesse. Effectivement, les mesures de prévention et de dépistage précoce contribuent à empêcher certaines maladies ou à les identifier à temps avant qu'elles ne progressent. Les tests ne s'adressent pas à tout le monde et leur prise en charge par l'assurance de base dépend souvent du profil du patient. En voici un petit aperçu.

## Pour les enfants

De nombreux examens préventifs sont pris en charge chez les jeunes enfants. Ainsi, huit examens de santé et tests de développement de l'enfant d'âge préscolaire sont intégralement remboursés. Les vaccinations recommandées selon le plan de vaccination suisse le sont aussi.

## Pour les femmes

L'examen préventif gynécologique est remboursé tous les trois ans. En cas de grossesse, diverses prestations sont intégralement couvertes à partir de la douzième semaine de grossesse et jusqu'à dix semaines après l'accouchement. Vous n'avez pas à payer de franchise. C'est pareil pour les examens complémentaires en cas de complications. La mammographie de dépistage précoce du cancer du sein est prise en charge à partir de 50 ans.

## Et pour les hommes

Le dépistage précoce du cancer de la prostate n'est pas pris en charge. Son utilité est en effet controversée. Il s'agit très souvent d'un cancer qui n'est pas agressif et qui n'entraîne pas de symptômes particuliers. Le traitement d'un cancer de la prostate qui a été diagnostiqué peut avoir de réelles conséquences sur la santé.

## Antécédents familiaux

La prise en charge de certains examens de dépistage précoce dépend du contexte familial, notamment en cas de cancer héréditaire. Une coloscopie est par exemple prise en charge à tout âge lorsqu'au moins trois parents sont atteints d'un cancer de l'intestin. Dans les autres cas, elle est remboursée tous les dix ans à compter du 50<sup>e</sup> anniversaire.

De la même façon, la vaccination contre la grippe n'est couverte que pour les personnes présentant un risque élevé de complications. Les vaccins spécifiques avant de voyager dans des pays exotiques sont dans tous les cas à votre charge.





## Chronique



Par l'ambassadrice  
EGK Simone Niggli-Luder

## Certains choix prennent du temps, d'autres sont évidents

La question de la prise en charge des examens préventifs est complexe et dépend souvent de votre risque individuel. Votre médecin ou votre conseiller à la clientèle EGK peuvent vous renseigner sur les examens préventifs remboursés dans votre cas. Bien souvent, la meilleure prévention ne se trouve pas au cabinet du médecin, mais provient d'un mode de vie sain et équilibré!

Chaque jour, il y a tant de choses auxquelles il faut penser. Des plus petites, comme acheter du papier toilette, aux plus élaborées comme planifier un grand voyage en famille. Je suis absolument fascinée par le fonctionnement de notre cerveau, qui est capable de mémoriser tellement d'informations à la fois. Quelques erreurs et oublis valent bien notre indulgence, avec un peu de recul bien sûr, une fois le premier énervement passé...

Reprenons l'exemple des vacances: si l'on ne passe pas par une agence de voyage expérimentée et qu'on veut se débrouiller par soi-même, il faut commencer par choisir le moyen de transport: avion ou train? Et bien sûr le mode d'hébergement: hôtel ou appartement? Organiser un voyage d'aventure peut même en faire désespérer plus d'un à force de questions et décisions. Mais soyons honnêtes: la simple liberté de choix est déjà en soi un immense privilège, dont je ne voudrais me priver pour rien au monde. Ni pour les voyages, ni pour les petites choses du quotidien et sûrement pas pour la santé.

Ce n'est un secret pour personne, je suis assurée chez EGK par conviction. Notamment parce qu'avec l'assurance complémentaire EGK-SUN, elle m'offre la liberté de choix entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire. Ses prestations sont inégalables et seront même améliorées dès l'année prochaine. Avec une excellente couverture pour les globe-trotters. Une préoccupation en moins pour la planification des vacances!

### Notre engagement

EGK s'engage avec santésuisse à informer les patients avec transparence. Vous trouverez des conseils pour faire des économies et gérer les questions de santé de manière responsable ainsi que des informations d'actualité et une foire aux questions sur notre plateforme: [www.parlons-assurance-maladie.ch](http://www.parlons-assurance-maladie.ch)

Simone Niggli-Luder

# Plus de prestations au même prix

EGK termine son année du jubilé en beauté avec le plus beau des cadeaux pour ses assurés: une assurance complémentaire EGK-SUN proposant plus de prestations pour la même prime. L'égalité entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire s'en trouve une nouvelle fois renforcée.

Un bouquet final pour clore en beauté les festivités du centenaire: toutes les formules d'assurance complémentaire EGK-SUN feront peau neuve en janvier 2020 avec des prestations considérablement améliorées pour répondre aux besoins toujours plus divers des assurés. «Nous renforçons ce faisant la liberté de choix entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire et soulignons notre rôle précurseur», affirme avec satisfaction Erwin Schröter de la division Corporate Governance d'EGK.

Toutes les thérapies reconnues par EGK ainsi que les médicaments non remboursés par les caisses seront dorénavant pris en charge à 80 pour cent jusqu'à concurrence d'un certain montant. Les prestations fournies par des naturopathes reconnus par EGK sont même couvertes sans limitation de montant, «autrement dit nous prenons en charge 80 pour cent des frais de traitement», précise E. Schröter.

#### Couverture illimitée

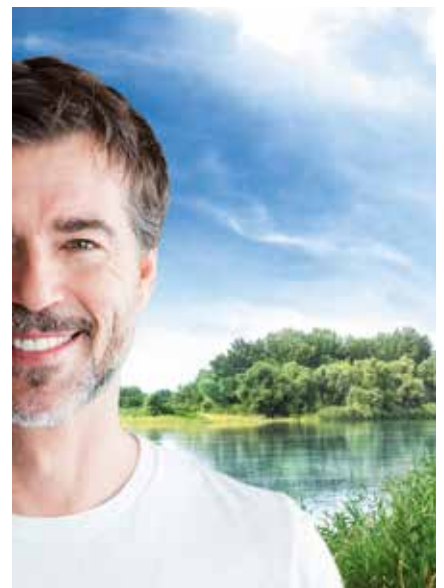
EGK-SUN se veut une formule tout-en-un qui doit autant que possible s'étendre aux autres domaines de la vie, ajoute-t-il. C'est le cas des voyages, par exemple. «Outre les frais de transport d'urgence dans le monde entier jusqu'à 100 000 francs, lors d'un séjour temporaire à l'étranger, nous garantissons désormais une couverture illimitée

quant au montant pendant douze mois dans tous les niveaux d'assurance en cas d'urgence de santé», explique E. Schröter.

Il y a aussi des avancées bienvenues pour les femmes enceintes et les enfants. Les prestations remboursées pour les examens de contrôle et les échographies supplémentaires lors de la grossesse sont ainsi augmentées. Pour les enfants, les frais de traitement orthodontique sont couverts à 80 pour cent jusqu'à concurrence de 10 000 francs par année civile. Et pour les aides visuelles, la contribution est de 200 francs par période de deux années civiles. Les adultes bénéficient du même montant tous les trois ans pour les lunettes, les lentilles de contact ou les traitements au laser.

Toutes ces améliorations et bien d'autres entreront automatiquement en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2020. Comme le passage des enfants assurés dans EGK-SUN aux nouveaux produits entraînera une légère adaptation des primes, leurs représentants légaux devront donner leur consentement écrit. À défaut, l'enfant conservera la même couverture que jusqu'à présent. Dans l'ensemble, les meilleures conditions seront réunies pour la nouvelle année.

*Philipp Grünenfelder*



#### Quelles sont les nouveautés d'EGK-SUN?

L'assurance complémentaire EGK-SUN offre des formules complètes tout-en-un. Demandez conseil sur les prestations complémentaires dans votre agence EGK ou informez-vous sur: [www.egk.ch/sun2020](http://www.egk.ch/sun2020)

# Payer ses factures sans souci

Ceux qui ne règlent pas encore leurs factures par voie électronique ont à leur disposition des solutions toujours plus attrayantes pour le faire. Les assurés d'EGK profitent également de possibilités de paiement simples, dont la panoplie vient d'être étendue.

Cela fait longtemps que les factures de primes et les décomptes de prestations n'atterrissent plus systématiquement dans les boîtes aux lettres. Pour le plus grand bonheur de l'environnement et des assurés d'EGK, qui voient ainsi diminuer la paperasse.

## **Pour les décomptes de prestations aussi**

La procédure de débit direct (LSV) est un mode de paiement très apprécié: une autorisation de débit signée permet à EGK de prélever directement les primes sur le compte bancaire ou postal, mois après mois. «La facture n'est adressée qu'une fois par année, en janvier. Plus besoin de se soucier des échéances de paiement et des éventuels rappels, par exemple quand on est en voyage», explique Beat Grütter, responsable Finances d'EGK. Le débiteur bénéficie de 30 jours pour contester le montant prélevé et se faire rembourser en

cas d'erreur. En plus des primes, il est désormais possible depuis quelque temps d'utiliser ce mode de paiement pour régler les participations aux coûts des prestations, dont la périodicité est plus variable. «Nos assurés reçoivent toujours un décompte à contrôler par voie postale, mais maintenant, nous prélevons directement leur participation aux coûts sur leur compte. Ils bénéficient bien entendu du même droit de révocation», indique B. Grütter.

## **Sans papier et en un clic**

Il est possible de renoncer complètement au format papier: avec la facture électronique eBill, les assurés reçoivent leurs décomptes de primes et de prestations sur leur compte e-banking ou e-finance au format numérique. «Il leur suffit alors de valider la facture en un clic et ils ont ainsi le contrôle total du paiement», précise le spécialiste financier.

## **Adapter l'ordre permanent**

Si vous avez mis en place un ordre permanent pour vos primes, vous pouvez opter pour la variante écologique dans laquelle votre facture de primes ne vous est plus adressée mensuellement. «Si l'assuré le souhaite, sa facture de primes ne lui par-

vient que pour le mois de janvier par voie postale», complète B. Grütter. Il ajoute qu'il faut penser en fin d'année à adapter le montant et le numéro de référence aux données figurant sur la nouvelle facture de primes. «Cela permet d'assurer le bon fonctionnement du système de façon à éviter d'éventuels rappels et le surcoût qui en découle.»

*Philipp Grünenfelder*

## **Païement sans papier**

Les possibilités en un coup d'œil

- ◆ Procédure de débit direct
- ◆ Facture électronique
- ◆ Ordre permanent

Informations complémentaires:  
[www.egk.ch/payer](http://www.egk.ch/payer)



Vivere 04/2019

Mon assurance  
Vituro

# Découvrir le monde à vélo

Treize jours, 10 heures et 22 minutes après son premier coup de pédale à Turin, Paul Wüst est arrivé à destination. Visiblement soulagé et extrêmement heureux. Une photo a immortalisé sa place de troisième devant l'emblématique monument du globe au cap Nord. Revenons plus en détail sur le voyage sportif de Paul Wüst.

Faire du vélo est bon pour la santé. On l'apprend dès la plus tendre enfance. Cette activité fortifie les muscles et les poumons et renforce la fonction de pompe du cœur tout en ménageant les articulations. Pour Paul Wüst, le vélo représente bien plus encore. C'est son sport favori, sa passion et son mode de déplacement écologique pour découvrir le monde, à la force des mollets.

## Tout pour le sport

Paul Wüst, âgé de 35 ans, habite à Zurich où il travaille comme éducateur spécialisé auprès d'enfants qui ont besoin d'être sti-

mulés d'une manière ciblée. Il exerce un métier qui exige beaucoup d'empathie et de patience et il trouve son équilibre dans le sport. Randonnée, natation, jogging, kayak, alpinisme, escalade, aviron, ski: Paul a tout essayé. Il aime bouger dans la nature.

Ces dernières années, il s'était consacré au triathlon, de préférence sur de longues distances. Un défi extrême pour plus d'un, mais qu'il avait fini par trouver ennuyeux et pas assez stimulant. Paul voulait aller plus loin, il voulait repousser ses limites physiques et mentales. Et c'est ce qu'il a fait!

## 4500 kilomètres sur la selle de son vélo

Les chiffres donnent le vertige: pédaler 4500 km pour relier l'Italie et la Norvège en 14 jours maximum, soit en moyenne 345 km par jour. Pour vous donner une idée, dites-vous que cela correspond approximativement à la distance qui sépare Laufen (BL) de Como en Italie! Après des mois d'entraînement et de préparation mentale, Paul Wüst s'est élancé le 29 juillet 2019 avec de nombreux autres concurrents pour l'aventure la plus ambitieuse de sa vie. Le parcours l'a mené de l'Italie à la France, puis à travers le Luxembourg, la Belgique, l'Allemagne et le Danemark. Après la rude traversée de la mer du Nord, il a posé le pied sur le sol norvégien, où il a encore parcouru 2500 km en faisant un

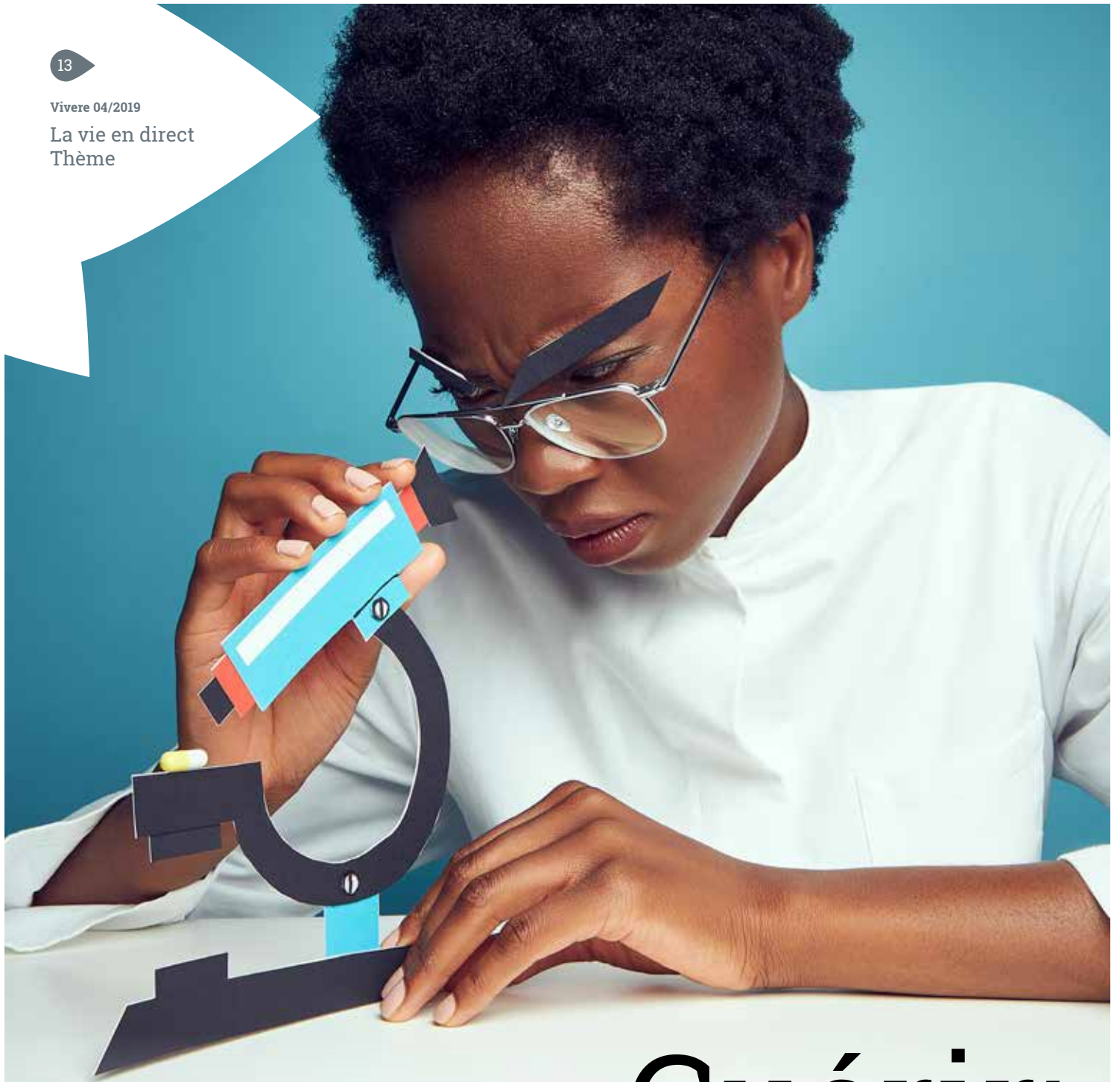
crochet par la Suède avant de rejoindre sa destination finale. Et il a réussi! Après avoir pédalé pendant un nombre d'heures incalculable, avec des hauts et des bas, de la pluie et du soleil, des tronçons sans âme qui vive et des rencontres enrichissantes, il est arrivé au cap Nord en 13 jours, 10 heures et 22 minutes. «C'est incroyable, je n'en reviens pas moi-même. Je suis fier d'avoir réussi à gérer au mieux chaque situation et d'avoir toujours su trouver une solution aux difficultés rencontrées. Cette expérience m'a indéniablement marqué en tant qu'homme et m'apportera beaucoup en dehors du sport aussi», confie Paul Wüst après son arrivée dans le Grand Nord.

EGK-Caisse de Santé et Vituro félicitent Paul Wüst pour sa troisième place et cette remarquable performance!

**Rea Bannier**



Direction le pôle Nord: Paul Wüst a parcouru 4500 km à vélo.



# Guérir: à tout prix?

Les nouvelles thérapies cellulaires et géniques offrent des espoirs de guérison pour certaines formes de cancer et maladies héréditaires rares. Ces avancées médicales sont tout aussi impressionnantes que leurs coûts. Le médicament le plus cher actuellement disponible dans ce domaine coûte plus de deux millions de francs.

L'innovation a et aura toujours un prix. La question de la légitimité du coût de l'innovation thérapeutique se pose aujourd'hui avec acuité. Le développement de méthodes de traitement au coût exorbitant remet notamment en question le principe de solidarité qui est au cœur de notre système d'assurance. Qui pourra encore s'offrir la santé à ces conditions?

Emily Whitehead, 14 ans, semble au premier abord une adolescente américaine comme les autres. Pourtant, elle fait régulièrement la une des journaux. La revue «Nature» l'a même classée en 2017 parmi les dix personnalités les plus influentes en sciences. Voici comment tout a commencé: le terrible diagnostic de leucémie lymphoïde aiguë est tombé quand Emily était encore toute petite. L'échec de deux chimiothérapies ne lui laissait plus aucun espoir: Emily allait mourir. Ses parents voyaient à nouveau s'écrouler le monde autour de leur enfant unique. Au lieu de la faire admettre dans un hospice, ils ont accepté en 2012 qu'Emily bénéficie d'une méthode de traitement tout aussi expérimentale que risquée, mise au point par Carl June, immunologiste à l'Université de Pennsylvanie. Le principe consiste à prélever les globules blancs du sang du patient, à les modifier par génie génétique et à les multiplier en laboratoire. Réintroduites dans l'organisme, les cellules reprogrammées peuvent reconnaître et attaquer les cellules cancéreuses pour les tuer. Emily a eu de la chance: malgré des complications initiales, elle a répondu à cette nouvelle thérapie. Aujourd'hui, sept ans plus tard, elle est en rémission. «Je suis le premier



«S'interroger sur la valeur d'une vie humaine n'est pas la bonne approche. Il est beaucoup plus important d'intégrer le rapport entre l'efficacité et les coûts d'un traitement.»

Ruth Baumann-Hölzle, directrice de Dialog Ethik

enfant au monde à avoir vaincu le cancer grâce à la reprogrammation de ses cellules immunitaires», écrit-elle fièrement sur son site Internet.

#### Manque de transparence

La guérison d'Emily a ouvert une nouvelle ère dans la lutte contre le cancer, même si les traitements avec les cellules appelées CAR-T entraînent des effets secondaires parfois graves voire mortels.

Le premier produit a été entre-temps commercialisé: Swissmedic, l'autorité d'autorisation et de surveillance des produits thérapeutiques en Suisse, a autorisé il y a tout juste un an la mise sur le marché du traitement immunocellulaire Kymriah de Novartis dans deux indications de cancer du sang ne répondant pas aux traitements

établis. Une bonne nouvelle pour les personnes concernées et leurs proches. Seule ombre au tableau: le prix élevé, qui a créé le débat. Car Novartis a fixé à 370 000 francs environ le prix d'un traitement au Kymriah.

«Les circonstances actuelles ne permettent pas de déterminer dans quelle mesure le prix est justifié», estime Ruth Baumann-Hölzle, théologienne et éthicienne, «notamment au vu du manque de transparence de la politique tarifaire du groupe pharmaceutique bâlois.» R. Baumann est cofondatrice et directrice de l'institut interdisciplinaire d'éthique en santé publique Dialog Ethik, un organisme indépendant. «Dès qu'il s'agit de méthodes de traitement au coût exorbitant, on me demande quel est le prix d'une vie humaine. Mais ce n'est pas la bonne ap-



## La vie en direct

### Thème

proche, la santé ne se mesure pas en termes d'argent. Discourir de la valeur de l'individu est inapproprié dans une société se voulant démocratique, dans laquelle la dignité humaine et les droits de l'homme sont considérés comme des valeurs fondamentales.»

Il est beaucoup plus important, affirme R. Baumann, «d'intégrer le rapport entre l'efficacité et les coûts d'un traitement. Ainsi seulement, nous pouvons définir des critères clairs comme valeurs seuil pour le financement des prestations par l'assurance de base.» Elle ajoute que, compte tenu des ressources financières limitées dans le domaine de la santé, l'État doit impérativement placer l'industrie pharmaceutique devant ses responsabilités pour éviter un effondrement du système. «Il est inacceptable que ces entreprises puissent réaliser des bénéfices démesurés aux dépens de la santé publique. Dans la mesure où la collectivité supporte les prestations de manière solidaire, les seuls mécanismes de l'économie de marché libre ne peuvent s'appliquer. Les patients se trouvent de plus pris en tenaille.» R. Baumann en est convaincue: la transparence des coûts est essentielle à l'accès universel à des soins abordables.

Verena Nold, directrice de santésuisse, l'association faîtière des assureurs-maladie suisses, réclame elle aussi plus de transparence. «Le mécanisme de calcul des coûts de développement et de production d'une telle thérapie est opaque et l'on ne peut savoir s'ils justifient un prix aussi élevé. C'est aussi pour cette raison que nous ne disposons pas jusqu'à présent de solution contraignante de remboursement.» V. Nold fait ici référence aux forfaits par cas facturés pour les traitements stationnaires. Ces forfaits sont généralement calculés sur la base des coûts réels enregistrés par les hôpitaux au cours des années précédentes. Vu que ces données ne sont notamment pas encore disponibles pour Kymriah et que l'OFSP ne classe pas ces nouvelles méthodes de thérapie comme les autres médicaments, une nouvelle forme d'indemnisation s'impose. D'ici à ce que ce soit le cas, santésuisse a élaboré une solution spéciale. «Nous jugeons important de permettre aux personnes concernées d'accéder simplement et rapidement à

**«L'industrie pharmaceutique ne peut pas réaliser des bénéfices démesurés aux dépens de la santé publique.»**

Ruth Baumann-Hölzle, directrice de Dialog Ethik



cette thérapie vitale. Aussi recommandons-nous à nos membres de participer à une indemnisation à hauteur de 200 000 francs, en plus des forfaits ordinaires par cas. À moyen terme, il est prévu de transférer l'indemnisation dans le système normal de forfaits par cas.» Début juillet 2019, deux ONG ont formé opposition au brevet de Kymriah auprès de l'Office européen des brevets à Munich. Elles estiment d'une part qu'il ne s'agit pas d'une nouvelle invention, mais d'une technologie reposant sur des recherches et des financements publics, et d'autre part que la politique de prix irresponsable conduit de



«Nous avons besoin de réformes courageuses si nous voulons préserver le niveau qualitatif élevé de notre système de santé.»

**Jakob Passweg**, médecin-chef du service d'hématologie de l'Hôpital universitaire de Bâle



«Le mécanisme de calcul des coûts de développement et de production des thérapies onéreuses est opaque et l'on ne peut savoir s'ils justifient un prix aussi élevé.»

**Verena Nold**, directrice de santésuisse

plus en plus à une médecine à deux vitesses. Kymriah est cependant loin d'être le médicament le plus cher du monde. Les autorités américaines ont donné en mai leur feu vert à la thérapie génique Zolgensma destinée à des enfants atteints d'une maladie neuromusculaire jusqu'ici incurable. Son coût: 2.1 millions de francs.

#### Des prix adéquats

L'innovation a son prix. La communauté des experts s'accorde sur ce point et juge qu'elle doit être prise en compte dans la fixation du prix. Or, les coûts de production sont plus faciles à mesurer que la valeur en francs d'une invention révolutionnaire, constate Jakob Passweg, médecin-chef du service d'hématologie de l'Hôpital universitaire de Bâle. Quand il s'agit de déterminer si le montant de 370 000 francs est adéquat pour une seule perfusion, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte: «Tout dépend notamment s'il s'agit d'un traitement hautement efficace capable de sauver des vies en une administration unique sans effets secondaires ou tout du moins de prolonger la survie de quelques années. Nous devons aussi comparer le prix avec celui d'autres médicaments d'une efficacité similaire, y compris au long cours. Vu sous cet angle, la dimension financière n'est plus aussi inquiétante», dit J. Passweg, en illustrant son propos par un calcul: «Si le traitement d'un cancer génère par exemple des frais annuels de plus de 80 000 francs sur dix ans, on arrive à un total de 800 000 francs.»

En relativisant de la sorte, J. Passweg met en garde contre des conclusions hâtives, sans vouloir minimiser pour autant l'explosion des coûts de la santé. «Nous avons besoin de réformes courageuses si nous voulons préserver le niveau qualitatif élevé de notre système de santé.» Le potentiel d'économies est grand: «Prenons par exemple la surcapacité dans le domaine ambulatoire et stationnaire. Dans certaines régions, on dénombre trois hôpitaux alors qu'un seul suffirait amplement. Des traitements ou thérapies dont l'inutilité est avérée grèvent en outre l'assurance de base.» Une nouvelle alliance formée il y a peu par plusieurs hôpitaux universitaires va dans le même sens. «Nous voulons unir nos compétences pour être à l'avenir en mesure d'offrir nos propres thérapies cellulaires personnalisées, à un prix moins élevé», affirme J. Passweg.

**Texte: Güvengül Köz Brown**

**Photos: Marcel A. Mayer**





# «Le bonheur, c'est la famille»

Henri Trummer est né en novembre 1919, quelques mois seulement après la création par des industriels lauffonnais de la Caisse maladie de la Vallée de la Birse, l'ancêtre d'EGK. Assuré depuis près de 70 ans auprès de cette caisse, cet homme à l'esprit vif fait le récit d'un siècle de vie.

Le temps est radieux en cet après-midi de juillet dans la vallée de Tavannes. En train, nous longeons la Birse, entre montagnes et forêts, jusqu'à Reconvilier, en plein cœur du Jura bernois. C'est là que nous avons rendez-vous avec un homme presque centenaire, Henri Trummer. À notre arrivée, notre hôte, qui, pour l'occasion, a sorti la plus belle de ses chemises noires, se lève de son canapé pour venir à notre rencontre. En présence de ses deux filles, il nous raconte sa vie, qui a commencé au début du XX<sup>e</sup> siècle, sept mois après la naissance de la Caisse maladie de la Vallée de la Birse, aujourd'hui devenue EGK.

## Une enfance à la ferme

Originaire d'Adelboden, Henri Trummer voit le jour le 3 novembre 1919 à Mont-Soleil, au-dessus de Saint-Imier, dans le Jura bernois. Il est le quatrième enfant d'une fratrie de quatorze. Ses parents sont paysans, Henri doit beaucoup aider à la ferme et les moments de loisirs sont rares. Le français, c'est à l'école qu'Henri l'apprend, car à la maison, il parle le suisse allemand avec ses parents, venus de l'Oberland bernois quelques années plus tôt. À la fin de sa scolarité, Henri Trummer suit avec succès un apprentissage de boulanger-pâtissier. Il trouve rapidement du travail en Suisse alémanique, où il séjourne plusieurs années.



Henri Trummer

«Pour moi, la vie a commencé à 50 ans. C'est l'année où j'ai pu partir en vacances pour la première fois.»

## Plus de trois ans sous les drapeaux

En 1939, la Seconde Guerre mondiale éclate. Henri a 20 ans et, comme bon nombre d'autres hommes, il va être mobilisé dans les mois qui suivent. «Il a fait très froid le premier hiver, c'était difficile», se souvient Henri Trummer. «J'étais basé dans les côtes du Doubs et devais patrouiller à la frontière française. J'ai aussi fait la cuisine à l'armée, car j'aimais bien ça et ça se rapprochait un peu du métier que j'avais appris.» Entre le service militaire et la mobilisation, Henri Trummer aura passé exactement 1100 jours sous les drapeaux, soit un peu plus de trois ans, jusqu'à sa démobilisation en 1944.

## Un homme sensible et généreux

Suite au décès de son père, Henri regagne la ferme familiale afin d'aider sa mère à gérer l'exploitation. Il donne aussi un coup de main à la ferme d'à côté, car la voisine,

Jeanne, est veuve et élève seule ses trois enfants. Petit à petit, Henri et Jeanne se rapprochent et décident de se marier en 1947. Henri adopte les trois enfants de son épouse, avant la naissance de sa fille, sept ans plus tard. Mais n'allez surtout pas parler de beaux-enfants à Henri: «Il n'a jamais fait de différences entre nous quatre et nous a toujours tous considérés comme ses enfants», expliquent les deux demi-sœurs. «C'est un papa merveilleux, qui nous a beaucoup donné, et un grand sensible.» Et c'est vrai qu'en entendant ses filles parler ainsi de lui et évoquer son épouse décédée peu avant leurs 50 ans de mariage, Henri Trummer est gagné par l'émotion. C'est d'autant plus compréhensible de la part d'un homme qui, quand on lui demande ce qu'est le bonheur, répond sans hésiter: «Le bonheur, c'est la famille.» Et la sienne est grande, avec quatre enfants, six petits-enfants et quatorze arrière-petits-enfants!



Henri Trummer aurait eu 100 ans le 3 novembre 2019.

#### De la boulangerie à l'usine

Pourtant, la vie n'a pas été facile pour Henri Trummer. Son métier de boulanger, il n'a pu l'exercer que brièvement, en raison d'un eczéma à la farine qui l'a rapidement contraint à quitter la boulangerie qu'il avait ouverte après la guerre à Moudon, dans le canton de Vaud. Après quelques années à Neuchâtel, où Henri trouve un nouvel emploi qu'il apprécie beaucoup à la fabrique de chocolat Suchard, la famille doit revenir dans le Jura bernois pour aider la mère d'Henri à la ferme. Il doit repartir de zéro et trouver de quoi gagner sa vie à côté du petit domaine familial. Henri Trummer enchaîne alors de nombreuses années de travail dans les différentes usines que compte la vallée de Tavannes. «Des années difficiles», se souvient Henri Trummer. «Pour moi, la vie a commencé à 50 ans. C'est l'année où j'ai pu partir en vacances pour la première fois. Et je suis allé à Adelboden.»

#### Depuis près de 70 ans auprès d'EGK

Même si sa vie n'a pas toujours été facile, aucune amertume n'est perceptible chez cet homme, qui déclare prendre la vie et le monde actuel comme ils viennent, et qui se souvient avec bonheur de ses parties de pêche à la truite au bord de la rivière. «C'était un mordue», raconte l'une de ses filles. «Chaque année, la veille du jour de l'ouverture de la pêche, mon père était tellement excité qu'il ne dormait pas de la nuit. Et le lendemain, voilà qu'on le retrouvait endormi au bord de l'eau!» L'évocation de ce souvenir fait sourire Henri Trummer. S'il a définitivement rangé sa canne à pêche, le futur centenaire ne reste pas pour autant inactif: il vit seul, gère lui-même ses dossiers administratifs, fait sa cuisine deux fois par semaine et se rend tous les jours chez ses filles, qui habitent à quelques centaines de mètres de chez lui. Serait-ce là le secret de sa longévité? Henri Trummer a une explication bien plus simple: «C'est mon destin.» Et sans doute a-t-il raison, lui qui n'a pas été épargné par les soucis de santé. C'est d'ailleurs pour ça qu'il tient à son assurance-maladie, EGK, dont il est client de-

puis 68 ans. «C'est mon employeur qui m'a assuré chez EGK en 1951, et depuis lors, j'y suis toujours! Elle m'a toujours soutenu et ne m'a jamais abandonné, malgré mes accidents et maladies.» Lorsqu'on lui demande s'il a peur de la mort, Henri Trummer secoue la tête: «J'aimerais juste pouvoir mourir en m'endormant, entouré des miens.»

*Mot de la rédaction: Henri Trummer a malheureusement été enlevé à l'affection des siens au petit matin du 3 septembre 2019. L'EGK remercie vivement la famille d'Henri Trummer d'avoir tout de même accepté la parution de cet article et lui présente ses sincères condoléances.*

**Christine Theumann-Monnier**

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

Cette rubrique est consacrée cette année au portrait d'assurés d'EGK qui fêtent leurs 100 ans. Dès 2020, vous aurez à nouveau la possibilité de parler ici de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique dans le domaine social ou de l'écologie. Si cela vous intéresse que nous réalisions votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail 061 765 51 11 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

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

# FoodTrail – la chasse aux spécialités bernoises

Le «Zibelemärit» attire chaque année en novembre des milliers de visiteurs dans la vieille ville de Berne. En plus des tresses d'oignons artistiquement composées, le cœur politique de la Suisse a un large éventail de spécialités à proposer pour ravir tous les sens. Le FoodTrail est un jeu de piste gourmand qui donne l'occasion de déguster des délices culinaires en résolvant des énigmes.

Dans les ruelles de la vieille ville de Berne balayées par une petite brise automnale ou un froid glacial, les premiers badauds et acheteurs se pressent au marché aux oignons dès que pointe le jour. Le quatrième lundi de novembre, les paysans de la région viennent présenter plus de 50 tonnes d'oignons et d'ail, artistiquement arrangés en tresses, couronnes, figurines et autres créations en tous genres.

Cette coutume très appréciée donne lieu tout à la fois à un marché de plus de 200 stands et à une vraie fête populaire, une tradition vivante qui s'empare de la ville toute une journée durant. Autre attraction phare: un groupe de personnages masqués, les «Zibelegringe» (têtes d'oignon), passe d'établissement en établissement pour commenter de manière satirique les événements de l'année écoulée. En fin



## Concours

Pour la participation au FoodTrail, la chasse aux délices, l'organisatrice met à disposition 2 x 2 billets d'une valeur totale de 196 francs, valables un an.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «FoodTrail» à: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) ou EGK-Caisse de Santé, Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au 31 décembre 2019. Bonne chance!

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



Vivere 04/2019

## La vie en direct Excursion

### Marché aux oignons

La fête populaire autour des oignons savamment torsadés attire chaque année en novembre des milliers de badauds dans la vieille ville de Berne. Un spectacle à part entière, avec plus de 200 stands et des temps forts culturels.

Photos: © Bern Welcome  
www.bern.com

### FoodTrail (photos à gauche)

S'il n'y a pas que l'oignon qui vous intéresse, faites la chasse aux délices de Berne avec le FoodTrail. Des jeux de piste gourmands sont également proposés dans d'autres villes et parcs naturels en Suisse.

Photos: © FoodTrail / © Bern Welcome  
www.foodtrail.ch

d'après-midi, la légendaire bataille de confettis clôture la manifestation en beauté dans une ambiance joyeuse. Lors de cette journée, l'oignon, riche en vitamines, se décline sous toutes ses formes, pour le plus grand plaisir des papilles: tarte aux oignons, soupe à l'oignon, pizza aux oignons, saucisse accompagnée d'oignons. Autant de bonnes raisons pour se rendre à Berne le 25 novembre.

### Berne côté plaisir culinaire

Après le marché aux oignons, et comme toute l'année, le FoodTrail invite à découvrir l'offre étendue des spécialités locales de la capitale fédérale. Le jeu de piste gourmand pour petits et grands démarre à l'Office du tourisme situé à la place de la Gare, où est remis un sac en toile vert bouteille contenant un plan de la ville et une première énigme. Place à l'aventure urbaine! Le matériel nécessaire au jeu, qui fait le choix du format papier sans gadgets numériques, conduit les participants à la première des six stations de dégustation, pour autant qu'ils résolvent l'énigme ou qu'ils s'aident en dernier recours des indices fournis par la planche photographique. L'idée est toute simple: faire découvrir les spécificités et les petits secrets de la ville tout en faisant plaisir aux papilles. Nous ne vous dévoilons qu'une

seule chose: le smartphone ou Google ne vous seront d'aucune utilité pour élucider les énigmes.

### Des stations-saveurs pleines de surprises

Chaque énigme résolue du FoodTrail conduit à l'un des six lieux de dégustation tels que des restaurants ou des magasins bio ou de spécialités, où les participants au rallye pédestre pourront savourer leur récompense. Les haltes gastronomiques leur livreront également une foule d'anecdotes et d'informations passionnantes. Et puis il y a les recettes à essayer soi-même avec les produits locaux puisqu'on peut justement profiter des conseils des spécialistes sur place.

Très pratique: aucune réservation n'est nécessaire pour les groupes jusqu'à neuf personnes, le départ est possible à tout moment ou presque. Il faut en revanche ré-

server en ligne à partir de dix personnes. Le FoodTrail est amusant par tous les temps, à deux ou en petit groupe, même emmitoufflés dans les manteaux d'hiver, surtout qu'on est sûr de se réchauffer le corps et l'esprit à chaque arrêt. Petit conseil: c'est plus calme en semaine. Et il n'y a pas que Berne! La Suisse est un Eldorado de spécialités locales et de spécificités régionales. FoodTrail propose ainsi des rallyes gourmands dans douze autres villes du pays et dans sept parcs naturels. Nul doute que vous y prendrez goût après votre expérience bernoise!

**Philipp Grünenfelder**



# Le réseau du futur

La 5G, la nouvelle génération de la communication mobile, crée la polémique. Pour ses détracteurs, le nouveau standard représenterait un risque pour la santé humaine. Voici rouvert le débat autour de la nocivité du rayonnement de la téléphonie mobile.



«Aucun argument scientifique plausible ne permet aujourd'hui d'affirmer que la 5G présenterait un niveau de risque différent ou plus élevé que la 4G pour la santé.»

**Dr Gregor Dürrenberger**, Fondation pour la recherche sur l'électricité et la communication mobile, EPF Zurich

En Suisse, nous téléphonons, faisons des tchats et surfons généralement sur un réseau 4G. Selon l'Office fédéral de l'environnement (OFEV), le volume de données transmises par les réseaux de téléphonie mobile double d'année en année. Et la tendance augmente. Cette dynamique devrait se poursuivre et la 4G atteindre ses limites. La 5G, encore plus rapide, permettra de résoudre le problème. La «cinquième génération» du standard pour la téléphonie mobile va bien au-delà: avec un temps de latence remarquablement faible, elle est aussi nettement plus fiable que ses prédécesseurs.

Le Dr Gregor Dürrenberger de la Fondation pour la recherche sur l'électricité et la communication mobile de l'EPF Zurich souligne que, comme pour toute nouvelle technologie, il est impossible d'en connaître la portée exacte. «On verra émerger de nouvelles offres, encore inconnues à ce jour, qui deviendront vite incontournables. Fondamentalement, la nouvelle technologie permettra de commander à distance et en temps réel des machines et des véhicules grâce à des temps de réaction très courts, offrira des services cloud avec un grand espace de stockage grâce à de grandes largeurs de bande et fera progresser l'Internet des objets grâce à une très grande connectivité», explique-t-il.

Selon les adversaires de la 5G, aussi souhaitable que soit le progrès technique, le prix à payer au final par la population pour cette nouvelle technologie serait trop élevé. Une pétition a recueilli entre-temps 135 000 signatures dans le monde pour demander un moratoire du déploiement généralisé de la 5G dans l'attente de nouvelles études évaluant les conséquences sanitaires du rayonnement micro-ondes lié à l'utilisation de la technologie.

## Surfez-vous déjà sur la 5G?

Même si les antennes 5G commencent à fleurir sur le toit des immeubles d'habitation en Suisse, il peut s'écouler plusieurs années jusqu'à la mise en service effective d'une nouvelle antenne en raison des exigences de la topographie, des seuils de radioprotection stricts et de la complexité des prescriptions de construction. Swisscom a pourtant l'intention de fournir d'ici à la fin 2019 la nouvelle norme de communication mobile à 90 pour cent de la population suisse. Quelques antennes ont déjà été mises en service au premier semestre 2019. Ses concurrents Sunrise et Salt ne sont pas en reste et développent eux aussi leurs réseaux. Le Conseil fédéral a annoncé qu'il entendait promouvoir la transformation numérique de la société et de l'économie et a considéré que, pour y parvenir, des réseaux de téléphonie mobile puissants (5G) étaient indispensables.



La technologie 5G permet de transmettre de très gros volumes de données en un temps record.

La position des anti-5G est claire: ils sont convaincus des effets néfastes de la 5G et proclament que, si les plans de l'industrie des télécommunications se concrétisent, pas un être humain, pas un mammifère, pas un oiseau, pas un insecte et pas un brin d'herbe sur terre ne pourra se soustraire à une exposition, 24 heures sur 24 et 365 jours par an. Ils sont nombreux à ne posséder aucun téléphone mobile. Même l'expert des opposants que nous avons interrogé n'en n'a pas. D'ailleurs, il n'a pas souhaité autoriser la publication de ses propos.

#### La 5G est-elle dangereuse pour la santé?

Tandis que les opérateurs de communication mobile saluent le progrès technique et l'essor de la téléphonie mobile, ses détracteurs se font de plus en plus entendre. Ils appellent à manifester et réclament l'interdiction de la technologie 5G sur tout le territoire national. «Aucun argument scientifique plausible ne permet aujourd'hui d'affirmer que la 5G présenterait un niveau de risque différent ou plus élevé que la 4G pour la santé, si tant est qu'il existe. En dépit des recherches intensives qui ont été menées, on n'a pas pu scientifiquement prouver à ce jour que le rayonnement de la

téléphonie mobile avait un effet néfaste sur la santé. Les plus inquiets seront tout de même rassurés de savoir que, du fait de sa meilleure efficacité énergétique, la nouvelle norme 5G émet moins de rayonnement pour transmettre une même quantité de données», précise G. Dürrenberger. Le rayonnement «reçu» provient essentiellement des terminaux mobiles, les smartphones, et non pas des antennes émettrices, quelle que soit la densité des installations.

#### La téléphonie mobile d'après-demain

Personne ne s'étonnera de la question: quelle sera la prochaine étape après la 5G? «On peut penser que, dans le prolongement de la dynamique d'évolution actuelle, l'avenir passera par des fréquences toujours plus élevées dans la gamme des gigahertz à deux chiffres», anticipe G. Dürrenberger. Certains opposants à la 5G craignent néanmoins que cette technologie nous amène dans sa dernière phase de développement aux confins du transhumanisme qui verra fusionner l'humain avec la technologie. Ils veulent voir privilégier d'autres technologies de transmission optique pour accompagner l'indispensable progrès.

Comment se comporter face à l'avènement de la 5G? Peut-on échapper à la 5G? G. Dürrenberger le formule ainsi: «La grande majorité voudront s'équiper d'un terminal compatible avec la 5G pour exploiter les possibilités de la nouvelle technologie. Les informations de base disponibles auprès d'institutions reconnues offrant des ressources officielles, éducatives ou scientifiques fiables permettront à chacun de se forger une opinion.» Les scientifiques opposés à la 5G recommandent également de s'informer en détail sur les possibles effets indésirables et de confronter les différents points de vue. Et ils conseillent de faire le choix d'un avenir sans téléphone portable. Face à eux, une grande majorité d'utilisateurs de smartphones saluent la 5G et ses avantages. Face à ce conflit d'intérêts, il n'y a pas de solution toute faite.

#### Rea Bannier

#### «Likez» la SNE

La SNE vous communique sur Facebook des informations étayées scientifiquement à propos de thèmes actuels concernant la médecine naturelle et expérimentale et vous présente l'ensemble de nos manifestations et de nos séminaires.

[www.facebook.ch/FondationSNE](http://www.facebook.ch/FondationSNE)

«Du fait de sa meilleure efficacité énergétique, la nouvelle norme 5G émet moins de rayonnement pour transmettre une même quantité de données.»



# Toxicologie environnementale

## Quels sont les effets des polluants environnementaux sur notre santé?

Nous vivons dans un environnement qui a un impact croissant sur la santé et le développement des maladies. L'exposition aux métaux toxiques (comme l'aluminium) mais aussi les substances étrangères comme le glyphosate sont notamment en cause. L'électromog et la généralisation des champs électromagnétiques alternatifs sont aussi préoccupants. La nouvelle technologie 5G des réseaux de téléphonie mobile fait aussi partie de ces évolutions à suivre de près. Ce séminaire vous familiarisera avec les faits de base de la toxicologie environnementale, les modifications des fonctions biologiques naturelles qui peuvent être induites, les méthodes diagnostiques existantes et surtout les possibilités de traitement et de prévention dont on dispose.



**Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss Ph.D.**  
en naturopathie, médecine préventive, médecine environnementale, médecine nutritionnelle y compris micronutriments et initiateur de divers projets caritatifs internationaux.

Les dates sont indiquées dans le programme ci-dessous.

## Académie SNE: aperçu du programme 2020

### 17.03.2020 / Soleure

Ursula Wenk  
**Menopause in Sicht?**  
Ancien hôpital, Soleure

### 19.03.2020 / St-Gall

Dr. med. Ralf Oettmeier  
**Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles**  
Hôtel Einstein, St-Gall

### 27.03.2020 / Soleure

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss Ph.D.  
**Umwelt-Toxikologie**  
Ancien hôpital, Soleure

### 30.03.2020 / Thalwil ZH

Marlen Schröder et  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Ausleitende Verfahren in der Naturheilkunde**  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 31.03.2020 / Thalwil

Marlen Schröder et  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Tod, Sterben und Trauer aus interkultureller Sicht**  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 01.04.2020 / Thalwil

Marlen Schröder et  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Resonanz als Schlüsselbegriff in der Therapie**  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 03.04.2020 / Zurich

Gary Bruno Schmid, Ph.D.  
**Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen**  
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

### 23.04.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele 1**  
Hôtel Sedartis, Thalwil

### 27.04.2020 / Zurich

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
**Übertragung und Gegenübertragung**  
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

### 07.05.2020 / Zurich

Dr. med. Christian Larsen  
**Körperbewusstsein: Von den Anfängen bis zur Meisterschaft**  
EPI Park, Zurich

### 08.05.2020 / Soleure

Florian Schimmitat  
**Grundregulation der Gesundheit in der Komplementärmedizin**  
Ancien hôpital, Soleure

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2020»: [www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie).

# «La médecine complémentaire jouit d'un important soutien»

Le peuple suisse a largement approuvé il y a dix ans l'inclusion de la médecine complémentaire dans l'assurance de base. Edith Graf-Litscher, présidente de la Fédération de la médecine complémentaire (Fedmedcom), fait le bilan de tout ce qui a été accompli depuis lors et expose les défis à relever.

**Madame Graf-Litscher, si les gens devaient retourner aux urnes aujourd'hui, le oui serait-il aussi massif qu'en 2009?**

J'en suis tout à fait persuadée. Je vois combien les méthodes de traitement et les médicaments de la médecine complémentaire et de la phytothérapie sont appréciés.

**Vous ne pensez donc pas que le virage pris par la France, par exemple, avec le déremboursement total de l'homéopathie, influera sur notre situation?**

Non, car à la différence de notre pays voisin, nous avons à remplir le mandat constitutionnel que le peuple nous a assigné par son vote sans équivoque. Indépendamment du climat politique, on ne peut tout simplement pas revenir sur la volonté populaire.

**Êtes-vous satisfaite de la mise en œuvre de la volonté exprimée par le peuple?**

La concrétisation du processus a certes tardé et fait naître l'impatience, comme j'en ai été témoin, mais c'est aussi le propre de notre pays d'avoir besoin de temps pour faire avancer la situation au niveau politique. Nos revendications centrales sont maintenant appliquées: quatre disciplines de la médecine complémentaire sont définitivement intégrées à l'assurance de base depuis 2017. Les responsables de la formation des médecins, des dentistes, des pharmaciens et des vétérinaires sont tenus d'intégrer aux différents cursus des connaissances de base en médecine complémentaire. Et deux diplômes professionnels reconnus sur le plan fédéral ont été créés pour la médecine alternative non médicale et pour les thérapeutes complémentaires. Enfin, la loi sur les produits thérapeutiques prévoit une procédure simplifiée d'autorisation de mise sur le marché pour les médicaments de la médecine complémentaire et de la phytothérapie.

**Pourtant votre fédération réclame de nouvelles actions dans certains domaines. Lesquelles sont les plus pressantes?**

D'une part la recherche et l'enseignement, d'autre part l'autorisation des médicaments. L'acceptation du monde acadé-



Edith Graf-Litscher

La présidente de la Fédération de la médecine complémentaire, agente du mouvement ferroviaire de formation, a occupé durant de nombreuses années des fonctions de direction auprès de plusieurs assureurs-maladie. Edith Graf-Litscher (\*1964) est depuis 2008 secrétaire syndicale du Syndicat du personnel des transports et depuis 2005 conseillère nationale du PS Thurgovie.



mique reste encore insuffisante. La création d'une chaire de médecine complémentaire à temps partiel à l'Université de Bâle a par exemple défrayé la chronique récemment. Alors qu'il existe à Berne et à Zurich des exemples qui fonctionnent très bien, et que nous devons rester en phase avec les évolutions internationales. Pour promouvoir la confiance, avec notamment la refonte des études de médecine à Saint-Gall, nous cultivons le contact avec les universités et entretenons de bonnes relations avec les responsables. Nous nous efforçons également de maintenir le dialogue avec les autorités fédérales compétentes pour que ce domaine bénéficie également de subsides adéquats.

#### **Et quels sont les défis que pose l'autorisation des médicaments?**

Il s'agit ici avant tout dans la pratique de garantir la diversité des produits thérapeutiques. C'est justement la force de la médecine

complémentaire de recourir à des solutions et des médicaments adaptés individuellement à chaque personne. La difficulté réside dans la nécessité de produire un grand nombre de médicaments qui sont utilisés en toute petite quantité. Il est aussi plus cher de transformer des matières premières à la variabilité naturelle que de fabriquer des principes actifs chimiques standardisables. Le problème est que bien souvent, comparativement à la médecine conventionnelle, les prix fixés dans la liste des spécialités ne couvrent pas les coûts de fabrication. Cela doit changer.

#### **Vous évoquez la médecine conventionnelle. Comment vous positionnez-vous?**

Je vous répondrai: médecine intégrative, c'est-à-dire la collaboration active entre les deux approches. La population souhaite également une coexistence constructive et connaît les atouts respectifs des différents acteurs. Prenons

l'exemple du cancer. S'ils reconnaissent la nécessité d'une opération, d'une chimiothérapie ou d'une radiothérapie, beaucoup de patients voient également que la médecine complémentaire peut leur apporter des solutions en complément, pour réduire les effets secondaires par exemple. Dans les tableaux cliniques complexes faisant également intervenir des facteurs psychologiques, il en va de l'intérêt du patient de faire sortir les approches thérapeutiques de leur cadre de pensée pour les concilier dans un concept holistique.

#### **Cette collaboration fonctionne-t-elle?**

Il y a sûrement encore un énorme potentiel car l'introduction d'autres méthodes au sein d'un établissement de médecine conventionnelle est encore avant tout une question de personnes. Nous avons ici pour mission de transmettre les savoir-faire et de favoriser la confiance. Les manifestations de networking sont idéales



## L'avis de... Edith Graf-Litscher, présidente de la Fedmedcom



Edith Graf-Litscher est conseillère nationale du PS Thurgovie depuis 2005.

### «On ne peut pas faire porter le chapeau de la hausse des dépenses de santé à la médecine complémentaire.»

Edith Graf-Litscher, présidente de la Fedmedcom

pour cela. Une droguiste m'a récemment confié qu'elle n'aimait pas adresser ses clients à un thérapeute qu'elle ne connaissait pas. Beaucoup partagent cette attitude. L'organisation de séminaires portant sur certains tableaux cliniques peut être utile pour développer des relations de confiance en réunissant les professionnels autour d'exemples de bonne pratique, du pharmacien au médecin spécialiste, par exemple l'urologue dans le cas des pathologies vésicales.

#### La transition numérique gagne aussi la médecine, qui se veut individuelle et personnelle. Est-ce un danger?

Au contraire, j'y vois une opportunité majeure, tant que nous participons activement à son développement. Idéalement, elle décharge les spécialistes des tâches administratives et leur permet de prendre des décisions plus rapides ou plus précises, ce qui veut dire qu'ils ont plus de

temps pour s'occuper de leurs patients. Les logiciels d'homéopathie sont d'ailleurs utilisés depuis longtemps par les praticiens.

#### Les résistances croissantes aux antibiotiques représentent un autre enjeu majeur de santé publique. Quel rôle peut jouer ici la médecine complémentaire?

Nous devons tout mettre en œuvre pour préserver l'efficacité des antibiotiques pour le jour où nous en aurons vraiment besoin. Le meilleur moyen de lutter contre l'antibiorésistance est d'utiliser les antibiotiques de façon raisonnable et ciblée. Ce qui veut dire que nous devons réduire leur utilisation souvent inutile, y compris dans les élevages qui entrent dans la chaîne alimentaire. Il est prouvé que les médecins qui misent sur la médecine complémentaire prescrivent la moitié moins d'antibiotiques. Ils ne le font en fait que lorsqu'ils sont vraiment nécessaires et que les autres méthodes sont inefficaces.

#### Pour beaucoup, la hausse des coûts de la santé semble être une préoccupation majeure.

À juste titre, mais on ne peut certainement pas en faire porter le chapeau à la médecine complémentaire. santésuisse chiffre les coûts des prestations médicales à 8 millions de francs par an dans ce domaine.

Soit un pour mille du total des coûts de la santé ou un franc de prime d'assurance par personne et par an. Remplacer la médecine complémentaire par des traitements conventionnels n'aidera certainement pas à maîtriser les coûts.

#### Rien selon vous ne viendrait compromettre à cet égard la forte acceptation dont jouit la médecine complémentaire dans l'assurance de base?

Effectivement. Mais cela ne veut pas dire que nous restons les bras croisés. Les défis à venir vont nous mobiliser encore longtemps et nous voulons aussi informer davantage le grand public. Notre plateforme en ligne Millefolia.ch, que je recommande bien entendu vivement à tous (sourire), en est notre plus récente illustration.

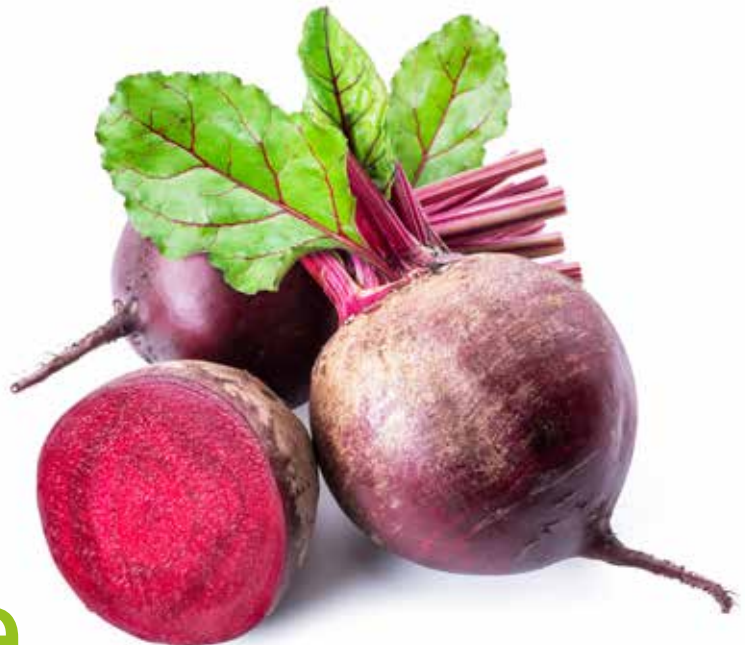
**Interview: Philipp Grünenfelder**

**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.

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



# La betterave

S'agissant de la betterave, les goûts sont partagés. Qu'on l'aime un peu, beaucoup ou pas du tout, il faut bien admettre que ce tubercule à la belle couleur pourpre a de super pouvoirs, parmi lesquels celui de faire baisser la tension.



Tout comme la betterave rouge porte plusieurs noms selon la région (betterave potagère, carotte rouge, racine rouge), elle contient de nombreux composants sains. Dans l'Antiquité, les médecins grecs comme

Hippocrate reconnaissaient déjà des bienfaits à ce légume-racine apparenté à la bette. Il est aussi documenté qu'au Moyen-Âge, le célèbre médecin suisse Paracelse prescrivait de la betterave en cas de maladie du sang et pour augmenter les défenses de l'organisme. Malgré ses vertus évidentes, la betterave a dû lutter des décennies durant pour se faire une place dans les assiettes. D'aucuns la trouvaient trop terreuse, d'autres trop laborieuse à préparer. Elle fait depuis quelque temps un retour spectaculaire, loin de cette image de légume de supermarché emballé pré-cuit. En potée, soufflé ou mousse, la betterave fait aujourd'hui saliver les gourmets.



Selon certaines études, un verre de jus de betterave par jour peut améliorer la capacité à l'effort des insuffisants cardiaques. Le tubercule miracle augmenterait également la circulation sanguine dans le cerveau et préviendrait ainsi ou ralentirait la progression de la démence sénile.

## Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g de betterave rouge (à la vapeur, sans adjonction de sel)

### Valeur énergétique

57 kcal  
241 kJ

### Principaux nutriments

Protéines	1.9 g
Lipides	0.1 g
Eau	84.3 g
Glucides	10.5 g
Fibres alimentaires	3.2 g

### Minéraux

Sodium	58 mg
Potassium	430 mg
Calcium	20 mg
Phosphore	53 mg
Magnésium	22 mg

### Vitamines

A	1 µg
Bêta-carotène	8 µg
C	10 mg
E	0.06 mg
Folate	62.3 mg

Source: autorités fédérales de la Confédération suisse, 2007