

Le magazine santé d'EGK

# Vivere

01  
2020

## La beauté à tout prix

Quand les opérations de chirurgie esthétique laissent des séquelles 13

## Nouvelle construction

EGK investit dans son nouveau siège 07

## Intelligence artificielle

Une app médicale pour évaluer les symptômes 11

# Sommaire

07

**Mon assurance**  
Le nouveau siège d'EGK  
sera écologique



20

**Excursion**  
Marché de plantons  
de variétés rares



08

**Vituro**  
Un engagement  
sous le signe  
du sport



13

**La vie en direct**  
Le prix de la beauté



22

**Médecine convention-  
nelle et médecine com-  
plémentaire**  
L'effet des contaminants  
de l'environnement sur  
la santé



25

**L'avis de...**  
Peter Wick, docteur en  
biologie cellulaire et  
moléculaire

**Éditorial** Chère lectrice, cher lecteur 03

**Mon assurance** La prise en charge des accidents de ski 04

**Mon assurance** News EGK 06

**Mon assurance** Chronique 09

**Mon assurance** Intelligence artificielle 11

**Mon assurance** Promenades à thème 12

**La vie en direct** Portrait 18

**Médecine conventionnelle et médecine complémentaire** Aperçu du programme SNE 24

**Le mot de la fin** Superaliments – l'ail des ours 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

---

## Nous payons parfois tous pour la beauté

---



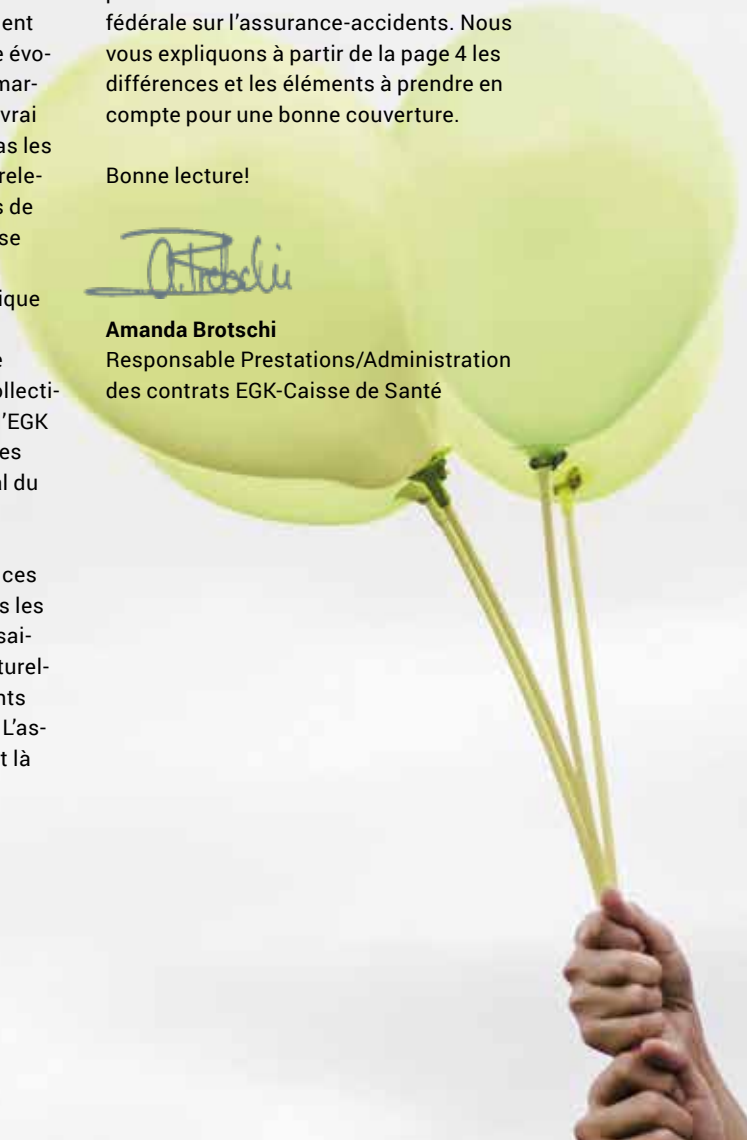
Quel prix payons-nous pour la beauté? Très élevé, si l'on en croit la presse récente. Les interventions esthétiques ont fortement augmenté ces dernières années. Une évolution qui a un impact toujours plus marqué sur les assureurs-maladie. Il est vrai que l'assurance de base ne couvre pas les opérations esthétiques, qui peuvent relever des prestations obligatoires dans de très rares cas. Et si une intervention se passe mal? En cas de complications consécutives à une opération esthétique volontaire, il est fort possible que les suites soient soignées à la charge de l'assurance-maladie, et donc de la collectivité. Ce numéro du magazine santé d'EGK Vivere explore à partir de la page 13 les moyens d'atténuer cet effet collatéral du marché de l'esthétique.

La majorité d'entre nous sont loin de ces préoccupations et plutôt tournés vers les loisirs à la neige puisqu'en février la saison bat son plein. Nous espérons naturellement que vous dévalerez les versants alpins sans pépin cette année aussi. L'assurance-accidents est heureusement là

pour parer aux éventualités. Or, beaucoup de sportifs ignorent que ce n'est pas pareil si les prestations accidents sont prises en charge par l'assurance-maladie plutôt que par une assurance-accidents selon la loi fédérale sur l'assurance-accidents. Nous vous expliquons à partir de la page 4 les différences et les éléments à prendre en compte pour une bonne couverture.

Bonne lecture!

**Amanda Brotschi**  
Responsable Prestations/Administration  
des contrats EGK-Caisse de Santé



# La prise en charge des accidents de ski

Les accidents peuvent générer des coûts en Suisse et à l'étranger. En cette saison des sports de neige et de glace, la question des prestations allouées par votre assurance-accidents est plus que jamais d'actualité!



En cas de mésaventure sur les pistes de ski, les frais de sauvetage et de transport peuvent vite grimper. Si vous êtes assuré contre les accidents par le biais de votre employeur ou à titre privé, c'est simple: ces frais sont intégralement pris en charge. La situation est beaucoup plus complexe si la couverture accidents est incluse dans l'assurance de base, comme c'est en général le cas pour les indépendants et les personnes sans activité lucrative.

## Frais de transport, frais de sauvetage

Pour pouvoir apprécier correctement la participation aux coûts, il convient tout d'abord de distinguer frais de transport et frais de sauvetage. Le transport désigne l'acheminement vers le lieu de traitement. Lorsque celui-ci s'impose pour des rai-

sons médicales et qu'il ne peut raisonnablement pas avoir lieu dans un véhicule privé ou par les transports publics, l'assurance de base prend en charge la moitié des coûts engendrés jusqu'à concurrence de 500 francs par année. Selon le type d'intervention, un trajet en ambulance peut avoisiner les 1500 francs. Ce montant est soumis à la participation aux coûts, c'est-à-dire que vous êtes redevable de la franchise.

Le sauvetage désigne une opération par laquelle on essaie de tirer une personne d'une situation dans laquelle sa vie est menacée, par exemple après une chute dans une crevasse. De tels événements impliquent en général des dépenses particulièrement élevées. Les mêmes conditions restreintes s'appliquent pour leur remboursement: la moitié des coûts est prise en charge. Mais l'assurance de base participe dans ces cas aux frais jusqu'à concurrence de 5000 francs par an.

Parfois, les donateurs de la Rega peuvent être déchargés, intégralement ou en partie, des frais de sauvetage qui ne sont pas supportés par leur assurance. Cependant, cela relève de la libre appréciation de la Rega. Gardez à l'esprit que le statut de donateur ne vous donne pas automatiquement droit à un remboursement complet des frais.

Pour pouvoir apprécier correctement la participation aux coûts, il convient tout d'abord de distinguer frais de transport et frais de sauvetage.

## Accidents à l'étranger et rapatriement

Si un accident survient lors d'un séjour à l'étranger, les mêmes conditions s'appliquent pour le remboursement des frais de transport. En revanche, les frais de sauvetage à l'étranger ne sont pas pris en charge par l'assurance de base. C'est un problème pour de nombreux assurés car ces frais peuvent se chiffrer en milliers de francs. Dans la plupart des cas, l'assurance de base ne paie pas non plus le rapatriement.

La conclusion d'une assurance avec prestations étendues apparaît dès lors comme la solution la plus judicieuse en cas de vacances à l'étranger. Les assurances de la gamme de produits EGK-SUN vous offrent ici une couverture complète. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, EGK prend en charge dans





La plupart des accidents qui se produisent sur les pistes de ski sont des accidents individuels.

le cadre de cette assurance complémentaire les frais de transport d'urgence à concurrence de 100 000 francs et vous fait bénéficier d'une assistance. EGK propose en outre des assurances-voyage qui prennent en charge les situations d'urgence et de sauvetage ainsi qu'un éventuel rapatriement en Suisse.

#### Prudence est mère de santé

Il est important de bien connaître son modèle d'assurance et ses limites et de choisir une couverture adaptée pour passer des vacances d'hiver sans souci. Il est bon aussi de se rappeler que la plupart des accidents qui se produisent sur les pistes de ski sont des accidents sans implication de tiers. La prudence est parfois la meilleure des conseillères. Adaptez votre vitesse

Les assurances de la gamme de produits EGK-SUN vous proposent une couverture complète pour vos vacances à l'étranger.

Il est important de bien connaître son modèle d'assurance et ses limites et de choisir une couverture adaptée pour passer des vacances d'hiver sans souci.

aux conditions, faites attention aux autres usagers de la piste et portez un casque! Il est également recommandé de faire vérifier son matériel et ses fixations en début de saison. Si vous préférez le snowboard, pensez à porter des protections pour les poignets afin de prévenir les blessures. La Fédération internationale de ski (FIS) a en outre édicté dix règles d'or à l'intention des usagers des pistes.

Il n'y a jamais de risque zéro, et même les meilleurs skieurs ne sont pas à l'abri des accidents. Il est d'autant plus important d'avoir une bonne assurance! La première question à vous poser au moment d'évaluer votre couverture concerne le type d'assurance-accidents dont vous bénéficiez. Soyez attentif aux prestations limitées de l'assurance de base, qui sont loin de couvrir la totalité des coûts engendrés par un accident. Ceci est particulièrement vrai en cas de séjour à l'étranger. En

somme, s'il fallait vous adresser une recommandation avant vos vacances d'hiver ou votre escapade, ce serait probablement celle-ci: protégez-vous bien et pas seulement contre le froid!

- [www.egk.ch/fr/sun2020](http://www.egk.ch/fr/sun2020)
- [www.egk.ch/voyages](http://www.egk.ch/voyages)
- [www.swiss-ski-kwo.ch/docs/Règles FIS.pdf](http://www.swiss-ski-kwo.ch/docs/Règles_FIS.pdf)

#### 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)

# 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.

## Un conseil en ligne au service du client

EGK-Caisse de Santé a développé depuis l'été dernier son service de conseil à la clientèle pour compléter le conseil très personnalisé proposé dans les agences ou par téléphone. Vous pouvez désormais adresser directement vos questions et demandes aux conseillères et conseillers compétents sur [www.egk.ch](http://www.egk.ch). Ils sont à votre disposition par le «live chat» et vous accompagnent aussi en temps réel dans votre navigation à travers les contenus du site Internet. Vous trouvez ainsi sans hésitation tous les services et produits pertinents. À la fin de la session, vous évaluez la conversation et le contenu du tchat peut vous être transmis par e-mail. Et ce n'est pas tout: le nouvel outil permet également d'échanger des documents de manière simple et rapide, avec des mesures de sécurité ultramodernes et dans le respect le plus strict de la protection des données. Vous pouvez d'ailleurs réaliser un tchat sans vous identifier. Pour les questions plus complexes, un conseiller à la clientèle vous rappelle par téléphone.

«L'offre est bien accueillie. Nous avons jusqu'à présent réalisé environ 300 conseils en ligne d'une durée variable», affirme l'air réjoui Patrick Tanner, responsable TIC. La navigation assistée fait également ses preuves par rapport au délai d'attente, avec une réaction dans les dix secondes en général.

**Texte: Güvengül Köz Brown**

## Un maximum de confort pour vous

EGK-Caisse de Santé souhaite offrir à ses assurés le plus grand confort possible. Avec l'application «myEGK» et le portail des assurés EGK, vous pouvez traiter numériquement et sans papier toutes les opérations en lien avec votre assurance-maladie auprès d'EGK-Caisse de Santé, et ce 24 heures sur 24 et sans paperasserie. Ainsi, vous conservez constamment une vue d'ensemble de vos couvertures d'assurance, de vos factures transmises et de vos participations aux coûts ainsi que de vos données personnelles. Vous disposez en permanence des principales informations concernant votre assurance et vous pouvez toujours poser des questions à un conseiller à la clientèle de manière simple et rapide. Grâce aux prescriptions rigoureuses d'EGK-Caisse de Santé

en matière de protection des données, vous pouvez avoir la certitude que vos informations personnelles seront protégées contre les accès non autorisés par des tiers.

Télécharger, s'inscrire et profiter de tous les services en ligne:  
[www.egk.ch/fr/myEGK](http://www.egk.ch/fr/myEGK)



# Le nouveau siège d'EGK sera écologique

L'automne passé, nous avons donné le premier coup de pioche pour la construction des nouveaux locaux administratifs sur la zone de Nau à Laufon. Reto Flury, le directeur d'EGK, explique les raisons de cet investissement d'avenir.

## Monsieur Flury, le nouveau siège principal sera prêt à être occupé au printemps 2021. Qu'est-ce qui a motivé ce projet?

EGK-Caisse de Santé est encore répartie à l'heure actuelle sur quatre sites à Laufon. Il est important qu'une entreprise d'assurance de notre taille privilégie les circuits courts et les rencontres régulières entre les collaborateurs. De plus, le bâtiment d'exploitation à proprement parler a plus de 50 ans aujourd'hui, et il n'offre plus des conditions de travail suffisamment modernes. La nouvelle construction était la solution à tous ces problèmes.

## Quels critères architecturaux avez-vous mis en avant?

Outre la fonctionnalité, nous voulions que la nouvelle construction soit conforme à des normes écologiques élevées et reflète nos valeurs. Nous avons donc invité cinq bureaux d'architectes à nous soumettre leurs idées. C'est l'approche du cabinet Flubacher Nyfeler Partner de Bâle qui nous a le plus convaincus.

## Qu'a-t-elle de particulier?

C'est assurément la construction naturelle et écologique avec une façade et une ossature en bois, tout comme l'aménagement des alentours avec des herbes médicinales et autres plantes.

## La durabilité est par principe un thème important pour EGK. Se traduit-elle par l'efficacité énergétique et d'autres aspects écologiques?

Oui, la nouvelle construction intègre ces éléments, notamment pour ce qui est du chauffage et du refroidissement ou de la production d'énergie.

## Que va apporter la nouvelle construction dans le travail quotidien?

Une plus grande efficacité des processus, qui se répercutera d'ailleurs à moyen terme notamment sur les frais administratifs. La communication interne sera grandement simplifiée et la cohésion mieux assurée.

## Les assurés en supporteront-ils le coût?

Non, c'est notre fondation qui finance la nouvelle construction.



## Un siège résolument vert

Septembre 2019 a marqué le premier coup de pioche pour la construction du nouveau siège principal d'EGK-Caisse de Santé. Ces travaux dureront environ un an et demi. Le bâtiment énergétiquement efficace, qui accueillera environ 160 collaborateurs, comprend cinq étages pour une surface utile de 4550 mètres carrés.



«La fonctionnalité et les normes écologiques élevées reflètent les valeurs d'EGK-Caisse de Santé.»

Dr Reto Flury, directeur d'EGK-Caisse de Santé

# Un engagement sous le signe du sport

Ariella Kaeslin est ambassadrice de Vituro depuis trois ans. Nous avons déjà partagé tellement de grands moments de sport et d'émotions avec cette ancienne sportive d'élite, dont la rencontre d'une fillette de trois ans lors de la journée de découverte de la gymnastique organisée à Aarau.

À quatre ans, Ariella Kaeslin a commencé une carrière de gymnaste artistique jalonnée de succès, couronnée en 2009 par un double titre de championne d'Europe et de vice-championne du monde ainsi qu'une cinquième place aux Jeux olympiques au cheval d'arçons. Elle a également été élue sportive de l'année trois fois de suite. Aujourd'hui encore, le sport reste en bonne place dans son agenda. Randonnée, ski de

fond, surf ou jogging: elle a déjà presque tout essayé.

A. Kaeslin fait des études de physiothérapeute à la Haute école spécialisée de Landquart depuis trois ans. «Ce que j'aime par-dessus tout, c'est que je peux appliquer et étendre mes expériences du sport d'élite et de mes études en sciences du sport et en psychologie. Je m'intéresse à

l'anatomie et à la complexité de l'être humain», ajoute-t-elle.

Son programme chargé n'empêche pas A. Kaeslin de s'investir avec enthousiasme pour Vituro et EGK. Un engagement qui la passionne d'autant plus qu'elle est elle-même cliente d'EGK. Dans son blog sur [vituro.ch](http://vituro.ch), elle propose des témoignages sur ses expériences du sport d'élite et elle lève le voile sur sa vie personnelle. Réjouissez-vous: elle continuera cette année d'écrire pour Vituro, et vous la retrouverez aussi désormais dans chaque numéro de Vivere. Nous sommes heureux qu'elle nous fasse partager ses réflexions de chroniqueuse sur le sport et la santé.

## Des moments émouvants

Le sport est riche en émotions. Nous en avons fait une nouvelle fois l'expérience en 2019 avec A. Kaeslin, en particulier lors des journées Vituro de découverte de la gymnastique avec les enfants et les adolescents. «C'est formidable de voir comme les enfants aiment bouger et apprennent vite les enchaînements de mouvements. Et il y a parfois des moments magiques, comme avec cette petite fille.» Du haut de ses trois ans, elle n'a pas pu vraiment faire les exercices mais elle s'en est donné à cœur joie aux anneaux, sous la surveillance de son papa bien entendu. Lorsque



Ariella Kaeslin entourée d'une ribambelle d'enfants aux journées de découverte de la gymnastique Vituro.



## Chronique



par Ariella Kaeslin

## Quid du plaisir?

Lorsque nous faisons des sorties à vélo entre collègues et que l'une ou l'autre a oublié sa montre de sport, nous nous exclamons: «Ah zut, tu ne t'es pas entraîné aujourd'hui!»

Derrière cette blague inoffensive se cache comme souvent un fond de vérité: la folie du tracking. Enregistrer, évaluer et poster sur le Net le moindre entraînement est devenu la règle, même chez les sportives et sportifs du dimanche. Comme pour dire: seule la montre fait foi. J'avoue que je porte toujours une montre de sport quand je cours, que je fais du ski de fond ou du vélo. C'est pour connaître la durée de mon parcours, le nombre de kilomètres et la quantité de calories brûlées.

En tant que future physiothérapeute, il m'apparaît extrêmement utile de pouvoir contrôler ses paramètres, surtout quand on manque d'expérience. L'indication du pouls peut par exemple inviter les amateurs qui se lancent avec trop d'intensité à modérer leur effort.

Pour ma part en tout cas, je ne posterai jamais mes kilomètres à vélo sur Strava. Je me sentirais observée, je risquerais même de me laisser influencer bêtement par les commentaires. Je n'évaluerais jamais mes entraînements sur l'ordinateur. Pour moi, le sport est avant tout un plaisir.

Loin de moi l'envie de vous gâcher le plaisir que vous procure votre montre de sport, mais avez-vous déjà observé les photos des arrivées des courses populaires? Personne ne laisse éclater sa joie, et tout le monde a le regard rivé sur sa montre. Et le plaisir dans tout cela? Il est déjà passé.

Ariella Kaeslin



A. Kaeslin a pris la parole pour clôturer la journée, la petite s'est blottie sur ses genoux. Un moment émouvant, pour l'athlète et pour nous. Douée d'une nature authentique et chaleureuse, A. Kaeslin a le don d'entraîner les enfants dans son sillage. Nous nous réjouissons d'ores et déjà d'assister à d'autres grands moments!

### Restez informé

Avons-nous éveillé votre esprit sportif? Suivez-nous sur Facebook (@VitutoOfficial) et rendez-vous sur notre site Internet pour vous tenir au courant. Nous serons heureux de vous saluer avec vos enfants à l'une des manifestations.

Rea Bannier

# Pour vous et votre famille.

La vie prend parfois une tournure inattendue. C'est pourquoi vous devriez vous prémunir suffisamment tôt contre les conséquences financières d'un accident ou d'une maladie. EGK-Caisse de Santé offre une gamme de produits simples et économiques pour vous y aider.

Découvrez EGK-MDI et EGK-ADI.  
Protection en cas d'invalidité et de décès.

**Demandez la  
brochure d'information  
ou une offre:**

tél. 061 765 51 11 ou [www.egk.ch/fr/agences](http://www.egk.ch/fr/agences)

  
**EGK**  
Sainement assuré



# EGK-TelCare simplifié grâce à l'intelligence artificielle

Les assurés EGK-TelCare connaissent bien les avantages de leur modèle d'assurance de base: un service de consultation médicale et de traitement 24 heures sur 24, la délivrance d'ordonnances et de certificats médicaux en toute simplicité. S'y ajoute aujourd'hui un nouvel atout: l'évaluation des symptômes grâce à l'intelligence artificielle.

Le modèle EGK-TelCare prévoyait jusqu'à présent que l'assuré devait toujours contacter en premier la Medgate Tele Clinic en cas de maladie. Le médecin au téléphone évalue ses symptômes, lui donne des recommandations, prescrit le cas échéant des médicaments et définit conjointement avec lui son parcours thérapeutique. Les médecins Medgate peuvent ainsi traiter une fois sur deux leurs patients par téléphone ou vidéo sans consultation médicale supplémentaire. Dans les cas indiqués, les patients sont adressés à un médecin. Ils doivent alors le plus souvent répondre aux mêmes questions que celles du médecin Medgate. Ces doublons mobilisent des ressources et génèrent des coûts.

## Évaluation des symptômes via l'application

Medgate a trouvé une solution dont les assurés EGK-TelCare peuvent profiter depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020. Ils ne sont plus obligés

d'appeler en premier la Tele Clinic comme jusqu'à présent. S'ils le souhaitent, la première évaluation des symptômes peut se faire confortablement via le téléphone portable grâce à l'intelligence artificielle intégrée à l'application Medgate. Le patient saisit ses symptômes, puis le système les compare aux cas connus de Medgate.

Sur cette base, l'algorithme émet une recommandation et le patient est invité soit à consulter directement le médecin de famille, soit à bénéficier d'une téléconsultation avec un médecin Medgate. Les médecins de la Tele Clinic peuvent ainsi mieux se consacrer aux patients qu'ils peuvent aider directement par téléphone – autant d'économies de temps et d'argent pour les clients EGK-TelCare puisque l'accès au traitement est gratuit. Si vous recevez un avis vous recommandant une visite chez le médecin, vous pouvez la noter très simplement via la Medgate App. Vous pouvez alors vous rendre chez le généraliste sans passer par la Tele Clinic. À moins que vous ne préfériez clarifier certains points avec un médecin Medgate. Car bien entendu, c'est toujours à vous qu'il revient de décider d'utiliser l'intelligence artificielle ou de suivre la procédure habituelle.

*Tina Widmer*



## ..... Votre consultation médicale numérique .....

La Medgate App est disponible gratuitement pour les assurés du modèle EGK-TelCare dans l'App Store d'Apple et sur Google Play. Vous profitez ainsi de l'évaluation des symptômes grâce à l'intelligence artificielle et pouvez aussi consulter votre plan de traitement, définir votre médecin préféré Medgate ou votre réseau de médecins et accéder à d'autres services.

Télécharger maintenant:  
[www.medgate.ch/fr-ch/app](http://www.medgate.ch/fr-ch/app)

# À manger, pas à jeter

En Suisse, environ 120 kg de denrées alimentaires par personne et par an finissent inutilement à la poubelle. Lors des promenades à thème organisées à Olten, Saint-Gall et Zurich, nos spécialistes vous emmènent en docte compagnie à la découverte de projets qui ont déclaré la guerre au gaspillage alimentaire.



Les promenades à thème sur le gaspillage alimentaire vous conduisent au cœur de l'action.

Aujourd'hui, le thème du gaspillage alimentaire préoccupe un nombre croissant de personnes. Pas seulement pour le porte-monnaie mais aussi et surtout à cause de ses importantes répercussions sur la nature. La production alimentaire est responsable de près de 30 pour cent des atteintes environnementales liées à la consommation. Comment ménager efficacement les ressources naturelles toujours plus précieuses (l'eau, les sols et les sources d'énergie) en planifiant ses achats intelligemment et en soutenant des projets malins? Lors des promenades à thème passionnantes animées par des personnalités de premier plan, nos spécialistes

vous transmettent un ensemble d'informations en vous conduisant au cœur de l'action. Vous découvrirez par exemple l'Ass-Bar à Zurich et Saint-Gall. Une initiative en collaboration avec diverses entreprises qui offre dans des magasins spéciaux des produits de boulangerie-pâtisserie de la veille à un prix fortement réduit. Laissez-vous enthousiasmer par les autres possibilités qui fleurissent çà et là.

**Texte: Philipp Grünenfelder**

## Sinnieren und Flanieren (seulement en allemand)

### Thèmes et lieux

Les promenades à thème organisées dans le cadre de notre série de manifestations «Méditer & flâner» seront cette année consacrées au défi sociétal du gaspillage alimentaire ainsi qu'aux thèmes prioritaires des superaliments et de l'eau. Elles se dérouleront dans la région d'Olten, d'Aarau et de Soleure ainsi qu'à Saint-Gall et Zurich.

### Déroulement

Les promenades à thème durent une heure et demie, par tous les temps. Les intervenants spécialisés sont accompagnés par une personnalité connue qui anime la promenade. Des écouteurs sans fil vous permettent de suivre leurs échanges quand la taille du groupe est importante. Une petite collation est prévue.

### Coûts et inscription

Une participation aux frais de 15 francs est demandée aux clientes et clients d'EGK (pour les personnes non assurées: 20 francs). Pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire. Le paiement vaut réservation.

Informations et inscription:  
[www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch)



# Le prix de la beauté

Le traitement des éventuelles complications consécutives à une opération esthétique est remboursé par l'assurance de base. C'est logique – et cette pratique pourrait contribuer à maintenir un faible taux de complications.

Zoe Aegerter avait 16 ans lorsqu'elle a confié pour la première fois sa beauté à une seringue. Elle rêvait de lèvres pulpeuses et c'est aussi une bonne dose de confiance en elle que lui a injectée l'acide hyaluronique. Depuis, elle programme des rendez-vous de chirurgie plastique deux fois par an, toujours avant un week-end pour que personne ne remarque les petits hématomes aux points d'injection qui disparaissent en deux à trois jours.

Zoe Aegerter (le nom est fictif) fait partie de ces nombreuses femmes qui ont recours à des actes esthétiques répétés chez un médecin année après année. Selon les statistiques publiées par l'International Society of Aesthetic Plastic Surgery, le nombre d'interventions esthétiques réalisées à l'échelle mondiale a augmenté de cinq pour cent sur la seule période de 2017 à 2018. En Suisse, on estime à 25 000 le nombre d'interventions réalisées à des fins purement esthétiques chaque année. La plupart sont financées par les patientes et patients eux-mêmes, qui ne peuvent compter sur les caisses-maladie que dans un nombre de cas réduit. La prise en charge des traitements à caractère esthétique exige en effet que soit reconnue la valeur de maladie, qui est très difficile à prouver.

Il en va autrement des coûts engendrés par la survenue de complications inattendues pendant ou après une intervention esthétique. Prenons l'exemple d'un implant mammaire: s'il se produit une fibrose capsulaire ou des saignements postopératoires, le traitement consécutif médicalement nécessaire sera dans bien des cas payé par l'assurance de base, et donc à la



«On pourrait facilement introduire différentes règles du jeu pour augmenter la qualité et éviter les complications.»

Urs Bösch, MEON Clinic für plastische Chirurgie, Lucerne

charge de la collectivité. Ce qui heurte de nombreux payeurs et payeuses de primes. La conseillère nationale PDC Ruth Humbel avait d'ailleurs demandé en 2013 la suppression de l'obligation de prise en charge par les caisses-maladie des coûts des complications consécutives aux interventions de chirurgie esthétique non prescrites par un médecin. Le montant de deux millions de francs par année avait été évoqué à l'époque.

Sa motion avait finalement été rejetée, le Parlement n'ayant pas jugé approprié le principe de la faute pour les opérations esthétiques. C'est une décision somme toute raisonnable. La levée de ce tabou pourrait avoir un effet domino pour tout le système de santé. «Si l'on commence à introduire le principe de la faute dans un domaine,

d'autres suivront. On pourrait voir ainsi la suppression de la prise en charge des traitements de l'obésité par l'assurance-maladie, puis ce serait peut-être le tour des traitements du cancer chez les fumeurs», prévient Urs Bösch, spécialiste en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique. Mieux vaut selon lui déterminer la valeur de maladie d'une complication. «Il y a une valeur de maladie si par exemple une patiente qui a bénéficié d'implants mammaires a des douleurs dues à une fibrose capsulaire», dit U. Bösch. Il peut donc être justifié que les patients n'aient pas à déboursier les frais des traitements consécutifs.

#### Absence de visibilité

L'on ignore actuellement à combien se montent les coûts payés par les caisses-

maladie en raison de l'essor des interventions esthétiques. Les prestations ne font pas l'objet d'une saisie systématique. Le registre des implants mammaires est le seul instrument permettant un suivi national, même s'il fonctionne sur la base d'une autodéclaration, ce qui n'est pas inhabituel en médecine. La saisie centralisée des interventions n'est pas non plus la règle dans d'autres disciplines. La base de données SIRIS qui recense toutes les prothèses de hanche et de genou posées en Suisse démontre pourtant toute l'importance de pouvoir disposer de tels registres. «L'analyse statistique des données de SIRIS révèle ainsi un taux de réopération après la pose d'un implant d'un patient sur 50», indique Matthias Müller, responsable du département Politique et communication de santésuisse, l'association faîtière des assureurs-maladie suisses.

Il faut mettre fin à cette absence de visibilité. Le Conseil national et le Conseil des États ont adopté à l'été 2019 la révision partielle de la LAMal visant à renforcer la qualité et l'économicité du système de santé. Celle-ci prévoit que les associations de fournisseurs de prestations et les assureurs-maladie concluent des conventions de qualité réglementant la mesure et le développement de la qualité. Felix Roth, responsable du projet Qualité chez santésuisse, est justement chargé de négocier ces conventions pour les assureurs-maladie suisses. Aucune discussion n'a encore eu lieu avec les chirurgiens esthétiques. F. Roth pose la bonne question: «Comment savoir qu'une opération esthétique s'est mal passée?» C'est selon lui extrêmement difficile à établir. «Il faudrait élaborer ensemble des indicateurs de qualité.»

F. Roth est persuadé de l'intérêt de conclure des conventions de qualité avec les chirurgiens plasticiens, enfonçant des portes déjà ouvertes. «Les prescriptions de qualité en vigueur dans notre domaine portent essentiellement sur l'infrastructure, dit U. Bösch, qui exploite la MEON Clinic für plastische Chirurgie à Lucerne et le MEON Center à Meggen. Selon lui, on pourrait facilement introduire différentes règles du jeu pour augmenter la qualité et éviter les complications. Abaisser les limites d'âge des patients pourrait



«Il faudrait enregistrer les opérations esthétiques dans une base de données centralisée.»

**Matthias Müller**, responsable du département Politique et communication, santésuisse

être une possibilité. Ou bien limiter le volume pour les fillers. «La plupart des complications surviennent pendant les démonstrations d'injections et juste après, quand des confrères non exercés s'essaient à cette pratique. Les formations doivent être adaptées en conséquence», ajoute le chirurgien. L'éventail des prescriptions mises en œuvre avec succès par l'UE pour encadrer la qualité pourraient être transposées sans grandes adaptations en Suisse. Reste la question de leur contrôle. «Le législateur formule déjà des prescriptions, mais il n'en contrôle guère

### Ce que prend en charge l'assurance de base

L'assurance de base ne rembourse en principe aucune opération esthétique. Dans des cas exceptionnels, l'assurance de base peut prendre en charge une chirurgie esthétique à la condition qu'il s'agisse d'un défaut particulièrement grave ayant valeur de maladie. C'est principalement le cas des conséquences de maladies ou d'accidents. Dans de très rares cas, des pertes de fonctionnalité ou des douleurs peuvent également justifier la prise en charge. Si des interventions effectuées pour des raisons cosmétiques sont suivies de complications ayant valeur de maladie qu'on ne pouvait guère prévoir, les mesures de traitement nécessaires doivent être prises en charge par les caisses-maladie dans certaines circonstances.

On peut retenir de façon générale que les interventions à caractère esthétique exigent une évaluation du médecin-conseil et une garantie de prise en charge des coûts préalable de l'assureur-maladie. Elles ne sont supportées par l'assurance de base que dans des cas exceptionnels.



«Comment savoir qu'une opération esthétique s'est mal passée? D'où l'importance d'élaborer ensemble des indicateurs de qualité.»

Felix Roth, responsable du projet Qualité chez santésuisse

la mise en œuvre.» Jusqu'à présent, les violations n'ont pas été sanctionnées, comme l'a montré le contournement de l'interdiction de faire de la publicité pour des prestations médicales par certains de ses confrères qui n'ont pas été inquiétés.

### Sans scalpel mais pas sans risque

Les différents acteurs espèrent donc qu'il sera possible de réduire les complications liées aux interventions esthétiques grâce aux conventions de qualité conclues avec les assureurs-maladie. Sauf qu'il y a les salons de beauté. Avec la vogue des interventions non chirurgicales parmi une jeune clientèle, comme le lissage des rides au botox ou les injections pour augmenter le volume des lèvres, les médecins qualifiés ne sont plus les seuls à proposer ce type de traitements. On voit fleurir les offres bon marché et surtout sans autorisation. Les esthéticiennes qui ne disposent pas d'une formation supplémentaire assortie d'un diplôme dans le domaine des soins avec une formation continue ad hoc ne peuvent utiliser que des produits médicaux injectables qui ne restent pas dans l'organisme plus de 30 jours.

De nombreux patientes et patients semblent occulter le fait qu'une intervention esthétique puisse mal se passer. Zoe Aegeter ne s'en faisait pas non plus, malgré les entretiens explicatifs semestriels avec son médecin traitant. Pas plus lorsqu'il y a un an, les médias suisses se sont fait de plus en plus souvent l'écho de cas d'augmentation des lèvres ratée. «Ce sont des esthéticiennes qui étaient en cause», commente la jeune femme de 23 ans. «C'est pour éviter ce genre de problème que je m'adresse à un médecin.»

### Souffrance ne veut pas dire valeur de maladie

«Le problème peut se résoudre en fait assez facilement», dit le chirurgien plasticien U. Bösch quand on lui parle des prestataires non qualifiés qui proposent des traitements par injection. «Si le patient a le moindre doute, il doit demander à consulter l'assurance responsabilité civile du praticien.» Si le traitement n'est pas couvert, il ne lui reste qu'à prendre ses jambes à son cou. Ce serait encore plus simple d'interdire formellement aux esthéticiennes de recourir aux injections, comme le demande la Société suisse de chirurgie esthétique. Car même avec les produits qui sont déjà résorbés après un mois, une injection mal réalisée peut entraîner des lésions cutanées, voire une cécité ou une paralysie du visage.

D'une manière ou d'une autre, les interventions esthétiques comportent toujours une part de risque. Pourquoi s'y exposer alors que le traitement n'a pas de nécessité médicale? La souffrance est difficilement mesurable, estime U. Bösch. Le chirurgien se souvient de sa rencontre avec un ancien patient. «Il m'a dit qu'il pouvait enfin traverser les passages piétons comme tout le monde. Autrefois, il se mettait de côté pour que personne ne voie de profil ce nez dont il avait tellement honte.»

**Texte:** Tina Widmer

**Photos:** Marcel A. Mayer





# Un besoin profond de faire bouger les choses

Issu d'une famille bourgeoise du pays de Glaris, Ruedi Blumer a vite cherché à se rapprocher des espaces urbains. Le président central de l'Association transports et environnement (ATE) a appris à jongler allègrement avec les contraires et à donner une dimension socio-écologique à l'existence. Avec toujours à l'esprit le développement durable du pays, à petite et grande échelle.

Le contraste ne pourrait être plus saisissant: la fascination pour l'animation des grandes villes d'un côté, l'engagement pour la nature de l'autre. Ruedi Blumer est fait de cet assemblage, qu'il nous relate avec passion lors d'une halte à la gare centrale de Zurich. Car l'art du paradoxe est son élixir de vie. Cet homme de 62 ans qui a ses racines dans le paisible et rural canton de Glaris vit aujourd'hui avec son épouse dans l'agglomération saint-galloise. Ce raccourci biographique ne parle pas des décennies de vie professionnelle et privée encore plus contrastée qui séparent ces deux pôles: après sa formation d'instituteur à Schaffhouse, il a occupé différents postes d'enseignant à Glaris et Gossau (SG) avant de faire un grand saut vers le secteur privé où il a exercé des fonctions à responsabilités dans un groupe d'assurance à Winterthour puis dans la grande distribution en Suisse orientale. «Je conseille à tout le monde d'oser le grand écart et de se plonger dans un tout autre domaine au moins une fois dans sa vie», explique R. Blumer. Par exemple, être enseignant et aller dans une grande entreprise ou être manager et se



Ruedi Blumer

«À l'école cantonale déjà, je m'engageais au sein de l'organisation des élèves. Mais nous ne parlions pas aussi fort que la jeunesse qui lutte aujourd'hui pour le climat.»

retrouver dans une classe d'école. «C'est le meilleur moyen de se rendre compte qu'on ne possède pas la science infuse», dit-il tout à la fois taquin et sérieux.

Le sport est également pour lui un moyen salutaire de s'ouvrir à d'autres horizons. «On fréquente trop souvent les mêmes cercles dans le cadre professionnel. Alors qu'au football ou aux courses de ski des parlementaires, on côtoie des gens qui pensent autrement.» Ce sens aigu de la mosaïque des réalités de vie est essentiel dans le nouveau poste qu'il occupe depuis un an et demi. «Les villes constituent peut-être le vivier des membres de l'ATE et du soutien à son engagement, mais notre action s'étend à toute la Suisse», dit-il.

Nous avons aussi pour objectif de rallier les habitants des campagnes à la mobilité respectueuse du climat, en respectant leurs réserves. «Même si nous devons ici ou là, en ville ou à la campagne, aller en justice au nom de l'État de droit», ajoute-t-il.

## La durabilité en point de mire

Le dénominateur commun de sa trajectoire, c'est le désir de nouveauté et de sensibilisation à la responsabilité sociale et écologique. Qu'il s'agisse de l'égalité des salaires entre les femmes et les hommes dans les grands groupes, de l'intégration, de l'égalité des chances, des compétences techniques et sociales du temps où il est resté directeur d'école à Wil (SG) ou comme maintenant d'une politique des



Ruedi Blumer se déplace au quotidien en train ou à vélo.

transports durable à l'échelle du pays. «À l'école cantonale déjà, je m'engageais sur les problèmes de société au sein de l'organisation des élèves», se rappelle R. Blumer. Il a aussi connu les mouvements écologistes des années 70. «Mais nous ne parlions pas aussi fort et n'agissions pas avec autant de ténacité que la jeunesse qui lutte aujourd'hui pour le climat. La tranquillité du pays de Glaris ne s'y prêtait sans doute pas», dit-il d'un air malicieux. En tant qu'ancien directeur d'école, n'êtes-vous pas partagé face à la grève des élèves pour le climat? «Pas du tout, je la soutiens depuis le début car ils font la grève pour des raisons totalement justifiées et par clairvoyance face à un constat consternant», répond-il d'un air décidé.

#### Un politicien qui sait perdre

Ce père de trois filles adultes est donc dans son élément chaque fois qu'il peut faire bouger les choses. En politique aussi. Il siège au parlement cantonal de Saint-Gall depuis 1996, d'abord sous la bannière de l'Alliance des indépendants et aujourd'hui pour le PS. Que ce soit comme politicien et comme représentant d'une organisation qui s'engage fermement pour une mobilité respectueuse de la qualité de vie et de l'environnement, R. Blumer ne se fait pas que des amis. Mais il a toujours su accepter la critique. «Je sais me montrer objectif et puis il faut beaucoup de patience et de persévérance pour avancer.»

#### Commencer par soi-même

L'autocritique n'est pas la dernière de ses qualités. Par exemple lorsqu'on l'interroge sur son propre comportement de mobilité. «Je consomme effectivement beaucoup de mobilité, je traverse la moitié du pays en train deux fois par semaine», fait-il remarquer. Même si le train est un mode de transport nettement plus écologique que la voiture, il cause davantage d'émissions qu'il ne le

voudrait. «C'est pourquoi il est si important que nous puissions autant que possible habiter là où nous travaillons et réfléchir à nos habitudes de mobilité», dit-il. Au quotidien, il se déplace de préférence à vélo ou sinon à pied. «Déplacer un véhicule de deux tonnes pour une personne de 80 kilos n'a pas de sens. Pour pouvoir inciter davantage la population à faire du vélo, nous devons veiller à ce qu'il y ait suffisamment de voies cyclables sûres et rapides, ce qui est malheureusement rarement le cas, en ville ou à la campagne.» Au-delà de la contribution individuelle de chacun, R. Blumer aime à rappeler par là que les autorités et les politiques ont aussi leur rôle à jouer. Avec cette ardeur d'entreprendre qui le caractérise, on peut être certain qu'il saura actionner tel ou tel levier dans la bonne direction, quel que soit son interlocuteur.

**Texte:** Philipp Grünenfelder

**Photos:** Pino Covino

### Vous êtes au centre de l'attention

Cette année, nous consacrons cette rubrique au portrait d'assurés d'EGK qui s'engagent en faveur du développement durable dans les domaines les plus divers. Que ce soit à travers leur métier, un hobby ou une organisation d'utilité publique dans le domaine social ou écologique. Si cela vous intéresse que nous réalisions votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail: 061 765 52 13 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch).



# Balade dans le jardin des variétés rares

Bientôt la nature va se réveiller au fur et à mesure que les jours s'allongeront et que les rayons du soleil se réchaufferont. Il est grand temps de réfléchir à vos envies de jardinage. Par son engagement en faveur de la diversité des variétés, ProSpecieRara peut mieux que quiconque vous inspirer, par exemple avec ses marchés de plantons. Une visite en vaut le détour.

Les végétaux que nous mangeons aujourd'hui sont le résultat d'une sélection qui s'est opérée à partir de plantes sauvages sur des siècles, voire des millénaires. Si les tomates, les panais ou les poires sont devenus des plantes de culture, c'est grâce à la main de l'homme. L'Homo sapiens les a cultivées et entretenues, a développé de nouvelles variétés et s'est efforcé de les adapter à l'évolution des conditions jusqu'à ce jour. La diversité

ainsi créée est cependant menacée, elle a même déserté en partie nos jardins, nos champs, nos vergers et nos assiettes. Car la poignée de grands groupes semenciers qui contrôlent le marché mondial se concentrent sur les variétés les plus lucratives. En Suisse, la fondation ProSpecieRara est en première ligne dans la lutte contre cet appauvrissement. Elle se donne comme mission de préserver la diversité génétique et historico-culturelle des plantes cultivées et des animaux de rente.

## Concours

ProSpecieRara met à disposition 4 bons d'achat d'une valeur respective de 50 francs pour votre visite à l'un des douze marchés de plantons organisés dans toute la Suisse (voir les dates sur la page de droite).

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «ProSpecieRara» 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 mars 2020. **Bonne chance!**

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





Vivere 01/2020

## La vie en direct Excursion

### Dans toute la Suisse

ProSpecieRara organise des marchés de plantons dans toutes les régions du pays. Vous trouverez toutes les indications nécessaires sur le site Internet [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch).

### Suisse alémanique

24 et 25 avril: Tomatensetzlingsmarkt Zurich  
2 et 3 mai: Setzlingsmarkt Wildeggen  
9 mai: Setzlingsmarkt Wil  
10 mai: Setzlingsmarkt Weggis  
16 mai: Setzlingsmarkt Coire  
17 mai: Zierpflanzenmarkt Berne

### Suisse romande

26 avril: Marché de plantons à Tolochenaz/VD  
3 mai: Marché de plantons à Vevey  
9 mai: Marché de printemps à Vernier

### Tessin

25 avril: Mercato di piantine a San Pietro di Stabio  
26 avril: Mercato di piantine a Cadenazzo  
2 mai: Mercato di piantine a Lugano

### L'engagement de tout un réseau

«Nous misons pour réussir sur un réseau constitué de plusieurs centaines de cultivateurs et d'éleveurs bénévoles», explique la responsable médias Nicole Egloff au siège principal situé dans les jardins Merian à Bâle. Ce qui les unit: leur attachement aux quelque 1600 variétés de plantes de jardin, de plein champ et d'ornement de ProSpecieRara. Et surtout l'objectif de contrebalancer quelque peu le pouvoir des groupes agroindustriels et aussi les habitudes de consommation parfois déséquilibrées. «Loin de l'esprit du musée, nous nous mobilisons pour la conservation in situ. Le fait d'être régulièrement cultivées et multipliées permet aux variétés de s'adapter aux changements environnementaux comme l'augmentation des concentrations d'ozone ou la hausse des températures – et de valoriser leur place au quotidien», dit N. Egloff.

### Vive la diversité des variétés

Chaque printemps, des dizaines de milliers d'amoureux des plantes et des jardins se laissent enthousiasmer par cet engagement vivant et s'en vont visiter l'un des douze marchés de plantons de ProSpecieRara. Que ce soit dans la vieille ville romantique de Coire, sur la rive idyllique du lac à Weggis ou un autre lieu plein de



Les douze marchés de plantons de ProSpecieRara accueillent chaque printemps les amoureux des plantes et des jardins. Photos: [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch)

charme: «Des personnes de tous horizons se réunissent autour de pizzas cuites au four en argile, de crêpes ou de glaces faites à la ferme: de la représentante du parti écolo à la manager en passant par le jeune hipster urbain. Ainsi germe l'espoir de voir à nouveau pousser les belles plantes un peu partout», affirme N. Egloff l'air réjoui. Plusieurs possibilités s'offrent à ceux qui veulent s'impliquer concrètement en faveur de la plus grande diversité possible de nos menus, par exemple en devenant cultivatrice ou cultivateur.

### Responsabiliser

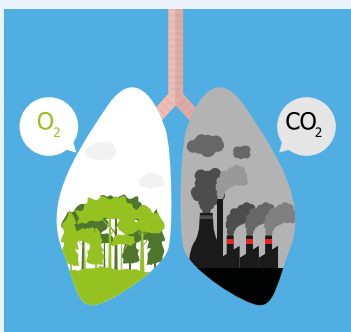
ProSpecieRara propose un set d'essai aux donateurs intéressés. Ils pourront ainsi faire leurs premières expériences de la culture sans crainte de rater puis suivre des cours sur les différents aspects de la multiplication des semences. «On apprend

comment multiplier les variétés ou comment fonctionne la pollinisation manuelle. Toutes ces choses qui ont disparu de l'apprentissage horticole classique», souligne N. Egloff. Le fruit de ce travail est matérialisé dans la séminothèque, la pièce maîtresse de la fondation. Les surplus sont également offerts aux adhérents par le biais du catalogue des variétés en ligne. Qui sait, peut-être vous laisserez-vous conquérir vous aussi par la conservation de la diversité des espèces. Vous pourriez par exemple commencer par visiter un marché de plantons.

**Philipp Grünenfelder**

# Effets toxiques de l'environnement sur le métabolisme

La préservation de l'environnement est indispensable à une vie saine, à court et long terme. Le congrès de la SNE qui se tiendra à Baden cette année sera justement consacré aux effets des contaminants environnementaux, qui peuvent laisser des traces dans le métabolisme. Nous levons d'ores et déjà le voile sur le contenu de certaines conférences.



La majorité des décès liés à la pollution de l'air sont imputables à des maladies non transmissibles comme le cancer du poumon.

La Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale SNE organise le 31 mars 2020 aux Trafo Hallen à Baden un congrès de médecine holistique réservé aux professionnels de la pharmacie et de la droguerie. Le thème est on ne peut plus actuel, comme le souligne Sandra Speich, directrice de la SNE et elle-même naturopathe: «Les polluants sont partout: dans l'eau, l'air, le sol et la forêt. Avec des conséquences pour l'être humain, l'animal et l'environnement – notre congrès de cette année s'y intéressera de près.» Des intervenants de renom apporteront un premier éclairage sur ce sujet, donneront de précieuses informations pratiques et proposeront un concept thérapeutique pour dispenser des conseils au quotidien.

## Focus sur le système immunitaire intestinal

La conférence du Prof. Dr Claus Muss, qui fait également partie de l'équipe de formation de l'Académie SNE, promet elle aussi d'être passionnante. Il s'interrogera sur la réaction du système immunitaire intestinal et du métabolisme à une exposition toxique chronique du fait des interactions

constantes avec l'environnement par les surfaces corporelles. Le risque est de voir des substances nocives qui arrivent à pénétrer dans l'organisme par les barrières naturelles. Les muqueuses sont particulièrement vulnérables. Autant les muqueuses des voies aériennes supérieures sont dotées d'un système de défense rapide, autant la réponse de la muqueuse intestinale, qui couvre une surface d'environ 400 mètres carrés, aux substances toxiques est généralement plus lente.

Une intoxication ou une infection aiguë peut naturellement induire une réaction gastro-intestinale violente comme des vomissements et des diarrhées. Il se produit aussi très souvent une réaction immunitaire intestinale subchronique ou retardée faisant intervenir une tolérance immunologique, dont l'importance est sous-estimée. Ces réactions prennent alors la forme clinique caractéristique d'un syndrome de l'intestin irritable. L'exposition chronique de l'intestin à des facteurs environnementaux toxiques tels que des aliments contaminés ou des médicaments (antalgiques ou antibiotiques)



Les substances toxiques présentes dans l'air ou dans l'eau ont un impact sur notre santé.



«Les polluants sont partout. Avec des conséquences pour l'être humain, l'animal et l'environnement – notre congrès de cette année s'y intéressera de près.»

Sandra Speich, directrice SNE

peut aussi compromettre l'intégrité du système immunitaire de la muqueuse intestinale voire affecter le système nerveux global.

Le Prof. Dr Muss vous dira lors du congrès tout ce qu'il faut savoir sur le diagnostic, la prévention et les options thérapeutiques.

#### Dépister, conseiller, diagnostiquer et soigner

Selon l'OMS, la majorité des décès liés à la pollution atmosphérique sont dus à des maladies non transmissibles, à savoir les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer du poumon et les bronchopneumopathies chroniques obstructives. Ces données de santé publique à destination de la population sont consternantes.

Le Dr med. Peter Ohnsorge en appellera dans son exposé à un changement de paradigme scientifique, du réductionnisme au holisme (système de pensée complexe). Cette introduction à la médecine environnementale clinique nous initiera à

l'anamnèse structurée, au diagnostic complexe et au traitement des maladies chroniques liées à l'environnement à l'appui de cas pratiques. L'approche scientifique moderne ouvre dans le même temps de nouvelles perspectives pour le traitement des grandes maladies chroniques non transmissibles.

#### Président et conférencier

Le Prof. Dr med. Reinhard Saller ne se contentera pas de présider le congrès, il nous fera aussi l'honneur de tenir une conférence. Le professeur émérite de médecine naturelle nous parlera de l'emploi d'un certain nombre de plantes médicinales et médicaments à base de plantes contre les effets des contaminants environnementaux. La manifestation réunira encore d'autres brillantes personnalités de la médecine naturelle et expérimentale et nourrira des discussions passionnantes. Les pauses seront aussi pour vous l'occasion de précieux échanges avec les partenaires présents à l'exposition.

Rea Bannier

#### Congrès SNE (en allemand)

Vous souhaitez participer au congrès SNE du 31 mars 2020? Vous trouverez toutes les informations détaillées sur notre site Internet: [www.fondation-sne.ch/kongress](http://www.fondation-sne.ch/kongress).

#### Prix

140 par participant(e), restauration incluse.

#### Formation continue

Le congrès SNE est reconnu comme formation continue par l'Association Suisse des Drogistes. Les droguistes reçoivent 4 points de formation continue.

Le congrès SNE est reconnu comme formation continue par la FPH. Les pharmaciens obtiennent 50 points.

La Fondation SNE se réjouit de votre participation!



# Transfert et contre-transfert

chez les clients traumatisés et leur utilité dans le plan de traitement

Que déclenche en moi le patient? Quel est le mécanisme à l'œuvre? Est-ce ma propre réaction ou résulte-t-elle d'un transfert? La gestion du «contre-transfert» (sentiments qu'éveille en nous un client) est une grande difficulté de notre travail de thérapeute prenant en charge des patients traumatisés. Mieux le comprendre est une condition essentielle de notre compétence thérapeutique.

Déroulement selon le programme ci-dessous.



**Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski**

Psychanalyste, psychothérapeute ASP/FSP; chargée de cours à l'Université de Cologne; habilitation à l'Université de Cologne en 2005; directrice de l'Institut suisse de psychotraumatologie SIPT à Winterthour.

## 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).



# «Nano» – la puissance de l'infiniment petit

La nanomédecine est vantée comme la technologie phare du XXI<sup>e</sup> siècle. Elle offre notamment de grands espoirs face au cancer. Il faudra néanmoins attendre encore probablement 20 ans avant l'avènement de ces nouvelles méthodes thérapeutiques. Le Dr Peter Wick, qui dirige le laboratoire Particles-Biology Interactions du Laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche (Empa), en connaît les raisons.

**Monsieur Wick, le préfixe «nano» vient d'un mot issu du grec ancien qui signifie «nain». Les nanotechnologies exploitent donc les propriétés de minuscules particules. De quelle échelle de dimension parle-t-on?**

Il est impossible de les voir à l'œil nu, ni même avec un microscope classique. Pour vous donner une idée, je prendrai l'exemple d'un ballon de football que l'on réduit de 1000 fois. Ce qui nous donne la taille d'une fourmi. Si l'on divise encore une fois ce millimètre par 1000, on obtient un micromètre. Ce qui correspond à la taille des bactéries. Le nanomètre, qui est l'unité utilisée dans les nanotechnologies, est encore 1000 fois plus petit que le micromètre. Proportionnellement parlant, un nano ballon est donc à un ballon de football ce qu'une orange est à la Terre.

**En quoi la médecine peut-elle concrètement tirer profit de cette technologie?**

Les nanotechnologies nous permettent de fabriquer des matériaux de la taille d'une enzyme métabolique. Les enzymes jouent un rôle majeur dans les réactions chimiques qui s'opèrent dans l'organisme, de la di-

gestion aux processus du métabolisme en passant par la réplication de l'ADN, notre patrimoine génétique. Or, l'origine de nombreuses maladies se situe à ce niveau nanométrique. La technologie nous permet donc d'appréhender la maladie à l'échelle même où elle se développe. Pour soigner le cancer actuellement, nous travaillons encore le plus souvent à l'échelle macroscopique, c'est-à-dire que nous enlevons ou réparons les tissus lésés par voie chirurgicale.

**Quelles solutions offre en revanche la nanomédecine en oncologie?**

L'idée est de transporter de manière sûre des principes actifs hautement concentrés enfermés dans des capsules pour qu'ils agissent précisément sur le site de la tumeur, au lieu de diffuser dans tout l'organisme des médicaments comme jusqu'à présent. Les systèmes d'administration de médicaments (drug delivery systems) ont aussi un grand potentiel. Ils confèrent notamment des avantages aux patients atteints de maladies chroniques.

**Que voulez-vous dire?**

Prenons l'exemple d'une patiente devant se rendre chaque jour chez le médecin pour se faire injecter un médicament. Si, à la place, le principe actif encapsulé peut être absorbé et libéré au moment et à l'en-



Dr Peter Wick

Peter Wick (né en 1971), qui a étudié la biologie cellulaire et moléculaire à l'Université de Fribourg, dirige le laboratoire Particles-Biology Interactions de l'Empa à Saint-Gall depuis 2014. Il supervise dans cette fonction les travaux de recherche d'une équipe interdisciplinaire de 35 personnes dans le domaine de la nanosécurité et de la nanomédecine. Il est marié et père de deux garçons de neuf et douze ans.



«La nanomédecine pourra résoudre plusieurs problèmes médicaux d'ici les 20 prochaines années.»

**Peter Wick**, docteur en biologie cellulaire et moléculaire

**La recherche en nano-oncologie fait-elle face au même type de risque?**

Oui, il faut s'assurer que les capsules utilisées pour l'administration des médicaments ne lèsent pas les tissus sains.

**Vous travaillez dans la recherche fondamentale. Autrement dit, les résultats de vos travaux peuvent encore nécessiter de nombreuses années avant d'être mis en pratique avec succès.**

En effet. La nanomédecine est un nouveau champ de recherche qui exige du temps pour mettre au point des stratégies thérapeutiques et évaluer leurs risques avec précision. Notre laboratoire a mis en évidence que les nanoparticules pourraient notamment combattre le cancer. Ce qui ne signifie pas, loin s'en faut, qu'elles produiraient le même effet dans un organe tridimensionnel complexe où interagissent différents composants cellulaires. D'où la nécessité de rechercher en laboratoire un maximum de données solides pouvant justifier la conduite d'études cliniques. Les différentes phases des études cliniques mobilisent elles aussi beaucoup de ressources en temps et moyens financiers. Il

droit où il est nécessaire, cette consultation quotidienne devient inutile et la qualité de vie s'en trouve considérablement améliorée.

**La nanomédecine a également un grand rôle à jouer dans le traitement des maladies dégénératives telles que la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer. Le cerveau n'était-il pas considéré jusqu'à présent comme inaccessible à certains traitements?**

Le cerveau est en effet protégé du reste du corps par ce qu'on appelle la barrière hémato-encéphalique, qui empêche le pas-

sage des agents pathogènes, des toxines et des messagers qui circulent dans le sang. Pour pouvoir traiter ces maladies, il faut donc que les principes actifs administrés par voie orale ou injectés dans la circulation sanguine réussissent à passer cette barrière pour atteindre les cellules nerveuses malades. Le problème est qu'actuellement, certaines nanoparticules risquent d'altérer cette barrière vitale entre le sang et le cerveau, qui pourrait alors devenir perméable aux toxines. L'idée serait de développer un système de navette qui permettrait le passage sélectif des principes actifs sans entraîner de dégâts.

peut dès lors facilement s'écouler encore 20 ans avant que de nouveaux systèmes de nanoparticules puissent être utilisés efficacement en médecine.

#### **Certains médicaments ou thérapies reposant sur les nanoparticules ont-ils déjà été autorisés à l'heure actuelle?**

Les nanoparticules ont déjà démontré leurs propriétés au Moyen-Âge, où les maîtres verriers introduisaient dans le verre un mélange de poussières de métaux, comme l'or, de l'eau et de l'acide tanique pour réaliser les vitraux colorés des églises. Aujourd'hui, le mécanisme de coloration des particules métalliques est par exemple utilisé dans les tests de grossesse. Dans l'histoire des nanotechnologies, on peut également citer les préparations contre la carence en fer développées au XIXe siècle par le pharmacien Caspar Friedrich Hausmann établi à Saint-Gall. On doit leur essor actuel au prix Nobel décerné en 1986 aux physiciens Gerd Binnig et Heinrich Rohrer pour l'invention d'un microscope qui a permis d'observer les nanostructures et les nanoparticules, ouvrant ainsi un tout nouveau champ d'applications pour la recherche. Aujourd'hui, nous ne faisons pas que voir les nanopar-

«Les nanoparticules ne sont pas visibles au microscope classique.»

Peter Wick, docteur en biologie cellulaire et moléculaire

ticules: nous comprenons leur arrangement atomique et innovons dans la conception des matériaux.

#### **Quelle est la place de la Suisse sur la scène mondiale de la nanomédecine?**

La Suisse fait certainement partie des pays les plus novateurs. Même s'il n'y a pas de hiérarchie internationale à proprement parler, on peut dire que les États-Unis et Israël font progresser la nanomédecine avec de nombreux programmes de recherche importants.

#### **Les nanoparticules représentent également un risque potentiel pour les personnes qui y sont professionnellement exposées. Comment la protection au travail est-elle assurée?**

En Europe, des normes de sécurité très strictes s'appliquent aux entreprises spécialisées dans la fabrication de nanopoudres destinées à l'industrie électronique, cosmétique ou alimentaire qui, à l'instar des particules fines, peuvent léser les poumons. Le respect de ces prescriptions, qui valent également pour l'industrie chimique, permet de prévenir les risques pour la santé humaine.

#### **Dans le cadre d'un consortium international, les chercheurs de l'Empa ont élaboré des directives afin de pouvoir développer des nanoparticules sûres.**

#### **Pourquoi de telles lignes directrices et sont-elles contraignantes?**

Elles ne peuvent avoir de caractère contraignant pour la simple raison que nous n'avons pas de légitimité régulatrice, qui échoit aux autorités compétentes.



Peter Wick vit et travaille à Saint-Gall.

Elles visent à aider les PME spécialisées dans les polymères désireuses de se tourner vers les applications médicales. Ces entreprises, si elles possèdent le savoir-faire technique, connaissent mal les exigences réglementaires nécessaires à la commercialisation efficace d'un produit. Notre check-list leur montre le processus à suivre et les risques à analyser pour que leur produit puisse passer à la phase clinique.

#### **Projetons-nous dans l'avenir. Où en sera la nanomédecine en 2050?**

Je pense qu'elle pourra résoudre plusieurs problèmes médicaux et simplifier certaines interventions dans les prochaines décennies. C'est dans le traitement du cancer que son potentiel me semble le plus prometteur.

**Interview: Güvengül Köz Brown**

**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 grâce à 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 précieux nutriments.



# L'ail des ours

De la même famille que l'ail et l'oignon, l'ail des ours figure en bonne place dans les recettes printanières. Les Germains et les Celtes savaient apprécier les vertus médicinales de cette herbe sauvage d'un vert intense.



Comme beaucoup de ses congénères ancestrales, elle est longtemps tombée dans l'oubli. L'ail des ours fait un retour d'autant plus remarqué avec son incomparable odeur annonciatrice du printemps.

Dans les soupes, les spätzli ou le pesto, la polyvalence de cette plante bulbeuse fait des merveilles. La référence aux ours ne doit rien au hasard. Symbole de force et de puissance dans de nombreuses cultures, la tradition veut que l'ours ait donné son nom à de nombreuses plantes aux effets bénéfiques. Les Celtes et les Germains consommaient de l'ail des ours avant les batailles pour qu'il les rende plus vigoureux. Il avait en outre comme vertu de leur éviter un empoisonnement du sang à partir de blessures reçues au combat.



Pauvre en calories, l'ail des ours a un effet purifiant et antihypertenseur, il est riche en vitamine C qui renforce notamment le système immunitaire. Les huiles essentielles qu'il renferme soulagent en outre les ballonnements et facilitent la digestion.

## Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g d'aliment

### Valeur énergétique

19 kcal

80 kJ

### Principaux nutriments

Protéines	0.9 g
Lipides	0.3 g
Eau	92.6 g
Glucides	2.9 g

### Minéraux

Sodium	16 mg
Potassium	336 mg
Calcium	76 mg
Phosphore	50 mg
Magnésium	22 mg

### Vitamines

A	200 µg
Bêta-carotène	1200 µg
C	150 000 µg
E	250 µg
Fer	2.870 µg

Source:

[www.naehrwertrechner.de](http://www.naehrwertrechner.de)