

Le magazine santé d'EGK

Vivere

01
2021

Pandémies

Tirer des leçons de l'histoire 13

Newsletter sur les herbes aromatiques et médicinales

Conseils du jardin de plantes aromatiques 12

EGK-TelCare

La médecine complémentaire
par téléphone 06

www.egk.ch


EGK
Sainement assuré

Sommaire

06

Mon assurance
La médecine complémen-
taire: aussi par téléphone



20

Excursion
La Joconde à
l'ère du numérique

22

**Médecine convention-
nelle et médecine
complémentaire**
Soins à prodiguer à l'âme
au quotidien



08

Mon assurance
La prévoyance
ne se limite pas à
l'assurance



13

La vie en direct
Rien de très
nouveau



25

L'avis de...
Pierre-Yves Rodondi,
directeur de l'Institut
de médecine de famille
de l'Université de
Fribourg

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur, 03

Mon assurance Le contact personnel est plus important que jamais 04

Mon assurance News EGK 10

Mon assurance Chronique 11

Mon assurance La santé du jardin de plantes aromatiques 12

La vie en direct Portrait 18

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Aperçu du programme SNE 24

Le mot de la fin Superaliments – Les épinards 28

CHÈRE LECTRICE,  CHER LECTEUR,

Les pandémies ont toujours existé



Nous venons de traverser une année compliquée, avec le coronavirus pour ainsi dire du début à la fin. Nous apprenons petit à petit à

vivre avec le nouveau virus, et nous ne sommes pas les premiers à devoir relever un tel défi. Il y a 100 ans, il a fallu faire face à la grippe espagnole et au Moyen-Âge, à la peste. À chaque fois que l'humanité est confrontée à une crise sanitaire mondiale, des processus similaires entrent en jeu. Des peurs basiques surgissent. Le système de santé atteint ses limites. Certaines personnes doutent de l'efficacité des mesures mises en place tandis que d'autres parlent de conspiration ou cherchent un bouc émissaire.

Or, toutes les pandémies ont pu démontrer jusqu'à présent que l'Homme possède une formidable capacité d'adaptation et d'apprentissage. À l'époque déjà, nous avons réussi jusqu'à un certain point à endiguer les répercussions de telles crises. C'est également le cas pour le coronavirus. Pour le moment, il ne nous reste qu'une possibi-

lité: trouver des manières de vivre avec le virus. Vous en découvrirez plus sur ce sujet et sur la manière dont on a déjà lutté contre des pandémies par le passé à partir de la page 13 de ce magazine.

EGK a aussi dû s'adapter à la nouvelle réalité en choisissant de faire preuve de pragmatisme. À la page 4, nos collaborateurs évoquent leur travail quotidien chez EGK et nous font part des défis qu'ils ont dû relever du fait de la réduction de l'effectif en présentiel, du télétravail et des mesures de sécurité.

Je vous souhaite une agréable lecture de ce numéro du magazine santé Vivere!

Reto Flury
Directeur



Le contact personnel est plus important que jamais

Pendant la pandémie de coronavirus, EGK a fort à faire. Pour les collaborateurs, cela signifie que le quotidien au travail est souvent différent de ce qu'il est d'habitude.



«Les répercussions du coronavirus sur notre quotidien sont importantes, beaucoup de choses ont dû être réorganisées.»

Carolina Pirelli, responsable adjointe Prestations/Administration des contrats

Si vous vous êtes rendu(e) au siège principal d'EGK à Laufen ces derniers mois, vous n'avez pas dû y croiser beaucoup de collaborateurs, non pas parce qu'il y avait moins de travail, mais plutôt parce qu'EGK a su réagir à la pandémie. D'habitude, deux à trois collaborateurs se partagent un bureau. «Les effectifs présents ont été réduits grâce au télétravail et le port du masque est obligatoire dans tous les bâtiments, y compris dans les bureaux si plusieurs personnes s'y trouvent en même temps», explique Carolina Pirelli, responsable adjointe Prestations/Administration des contrats. «Les répercussions sur notre quotidien sont importantes, beaucoup de choses ont dû être réorganisées. Par exemple, les réunions d'équipe se déroulent en téléconférence, ce qui constitue un vrai défi pour les grandes équipes d'une trentaine de personnes.»

Des déplacements parfois inévitables

Toutefois, cette réorganisation ne doit pas nuire aux assurés. En période de crise en

effet, ils ont plus que jamais besoin d'un partenaire santé fiable à leurs côtés, à qui ils peuvent adresser leurs questions et leurs requêtes de façon simple et rapide. Ce sont surtout les conseillères et conseillers clientèle des agences qui s'en rendent compte. «Nous avons quasiment chaque jour des questions sur la prise en charge des coûts liés aux tests de dépistage du coronavirus et aux traitements du COVID-19», explique Semira Lopez, qui offre chaque jour une oreille attentive à la clientèle de Zurich. Beaucoup de clients s'informent également sur la couverture d'assurance à l'étranger. «La plupart des assurés ne veulent pas voyager, mais ils doivent parfois assurer des déplacements inévitables. Il est alors judicieux de s'enquérir au préalable de sa couverture d'assurance.»

Semira Lopez est entrée en fonction chez EGK en pleine pandémie. Pour elle, les nouveaux canaux numériques de conseil comme le co-browsing, Skype et Zoom ne

constituent donc pas une grande nouveauté. Même son entretien d'embauche a d'ailleurs eu lieu par vidéo. Elle remarque toutefois que beaucoup de clientes et clients apprécient désormais beaucoup le contact direct: «Le conseil personnel en agence ou au domicile du client reste la variante privilégiée», affirme Semira Lopez. «Il est pour nous plus facile dans ce contexte de cerner correctement les besoins de la personne.»

Ne pas perdre le contact

En cas de contact personnel, on veille tant bien que mal à respecter la distanciation physique. Toutes les personnes présentes doivent également porter un masque tandis que la table, les chaises et les poignées de porte de l'agence sont désinfectées après chaque visite. «Ces mesures



Semira Lopez, conseillère à la clientèle, agence de Zurich

«Il est essentiel que nous respections tous les directives.»



Des rues désertes: la pandémie a paralysé notre quotidien.

n'enchantent bien sûr pas tout le monde, nous restons humains», confie la conseillère. «Il est toutefois essentiel que nous respectons tous les directives pour ne pas perdre le contact avec notre clientèle.»

Andrea Grolimund, responsable Services centraux, est aussi d'avis que les mesures visant à endiguer la pandémie de coronavirus sont contraignantes non seulement pour les assurés, mais aussi pour les collaborateurs. «Le besoin de communication a augmenté de manière notable», remarque-t-elle. Les informations relayées par les médias soulèvent de nombreuses incertitudes. Et comme EGK est présente sur tout le territoire suisse et que les cantons appliquent parfois des mesures différentes, Andrea Grolimund doit clarifier chaque jour de nombreuses questions sur les directives en vigueur. «On observe un fossé entre les collaborateurs très prudents, qui s'adaptent facilement à la situation, et ceux qui s'intéressent peu au sujet.» Le télétravail a également été plus ou moins apprécié. EGK-Caisse de Santé a donc convenu avec les collaborateurs d'un roulement pour le télétravail et le travail en présentiel.

Tina Widmer



Andrea Grolimund,
responsable Services
centraux

«Le besoin de communication a augmenté de manière notable. Les informations relayées par les médias soulèvent de nombreuses incertitudes.»

«On peut aussi faire des grillades l'hiver dans la forêt»

En juillet dernier, Simone Niggli-Luder et sa famille sont parties à Hallsberg, en Suède. L'ambassadrice santé d'EGK s'entraînera pendant un an avec son club suédois de course d'orientation et profitera de la vie scandinave. Si le coronavirus n'a pas anéanti ses projets, il les a toutefois un peu modifiés.

À quoi ressemble votre quotidien en Suède dans cette situation exceptionnelle?

L'école des enfants est ouverte normalement. Je travaille au lycée sportif de course d'orientation. Les enfants du club de course d'orientation s'entraînent deux soirs par semaine, nous adorons assister tous ensemble à ces séances. Le week-end, nous sommes souvent à l'extérieur. Les «grillkorv», grillades de saucisses dans les bois, sont très appréciées! D'ailleurs, on peut aussi en faire l'hiver.

Comment gardez-vous le contact avec vos proches en Suisse?

Avec l'ordinateur. Mais nous nous écrivons aussi des lettres. Cela fait toujours plaisir de recevoir du courrier! Nous avons cependant passé Noël en Suisse, en limitant le nombre de personnes présentes et en respectant toutes les mesures de protection.

Comment la pandémie de coronavirus affecte-t-elle la communauté de course d'orientation?

Vu la limitation du nombre de participants, seules des petites compétitions ont actuellement lieu en Suède. Nous avons eu le plaisir d'y participer à l'automne. Les restrictions ont également un fort impact sur la vie du club, d'habitude très animée. Après l'entraînement, les membres se re-

trouvent d'habitude autour d'un «fika», je veux dire d'un café et d'une part de gâteau, mais de tels rassemblements sociaux ne sont malheureusement pas possibles actuellement. Au niveau international, toutes les compétitions ont été annulées cette année, ce qui n'est pas simple pour les sportives et sportifs de haut niveau.



Simone Niggli-Luder et sa famille vivent en Suède depuis l'été dernier.

Que pensez-vous du système de santé suédois et en quoi se distingue-t-il du système suisse?

En Suède, tout le monde bénéficie d'une assurance santé par l'État. Ce système est financé par l'impôt sur le revenu. En cas de problème de santé, on s'adresse à un «Vårdcentral», un centre de santé. Ce système est finalement pratique et efficace, sauf si on vient de l'étranger et qu'on n'a pas de numéro personnel, auquel cas c'est un peu plus compliqué. Mais une fois qu'on obtient un rendez-vous, la prise en charge de santé fonctionne parfaitement bien en Suède. Nous savons que même en Suède, nous sommes entre de bonnes mains avec la protection à l'étranger d'EGK-SUN et que nous serons pris en charge par EGK en cas d'urgence.

La médecine complémentaire: aussi par téléphone

Les modèles d'assurance de base axés sur la télémédecine comme EGK-TelCare sont très appréciés, et souvent demandés et choisis en raison de l'aide médicale simple et rapidement accessible qu'ils offrent. Depuis 2015, EGK-Caisse de Santé propose un conseil similaire pour la médecine complémentaire.

EGK-Caisse de Santé couvre encore plus la médecine complémentaire depuis l'an dernier avec EKG-SUN. Vous profitez ainsi d'un choix encore plus large de méthodes de traitement de médecine complémentaire avec plus de 14 000 thérapeutes et naturopathes en Suisse. Mais parfois, il n'est pas si simple de trouver le bon traitement.

EGK-ParaPhone vous permet de mieux vous y retrouver parmi les offres de médecine complémentaire. EGK-Caisse de Santé et le centre ambulatoire Paramed de Baar gèrent la hotline EGK-ParaPhone, qui est réservée aux assurés disposant d'une

assurance complémentaire EGK-SUN. Vous pouvez vous faire conseiller sur les traitements de médecine complémentaire au 0800 42 42 00. C'est facile et gratuit!

Si vous le souhaitez, un rendez-vous vous sera donné au centre ambulatoire Paramed dans un délai de 48 heures. Le remboursement de ce type de traitement dépend des conditions de votre assurance complémentaire.

Tina Widmer



Le centre ambulatoire Paramed de Baar gère la hotline EGK-ParaPhone.

Trouvez le thérapeute qu'il vous faut

EGK-Caisse de Santé vous accompagne aussi pour trouver le ou la thérapeute ou naturopathe qui vous convient. L'Office des thérapeutes EGK est géré par la Fondation pour la médecine naturelle et expérimentale SNE de Soleure et vous conseille sur le bon contact près de chez vous.

T: 032 623 64 80

E-mail: info@fondation-sne.ch

La hotline de l'Office des thérapeutes est joignable du lundi au jeudi de 8 heures 30 à 11 heures 30 et de 13 heures 30 à 16 heures 30 et le vendredi de 8 heures 30 à 11 heures 30.

0800 42 42 00

La hotline est ouverte du lundi au vendredi de 8 à 12 heures et de 13 heures 30 à 17 heures. Elle est disponible pour les bénéficiaires d'une assurance complémentaire EGK-SUN et EGK-SUN-BASIC A.

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

La prévoyance ne se limite pas à l'assurance

Toute personne domiciliée en Suisse dispose d'une assurance-maladie. Or, il y a des lacunes de prévoyance dont beaucoup d'assurés n'ont pas conscience. Il est toutefois relativement simple de les combler.



«En Suisse, il est possible d'inscrire à l'office de l'état civil le lieu de dépôt du mandat pour cause d'inaptitude moyennant un émolument de 75 francs.»

Ruedi Dudle, responsable d'agence
EGK-Caisse de Santé, St-Gall

«Quand on est en visite chez la clientèle, la prévoyance n'est en général pas un sujet important», explique Ruedi Dudle, responsable de l'agence de St-Gall. «Mais tôt ou tard, on en vient à évoquer nos produits de prévoyance EGK-ADI et EGK-MDI.» Alors seulement, beaucoup d'assurés prennent conscience des lacunes financières qui les menacent en cas de coup du destin comme une invalidité ou un décès pour cause d'accident ou de maladie.

En cas de décès ou d'invalidité d'un membre de votre famille, EGK-ADI ou EGK-MDI vous permet de percevoir de manière simple et rapide des moyens financiers pour compenser les pertes de revenus et les dépenses occasionnées par l'invalidité, et ce à partir d'une prime d'un peu plus d'un franc par mois. «Nous constatons désormais que de plus en plus de jeunes assurés nous demandent conseil parce que pour eux-mêmes et leur famille, ils veulent une protection allant au-delà d'une simple assurance», observe le responsable d'agence. Ils sont nombreux à vouloir prendre toutes les précautions nécessaires pour le cas où ils perdraient leur capacité de discernement.

Vente contrainte de la maison

Ruedi Dudle a fait l'expérience d'un cas tragique. «Un père de famille de 45 ans est décédé d'un cancer», se souvient-il.

Comme l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA) devait représenter les intérêts légaux des enfants et garantir leur part d'héritage, la mère désormais veuve s'est vue contrainte de vendre sa maison pour payer la part des enfants mineurs. Cela aurait pu être évité avec un contrat de mariage, dans lequel les parents auraient pu noter que le parent survivant peut rester dans la maison avec les enfants sans avoir à la vendre. «Si les enfants sont déjà majeurs, on peut en lieu et place établir un pacte successoral.»

De tels contrats doivent être authentifiés sous forme notariée, ce qui entraîne donc des frais de notaire. Mais le principal document de prévoyance ne coûte rien: tout comme le testament, le mandat pour cause d'inaptitude peut être établi sous



Le mandat pour cause d'inaptitude peut être rédigé à la main, comme un testament.

Informations complémentaires

En savoir plus sur EGK-ADI: www.egk.ch/adi
En savoir plus sur EGK-MDI: www.egk.ch/mdi

Sur ch.ch, le portail en ligne des autorités suisses, ou sur le site de Büro Spitex, vous trouverez toutes les informations à connaître sur le mandat pour cause d'incapacité ou les directives anticipées:
www.ch.ch/fr/mandat-cause-d-inaptitude
www.ch.ch/fr/directives-anticipees
www.buero-spitex.ch/vorsorgeauftrag (en allemand)

En savoir plus sur la désignation de tuteur (en allemand): www.letsfamily.ch/de/eltern-rechte-und-finanzen/articles/wann-brauchen-familien-eine-sorgerechtsverfuegung

forme olographe, ce qui veut dire rédigé à la main, et il est donc valable sans authentification. Il permet de désigner la personne qui prend les décisions en cas d'incapacité de discernement, par exemple après un accident ou en cas de maladie. En l'absence de mandat pour cause d'incapacité, les décisions dépassant le cadre du quotidien ne peuvent être prises que par l'APEA, même chez les couples. «En Suisse, il est possible d'inscrire à l'office de l'état civil le lieu de dépôt du mandat pour cause d'incapacité moyennant un émolument de 75 francs», explique Ruedi Dudle.

Prendre les décisions au bon moment

En Suisse, on oublie souvent qu'il existe des directives anticipées. «Les habitantes et habitants de Suisse ont certes déjà bien souvent réfléchi aux éventuelles mesures de maintien en vie en cas de maladie grave ou au don d'organes après leur décès», continue Ruedi Dudle. «Mais rares sont ceux qui le notent par écrit.» Or, le fait de communiquer clairement ses souhaits en les consignants par écrit soulage énormément les survivants ainsi que le personnel médical.

En cas de décès des deux parents avec des enfants mineurs, il est possible de s'appuyer sur un autre document devant lui aussi être rédigé à la main, comme les directives anticipées, afin de désigner le tuteur légal. Ce document n'est pas juridiquement contraignant, mais l'APEA s'appuie si possible sur la volonté des parents pour désigner la personne ayant le droit de garde des orphelins. Pour

De nombreux modèles aidant à rédiger ces documents importants de prévoyance sont maintenant disponibles.



Il est judicieux de prendre ses dispositions à l'avance dans l'optique d'une éventuelle incapacité de discernement.

ce faire, elle doit toutefois savoir où se trouve ce document. On peut par exemple en informer le tuteur que l'on souhaite désigner. Dans certains cantons, il est également possible d'enregistrer ce document auprès de l'APEA.

De nombreux modèles aidant à rédiger ces documents importants sont maintenant disponibles. L'organisme VZ-VermögensZentrum ainsi que le magazine de conseil aux consommateurs Beobachter proposent des guides à ce sujet, tandis que des organisations professionnelles et de services comme Pro Senectute mais aussi de nombreuses banques apportent leur soutien à ce niveau. «Cela peut sembler compliqué au premier abord», reconnaît Ruedi Dudle. «Mais l'effort en vaut la peine. De telles décisions sont lourdes de conséquences. Et en cas de coup du sort, il est déjà trop tard pour s'en préoccuper.»

Tina Widmer

Recommandez la sécurité!

Vous vous sentez parfaitement bien assuré(e) et vous aimeriez que vos proches, vos connaissances et vos amis partagent le sentiment d'avoir pris les bonnes dispositions pour leur santé? Nous vous offrons 100 francs pour toute recommandation qui aboutit à la conclusion d'un nouveau contrat d'assurance complémentaire EGK-SUN! Pour un nouveau contrat dans l'assurance de base, la récompense s'élève à 50 francs.

Comment faire?

1. Rendez-vous sur www.egk.ch/recommender-egk
2. Inscrivez sur le formulaire le nom et l'adresse des personnes qui souhaitent également profiter de la caisse de santé la plus naturelle de Suisse et qui s'intéressent aux prestations d'EGK.
3. Mentionnez également vos coordonnées dans le champ prévu à cet effet, puis cliquez sur «Envoyer».
4. Faites-vous plaisir avec votre récompense!

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.

Protection d'assurance dès la naissance

Quand on attend un heureux événement, il y a de quoi se réjouir, mais il y a aussi beaucoup de décisions à prendre. Pour pouvoir profiter sereinement de votre nouvelle vie aux côtés de votre enfant, il vaut mieux souscrire aux principales assurances avant sa naissance. Chez EGK-Caisse de Santé, vous pouvez non seulement faire une demande d'admission prénatale à l'assurance de base, mais aussi à l'assurance complémentaire EGK-SUN, sans réserve, que vous optiez pour la division hospitalière commune, semi-privée ou privée. Nos conseillères et conseillers à la clientèle sont à votre disposition pour vous aider à trouver la bonne solution d'assurance. L'approche douce de la médecine complémentaire rencontre un écho de plus en plus large, notamment pour les enfants. Avec EGK-SUN, votre enfant bénéficie de la meilleure protection possible. Trouvez dès maintenant votre agence compétente ou demandez conseil: www.egk.ch/fr/agences



Recevez Vivere au format numérique

La durabilité est une préoccupation majeure pour EGK-Caisse de Santé. Dans cet esprit, notre magazine de santé Vivere n'est plus emballé depuis cet été dans un film PE, mais dans un papier recyclé produit en Suisse. Nos assuré(e)s ont d'ailleurs largement salué cette décision: nous avons reçu une multitude de commentaires positifs, ainsi que plusieurs idées pour réutiliser l'emballage. Saviez-vous par exemple que l'enveloppe peut faire fonction d'étui pratique pour votre masque de protection et se glisser aisément dans la plupart des poches?

Il est aussi possible de lire le magazine santé d'EGK de manière encore plus durable et surtout confortable sur l'ordinateur, sur votre téléphone portable ou sur la tablette. Pour cela, abonnez-vous à la version numérique de Vivere. Ainsi, vous recevrez nos informations sur la santé trois fois par an, juste à la date de parution, non plus dans votre boîte aux lettres, mais directement dans votre messagerie électronique. Que vous soyez chez vous ou en déplacement, vous resterez ainsi informé(e) de l'actualité de la santé.



Comment faire?

1. Rendez-vous sur www.egk.ch/fr/vivere-abo
2. Enregistrez-vous en indiquant vos coordonnées complètes et votre numéro d'assuré(e). Nous en avons besoin pour supprimer votre abonnement au format imprimé dans votre dossier d'assuré(e) et pour vous éviter de recevoir Vivere en double.

Profitez d'une lecture numérique trois fois par an.

Chronique



Par Ariella Kaeslin

Prise de rendez-vous
aussi possible en ligne

Depuis l'an dernier, il est aussi possible de prendre des rendez-vous de conseil auprès d'EGK-Caisse de Santé par l'outil de réservation disponible sur notre site Internet. Il vous suffit de vous rendre sur www.egk.ch, de cliquer sur «Prendre rendez-vous maintenant» et de sélectionner un entretien par téléphone, à l'agence ou à votre domicile en précisant le type de conseil souhaité. Vous pouvez ensuite sélectionner la date et l'heure qui vous conviennent le mieux avant de saisir vos coordonnées. Puis rien ne s'opposera plus à la solution d'assurance qu'il vous faut!

Je me réjouis d'un avenir meilleur

Mon cœur de sportive ne peut pas se plaindre du coronavirus: malgré la pandémie, je n'ai quasiment pas manqué d'entraînement l'an dernier. La plupart de mes activités sportives se déroulent à l'extérieur, sur VTT, en courant ou en faisant du ski de fond.

Ce n'est pas l'exercice qui me manque, mais plutôt la motivation à bouger. Les compétitions me manquent. Selon ce que j'entends çà et là, beaucoup de sportives et sportifs amateurs ont le même ressenti. La course de la St-Sylvestre de Zurich? Annulée. La Vasaloppet? Annulée. Les championnats suisses de crossfit? Annulés. Tout est annulé.

À l'entraînement, je parcours mes kilomètres, j'effectue mes séries, mais je me sens seule. Il me manque quelque chose d'essentiel. Je m'entends encore me plaindre avant le coronavirus: «Quoi, encore un événement?» Aujourd'hui, je le réalise: les événements ont aussi leurs bons côtés. Ils m'apportent tout d'abord un objectif d'entraînement. Et surtout, ils me permettent de passer du temps avec des personnes partageant le même état d'esprit que moi. Se donner rendez-vous pour prendre le départ la veille du marathon de l'Engadine, se retrouver pour une bonne raclette après la compétition, se réjouir d'une course urbaine en savourant des spaghettis ensemble: tous ces bons moments me manquent.

Mais cela ne sert à rien de broyer du noir. J'ai récemment lu quelques mots dans le «Süddeutsche Zeitung» qui m'ont beaucoup aidée: «On peut bien sûr se lamenter sur le présent ou se raccrocher au passé. Mais il vaut bien mieux se réjouir d'un avenir meilleur.»

C'est exactement cela! Je me réjouis du moment où nous pourrons tous reprendre le sport. D'ici là, je me maintiens en forme pour rester dans la course.

Ariella Kaeslin

La santé du jardin d'herbes aromatiques

Les herbes aromatiques et médicinales sont synonymes de santé, mais aussi de plaisir et de joie de vivre. Les herbes médicinales sont utilisées depuis des millénaires. La phytothérapie est aujourd'hui une branche appréciée de la médecine complémentaire.



En tant que prestataire de premier plan de solutions d'assurance-maladie offrant un accès illimité à la médecine complémentaire, EGK-Caisse de Santé dispose depuis des décennies de connaissances approfondies sur les herbes aromatiques et les plantes. Nous partageons avec vous ces informations sur les plantes. Alors qu'en ce moment précisément, nous faisons très attention au moindre symptôme de rhume, vous aimeriez peut-être savoir comment mieux soutenir votre système immunitaire ou soulager vos symptômes par des remèdes maison.

Le coing contre l'air sec du chauffage

Saviez-vous par exemple que le coing est très riche en vitamine C? C'est précisément cette vitamine qu'on évoque dans la prévention des rhumes. En effet, en plus de la gelée, le coing peut apporter bien plus sous la forme d'une pâtisserie fine. Dans notre newsletter sur le coing que vous retrouverez dans les archives de décembre 2019 (lien dans l'encadré), nous avons élaboré pour vous un tiramisu aux coings

qui fait rimer plaisir avec santé. Le coing agit également contre l'air sec du chauffage: en médecine naturelle, il est utilisé efficacement sous forme de baume ou de crème dans le traitement de la peau sèche et des lèvres gercées.

Une herbe contre la toux

Que faire quand des symptômes de rhume apparaissent malgré tout? S'il s'agit de symptômes correspondant à une infection au coronavirus, vous devez rechercher rapidement un centre de test et vous isoler, le cas échéant en concertation avec votre médecin. Si le test est négatif, les infections grippales bénignes peuvent tout à fait être soulagées par des remèdes naturels. Par exemple, la sauge est efficace contre les douleurs à la gorge. Découvrez dans la newsletter de février 2020 (que vous trouverez également dans les archives sur les herbes aromatiques) les différentes manières de l'utiliser. En cas d'accès de toux, les racines de guimauve officinale (dans les archives de juin 2019) ont un effet apaisant. En cas de bronchite

et de rhume, les bains de vapeur de rameaux de sapin frais (newsletter de mars 2018) soulagent les symptômes.

Texte: Tina Widmer

Découvrez ici toutes les connaissances sur les herbes aromatiques et médicinales

Vous trouverez ici nos archives sur l'univers des herbes avec toutes les newsletters depuis 2015:
www.egk.ch/l-univers-des-herbes

Si vous souhaitez recevoir chaque mois par e-mail nos connaissances sur les herbes aromatiques et médicinales, abonnez-vous dès à présent à notre newsletter:
www.egk.ch/fr/newsletter



Rien de très nouveau

Les pandémies mortelles ne sont pas un phénomène du XXI^e siècle. Qu'il s'agisse du coronavirus, de la peste ou de la grippe espagnole, elles tiennent le monde en haleine depuis la nuit des temps et devraient nous faire réfléchir davantage à la santé publique.

Au cours de ce siècle, jamais une menace n'avait pesé simultanément sur le quotidien de l'humanité toute entière de façon aussi immédiate que le coronavirus. Les nouveaux types de virus et bactéries ont toujours été à l'origine de pandémies. Toutefois, nous devons tirer des leçons de la crise du coronavirus, notamment parce que la destruction de la nature et la manière dont nous traitons les animaux favorisent l'apparition de nouvelles maladies.

Des combats dans les tranchées, des personnes grièvement blessées dans des hôpitaux militaires surchargés et la première utilisation d'armes modernes de destruction massive: la Première Guerre mondiale avec ses quelque dix millions de morts est considérée comme le conflit le plus sanglant que l'humanité n'ait jamais livré jusqu'alors. Pourtant, en 1918, un événement tout autre a été beaucoup plus catastrophique: la grippe espagnole. Contrairement à ce que son nom donne à entendre, elle est partie d'Amérique pour se propager dans le monde entier, faisant entre 20 et 50 millions de victimes. Certains spécialistes vont même jusqu'à évoquer 100 millions de morts, soit un bilan plus lourd que les deux Guerres mondiales réunies. Selon l'Office fédéral de la statistique, la mortalité en Suisse a également atteint un niveau record avec 25 000 décès liés à la grippe. Les circonstances de cette catastrophe sont restées dans l'ombre pendant plusieurs dizaines d'années. On sait aujourd'hui que l'agent pathogène était un sous-type agressif du virus de la grippe H1N1.

«Les pandémies ont un point commun: on en apprend davantage sur elles dans leur rétrospective», confirme Flurin Condrau, historien de la médecine à l'Université de Zurich. Ce dernier cite un autre exemple avec le choléra, qui s'est répandu dans la quasi-totalité des villes européennes au XIX^e siècle avec l'industrialisation. «De nombreux médecins avaient un regard critique vis-à-vis de la théorie de la contagion et favorisaient la théorie dite des miasmes, selon laquelle des émanations toxiques provenaient des matières fécales et des déchets. C'est pourquoi on s'est not-



«Au XIV^e siècle, la peste a emporté entre 30 et 60 pour cent de la population mondiale.»

Flurin Condrau, professeur ordinaire de l'histoire de la médecine à l'Université de Zurich

tamment occupé des eaux usées et de l'amélioration de l'hygiène urbaine. Ce n'est que plus tard qu'on a compris que l'eau potable jouait un rôle déterminant.»

La peste noire

Les épidémies et pandémies sont souvent assimilées à des scénarios d'effondrement apocalyptiques. Si une épidémie peut soutenir cette comparaison, c'est bien la peste, considérée aujourd'hui comme la toute première catastrophe de l'histoire des pandémies. Au VI^e siècle, elle avait déjà fait des millions de victimes. Mais au Moyen-Âge, elle a atteint une toute nouvelle dimension qui dépasse aujourd'hui encore notre imagination. Flurin Condrau parle d'un véritable fléau pour la population: «Au XIV^e siècle, elle a emporté entre 30 et 60 pour cent de la population mondiale, anéantissant des régions entières, comme les grandes guerres et les famines.» La peste a été un «événement capital à la portée immense».

La saignée démographique a bouleversé la société médiévale: les seigneurs manquaient d'agriculteurs et les maîtres artisans d'ouvriers. La peste a également entraîné une religiosité excessive ainsi que la diffusion de théories du complot, accentuant ainsi davantage la détresse des plus

faibles. En tentant de donner du sens à cette situation inconcevable, l'antisémitisme déjà largement répandu a été utilisé pour faire de la population juive le bouc émissaire de cette tragédie. On lui a reproché d'avoir empoisonné les puits et d'avoir ainsi déclenché l'épidémie. Dans toute l'Europe, y compris en Suisse, des Juifs ont ainsi été persécutés et assassinés de manière systématique.

La pandémie médiatique

Si l'Europe n'est aujourd'hui encore pas tout à fait libérée de l'antisémitisme, la peste est en revanche vaincue depuis longtemps. D'après l'Office fédéral de la santé publique, aucun cas n'a été recensé en Suisse au cours des 30 dernières années. En revanche, l'épidémie reste une réalité dans d'autres régions du monde, même si le nombre de victimes a pu enregistrer un fort recul grâce aux antibiotiques. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) enregistre chaque année jusqu'à 3000 cas, sans que nous n'en soyons conscients en Suisse.

Flurin Condrau constate aussi que les pandémies tombent rapidement aux oubliettes une fois leur déclin confirmé: «Par exemple, la grippe asiatique qui a sévi partout dans le monde à la fin des an-



nées 1950 a fait un million de morts, dont 30 000 rien qu'en Allemagne. Mais on s'en souvient à peine aujourd'hui.» Selon lui, la plupart des pandémies n'étaient guère évoquées dans l'actualité médiatique. C'est là que le coronavirus fait exception, d'où le terme de pandémie médiatique employé par Flurin Condrau. «C'est une toute nouvelle qualité», ajoute-t-il en s'empressant de préciser qu'il n'émet pas de jugement de valeur.

Il existe toutefois des parallèles, parfois même très frappants, entre la grippe espagnole et le coronavirus par exemple. «Il y a plus de cent ans, on a aussi interdit les rassemblements et fermé les restaurants dans de nombreuses régions pour endiguer l'épidémie. Or les cantons n'étaient pas d'accord entre eux sur les mesures à adopter.» Comme la politique de santé en Suisse relève traditionnellement de la compétence des cantons, le débat intervenait, hier comme aujourd'hui, uniquement à leur niveau, tandis que la Confédération ne pouvait s'appuyer sur des bases légales pour jouer un rôle actif dans la politique de la pandémie. «Selon moi, le fédéralisme a échoué pendant la grippe espagnole. Aujourd'hui encore, à l'heure de la crise liée au coronavirus, nous manquons d'une stratégie claire», constate l'expert avec lucidité.

Avec la loi fédérale révisée sur la lutte contre les maladies transmissibles de l'homme, le Conseil fédéral aurait aujourd'hui les compétences pour mettre en place une application harmonisée, comme il l'a d'ailleurs fait avec les mesures de semi-confinement du printemps. «Il a toutefois subi une pression politique énorme et a donc à nouveau confié la responsabilité aux cantons au début de l'été.» Difficile de lutter contre une pandémie transnationale à l'échelle des cantons. «C'est pour cette raison que la deuxième vague qui s'est abattue sur la Suisse à l'automne n'a rien d'étonnant. Les pandémies affectent la sécurité nationale et devraient donc plutôt relever d'une compétence fédérale, à l'instar de la défense du pays», affirme Flurin Condrau. Il est aussi d'avis qu'on n'accorde pas assez d'importance aux réflexions de santé publique au niveau politique. «Quand les femmes et hommes poli-



«Nous devons faire preuve de mesure, préserver la nature et manger moins de viande.»

Philip Tarr, comédecin chef de la clinique universitaire de médecine en infectiologie et hygiène hospitalière de l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne

La vie en direct

Thème

tiques parlent de santé en Suisse, c'est toujours dans le contexte des coûts de la santé. C'est légitime pour un système qui compte parmi les plus chers du monde. Mais nous avons besoin d'un système de santé bien organisé, qui place le maintien et la promotion de la santé de toute la population au cœur de ses préoccupations.»

Plus de santé publique

Philip Tarr, comédecin chef de la clinique universitaire de médecine en infectiologie et hygiène hospitalière de l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne, partage cet avis, même s'il estime que le concept de santé «publique» est difficile à appréhender: «Quand j'ai une patiente en face de moi, il est question en premier lieu de sa santé individuelle. Or, en comparaison internationale, nous sommes mal placés en ce qui concerne la compétence santé de la population dans son ensemble, justement pour ce qui est de la prévention des maladies. Un pays aussi riche que la Suisse devrait par exemple proposer partout et gratuitement toutes les vaccinations



«Il est important en temps de crise de nous accorder quelque chose qui fait du bien à l'âme – comme aller se promener.»

Jacqueline Frossard, présidente du tribunal de placement à des fins d'assistance du tribunal de Bâle et membre du comité de la FSP

recommandées, sans condition, c'est-à-dire sans quote-part ni franchise.» Il ajoute que d'autres pays comme l'Angleterre nous devançant à cet égard. Philip Tarr considère qu'il faut surtout agir au niveau de la communication. «Nous devons parvenir à atteindre tout le monde, même les personnes qui ont un autre avis, comme les vaccino-sceptiques. D'où l'importance que les médecins prennent encore plus de temps pour répondre aux préoccupations de ces personnes. Ainsi seulement, nous pouvons transmettre des connaissances scientifiques de manière crédible.»

Des animaux et des humains

Compte tenu du fait que les agents pathogènes de la dernière pandémie ont été transmis des animaux aux humains, les gouvernements du monde entier sont invités à mettre en place des conditions-cadres permettant d'éviter le plus possible une telle transmission. «Le COVID-19 nous a montré les conséquences mondiales que pouvait avoir l'intervention irréfléchie de l'humain dans le biotope d'animaux sauvages. Nous devons à nouveau faire preuve de mesure, préserver la nature et manger moins de viande.»

Les recommandations de Philip Tarr ne datent pas du COVID-19. Mais aujourd'hui, il y a urgence: le spécialiste souligne que la prochaine pandémie de grippe va arriver; «elle pourrait à nouveau venir de Chine, très probablement de régions où les conditions d'apparition d'un nouveau virus de la grippe sont favorisées parce que les gens, les porcs et certains oiseaux domestiques vivent souvent dans un environnement surpeuplé. Les changements de comportements requis pour éviter une prochaine pandémie sont énormes. Je ne suis pas confiant à cet égard», admet-il. Même si un changement de mentalité est indispensable, les pandémies ne doivent pas toujours être assimilées à la mort, tient à préciser Flurin Condrau. «Les avan-

cées technologiques de la médecine permettent aujourd'hui des chances de survie encore inimaginables autrefois.»

Souffrance psychique

Pour les personnes atteintes de maladies mentales, la crise du coronavirus constitue un énorme défi, malgré le progrès médical. C'est aussi ce que confirme un sondage de la Fédération Suisse des Psychologues (FSP), que l'association a réalisé auprès de ses membres. «La situation exceptionnelle a non seulement aggravé les maladies mentales existantes, mais elle en a aussi déclenché de nouvelles. La situation était parfois si précaire que 70 pour cent des membres ont dû refuser de nouveaux patients en raison d'un manque de capacités», affirme Jacqueline Frossard, présidente du tribunal de placement à des fins d'assistance du tribunal de Bâle et membre du comité de la FSP.

Elle ajoute que la Confédération a trop longtemps négligé les répercussions de la pandémie sur la santé mentale dans le cadre de ses mesures. «L'absence de contacts sociaux a non seulement favorisé l'apparition de troubles de l'anxiété et de dépression, mais elle a aussi contribué à aggraver par exemple une addiction existante. Au tribunal, nous avons ainsi vu plusieurs personnes dépendantes à l'alcool en raison d'une consommation leur ayant été quasiment fatale pendant le semi-confinement, une situation à laquelle nous n'avons guère été confrontés précédemment. Il est d'autant plus important en temps de crise de nous accorder quelque chose qui fait du bien à l'âme: il est bénéfique d'aller se promener, mais aussi de parler de ses peurs ou d'inviter ses amis à manger, même si c'est par Skype!»

Texte: Güvengül Köz Brown

Photos: Marcel A. Mayer

Corrigendum

Vivere 4/2020: «Surmédicalisation: quand l'excès est nuisible»

Dans ce numéro, la prescription d'anticoagulants en cas de fibrillation auriculaire et les problèmes de mémoire dus à la prise d'hypocholestérolémiants ont été cités comme exemples de traitements excessifs. Ces informations sont notamment issues d'une étude allemande et ne figurent pas dans la liste du top 5 de «smarter medicine», qui fournit des recommandations en Suisse pour éviter les prestations médicales inutiles. En cas de doute quant à l'efficacité de votre traitement ou si vous constatez des effets secondaires, veuillez contacter votre médecin. Ne changez pas votre médication sans en parler à votre médecin.



Scier et raboter avec passion

Cela fait près de 20 ans que Barbara Schranz rêve d'ouvrir sa propre menuiserie et d'y employer des personnes présentant des troubles cognitifs. L'été dernier, ce rêve est devenu réalité dans l'Oberland bernois. Elle a déjà deux collaborateurs, et d'autres viendront bientôt les rejoindre.

Avoir une alimentation toujours pauvre en calories, faire de l'exercice physique, gagner beaucoup d'argent et se soucier constamment de son apparence physique: en cette période marquée par l'auto-optimisation, l'industrie publicitaire mais aussi les influenceuses et influenceurs nous font croire qu'on ne peut prétendre au bonheur qu'en visant la perfection en tant qu'individu. Mais comment fonctionne cette vision hédoniste du bonheur, détachée du monde extérieur? Le prix Nobel de littérature français André Gide a dit: «Le secret du bonheur n'est pas d'avoir mais de donner. En rendant les autres heureux, on l'est soi-même.» Cette citation prend tout son sens quand on rencontre Barbara Schranz. Son rayonnement attachant, son regard attentionné et son sourire chaleureux remplissent la pièce de telle sorte qu'on se sent tout de suite bien en sa présence. Pourtant, la femme de 53 ans est plus qu'un doux caractère: en elle sommeille une combattante. L'histoire de sa vie est exceptionnelle et illustre le cheminement d'une femme qui a su se libérer très tôt des contraintes sociales en suivant ses propres convictions.



«À l'époque, l'idée que les femmes n'avaient rien à faire dans des métiers réservés traditionnellement aux hommes était largement répandue.»

Barbara Schranz

La force de la confiance

«Inspirée par mon père charpentier que j'ai accompagné au travail dès le plus jeune âge, j'ai toujours su que je voulais faire un apprentissage de menuisier. Dans l'Oberland bernois très conservateur de l'époque, où j'ai grandi, tout le monde désapprouvait. L'idée que les femmes n'avaient rien à faire dans des métiers réservés traditionnellement aux hommes était largement répandue.» Pour Barbara Schranz, ce n'était pas là une raison de faire l'autruche, notamment parce que ses parents l'ont toujours soutenue, comme elle le raconte. Sa mère a ainsi fait des pieds et des mains pour que sa fille puisse choisir la matière à option du dessin technique à la place du travail manuel. «Je suis reconnaissante envers mes parents pour l'éducation ou-

verte qu'ils m'ont apportée. Ils m'ont appris à oser et à avoir confiance dans la vie.»

C'est avec cette solide motivation qu'elle a suivi son rêve envers et contre tous en devenant la première femme à terminer un apprentissage de menuiserie. Par la suite, elle s'est imposée pendant neuf ans dans un univers masculin entre les copeaux qui volent et les scies circulaires qui vrombissent, un monde dans lequel elle s'est battue avec succès pour l'égalité salariale.

Même si sa passion pour le travail du bois était pour elle une évidence dès le plus jeune âge, elle a réalisé pendant sa période de menuiserie que le lien personnel avec les autres lui manquait pendant le



Barbara Schranz est particulièrement fière du «SchifferTree», qu'elle pourra bientôt produire en exclusivité en Suisse.

travail. «J'ai toujours eu beaucoup d'empathie pour les personnes présentant des troubles physiques et cognitifs. Deux de mes cousins, qui me sont très chers, étaient concernés. J'ai donc décidé de faire un stage dans un atelier protégé où je pouvais associer le manuel et le social.» C'était il y a près de 20 ans. Le travail avec des personnes actives nécessitant un soutien et un accompagnement lui a tellement plu que l'étape suivante de son parcours s'est imposée tout naturellement: des études en pédagogie sociale. «L'activité pédagogique de ma mère a su s'insérer merveilleusement dans ma carrière. Elle était enseignante», confie-t-elle en souriant doucement avec émotion.

Pendant ce temps, ses collaborateurs attendent patiemment ses instructions pour continuer le travail. Ils veulent raboter, scier et poncer, tout ce qu'on fait dans une menuiserie. Barbara Schranz se lève, enlève les copeaux de sa salopette rouge et les rejoint.

Plus de commandes en vue

L'atelier Schreinereiplus existe depuis août 2020. À Oey, à l'entrée de la vallée idyllique de Diemtigtal, elle emploie désormais deux jeunes hommes présentant des troubles cognitifs. «Il était important pour moi d'offrir à mes employés un cadre de confiance permettant une relation d'égal à égal. En tant qu'employeur, mon travail consiste à identifier les ressources dont ils disposent, à accéder à leurs besoins et à les accompagner individuellement.» Des produits en bois simples et pouvant être fabriqués en série sont produits ici et vendus sur le site Internet. Il y a quelques semaines, une commande de 40 planches en bois a été passée. Elles sont aujourd'hui disposées soigneusement les unes à côté des autres en attendant d'être expédiées. Les poteaux d'indication, peints en couleur à leur extrémité et destinés à un chemin de randonnée, sont aussi fin prêts.

Il pourrait y avoir plus de commandes, note Barbara Schranz. Mais comme à son habitude, elle reste confiante. «Nous venons de nous lancer, la situation va sûrement s'améliorer à partir du printemps», affirme-t-elle. Elle place beaucoup d'espoir dans les ruches qu'elle veut commercialiser pour la prochaine saison apicole. Elle est particulièrement fière de son «SchifferTree», une simulation de cavité d'arbre, qui doit offrir aux abeilles un abri dans les règles de l'art. «Je suis en train de terminer les négociations avec Torben Schiffer, l'inventeur de cette construction. Nos prototypes sont prêts et si tout se passe bien, nous pourrions produire le SchifferTree en exclusivité pour le marché suisse.» Dans ce cas, elle embauchera l'an prochain jusqu'à trois autres collaborateurs.

Texte: GÜVENGÜL KÖZ BROWN

Photos: PINO COVINO

Vous êtes au centre de l'attention

Chers (Chères) assuré(e)s EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Nous vous prions de comprendre que nous ne pouvons pas présenter d'approche thérapeutique dans ce cadre. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser votre portrait, contactez-nous sans aucun engagement de votre part: 061 765 52 13 / vivere@egk.ch.

La Joconde à l'ère du numérique

Des salles de concert désertées, des théâtres et musées fermés: le coronavirus a paralysé du jour au lendemain notre vie culturelle. Les salles d'exposition du monde entier font toutefois preuve d'inventivité et développent leurs offres numériques, notamment avec des visites virtuelles, sans pour autant renoncer entièrement à l'expérience «live».

Le 21 août 1911, le vitrier italien Vincenzo Peruggia sort du Musée du Louvre en plein jour avec la légendaire Joconde dissimulée sous ses vêtements de travail, sans que personne ne s'en aperçoive. Les Parisiens sont aussi stupéfaits que les médias du monde entier: le méfait de Vincenzo Peruggia est alors considéré comme le plus grand vol d'œuvre d'art de tous les temps. Pablo Picasso, qui avait alors



30 ans, est même soupçonné d'avoir participé au vol dans le cadre de l'enquête policière. Faute de preuves, il est rapidement mis hors de cause.

Un statut d'icône à cause du vol d'œuvre d'art

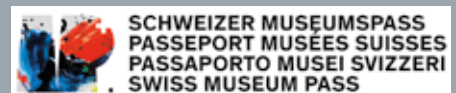
Deux ans se passent avant que le chef-d'œuvre de la Renaissance de Léonard de Vinci ne refasse surface. Vincenzo Perru-

Concours

EGK-Caisse de Santé offre un Passeport Musées Suisses pour toute la famille (2 adultes et 3 enfants de moins de 16 ans) d'une valeur de 280 francs. Le passeport est valable pendant un an à partir de la date de votre choix. Il est personnel et non cessible.

Pour participer au tirage au sort, envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Passeport Musées» à vivere@egk.ch ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere Concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Pour les e-mails aussi: n'oubliez pas d'indiquer l'expéditeur! La date limite des envois est fixée au 31 mars 2021. **Bonne chance!**

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



Vivere 01/2021

La vie en direct Excursion

Visites virtuelles

Sur la plateforme en ligne Google Arts & Culture, on retrouve différentes catégories de collections et d'expositions de plus de 1000 musées du monde entier:

- Museo Frida Kahlo, Mexico
- Rijksmuseum, Amsterdam
- Musée d'Orsay, Paris
- The Museum of Modern Art, New York
- National Museum of Modern and Contemporary Art, Séoul
- Deutsches Museum, Munich
- Neues Museum, Berlin
- British Museum, Londres
- etc.

artsandculture.google.com



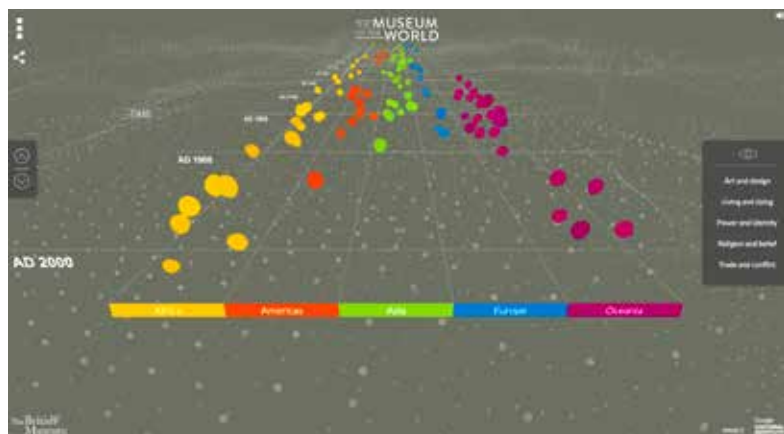
Vous n'êtes qu'à un clic des œuvres d'art du Museum of Modern Art de New York.

gia le propose à un antiquaire de Florence, qui identifie immédiatement l'authenticité du tableau et alerte la police. Ce n'est qu'en retournant au Louvre que la Mona Lisa et son sourire mystérieux acquiert son statut d'icône grâce à l'emballement médiatique qui s'ensuit. Les chiffres parlent d'eux-mêmes: aujourd'hui, 90 pour cent des dix millions de visiteurs annuels vont la voir dans l'ancien palais des rois de France. Le Louvre mérite donc bien son titre de musée le plus visité du monde.

Des musées sur la toile

En 2020, ni le Louvre ni les autres musées ne brilleront par des records de fréquentation. En raison de la crise du coronavirus, nombreuses sont les salles d'exposition à être restées fermées. Ce n'est pas une raison pour renoncer à l'art et à la culture: beaucoup d'établissements renommés ont fait de nécessité vertu et ont investi de manière ciblée dans le développement de leur présence sur les médias numériques. Depuis, en plus du Louvre (www.louvre.fr/

visites-en-ligne), des centaines de musées renommés du monde entier proposent activement des visites virtuelles sur Internet. Sur Google Arts & Culture, on trouve un véritable trésor d'œuvres de toutes les époques d'histoire de l'art. Plus de 1000 musées et galeries rendent leurs collections et expositions accessibles sur la plateforme avec une qualité d'image haute résolution et parfois, selon le musée, avec des animations, des vues à 360° et des informations générales.



En collaboration avec Google, le British Museum de Londres a réalisé le projet «The Museum of the World». Les visiteurs du site Internet sont transportés dans un voyage impressionnant dans le temps, à travers les continents et les cultures. britishmuseum.withgoogle.com

Le fait de profiter confortablement de l'offre mondiale de musées et de trésors culturels depuis son canapé a ses avantages: on peut admirer en toute quiétude le buste de Néfertiti au Neues Museum de Berlin avant d'admirer la Nuit étoilée de Van Gogh à New York. Pour beaucoup de personnes, cette alternative numérique ne remplace pas le fait de pouvoir admirer directement les œuvres sur place, ce qui est vrai dans une certaine mesure. Mais les musées continueront à développer leurs stratégies en ligne en tant qu'offre complémentaire des expositions physiques. Les amateurs d'art et de culture ont ainsi le choix et peuvent faire l'un sans pour autant négliger l'autre.

Texte: Güvengül Köz Brown

Soins à prodiguer à l'âme au quotidien

Même si nous faisons tout pour être heureux et vivre en pleine conscience, les phases plus mouvementées sont inévitables. Des moments où nous avons l'impression que tout nous dépasse, où les situations nous paraissent insurmontables ou où nous nous sentons à bout de forces. Il est alors nécessaire de faire une pause et de prendre le temps de souffler pour retrouver de l'énergie.



«Nous devons organiser d'emblée notre quotidien de sorte que l'hygiène mentale devienne automatiquement une habitude.»

Prof. Dr Hartmut Schröder
Professeur de sciences sociales et de linguistique, thérapeute par le son, coach hypnothérapeute, diététicien, psychothérapie corporelle imaginative

Le self care ou l'hygiène mentale est une qualité que l'on peut acquérir et intégrer à son quotidien, tout comme le fait de se brosser les dents, de se laver les mains et de se doucher. Comme l'explique le Prof. Dr Hartmut Schröder: «Sans hygiène corporelle, nous commençons à sentir mauvais. Si nous oublions de prendre soin de nous et de notre intériorité, nous commençons à faire des histoires et nous nous mettons des barrières.» Avec sa femme, le Dr med. Marlen Schröder, l'expert en relaxation et en gestion du stress dirige l'académie de l'empathie à Berlin. Ces deux spécialistes transmettent régulièrement leurs connaissances lors de séminaires de l'académie SNE.

Méthodes de gestion du stress

Pour prendre soin de son intériorité, il existe des méthodes et approches très différentes, qui ont toutes le même objectif: la gestion du stress et la relaxation. Il en résulte une meilleure régénération. Le training autogène ou le relâchement musculaire progressif comptent par exemple parmi les méthodes de relaxation les plus anciennes et sont bien reconnues par la médecine. Ces dernières années, d'autres méthodes ont gagné en popularité, à l'ins-

tar de la méditation ou de la pleine conscience, dont l'efficacité a aussi été étudiée. Sans oublier naturellement les nombreuses techniques qui se concentrent sur la respiration et le corps, comme le yoga.

Comment intégrer ces outils à son quotidien? «C'est très simple», affirme Hartmut Schröder. «Nous devons organiser d'emblée notre quotidien de sorte que l'hygiène mentale, comme l'hygiène corporelle, devienne automatiquement une habitude. Personne ne se pose la question de la façon d'intégrer au quotidien le brossage des dents ou la douche. Nous devons tout simplement le faire.» Comme la plupart des techniques de relaxation sont conçues de façon à devoir être pratiquées régulièrement et à certaines heures, elles deviennent tôt ou tard une évidence. «On n'y pense plus parce que cela fait tout simplement partie du quotidien et que cela fait du bien», confie l'enseignant en communication thérapeutique.

Il est vraiment recommandé aussi de ne pas prétendre vouloir passer sa journée à se dépêcher, ajoute Marlen Schröder, spécialiste en médecine interne générale. «C'est un stress chronique d'aller d'activité

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire



Le fait de s'accorder une pause de temps à autre devrait être aussi évident que le fait de se brosser les dents.

en activité au lieu de s'arrêter de temps en temps, dans l'espoir de pouvoir se reposer à un moment ou l'autre. Mais cela ne fonctionne pas. Il faut se forcer petit à petit à faire des pauses, à prendre une, trois ou quatre minutes rien que pour soi et à respirer.» Cette idée peut a priori sembler irréalisable pour beaucoup de gens, qui prétendent ne pas en avoir le temps. Mais il faut tout simplement qu'ils s'y mettent.

Passer un moment sur son île hors du temps

La discipline de psychoneuroimmunologie, qui se penche sur l'importance du «self care» et sur les répercussions du surmenage sur l'organisme, parvient à la conclusion suivante: le stress, les sollicitations et l'anxiété paralysent le système immunitaire. Il lâche, réagit de manière excessive et l'individu tombe malade. «Une fois que l'on a clairement admis que le psychisme est coresponsable du fait que nous soyons malades ou en bonne santé, cela accentue encore plus le poids du self care», souligne le médecin. Ce constat peut être une approche centrale de l'auto-

efficacité, car il devient évident que de nous dépend la façon dont nous allons. Cet aspect a une importance encore plus grande dans la situation exceptionnelle de pandémie que nous connaissons actuellement. «Alors que les contacts sociaux sont limités et que la vie nous procure moins de plaisir, nous devons nous occuper en toute conscience de notre hygiène mentale. L'imagination active constitue à cet égard un autre outil très précieux», explique Hartmut Schröder.

Chère lectrice, cher lecteur, essayez dès maintenant et renforcez ainsi votre système immunitaire: asseyez-vous et fermez les yeux un instant. Détendez-vous et partez sur votre petite île hors du temps. Restez-y un peu et par votre imagination, ramenez des choses positives dans votre vie. Inspirez et expirez profondément. Imprégnez-vous de ce sentiment de bien-être pour le ressentir à nouveau dans votre quotidien.

Denise Dollinger

Séminaire pour les «aidants»

L'hygiène mentale est essentielle pour les «aidants», qu'ils le soient à titre professionnel ou pour assister un proche. «Beaucoup ont tendance à s'oublier et à se sacrifier. Cela n'aide personne en fin de compte, même pas la personne ayant besoin d'aide», explique Hartmut Schröder. Il y a quelques années, le concept de «self care» a été intégré à la nouvelle révision du serment médical adopté par l'Association médicale mondiale. Il y est écrit: «Je veillerai à ma propre santé, à mon bien-être et au maintien de ma formation afin de prodiguer des soins irréprochables.» Le vendredi 28 mai 2021 se tiendra à Thalwil le séminaire «Psychohygiene für die helfenden Berufe», portant sur le maintien et la promotion de la santé mentale et sur la gestion du stress. Les intervenants sont le Prof. Dr Hartmut Schröder et le Dr med. Marlen Schröder. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet à la page 24 de ce magazine.



«Il faut se forcer petit à petit à faire des pauses, rien que pour soi et à respirer.»

Dr med. Marlen Schröder, spécialiste en médecine interne générale, formation en MTC, acupuncture de l'oreille, thérapie neurale et psychothérapie corporelle imaginative

Formation continue: forme numérique également reconnue

Nous avons tous traversé une période compliquée. La pandémie de COVID-19 a bouleversé le monde entier et a demandé de la part de chacun beaucoup de discipline, de patience, de flexibilité et de solidarité, ce qui est d'ailleurs toujours le cas. Les moyens technologiques offerts par notre époque nous ont permis d'agir rapidement dans cette situation exceptionnelle et de proposer à l'avenir aussi des séminaires de l'académie SNE via Zoom si la situation sanitaire l'exige. Nous pouvons ainsi réagir rapidement et continuer à assurer la formation continue de nos thérapeutes.

Si les séminaires ne peuvent pas se dérouler sur site, nous en informerons à l'avance les participantes et participants. Même si vous apprenez de chez vous devant un écran, les formations continues de l'Office des thérapeutes EGK, de l'ASCA, du RME et de la SPAK vous sont comptabilisées. N'hésitez plus et réservez dès maintenant votre place à l'un des séminaires passionnants de l'académie SNE!

Vous retrouverez le programme complet de l'académie SNE 2021 sur: www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie

Académie SNE: aperçu du programme 2021

17.03.2021 / Zurich

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
Agence EGK, Zurich-Oerlikon

22.03.2021 / St-Gall

Heinrich Schwyter
Paracelsus heute
Hôtel Einstein, St-Gall

25.03.2021 / Lucerne

Dr. phil. Claudio Weiss
Was ist Bewusstsein?
Hochschule Luzern, Lucerne

26.03.2021 / St-Gall

Bernd Heiler
Neurovegetative Funktionsanalyse mit der
Herzratenvariabilität (HRV)
Hôtel Einstein, St-Gall

15.04.2021 / Soleure

Prof. Karl Michael Sudi
Die Ernährung des Menschen im Altersgang
Ancien hôpital, Soleure

20.04.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Martin Straube
Anthroposophische Medizin
Hôtel Sedartis, Thalwil

28.04.2021 / Olten

Dr. med. Ralf Oettmeier
Osteoporose
Hotel Olten, Olten

04.05.2021 / Soleure

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Resilienz fördern in der Traumatherapie
Ancien hôpital, Soleure

20.05.2021 / Arlesheim

Jay Goldfarb et Ursula de Almeida Goldfarb
Der Weg des Dao – alte Wurzeln, neues Bild
Klinik Arlesheim, Arlesheim

26.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder et
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagaltheorie und der «innere Heiler»
Hôtel Sedartis, Thalwil

28.05.2021 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder et
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Psychohygiene für die «helfenden Berufe»
Hôtel Sedartis, Thalwil

Vous trouverez les conditions d'inscription, les tarifs, de plus amples informations ainsi que d'autres séminaires dans le programme «Séminaires et ateliers 2021»: www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie.

Dialoguer pour le bien du patient

Étudiant en médecine la semaine, il se formait en homéopathie le week-end. Le cloisonnement entre médecines conventionnelle et complémentaire l'interpellait déjà. Aujourd'hui, le professeur Pierre-Yves Rodondi est un spécialiste reconnu de médecine intégrative. Son objectif: offrir la meilleure solution thérapeutique au problème de santé des patient(e)s.

Pierre-Yves Rodondi, vous êtes reconnu en Suisse comme à l'étranger en tant que spécialiste en médecine intégrative.

Qu'est-ce que c'est?

La médecine intégrative est née au début des années 2000 aux États-Unis, face à l'essor des thérapies complémentaires. Elle combine médecines conventionnelle et complémentaire de manière très pragmatique: on part du problème de santé et on cherche le meilleur moyen de le traiter, sans a priori sur le type de thérapie à prendre en compte et en se basant sur les données scientifiques à disposition.

Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à ce courant novateur?

Pendant mes études de médecine, je m'ennuyais le week-end et j'ai donc suivi des cours d'homéopathie en parallèle... (rires) Plus sérieusement, je trouvais intéressant de découvrir une autre médecine. Et ça l'était, puisqu'en semaine on critiquait souvent l'homéopathie et que le week-end, certains de mes formateurs disaient tout le mal qu'ils pensaient de la médecine conventionnelle! Je trouvais étrange que ces deux mondes ne se parlent pas alors qu'au final, le patient est le même. C'est à

cette époque que j'ai découvert le concept de médecine intégrative, qui m'a aussitôt séduit. La Suisse n'était encore pas du tout prête à accueillir un tel courant, mais j'ai continué à suivre de loin son évolution.

C'est pour cette raison que le Centre hospitalier universitaire vaudois, le CHUV, a fait appel à vous en 2010 pour créer et ensuite diriger le Centre de médecine intégrative et complémentaire?

Oui. Le CHUV souhaitait mettre en place une unité de recherche et d'enseignement dans ce domaine. J'ai ainsi eu l'occasion de me perfectionner en médecine intégrative aux États-Unis. Cela a ensuite pris sept ans pour que les médecines complémentaires fassent partie intégrante des soins de santé proposés au CHUV. Il a fallu beaucoup dialoguer et décloisonner pour faire accepter ces thérapies complémentaires, pour sortir de la logique de travail en silo dont nous avons l'habitude dans le monde médical.

Décloisonner... C'est ce que vous faites aussi au quotidien dans votre pratique, en conciliant médecines conventionnelle et complémentaire.

En effet. Il me semble important de rechercher avec mes patient(e)s la meilleure solution pour résoudre leur problème de santé, et très souvent, on aboutit à une



Pierre-Yves Rodondi

Le professeur Pierre-Yves Rodondi (47 ans) est médecin de famille et formé en homéopathie. Il dirige depuis 2017 l'Institut de médecine de famille de l'Université de Fribourg. Spécialiste en médecine intégrative, il a supervisé la version française du «Guide de médecine intégrative de la Clinique Mayo» parue cet été. Il est marié et père de trois adolescents.



Pierre-Yves Rodondi a supervisé l'édition française d'un guide pratique tout public sur la médecine intégrative, publié par la célèbre Clinique Mayo aux États-Unis.

«Il a fallu beaucoup dialoguer et décloisonner pour faire accepter les médecines complémentaires.»

Pierre-Yves Rodondi

mentaire a un rôle important à jouer en matière de prévention, physique comme psychique, car elle aide à se connaître et à se sentir bien.

Et les limites?

Tout ce qui relève du champ opératoire et de l'oncologie: on ne peut pas réaliser d'opérations ou traiter un cancer par la médecine complémentaire, mais uniquement soulager les symptômes qui suivent ces interventions. Il faut aussi être attentif au fait que certains remèdes naturels peuvent interagir avec des médicaments ou traitements conventionnels. L'essentiel, encore une fois, est de bien informer le patient(e)s et d'évaluer ensemble si, dans leur cas, la médecine complémentaire est la plus indiquée.

En ces temps de pandémie, quel peut être l'apport de la médecine complémentaire?

Une chose m'a beaucoup frappé durant la première vague: toute l'expérience acquise par les Chinois, que ce soit concernant les symptômes ou les traitements, a été très utile en Europe, mais ce qui touchait à la médecine chinoise n'a intéressé personne. Or, plus de 80 pour cent de la population chinoise se sont aussi traités selon cette méthode traditionnelle. Et quelques études ont montré que celle-ci avait permis de diminuer les symptômes et les hospitalisations. Toutefois, ces études ne sont pas parvenues jusqu'à nous. C'est donc un des objets de recherche sur lesquels je me

combinaison des deux types de médecine. Séparer les approches n'a pas de sens, car on ne peut pas tout traiter avec un marteau, parfois il faut un tournevis ou des tenailles. Ce qui est intéressant pour les patient(e)s, c'est d'élargir la palette des outils.

Quelle est cette palette d'outils?

Je parlerais plutôt de domaines d'intervention où les données scientifiques et les indications à suivre un traitement de médecine complémentaire sont les plus nombreuses. Il s'agit de tout ce qui a trait

au soulagement des douleurs aiguës ou chroniques. De même, les médecines complémentaires réduisent certains effets secondaires des traitements contre le cancer, tels que les nausées ou les bouffées de chaleur, et améliorent ainsi la qualité de vie des personnes concernées. Dans le domaine des troubles de type fonctionnel, comme les problèmes de sommeil ou la fatigue chronique, où l'on a peu de résultats de bonne qualité en médecine conventionnelle, les thérapies complémentaires offrent des possibilités intéressantes. Enfin, la médecine complé-



Pierre-Yves Rodondi plaide pour qu'on stimule davantage la recherche dans le domaine de la médecine complémentaire.

penche activement avec mon équipe: arriver à déterminer si certaines plantes en médecine chinoise peuvent atténuer les symptômes du Covid. Pour ce faire, je suis en contact étroit avec des collègues chinois, dont un médecin de Wuhan; j'ai aussi suivi de près les données scientifiques. Mon but est de voir ce qu'il est possible d'offrir aux patient(e)s en Suisse, car je suis convaincu qu'il y a là un potentiel.

Et que pensez-vous de cette ruée récente sur l'échinacée, supposée avoir un effet contre le coronavirus?

Cela montre que les médecines complémentaires elles aussi font partie de ce marché qu'est la médecine. Mais la question essentielle n'est pas là. Ce que révèle cet événement, c'est que la recherche sur les médecines complémentaires est très faible et les moyens qui lui sont dévolus trop limités. L'étude sur l'échinacée à l'origine de ce sursaut de ventes a été menée in vitro, il n'y a pas eu d'étude clinique, donc c'est évident qu'on ne peut en tirer de conclu-

«Mon plus grand souhait serait que la médecine complémentaire se démocratise.»

Pierre-Yves Rodondi

sions probantes. Cela plaide pour qu'on stimule davantage la recherche dans le domaine complémentaire.

Cet été est sortie la traduction française du «Guide de médecine intégrative de la Clinique Mayo», dont vous avez supervisé la publication. Une belle reconnaissance de la part de cette institution américaine, référence mondiale en matière de médecine intégrative?

Oui, en effet. Et c'est aussi la réalisation d'un vieux rêve. J'ai eu l'occasion de visiter la Clinique Mayo en 2010, où j'ai notamment découvert ce livre. Destiné à tout un chacun, il présente de manière claire et pratique, en se fondant sur les données scientifiques les plus récentes, les thérapies et les substances pouvant remédier à plusieurs problèmes de santé fréquents. J'ai immédiatement souhaité pouvoir le traduire en français. Cela a pris du temps, mais je suis heureux qu'aujourd'hui, ces informations scientifiquement vérifiées soient accessibles aux francophones. L'idée avec ce guide – entièrement mis à jour –, c'est que les gens deviennent acteurs de leur santé, qu'ils puissent eux-mêmes trouver ce qui leur fait du bien et favorise leur santé dans sa globalité.

Quel est votre plus grand souhait?

Que la médecine complémentaire se démocratise. Elle n'est pour l'heure pas accessible à tout le monde, d'une part par manque de connaissances tant côté patient(e)s que personnel soignant, d'autre

part d'un point de vue financier. Nombreuses sont les personnes qui ne peuvent bénéficier de certaines thérapies car elles n'ont pas les moyens ou le droit d'avoir une assurance complémentaire. C'est un gros problème et j'estime qu'on devrait réfléchir à financer, dans certaines situations, certaines thérapies éprouvées scientifiquement. Il me semble en effet qu'il y a quelque chose d'inadéquat dans notre système actuel: il permet de rembourser certains médicaments peu efficaces et faire régulièrement des scanners à un patient souffrant de maux de dos, ce qui est peu utile, mais pas de financer une thérapie qui pourrait réellement le soulager. Je souhaiterais aussi que la prévention et le bien-être fassent plus partie intégrante de notre vie.

Interview: Christine Theumann-Monnier

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 précieux nutriments.



Les épinards

C'est grâce à eux que le personnage de dessin animé Popeye est si fort. Dans la réalité aussi, les épinards sont intéressants grâce à toutes les vitamines qu'ils renferment.



Les enfants qui refusent de manger des épinards ne peuvent éviter cette réaction de leurs parents: mange tes épinards pour être grand et fort! Et qui pourrait tenir tête à une

telle promesse en tant qu'enfant? Avec le recul, nous savons aujourd'hui que la prophétie de maman et papa n'était pas tout à fait erronée. Même si ce légume vert vif à feuille contient moins de fer que ce qu'on a supposé pendant longtemps, il est excellent pour la santé: les épinards contiennent des fibres, des minéraux, des vitamines, des protéines végétales mais aussi de l'acide folique.

On ignore aujourd'hui encore d'où provient le légume préféré de Popeye. On suppose que les épinards viennent d'Orient, plus précisément des régions correspondant au Turkménistan et à l'Iran actuels. Les Maures l'ont introduit en Espagne entre le VIII^e et le X^e siècle, d'où il s'est ensuite diffusé dans toute l'Europe, et en Suisse aussi.



À la fin de l'hiver, les jeunes pousses d'épinard marquent le début de la saison des légumes. Plus de 2000 tonnes d'épinards ont été récoltées en Suisse en 2018. Le premier producteur mondial d'épinards est toutefois la Chine.

Tableau des valeurs nutritives

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

Valeur énergétique

23 kcal
95 kJ

Principaux nutriments

Protéines	2.7 g
Lipides	0.4 g
Eau	91.7 g
Glucides	0.8 g

Minéraux

Sodium	65 mg
Potassium	530 mg
Calcium	100 mg
Phosphore	52 mg
Magnésium	58 mg

Vitamines

A	534 µg
Bêta-carotène	3124 µg
B2	0.22 mg
C	40 mg
Folates	121.2 µg

Source:
www.naehrwertdaten.ch/fr