

Le magazine santé d'EGK

Vivere

02
2020



Médecine de genre

Cœur d'homme
et cœur de
femme 13

Vidéos de produits EGK

Un comparatif clair des modèles d'assurance 08

Un exercice 2019 couronné de succès

Confiance dans l'avenir 10

Sommaire

04

Mon assurance

Un modèle qui atteint ses limites



20

Excursion

Découvrir l'histoire suisse en bateau et en train

22

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire
Homéopathie en maison de naissance



08

Vidéos de produits EGK
Les assurances complémentaires expliquées de manière simple



13

Médecine de genre
Le sexe des maladies



25

L'avis de ...

Dr méd. Yvonne Gilli,
membre du Comité central de la FMH



Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance News EGK 08

Mon assurance Organe de médiation pour la médecine empirique 09

Mon assurance Chronique 11

Mon assurance Vituro 12

La vie en direct Portrait 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la in Superaliments – la tomate 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

En médecine, rares sont les traitements qui dépendent du sexe



Les apparences sont parfois trompeuses, en médecine aussi. Prenons par exemple le cas de l'infarctus du myocarde,

dont chacun ou presque connaît les signes avant-coureurs: des douleurs dans la poitrine qui irradient jusqu'aux bras. C'est pour cela que les femmes meurent plus souvent d'un infarctus qu'on ne le supposait: chez elles, une crise cardiaque présente souvent des signes très différents. Cela fait déjà un certain temps que l'on suppose que les femmes et les hommes réagissent différemment aux maladies, traitements et médicaments. La médecine de genre, qui s'intéresse au développement de méthodes de traitement différenciées selon le sexe, n'a pourtant émergé que récemment. Pourquoi a-t-il fallu autant de temps et où en est aujourd'hui la médecine individualisée? Découvrez-le dans l'article consacré à ce thème à partir de la page 13.

La recherche est en retard aussi dans d'autres domaines. C'est ce qu'a pu constater au cours de ces 40 dernières années le docteur Yvonne Gilli, qui vient tout

juste d'être nommée au conseil de fondation de la SNE. La médecine complémentaire tient une place importante dans sa pratique quotidienne, même si Yvonne Gilli doit souvent se laisser guider par des valeurs purement empiriques, car ces méthodes sont en général difficiles à évaluer au moyen de concepts scientifiques. Selon le docteur, il manque des ressources financières pour pouvoir poser les bases de leur caractère scientifique, dans ce domaine médical aussi. À partir de la page 25, elle parle de son engagement et des problèmes modernes liés aux facteurs environnementaux.

Je vous souhaite une agréable lecture!

Reto Flury
Directeur



Un modèle qui atteint ses limites

Obligation étatique de constituer un capital soins ou souscription facultative d'une assurance de soins? La question du mode de financement futur des coûts des soins de longue durée, qui dépasseront les 30 milliards de francs annuels, appelle des réponses. De toute urgence.

L'Université de Saint-Gall a publié en 2019 une étude choc: les coûts des soins de longue durée auront doublé d'ici à 2040, passant de près de 16 milliards à plus de 31 milliards de francs. L'évolution démographique explique notamment cette avalanche de coûts. Dans 20 ans, dix pour cent de la population suisse aura plus de 80 ans, avec un nombre croissant de personnes nécessitant des soins. Mais qui va payer?

Lorsque la LAMal est entrée en vigueur en 1996, les assureurs-maladie ont dû supporter la totalité des coûts des soins d'un jour à l'autre, ce qui a fait exploser les primes. D'où l'introduction, en 2011, du nouveau régime de financement des soins répartissant les coûts entre différents ac-

Une fois les économies épuisées, les contribuables doivent passer à la caisse par le biais des prestations complémentaires.

teurs. Les assureurs-maladie versent une contribution aux coûts des soins qui est fixée par la Confédération. Le canton prend en charge les coûts restants et peut déléguer cette tâche aux communes. Si sa situation financière le permet, la personne nécessitant des soins participe également aux coûts des soins. Les frais d'assistance sont en revanche entièrement à la charge des patients. Une fois les économies épuisées, les contribuables doivent passer à la caisse par le biais des prestations complémentaires.

Les jeunes vont payer les pots cassés

Si le statu quo est maintenu, la charge financière des cantons atteindra les limites du supportable dans un futur pas très éloigné, comme on le sait d'ailleurs depuis quelques années, et plus précisément depuis la publication du rapport du Conseil fédéral «État des lieux et perspectives dans le secteur des soins de longue durée». Le Prof. Dr Martin Eling, directeur de l'Institut d'économie de l'assurance de l'Université de Saint-Gall, résume le dilemme en ces termes: «Si nous ne sommes pas capables dès maintenant d'épargner des sommes suffisantes pour couvrir une charge prévisible, c'est aux générations futures qu'il incombera d'y faire face. La politique sociale est une affaire de redistribution, qui consiste à savoir à qui sera transféré le coût final.»



En l'absence de nouvelles solutions de financement des soins de longue durée, le problème sera reporté sur les jeunes qui viennent d'entrer dans la vie active.

Des modèles de financement alternatifs sont discutés, sans qu'aucune idée ne se soit pour l'instant imposée faute de s'accorder sur la façon de répartir plus largement et plus équitablement la charge financière entre les différents acteurs. La constitution d'un capital de soins individuel ou la souscription d'une assurance de soins privée sont les solutions évoquées le plus souvent. Martin Eling juge ces deux variantes concevables. «Une solution facultative prenant la forme d'une assurance de soins pourrait apparaître comme plus



Dans 20 ans, dix pour cent de la population suisse aura plus de 80 ans.

acceptable d'un point de vue libéral», avance l'économiste. Reste à savoir si un tel système pourrait effectivement trouver un large ancrage dans la population ou si ce sont plutôt les plus hauts revenus qui y auraient accès dans une optique d'optimisation fiscale.

Une épargne inaccessible à un tiers de la population

Le groupe de réflexion libéral «Avenir Suisse» s'est lui-même prononcé pour cette raison en faveur d'une solution obligatoire de capital soins individuel. Mais peut-on raisonnablement exiger des payeurs de prime une nouvelle épargne forcée? Pour deux tiers de la population suisse oui, répond Martin Eling: «Pour le tiers restant, qui est déjà tributaire aujourd'hui des réductions de primes de l'assurance-maladie, une forme de redistribution s'impose d'une manière ou d'une autre.»

Les assurances privées de soins de longue durée sont surtout intéressantes pour les plus aisés: elles permettent de payer moins d'impôts.

Les lacunes de financement futures devront être comblées par l'impôt.

Peu importe donc comment seront financés les soins futurs, les deniers publics continueront de couvrir les soins de santé liés à l'âge pour une partie de la population. En outre, la mise en place d'un système de capitalisation prend du temps, ce qui crée à court terme des lacunes de financement. Martin Eling estime que l'on pourrait créer un impôt spécifique pour cette phase transitoire, plus probablement via la taxe sur la valeur ajoutée. «Ce serait la meilleure solution puisqu'elle ne s'appliquerait pas qu'aux seuls actifs mais à toute la population», souligne-t-il. Toujours est-il que cela éviterait de pénaliser que les jeunes générations, même si aucun modèle de financement ne permettra de garantir l'égalité totale entre les générations.

Susanne Steffen
Tina Widmer

Le mode de financement des soins

Le financement des soins dispensés par les services d'aide et de soins à domicile et en établissement médico-social est réparti entre trois acteurs depuis l'introduction du nouveau régime de financement des soins en 2011.

- Les assureurs-maladie versent une contribution fixée par le Conseil fédéral, qui varie de 9 à 108 francs par jour selon le besoin de soins.
- La personne qui nécessite des soins participe à hauteur d'un cinquième de la part des assureurs-maladie, sans dépasser 21.60 francs par jour. Les prestations complémentaires prennent le relais lorsque ses ressources sont insuffisantes.
- Le canton supporte le reste, au minimum 55 pour cent des coûts. Il peut néanmoins en transférer la charge sur les communes.

La nature est mon meilleur remède

EGK-SUN est l'assurance complémentaire conçue pour celles et ceux qui, pour leur santé aussi, font le choix de la nature et de la durabilité. Ce modèle vous permet de choisir librement entre les différentes méthodes de traitement de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire et vous garantit une formule complète tout-en-un couvrant de nombreuses prestations supplémentaires. Il vous reste juste à opter pour la division souhaitée en cas de traitement hospitalier.

**Comparez
et demandez
conseil.**

tél. 021 637 43 00 ou www.egk.ch/sun

**EGK**
Sainement assuré

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.

La bonne assurance complémentaire en 75 secondes

Il est parfois très difficile de s'y retrouver dans la jungle des assurances. Quelles prestations sont importantes? Lesquelles le sont moins? Et combien cela vous coûte au final? Il est très simple de comparer les assurances, avec les vidéos de produits d'EGK-Caisse de Santé. En 75 secondes seulement, nous vous expliquons les avantages de nos produits d'assurance. Espérons que cela vous facilitera la tâche pour choisir le bon modèle d'assurance.

www.egk.ch/videos

Vive le sport!

Cette année aussi, EGK est présente avec son chapiteau aux différentes manifestations organisées dans toute la Suisse. Venez nous rendre visite, bouger avec nous et découvrir comment nous pouvons vous soutenir dans votre démarche personnelle de santé. Pour en savoir plus: www.egk.ch/events



Manifestations sportives 2020

| | |
|--------------|---|
| 28 juin | slowUp Jura, Delémont |
| 12 juillet | Golf Gerre, Losone |
| 9 août | slowUp Brugg Regio, Lupfig |
| 22 août | Entraînement à la course à pied avec le marathonien Simon Tesfay, Uster |
| 30 août | slowUp lac de Constance, Romanshorn |
| 6 septembre | Run & Bike, Lucerne |
| 13 septembre | slowUp Emmental Oberaargau |
| 27 septembre | slowUp lac de Zurich, Rapperswil |
| 7 novembre | Kyburglauf, Kyburg |

En raison de la pandémie de Corona, la mise en œuvre des événements est incertaine au moment de la publication. Vous pouvez trouver les dernières informations sur www.egk.ch/events.



Les vidéos de produits d'EGK vous donnent un aperçu des différents modèles d'assurance.

Organe de médiation pour la médecine empirique

Depuis six mois environ, la médecine complémentaire a emboîté le pas à la médecine conventionnelle pour une meilleure protection des patients. Ces derniers peuvent désormais s'adresser à un organe de médiation indépendant en cas de conflit avec leur thérapeute traitant.

Les différends sans issue sont quasiment inévitables dans les relations entre des personnes. Depuis 1981, les patients peuvent s'adresser à l'Organisation suisse des patients OSP pour tenter de concilier les fronts qui se durcissent. Par exemple parce qu'ils ne comprennent pas la méthode de traitement proposée, qu'ils suspectent une erreur de diagnostic ou que plus généralement, ils ne sont pas satisfaits de leur traitement. L'OSP joue ici un rôle de conseil et de médiation important et guide les personnes concernées et leurs proches parmi les moyens d'action dont ils disposent. Cette offre n'a longtemps existé que pour la médecine conventionnelle. Pour combler cette lacune en médecine complémentaire, le Registre de Médecine Empirique RME a instauré un organe de médiation en novembre 2019, en coopération avec l'OSP. Françoise Lebet, directrice

RME, explique la nécessité de cette initiative par l'importance croissante des méthodes de traitement de la médecine empirique, qui font désormais partie intégrante du système de santé suisse.

Main dans la main

Daniel Tapernoux, spécialiste en médecine interne et membre ad interim de la direction de l'OSP, explique la procédure en ces termes: «Lors d'un conseil, on essaie tout d'abord de trouver avec la personne concernée une solution qui puisse la renforcer dans son rôle et lui permette autant que possible d'agir de manière autonome, en cherchant par exemple le dialogue avec le thérapeute». Les tâches dévolues à chacune des deux organisations sont clairement définies: Le RME signale aux patients l'existence de ce service via son site Internet et en mettant à la disposition des thérapeutes le matériel d'information destiné aux patients. L'OSP est quant à elle responsable de l'équipe de conseillers. Daniel Tapernoux précise: «La plupart de nos collaboratrices viennent du secteur des soins infirmiers et disposent de formations supplémentaires.»

Pour pouvoir encore mieux adapter l'offre aux besoins du nouveau groupe cible, l'OSP travaille actuellement au développement d'un réseau de thérapeutes dans le domaine de la médecine empirique, bien entendu avec le soutien du RME.

Les thérapeutes en profitent aussi

L'organe de médiation ne bénéficie pas qu'aux seuls patients, comme on pourrait le croire de prime abord, mais aussi aux thérapeutes comme en témoigne Françoise Lebet: «Leurs retours d'information ont jusqu'à présent été en tous points positifs, de même que ceux que nous avons reçus des associations professionnelles et d'autres institutions. D'autant que la création de cette offre est vue comme l'expression de la professionnalisation croissante de la médecine empirique.»



Françoise Lebet, directrice RME, et Daniel Tapernoux, membre de la direction de l'OSP, sont convaincus de la nécessité de l'organe de médiation.

Contact organe de médiation

Tél.: 044 252 54 22
(du lundi au jeudi de 10 à 12 heures et de 14 à 16 heures)
Adresse postale: OSP Organisation suisse des patients, Haringstrasse 20, 8001 Zurich

Le premier conseil téléphonique est gratuit pour les patients des thérapeutes RME. Pour le reste, le tarif de l'OSP est applicable.
www.spo.ch
www.rme.ch

Moderne, sain et durable

L'exercice 2019 fut une année très particulière pour EGK-Caisse de Santé. On n'a pas tous les jours 100 ans. Les chiffres des activités d'assurance dont nous disposons maintenant démontrent une fois de plus le bien-fondé de la philosophie d'EGK.



Qu'un assureur soit défini par des mots tels que moderne, sain, durable, proche, personnel et individuel nous honore particulièrement: ce sont ceux qu'ont cités en nombre les visiteurs des manifestations du jubilé d'EGK l'année dernière lorsqu'ils ont été invités à donner leur impression au sujet de l'assureur-maladie de Bâle-Campagne. L'évaluation de la satisfaction de la clientèle réalisée durant l'été par Comparis lui a en outre attribué la meilleure note de 5.4.

EGK peut donc aborder l'avenir avec optimisme. C'est ce que montrent également les chiffres de l'exercice qui ont été publiés le 24 mars 2020 dans le rapport de gestion 2019 (voir l'encadré). Plus que les chiffres de l'exercice, la certitude d'avoir à leurs côtés une partenaire santé qui est toujours là pour eux prime avant tout pour les assurés d'EGK-Caisse de Santé.

D'où les questions centrales mises cette année en avant, en dehors des factures de médecin. De quoi avons-nous véritablement besoin pour rester en bonne santé? De médicaments coûteux? D'aller régulièrement chez le médecin? L'objectif principal d'un système de santé qui fonctionne bien et financièrement supportable est d'aider à guérir les maladies ou infirmités. Or, la préservation de la santé passe aussi par la préservation de l'environnement,

comme on a pu le voir de plus en plus ces dernières années. Fort heureusement, EGK est parfaitement préparée pour relever le défi. Qu'il s'agisse de promouvoir la santé ou de guérir des maladies, cela fait déjà longtemps qu'elle mise sur les forces de la nature. EGK s'engage depuis plusieurs décennies pour l'égalité entre médecine conventionnelle et médecine complémentaire dans le cadre de possibilités de traitement intégratives.

Les assurés d'EGK aussi s'engagent pour un mode de vie sain et durable. C'est pourquoi EGK donne la parole dans son rapport de gestion 2019 à des personnes innovantes qui ont à cœur de préserver l'environnement et qui consacrent des projets tout entiers à cette idée. Elles sont déterminées à faire ce qu'elles estiment être bon, s'inscrivant ainsi dans la philosophie d'EGK: ensemble, nous nous engageons pour nos valeurs, pour que le développement durable soit vécu au quotidien.

Reto Flury

Chronique



par Ariella Kaeslin

Chiffres de l'exercice 2019

Le résultat d'entreprise de l'ensemble du groupe EGK s'est élevé à CHF 29.3 millions pour l'exercice 2019. La bonne année boursière a joué un rôle majeur dans ce résultat financier. En 2019, le produit des placements d'EGK-Caisse de Santé a dépassé celui de l'année précédente.

Le résultat actuariel a en revanche baissé. EGK-Caisse de Santé a enregistré en 2019 une évolution à la hausse des sinistres et constitué des provisions pour les assurés. Les provisions actuarielles ont été relevées à CHF 268 millions, ce qui confère une sécurité supplémentaire aux assurés d'EGK. Le nombre moyen de couvertures s'est en outre stabilisé. Le portefeuille clients d'EGK comptait 82 641 assurés dans l'assurance de base et 82 192 assurés dans l'assurance complémentaire.

L'exercice globalement positif entraîne un renforcement de l'ensemble du groupe EGK. Les fonds propres ont augmenté de 16.8 pour cent, franchissant ainsi la barre des CHF 200 millions.

Vous trouverez des informations détaillées sur le résultat sur www.egk.ch/rg2019.

Soyez minimaliste!

Je l'avoue humblement: je suis loin d'être un bon exemple. Mais mes propres points faibles m'autoriseront peut-être justement à me livrer à un petit exercice critique.

J'étais assez stressée ces temps derniers, car j'avais des examens. J'ai alors usé de la technique de l'esquive, comme je le fais toujours en pareil cas: au lieu d'étudier, j'ai rangé l'appartement. Et je tombais sans cesse sur des affaires dont je me demandais si j'en avais vraiment besoin.

En allant faire un tour sur Internet, j'ai appris que justement le downsizing est à la mode! J'ai donc continué à creuser, visualisé des vidéos de Marie Kondo sur YouTube et vidé les tiroirs. Plus j'empilais les choses dont je voulais me débarrasser, plus j'étais gagnée par un sentiment de satisfaction intérieure. Renoncer au superflu peut être une incroyables libération.

En y regardant de plus près, je me suis aperçue avec effroi qu'il n'y avait quasiment que des affaires de sport. Vestes imperméables, chaussures, pantalons, shorts et encore vêtements de pluie. J'en avais en trois, quatre ou cinq exemplaires. Renseignements pris auprès de mes connaissances, j'ai réalisé que c'était exactement pareil pour les autres sportifs.

Je me suis alors demandé: pourquoi agissons-nous ainsi? Pourquoi possédons-nous tant d'affaires en trop et si peu utilisées?

J'ai fait une découverte pire encore: je crains que tout ce fatras ne m'ait détournée de l'essentiel bien trop longtemps. Aujourd'hui, je sais à nouveau ce qui est important pour moi: l'activité physique. De toute façon, je ne peux pas porter plus d'une paire de tennis à la fois.

Ariella Kaeslin

Vêtements de travail contre tenues d'entraînement

Lorsque les collaborateurs et collaboratrices d'EGK enlèvent leurs blouses et chemises pour mettre des survêtements et des maillots, c'est parce que c'est l'heure de la pause sportive de midi. Il est temps de faire de l'exercice physique, de se vider la tête, de cultiver les relations sociales.

Beaucoup de gens aspirent à un mode de vie sain. Il suffit pour s'en convaincre de faire une petite recherche sur Google: la requête «vivre sainement» affiche plus de 77 millions de résultats, idem avec les mots clés «vie sportive» ou «bonne santé»! Les magazines féminins et familiaux, les forums, l'Office fédéral de la santé publique ou les plateformes de santé regorgent de conseils et d'astuces. La société s'est de toute évidence approprié cette thématique. Mais comment gérer ce flot d'informations? Et comment les intégrer dans un quotidien où s'imbriquent le travail et les loisirs, la famille et les amis?

En forme avec Vituro

EGK-Caisse de Santé a souhaité mettre en place avec Vituro une plateforme numérique de santé pour aider ses assurés, collaborateurs et autres personnes intéres-

sées à mener un mode de vie sain. Des articles scientifiques triés sur le volet ainsi que des blogs tenus par des experts en la matière comme Ariella Kaeslin doivent encourager une démarche de santé. Si vous souhaitez vous aussi améliorer votre forme au quotidien, testez le Sportfinder développé par Vituro et vous trouverez peut-être un nouveau sport qui vous plaira. Autre possibilité: entretenir sa forme intellectuelle en résolvant le sudoku du jour.

Pauses sportives de midi

Vous êtes-vous parfois demandé comment rester en bonne santé au quotidien en dehors du travail? De nombreux collaborateurs d'EGK s'intéressent aussi à la question. Et comme il ne suffit pas d'avoir une alimentation équilibrée, les plus sportifs d'entre eux se retrouvent tous les jeu-

dis au siège à Laufon pour jouer au football, au unihockey ou au basket. Cette pratique informelle, qui a commencé il y a quelques années en petit comité, est devenue une véritable tradition sportive. Une équipe de Soleure a elle aussi établi ses habitudes: une fois par semaine, elle se donne rendez-vous pour un jogging sur les bords de l'Aar, complété par des exercices de pompes et autres mouvements pour les bras, le tronc et les jambes sur des bancs, et la montée et descente de marches en courant. Cette heure de sport est suivie d'une courte pause de restauration et récupération, avant d'aborder l'après-midi en ayant rechargé les batteries, l'esprit léger.

En piste à Aarau

Les fruits de cet engouement pour l'activité physique se verront indubitablement le 13 juin 2020. Une équipe EGK prendra le départ de l'Aarauer Stadtlauf dans la catégorie relais. Plus que le classement, c'est le plaisir qui compte. EGK bénéficie en plus cette année du soutien sportif d'Ariella Kaeslin. Un avantage de poids pour l'équipe EGK.

Rea Bannier



«Le sport du midi m'aide à décompresser en plein milieu de la journée de travail.»

Mauro S., médiamaticien



Cœurs de femmes

Les maladies peuvent évoluer différemment chez les femmes, leurs symptômes aussi peuvent ne pas être les mêmes que ceux des hommes. Le sexe biologique peut même influencer le mode d'action des médicaments. La médecine a longtemps ignoré ce phénomène, avec des conséquences parfois fatales.

Pour le médecin comme pour le profane, des douleurs oppressantes dans la poitrine qui irradient jusque dans le bras chez un homme font immédiatement penser à un infarctus du myocarde. Les signes d'alerte chez la femme sont en revanche moins classiques, ce qui explique la mortalité plus fréquente de cause cardiovasculaire méconnue. De manière générale, le risque d'erreur de diagnostic ou de mauvaise médication est plus élevé chez les femmes. La médecine de genre réclame donc depuis de nombreuses années déjà le développement de traitements plus spécifiques au sexe.

Le jour où cette jeune femme est morte reste à jamais gravé dans la mémoire de la cardiologue Vera Regitz-Zagrosek. «C'était au début des années 80. J'étais une jeune médecin encore peu expérimentée et je travaillais dans un centre cardiologique à Munich, le Deutsche Herzzentrum München. Lorsqu'elle a été admise chez nous en urgence, tout indiquait qu'elle avait un infarctus du myocarde. Ce diagnostic nous paraissait cependant très inhabituel du fait de son âge et de son sexe.» Les symptômes n'étaient pas non plus identiques à ceux d'un homme, poursuit Vera Regitz-Zagrosek. Tandis que les hommes se plaignent de douleurs dans la poitrine qui irradient jusqu'à d'autres régions du corps, les signes chez la femme peuvent être des douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen, un essoufflement ou des nausées. «L'imagerie des artères coronaires n'ayant pas révélé de rétrécissement, mes confrères et moi-même n'avons pas compris ses symptômes et hélas mal interprété la situation.»

La maladie se manifeste différemment chez la femme

Au-delà du cas extrême de cette patiente cardiaque, différentes études confirment



«Il y a des différences biologiques entre les sexes, notamment sur le plan génétique et hormonal.»

Prof. Dr med. Dr h.c. Vera Regitz-Zagrosek, cardiologue et experte en médecine de genre

les dissemblances qui existent entre les sexes sur le plan médical. Non seulement les symptômes, mais aussi la réponse aux médicaments, peuvent en effet être différents chez la femme. On peut parfaitement l'expliquer, dit Vera Regitz-Zagrosek, qui évoque plusieurs raisons: «Cela tient d'une part aux différences biologiques entre les sexes, notamment sur le plan génétique et hormonal. Il existe d'autre part certaines différences au niveau de la structure fine du foie, du cerveau et du métabolisme osseux, pour ne citer que quelques exemples.» Aujourd'hui, on sait aussi que les différences socio-culturelles peuvent influencer la prise en charge médicale. «L'accès au système de santé est souvent plus problématique pour les femmes. On peut parler d'une inégalité dans la rapidité et la qualité de leur prise en charge à l'hôpital

pour un infarctus du myocarde. Une étude américaine a montré un taux de mortalité nettement plus élevé chez des femmes qui avaient été traitées pour un infarctus par un homme plutôt qu'une femme médecin. Et bien sûr, le mode de vie et les facteurs de risque des hommes et des femmes ne sont pas les mêmes», ajoute la spécialiste.

Prototype masculin

La médecine comme la recherche ont négligé ces différences des décennies durant et les études cliniques ont exclusivement porté sur les maladies et les essais des médicaments chez les hommes. L'homme jeune a longtemps représenté la norme à l'aune de laquelle on évaluait les symptômes, facteurs de risque et tolérances médicamenteuses. Les résultats étaient ensuite extrapolés aux femmes, en

réduisant par exemple le dosage des principes actifs. Or, les chiffres actuels de la FDA, l'agence américaine des médicaments, montrent que la survenue d'effets indésirables liés aux médicaments est plus de 50 pour cent plus importante chez les femmes. Il faut savoir que le parcours d'un comprimé dans le corps féminin est beaucoup plus long et que la dégradation des principes actifs y est plus lente puisque, entre autres, la quantité et l'activité des enzymes entrant en jeu sont différentes selon le sexe. Vera Regitz-Zagrosek ajoute une autre raison: «La diminution plus rapide de la fonction rénale avec l'âge chez la femme ralentit l'élimination des médicaments par les reins.»

Avènement de la médecine de genre

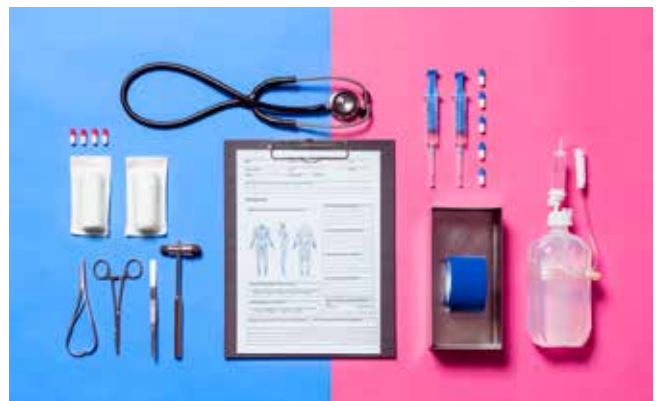
Les femmes ont été par principe écartées des études cliniques. Parce que, d'une part, l'on supposait que les fluctuations hormonales fausseraient les résultats et, d'autre part, que l'on craignait qu'elles ne tombent enceintes pendant l'étude et ne donnent naissance à un enfant handicapé. Cette crainte n'est pas sans fondement: après les graves malformations constatées dans les années 60 chez plus de 10 000 enfants nés de mères qui avaient pris le somnifère Contergan pendant leur grossesse, les femmes ont été exclues des études cliniques médicamenteuses pour des raisons de sécurité. Selon la médecine de genre, ce n'était là que des pseudo-arguments, qui ont nui à la prise en charge médicale des femmes. Pour éviter les erreurs de diagnostic et de prescription, elle réclame depuis les années 90 une médecine spécifique au sexe qui va bien au-delà du champ de la gynécologie. Vera Regitz-Zagrosek est une sommité en la matière. Considérée comme la fondatrice de la médecine de genre en Allemagne, elle a dirigé pendant douze ans le «Berliner Institut für Geschlechterforschung in der Medizin» à la Charité à Berlin, le plus grand centre hospitalier universitaire d'Europe. Depuis l'année dernière, ce médecin de 65 ans travaille à l'Université de Zurich et comme professeure senior à la Charité.

«Il faut prendre en compte les différences d'efficacité des médicaments au sein de la population.»

Matthias Müller, responsable du département Politique et communication, santésuisse



Les signes des maladies et la réponse aux médicaments peuvent différer chez la femme. La médecine comme la recherche ont négligé ces différences des décennies durant.



La Suisse lance un changement de paradigme

Plusieurs milliers de publications spécialisées viennent enrichir chaque année les connaissances sur les aspects propres au genre de la médecine. Mais leur traduction thérapeutique ne se fait que lentement. La science a progressé ces 30 dernières années dans le champ de la médecine de genre, mais pas aussi vite qu'il le faudrait, souligne Vera Regitz-Zagrosek. L'intégration dans la formation médicale de base n'en est encore qu'à ses débuts, mais la Suisse a récemment lancé un changement de paradigme: dès mars 2021, l'Université de Zurich proposera conjointement avec l'Université de Berne un cursus postgradué en médecine de genre. Il s'adressera aux médecins ainsi qu'aux spécialistes de domaines apparentés qui souhaitent approfondir leur connaissance des différences médicales entre les sexes et axer leur travail sur l'état actuel de la recherche. «Le Certificate of Advanced Studies en médecine spécifique au sexe et au

«Les structures médicales restent dominées par les hommes. Alors que les femmes sont plus nombreuses à étudier la médecine, elles occupent encore trop rarement des postes de cadres.»

Prof. Dr med. Dr h.c. Vera Regitz-Zagrosek, cardiologue et experte en médecine de genre



«Notre filière de formation postgradué en médecine de genre unique en Europe profitera tout autant aux patientes qu'aux patients.»

Prof. Dr Daniel Candinas, vice-recteur de la recherche de l'Université de Berne

genre (CAS Sex- and Gender-Specific Medicine) est un cursus complet unique en Europe qui est directement dédié au bien des patientes et patients», annonce Daniel Candinas, vice-recteur de la recherche de l'Université de Berne et directeur de la Clinique universitaire de chirurgie et médecine viscérales de l'Inselspital de Berne.

Les hommes en profitent aussi

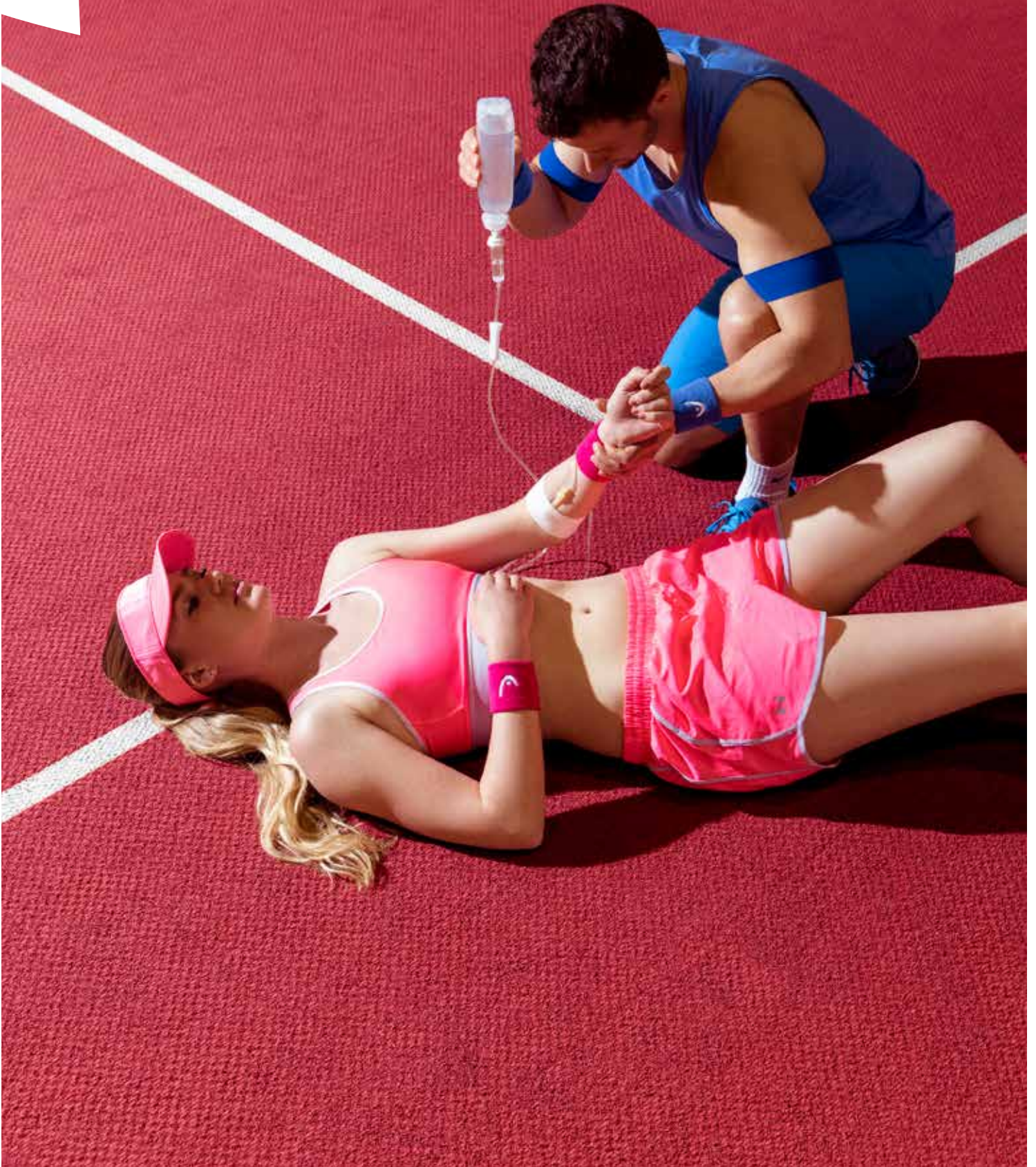
santésuisse, l'association faïtière des assureurs-maladie suisses, salue elle aussi cette évolution. «Il est primordial que les tests d'efficacité des médicaments soient représentatifs des réalités différenciées de la population, qui passent par une meilleure prise en compte des femmes. Ce qui fut trop peu le cas par le passé», confirme Matthias Müller, responsable du département Politique et communication de santé suisse. Une médecine différenciée selon le sexe est en fin de compte une médecine mieux ciblée sur les besoins de l'individu. Vera Regitz-Zagrosek s'étonne que l'on puisse craindre une augmentation des coûts de santé à cause de cette évolution: «La médecine personnalisée va même décharger notre système de santé car il est plus économique à moyen et long terme d'employer des médicaments mieux ciblés et moins associés à des effets indésirables» dit-elle avec conviction. Il ne faut pas non plus réduire la médecine de genre à la santé de la femme, fait remarquer la spécialiste. «Même si le problème se pose actuellement en termes beaucoup plus pressants pour les femmes, les hommes aussi vont en profiter.» Ils ne sont pas à l'abri d'un retard dans le diagnostic et le traitement de maladies «féminines» comme l'ostéoporose ou la dépression.

Manque de médecins-chefes

Vera Regitz-Zagrosek, qui enseignera dans les universités proposant la formation postgradué, est heureuse des premiers pas accomplis dans la bonne direction. Elle en appelle cependant à des changements bien plus radicaux: «La médecine de genre doit être généralisée à l'enseignement universitaire, de façon à faire partie intégrante de la formation des médecins. Ainsi seulement, nous obtiendrons que les femmes ne soient plus les parents pauvres d'un système de soins médicaux de base trop exclusif. Si nous voulons nous donner les moyens de comprendre les mécanismes des différences de genre, il nous faut dans le même temps investir davantage dans des projets de recherche.» Vera Regitz-Zagrosek attribue aussi le manque de sensibilisation à la mainmise des hommes sur les structures. «Alors que depuis 25 ans les femmes sont plus nombreuses à étudier la médecine, elles occupent encore trop rarement des postes de cadres. Il n'est donc pas étonnant que les maladies qui concernent majoritairement les hommes focalisent l'intérêt des médecins-chefs.» C'est d'ailleurs ce que confirment les statistiques de la FMH: pour la seule année 2017, la proportion de femmes ayant obtenu un titre de médecin spécialiste en Suisse atteint 59 pour cent, mais seules douze pour cent occupent un poste de médecin-chef. Les inégalités entre les sexes n'épargnent pas non plus l'hôpital.

Texte: Güvengül Köz Brown

Photos: Marcel A. Mayer



La femme et la mer

Voilà plus de 30 ans que Sigrid Lüber, 65 ans, œuvre pour la protection des océans. Fondatrice et présidente de l'organisation pour la lutte de la conservation marine OceanCare, elle jouit aujourd'hui d'une immense reconnaissance mondiale. Cette dessinatrice sur machines de formation n'a donc aucunement l'intention de s'arrêter.

Ce jour-là à Wädenswil, il ne cesse de pleuvoir et le ciel est gris. Située sur la rive gauche du lac de Zurich, la commune ne se montre pas sous son plus beau jour. L'édifice historique qui se dresse au numéro 6 de la Gerbestrasse n'en est que plus mis en valeur. Il abrite en toute discrétion l'une des organisations de protection du milieu marin les plus renommées du monde:

OceanCare. C'est Sigrid Lüber, aujourd'hui 65 ans, qui l'a créée en 1989. «J'espère que vous n'avez pas peur des chiens?» dit-elle en nous accueillant d'un sourire aux côtés de son Dalmatien à taches brunes Wepesi et de la jeune Themba, un Rhodesian Ridgeback au caractère joueur.

Aussitôt dit, aussitôt fait

Ce sont des animaux qui l'ont amenée à s'engager activement en faveur du milieu de vie le plus vaste de la planète. «La rencontre avec un banc de plus de 50 dauphins il ya plus de 30 ans lors d'une plongée aux Maldives, où nous nous trouvions avec mon mari, fut pour moi un moment tellement magique qu'il m'a semblé durer une éternité» se rappelle-t-elle. «À peine étions-nous remontés à la surface que je me suis exclamée: c'est ce que je veux faire plus tard, agir en faveur des océans.» Elle a tenu parole et de retour en Suisse,



«Je ne voulais pas me cantonner aux actions de protestation. Je voulais me faire entendre dans les instances internationales pour enjoindre les pays d'agir.»

Sigrid Lüber

elle a réduit son taux d'occupation à 80 pour cent pour bâtir l'œuvre de sa vie. «Au début, mon engagement a fait sourire mon entourage. On me répétait que je ne pourrais rien y changer. Mais je savais que dans la vie, ne rien faire ne mène à rien.» Cet état d'esprit lui a valu de connaître un premier succès dès l'année de création de l'association: avec d'autres opposants, OceanCare a empêché la construction d'un delphinarium à Martigny.

Objectif: la scène internationale

Il n'était cependant pas question pour Sigrid Lüber de se cantonner aux actions de protestation. Il lui importait bien davantage de faire bouger les choses sur le devant de la scène: «Je voulais me faire entendre dans les instances internationales pour que des résolutions enjoignent les pays d'agir.» Un objectif rapidement atteint lui

aussi. Elle a participé en 1992 pour la première fois à la conférence baleinière internationale qui réunissait des représentants de différents États pour débattre de la réglementation de la chasse à la baleine. «Avec les cinq membres que comptait à l'époque OceanCare, ce genre de voyage n'était pas financièrement envisageable. Aussi a-t-elle au début tout payé de sa poche. Sigrid Lüber a fait dès le départ un choix de vie, elle aime OceanCare comme son propre enfant, l'a aidée à grandir et à se développer sur des bases saines.

Cette dessinatrice sur machines de formation a acquis son savoir-faire technique sur le tas. «Je suis autodidacte; j'ai aussi le don d'explorer des thèmes hors des sentiers battus», dit-elle fièrement. «J'ai par exemple très tôt alerté sur les risques de la consommation de viande de baleine



Sigrid Lüber aime ses chiens, mais aussi les animaux marins.

pour la santé.» Les baleines sont chargées de mercure et d'autres polluants marins que l'on ingurgite quand on consomme leur chair. Une fois de plus, on ne l'a pas prise au sérieux à l'époque, les chiffres lui donnent pourtant raison: «La consommation a diminué de deux tiers rien qu'au Japon dans les années qui ont suivi.» Grâce à son habileté diplomatique et à sa persévérance, Sigrid Lüber s'est vite fait un nom, et avec elle OceanCare. L'ONU l'a en quelque sorte adoubée en tant qu'organisation non gouvernementale en lui attribuant le statut de conseillère spéciale en 2011.

Une éducation responsable

«La nature et les animaux ont toujours été importants pour moi. Pour ainsi dire dès le berceau», dit-elle d'un œil malicieux en lançant un regard affectueux à ses compagnons à quatre pattes qui s'impatientent autour d'elle. Elle les caresse et leur donne une friandise avant de poursuivre: «J'ai grandi dans une fratrie de cinq à Oberuzwil dans le canton de St-Gall.» Dans la maison familiale, elle a appris tôt à utiliser les ressources naturelles avec parcimonie. «Chez nous il n'y avait pas de gaspillage alimentaire. Lorsque ma mère cuisait du chou-fleur, elle réutilisait plus tard l'eau de cuisson comme bouillon de légumes. C'est ce que je continue de faire aujourd'hui, et je n'ai pas besoin de livre de recettes pour cuisiner les restes.» Pour les denrées alimentaires, elle se tourne résolument vers les produits régionaux et saisonniers des paysans bio. Le développement durable implique toutefois aussi, pour Sigrid Lüber personnellement, de renoncer aux poissons de mer et à la viande, de fermer le robinet en se brossant les dents ou d'enfiler un pull au lieu de surchauffer en hiver. Elle est convaincue que chacun peut et doit contribuer à la protection de l'environnement: au niveau individuel, politique et économique. «Par exemple, je ne comprends pas pourquoi les sodas sont vendus dans des bou-

teilles en plastique. Les fabricants invoquent les désirs des consommateurs, c'est une excuse inacceptable.» Elle s'indigne encore plus de la pollution sonore émise en haute mer par les navires de recherche pétrolière qui chasse les animaux marins de leur habitat naturel, perturbe leur quête de nourriture et met leur survie en péril.

Alors que d'autres personnes de son âge profitent d'une retraite bien méritée, ces thèmes motivent Sigrid Lüber à se battre inlassablement pour la protection du milieu marin, avec la même détermination. «Je me suis certes retirée en 2019 de la coopération internationale, mais je m'occupe depuis Wädenswil de l'orientation thématique et stratégique de notre organisation. Et cela ne changera pas de sitôt», dit-elle dans un grand éclat de rire.

Texte: Güvengül Köz Brown

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 réalisons votre portrait, contactez sans engagement la rédaction de Vivere par téléphone ou par e-mail: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

À travers le plus long tunnel ferroviaire du monde

Le Gotthard Panorama Express emprunte une impressionnante ligne historique qui conduit vers le sud de la Suisse. Sur le chemin du retour se trouvent les 57 kilomètres du tunnel de base du Saint-Gothard, un chef d'œuvre d'ingénierie. Traversant les Alpes centrales dans la direction nord-sud, il incarne des valeurs traditionnelles comme l'innovation, la précision et la fiabilité.

Découvrir l'histoire suisse en bateau et en train: le Gotthard Panorama Express fait partie des lignes offrant la plus grande diversité panoramique de Suisse. Vous embarquez à Lucerne à bord d'un bateau sur le lac des Quatre-Cantons. Vous longez les sites historiques fondateurs de la Suisse, en passant devant la prairie du Grütli et la chapelle de Tell. Le voyage se poursuit via

le trajet du Saint-Gothard en direction de Lugano où vous attendent le charme du sud et la «dolce vita». Bienvenue au Tessin!

Croisière sur le lac des Quatre-Cantons

Vous quittez la ville de Lucerne pour naviguer sur le lac des Quatre-Cantons jusqu'à Flüelen. Nichés dans un grandiose décor de montagnes, villes et villages pittoresques défilent sur la rive. Bientôt, on aperçoit les cantons primitifs qui abritent les sites légendaires associés aux mythes

fondateurs de la Suisse. Le rocher de Schiller rend hommage au dramaturge allemand qui mit ici en scène son Guillaume Tell. L'étonnante auberge du petit port de Treib a servi de lieu de réunion aux représentants des cantons primitifs.

Prairie du Grütli

Le chemin se poursuit par la prairie bucolique du Grütli. La légende raconte que c'est ici que les représentants des cantons primitifs auraient prêté le «serment du Grütli» en 1291, posant ainsi les fondements de la Confédération helvétique.

Église baroque de Wassen

Le Gotthard Panorama Express vous accueille à bord d'une voiture panoramique à Flüelen. Le train parcourt la vallée uranaise de la Reuss. À Wassen, le tracé de la voie ferrée décrit une double boucle superposée. Ce tronçon ferroviaire permet ainsi d'admirer sous différents angles l'église baroque de Wassen majestueusement perchée sur les hauteurs.

Tunnel du Gothard

Long de 15 kilomètres, le tunnel du Gothard qui relie Göschenen à Airolo est non seulement l'ouvrage central, mais aussi le plus grand de la ligne du Saint-Gothard ouverte en 1882.

Concours

Gagnez l'un des 10 bons du Switzerland Travel Centre d'une valeur 50 francs pour une expérience de voyage inoubliable en Suisse.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Gotthard Panorama Express» à: vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, Concours Vivere, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite d'envoi est fixée au 30 juin 2020. **Bonne chance!**

Le concours ne fera l'objet d'aucune correspondance; les gagnants seront prévenus directement par le Switzerland Travel Centre.

Vivere 02/2020

La vie en direct Excursion

Gotthard Panorama Express – Classique

3 jours / 2 nuits

Dès CHF 425.- par personne, hébergement inclus
switzerlandtravelcentre.com/gopex-classique

Les assurés d'EGK bénéficient d'un rabais de 10 pour cent pour une réservation jusqu'au 30 juin 2020. Il vous suffit d'indiquer le code «EGK10CH» lors de votre réservation.

Contact

Switzerland Travel Centre
Binzstrasse 38
8045 Zurich
travel@stc.ch
+41(0)43 210 55 95
switzerlandtravelcentre.com

Construit entre 1872 et 1882, le tunnel constituait une véritable prouesse pour l'époque. La percée fut réalisée à une date peu commune: le dimanche 29 février 1880. 199 ouvriers perdirent la vie durant les travaux de construction. Une animation audiovisuelle fait revivre l'histoire du chantier pendant la traversée.

Châteaux et fête d'automne à Bellinzone

Sur le versant sud du massif du Gothard se dressent les trois châteaux de Bellinzone: Castelgrande, Montebello et Sasso



Le Gotthard Panorama Express vous montre la Suisse dans toute sa diversité: il vous emmène depuis Lucerne vers la prairie du Grütli, le rocher de Schiller, la chapelle de Tell et d'autres sites historiques de la Suisse primitive. De Flüelen, vous suivez la route historique du Gothard jusqu'à Lugano.



Corbaro. Construits au XV^e siècle par les ducs de Milan, avant d'être conquis par les Confédérés, ils sont aujourd'hui inscrits au patrimoine culturel mondial de l'UNESCO. La vieille ville historique de Bellinzone accueille chaque année en octobre la fête d'automne et le marché des fromages. Les stands colorés de plus de 60 exposants invitent à déguster des spécialités locales de fromages, vins, marrons et chocolats dans un bouquet de senteurs et d'arômes.

Tunnel de base du Gothard

Notre conseil: revenez par l'imposant tunnel de base du Saint-Gothard mis en service en décembre 2016. Le plus long tunnel ferroviaire du monde (57 kilomètres) est la pierre angulaire de la nouvelle ligne ferroviaire à travers les Alpes. La traversée en train de voyageurs dure à peine 20 minutes à une vitesse de 250 km/h – directement de Bellinzone à Arth-Goldau.

Maria Roth

Homéopathie en maison de naissance

L'usage de l'homéopathie s'avère parfaitement justifié pour soutenir le processus de l'accouchement, y compris en cas de douleurs aiguës. Le traitement homéopathique fait partie intégrante du protocole de nombreuses maisons de naissance.

Anja Zraggen, responsable de l'obstétrique à la maison de naissance «Terra Alta» à Oberkirch (LU), préconise le plus souvent *Kalium carbonicum* lors de la rupture de la poche des eaux. La sage-femme donne en principe toujours de l'*arnica* en suites de couches pour favoriser le processus de cicatrisation. «Un accouchement laisse des plaies externes et internes, que ce soit au niveau de la filière génitale ou lors de l'expulsion du placenta.» Suivant les circonstances, l'enfant peut aussi recevoir un médicament homéopathique, par exemple après un accouchement très rapide qui le laisse groggy. «Je donne alors en général *Aconitum*», explique Anja Zraggen. Le papa aussi peut avoir besoin d'un remède qui puisse le tranquilliser ou l'aider à récupérer s'il a été un peu trop secoué.

Soutien du processus naturel

L'homéopathie fait partie intégrante des méthodes thérapeutiques administrées aux mères dans de nombreuses maisons de naissance avant, pendant et après l'accouchement. C'est le cas par exemple chez «Terra Alta», où d'autres traitements de médecine alternative, comme l'acupuncture, les sels de Schüssler, la phytothérapie ou les fleurs de Bach sont également employés.



«Les patientes ont le plus souvent fait de premières expériences homéopathiques et se montrent très ouvertes à cet égard.»

Anja Zraggen, maison de naissance «Terra Alta»

«L'homéopathie tient une très grande place dans le soutien que nous apportons aux femmes dans le processus naturel de l'accouchement», précise Anja Zraggen. Une approche qui contribue à faire de l'accouchement une expérience vécue sereinement. L'homéopathie vise à stimuler les capacités d'autoguérison du corps. «Ce que j'apprécie dans l'homéopathie, c'est son large éventail», indique la sage-femme qui s'est entre autres spécialisée et formée dans les traitements homéopathiques en obstétrique.

Une large acceptation

L'homéopathie suscite un vif intérêt chez la plupart des futures mamans. «Elles ont le plus souvent fait de premières expériences homéopathiques et se montrent très ouvertes à cet égard», affirme avec satisfaction Anja Zraggen, qui ne s'est que rarement heurtée au refus de ses préconisations homéopathiques. Il arrive même

que les femmes apportent leurs propres globules. «Nous nous entretenons dans ce cas avec leur homéopathe qui les connaît le mieux, afin de ne pas interférer avec leur remède constitutionnel donné.»

Pour être préparée de manière optimale à l'accouchement, Anja Zraggen réalise au préalable une courte anamnèse lui permettant de déterminer le médicament le mieux approprié pour la future maman. Il s'agit également de pouvoir lui proposer des remèdes, par exemple en cas de contractions prématurées, d'infections et d'autres troubles divers liés à la grossesse. Au moment de l'accouchement, la sage-femme s'appuie sur son expérience et sa capacité d'observation. «Souvent les femmes préfèrent ne pas parler pendant l'accouchement. Mon rôle de sage-femme est alors de trouver le remède approprié en fonction des contractions, de l'aspect des tissus ou d'autres symptômes phy-

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



Les médicaments homéopathiques peuvent être très utiles avant, pendant et après l'accouchement.

siques. Savoir observer pour décider est primordial.»

Effet rapide

On utilise principalement en maison de naissance des remèdes aigus en dilutions C30 à C200 voire D6 en fonction de la situation. «Les remèdes homéopathiques agissent en général très rapidement», constate Anja Zraggen.

En cas d'échec du remède employé en première intention, la sage-femme recourt à d'autres préparations pouvant entrer en ligne de compte. Il faut parfois associer deux méthodes thérapeutiques alternatives pour obtenir l'effet souhaité, par exemple Kalium carbonicum et Kalium phosphoricum des sels de Schüssler à la perte des eaux. «L'expérience professionnelle accumulée avec le temps aide la sage-femme à connaître les associations homéopathiques les plus adaptées.»

Fabrice Müller

Cet article a été mis à disposition par Millefolia (www.millefolia.ch). Millefolia – le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire – est une plateforme en ligne indépendante qui propose des articles portant sur le monde de la médecine complémentaire. Millefolia s'adresse au grand public de manière factuelle sur différents sujets et vise à favoriser les connaissances en matière de médicaments et de méthodes de la médecine complémentaire et à apporter une contribution à la promotion de la santé et aux compétences intrinsèques.

Les principaux remèdes homéopathiques autour de l'accouchement

Arnica

L'arnica est utile pour les contractions utérines douloureuses dans les suites de couches, même en cas d'écoulements abondants. C'est un remède souvent choisi après des gestes invasifs comme une épisiotomie, un accouchement aux forceps ou une césarienne.

Belladonna (belladone)

C'est un remède de choix en phase de dilatation avancée lorsque les douleurs deviennent insupportables.

Caulophyllum

Ce remède est utilisé le plus souvent au début des contractions mais aussi pour dilater le col de l'utérus s'il ne bouge pas et reste rigide.

Chamomilla (camomille vraie)

Elle est principalement adaptée aux femmes sensibles à la douleur, nerveuses et agitées. La camomille est considérée comme l'un des principaux antalgiques homéopathiques sur un terrain irritable.

Gelsemium (jasmin sauvage)

C'est le principal remède utilisé pour favoriser la dilatation du col de l'utérus.

Pulsatilla (pulsatille)

Elle est souvent utilisée chez les femmes timides, douces, enclines à la mélancolie. La pulsatille agit sur les contractions, elle a aussi montré qu'elle pouvait aider à corriger une présentation en siège.

Staphysagria (staphisaigre)

Ce remède est utilisé en cas de douleurs psychiques et physiques consécutives à une incision. Il s'emploie aussi en prévention des adhérences et des douleurs associées ainsi qu'en cas d'induration des plaies.

Vivere 02/2020

Médecine conventionnelle
et médecine complémentaire

Swiss Congress of Integrative Medicine

EGK et la Fondation SNE participent une nouvelle fois à l'organisation du Swiss Congress of Integrative Medicine qui aura lieu du 12 au 14 juin 2020 à Chavannes-de-Bogis.

Durant trois jours, les professionnels de santé issus de la médecine conventionnelle et de la médecine complémentaire disposent cette année aussi en Suisse romande d'une plateforme de débats autour de la santé, de la maladie et de la médecine intégrative. EGK se réjouit de pouvoir proposer cette année aussi conjointement avec la Fondation SNE dans le cadre du Swiss Congress of Integrative Medicine une table ronde où des intervenants de renom tels que le Professeur Pierre-Yves Rodondi (médecin), Rebecca Joly (membre du Grand Conseil), Laurent Berset (secrétaire général de l'ASCA) et Linda Kamal (directrice de la Fondation OTIUM et thérapeute) échangeront leurs points de vue.

Swiss Congress of Integrative Medicine 2020

Date: du 12 au 14 juin 2020

Lieu: hôtel Everness, Chavannes-de-Bogis

Les assurés et thérapeutes EGK bénéficient d'un rabais sur le prix d'entrée. Veuillez vous inscrire jusqu'au 31 mai 2020 en adressant un courriel à lausanne@egk.ch avec le mot clé «membre EGK». Informations et billets sur: www.scim.ch

Académie SNE: aperçu du programme 2020

19.05.2020 / Thalwil

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

25.05.2020 / Soleure

Dr. med. Henning Sator
**Selbsteilungskräfte aus der Sicht der
Forschung 2020**
Ancien hôpital, Soleure

03.06.2020 / St-Gall

Prof. Mag. Phil. Dr. rer. Nat. Karl Michael Sudi
Fit mach mit
Hôtel Einstein, St-Gall

05.06.2020 / Thalwil

Gary Bruno Schmid, Ph.D.
Was ist Hypnose?
Hôtel Sedartis, Thalwil

15.06.2020 / Thalwil

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

17.06.2020 / Lucerne

Dr. med. Marlen Schröder et
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Nocebos und ihre Vermeidung
Hochschule Luzern, Lucerne

18.06.2020 / Lucerne

Dr. med. Marlen Schröder et
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagalthorie und therapeutische Ansätze
Hochschule Luzern, Lucerne

25.08.2020 / Zurich

Dr. rer. nat. Heiko Alexander Hofmann,
Dipl.-biol.
**Das «Superorgan» Mikrobiom und das
Metalobom**
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu
Yangsheng Coaching
Restaurant/Hôtel Rössli, Illnau

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.

La passion de l'engagement

Même si rien ne la prédestinait à réussir sa scolarité, Yvonne Gilli mène depuis 40 ans une carrière exemplaire. Elle est médecin praticien, membre du Comité central de la FMH et membre du conseil de fondation de la SNE, parmi d'autres fonctions et mandats. Elle témoigne dans cette interview du désir naturel de progresser qui a été son moteur dans la vie.

Madame Gilli, vous avez au départ suivi une formation d'infirmière, puis décroché votre maturité grâce à une passerelle avant d'étudier la médecine. D'où est née cette ambition?

Elle est venue pas à pas en fait. J'ai grandi dans un milieu pauvre et peu instruit. Mes parents n'avaient pas accompli de formation professionnelle et je n'avais pas de modèles de parcours académique auxquels m'identifier. C'est pour cela que j'ai voulu dès l'adolescence accéder le plus vite possible à l'indépendance financière. Je n'avais en fait pas d'autre choix à l'époque que de débiter un apprentissage. Je me suis finalement décidée pour la profession d'infirmière car j'aimais le contact avec les gens.

Qu'avez-vous fait une fois votre diplôme en poche?

J'ai aussitôt suivi une formation complémentaire en soins intensifs. Cela m'a donné l'envie de m'investir encore plus dans ma formation. Rétrospectivement, je dirais que cela a été ma phase « Sturm und Drang ». J'avais le sentiment que dans la vie, tout me réussirait. Je me suis cepen-

dant assez vite heurtée aux possibilités limitées de perfectionnement, du fait notamment de l'absence de filière universitaire en soins infirmiers en Suisse. J'ai donc fait le choix de suivre une seconde voie de formation pour décrocher la maturité, c'était pour moi la meilleure façon de progresser sur le plan professionnel.

Votre soif de connaissances a joué aussi un rôle important pendant vos études de médecine puisque vous avez suivi en parallèle une formation en homéopathie classique et en médecine traditionnelle chinoise. Pourquoi ces aspects étaient-ils importants pour vous?

J'ai toujours eu une grande affinité pour les sciences naturelles. En tant que médecin, je me suis demandé très tôt quelles étaient les possibilités de la médecine moderne et où se situaient ses limites, et que faire quand la médecine high-tech échouait à aider les patients. Certains d'entre eux trouvent force et réconfort dans la spiritualité ou les relations personnelles et familiales. La médecine complémentaire représente pour d'autres un soutien important en renforçant leur capacité à mener une vie autodéterminée. Ce que j'apprécie tout particulièrement dans la médecine complémentaire, c'est qu'elle m'offre en tant que médecin bien plus de possibilités de traitement holistique.



Dr méd. Yvonne Gilli

Yvonne Gilli (née en 1957) a grandi en Suisse centrale. Elle exerce en tant que médecin tout en siégeant au Comité central de la FMH. Membre du parti Les Verts depuis 20 ans, elle a siégé au Conseil communal de Wil, a fait partie du Grand Conseil de Saint-Gall et été conseillère nationale entre 2007 et 2015. Mère de trois fils adultes, elle vit avec sa famille à Wil.



«La numérisation doit être profitable à tout un chacun, y compris dans le système de santé.»

Dr méd. Yvonne Gilli

Votre attachement à la médecine complémentaire a pris encore une nouvelle dimension depuis que vous êtes devenue en début d'année membre du conseil de fondation de la SNE, qui a notamment pour objectif de consolider la place de la médecine complémentaire en tant que méthode de traitement intégrative. Qu'est-ce qui vous a attirée dans ce mandat?

Ni l'homéopathie classique ni la médecine traditionnelle chinoise ne sont des méthodes pouvant être appréhendées par des concepts scientifiques pour l'heure. La médecine complémentaire est dès lors régulièrement remise en cause dans le débat public et attaquée, par les médias par exemple. Ce traitement tendancieux rend

encore plus difficile la mobilisation de ressources financières pour la recherche scientifique. Comme je suis très attachée au fondement scientifique, j'ai très vite su que je pouvais, et voulais, apporter ma pierre à l'édifice de la SNE dans ce domaine.

Vous vous êtes aussi engagée politiquement durant de nombreuses années. Quelle importance avez-vous alors donnée à la défense des intérêts des patients?

C'est une cause qui m'a toujours tenu à cœur. Je ne me suis pas seulement engagée au niveau politique, j'ai été aussi très active durant des années au sein d'organi-

sations de protection des patients. J'ai ainsi présidé ces dernières années la Fédération des patients de la Suisse orientale. J'y vois le prolongement de ma socialisation professionnelle en tant qu'infirmière. Répondre chaque jour aux besoins de base des patients crée une grande proximité avec les gens, mettant en jeu l'intimité et la pudeur. Au-delà de l'étroite connaissance de leurs besoins individuels, j'ai donc développé une profonde compréhension de leur situation. Cette sensibilité particulière, je la dois aussi à mes origines modestes. Appartenir à une catégorie défavorisée, laissée-pour-compte de la société d'abondance, m'a très tôt confrontée aux questions d'égalité

des chances et d'équité. Le fil rouge de ma vie est la défense des intérêts des plus faibles, comme le sont justement les personnes malades dans leur relation avec les professionnels de santé.

Au Comité central de la Fédération des médecins suisses (FMH), vous êtes en charge d'un thème pour ainsi dire diamétralement opposé, la numérisation. Qu'en est-il?

Les deux ne sont pas si éloignés en fait, car la numérisation doit être profitable à tout un chacun, y compris dans le système de santé. L'utilisation croissante des terminaux mobiles comme les smartphones et les tablettes nous ouvre ainsi tout un champ de possibilités nouvelles dans ce domaine, à la fois pour recueillir et traiter l'information. Ma tâche consiste aujourd'hui à montrer aux médecins comment nous pouvons exploiter de manière optimale la numérisation pour développer

«Le soir, je réserve en général mon temps à ma vie privée. Je suis plutôt chouette qu'alouette.»

Dr méd. Yvonne Gilli

la qualité dans notre branche. La sécurité des données en est la parfaite illustration.

Il s'agit autrement dit de garantir que les données de santé sensibles ne soient pas publiquement accessibles ou susceptibles d'être piratées.

Exactement, car la vulnérabilité inhérente aux applications de santé et autres services numériques exige la mise en place de normes de sécurité maximales. D'autant que l'Europe, y compris la Suisse, n'ont pas de souveraineté numérique. Nous dépendons à cet égard de pays comme les États-Unis et la Chine. Il faut tenir compte de tous ces facteurs pour assurer la sécurité des données. Mais il est tout aussi important de saisir les opportunités actuelles et futures qui s'ouvrent à notre profession avec les outils numériques comme l'intelligence artificielle, qui peuvent apporter une extraordinaire valeur ajoutée. Je pense ici aux applications ou aux logiciels de cabinet, qui peuvent par exemple aider le médecin à identifier plus rapidement les interactions possibles entre les principes actifs des médicaments.

Vous êtes toutefois plus critique vis-à-vis de la technologie 5G.

Ce n'est pas tout à fait vrai. Ni la FMH ni moi-même à titre personnel ne sommes contre l'introduction de cette technologie.



Dr méd. Yvonne Gilli: une femme multicasquette.

Nous demandons simplement à ce que des programmes de recherche étudient les risques pour la santé, d'autant plus que les effets délétères des champs électromagnétiques sont déjà connus aujourd'hui. Il y a encore un travail de sensibilisation à faire.

Vous travaillez déjà à près de 120 pour cent! Vous reste-t-il du temps pour vos hobbies?

Comme le disent mes fils: ce n'est pas la peine de demander à notre mère combien d'heures elle travaille, mais plutôt combien de temps elle dort (rire)! Je réserve toujours du temps pour moi-même et ma vie privée. Même si c'est parfois tard le soir. Je suis plutôt chouette qu'alouette.

Interview: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Photos: TIM LOOSLI

Remarque

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

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 tomate

La tomate fut longtemps réputée non comestible en Europe car on la croyait toxique. C'est de l'histoire ancienne, car cette solanacée, grâce à la cuisine méditerranéenne notamment, a une place de choix dans nos assiettes.



Ce fut pour la cuisine de nos contrées une bénédiction que Christophe Colomb soit arrivé en 1492 aux Caraïbes et pas aux Indes comme prévu. Car le navigateur italien a rapporté de son voyage un trésor in-

soupçonné de denrées du Nouveau-Monde. Plus d'une centaine de variétés de fruits et légumes comme la pomme de terre ou le haricot ont ainsi gagné l'ancien-Monde. La tomate figure incontestablement parmi ceux les plus appréciés. Son aspect bien brillant lui a valu peu après son arrivée en Italie le joli nom de «pomodoro», ou pomme d'or. Ce n'est pourtant qu'au XVI^e siècle que l'homme s'est mis à cuisiner ce fruit. La tomate a finalement conquis les régions septentrionales via l'Espagne, le Portugal et l'Italie. On cultive aujourd'hui chaque année en Suisse 45 000 tonnes de tomates.



Peu calorique, la tomate est riche en vitamine C et constitue une excellente source de potassium, en plus de nombreux autres minéraux et oligo-éléments. Des études indiquent qu'une substance végétale secondaire particulière, le lycopène, protège des maladies cardiovasculaires.

Tableau des valeurs nutritives

Teneur en nutriments pour 100 g d'aliment (cru)

Valeur énergétique

21 kcal

89 kJ

Principaux nutriments

| | |
|---------------------|--------|
| Protéines | 0.8 g |
| Lipides | 0.3 g |
| Eau | 93.8 g |
| Glucides | 3.2 g |
| Fibres alimentaires | 1.2 g |

Minéraux

| | |
|-----------|--------|
| Potassium | 220 mg |
| Sodium | 1.6 mg |
| Calcium | 8.5 mg |
| Phosphore | 17 mg |
| Magnésium | 6.3 mg |

Vitamines

| | |
|---------------|---------|
| A | 76 µg |
| Bêta-carotène | 432 µg |
| C | 20.6 mg |
| E | 1 mg |
| Folates | 24 µg |

Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)