

Vivere

Le magazine santé d'EGK
01/2025



Un printemps
plein d'énergie

« Je me fais plaisir chaque jour avec les trésors de la nature, que je consomme crus de préférence. Tandis que certains ne peuvent imaginer une journée sans chocolat, il s'agit dans mon cas des crudités et de la salade ! »

Caro Thaler
Fondatrice de foodwerk.ch



Contenu



La bonne couverture

Disposez-vous d'une bonne couverture à l'étranger ?



Un printemps plein d'énergie

Découvrez comment utiliser l'eau vinaigrée d'un bocal de cornichons.



Mirko recommande

Éviter le gaspillage alimentaire, avec une recette de cresson à essayer.

Conseil de santé

« Entraîner l'âme »

« Pour moi, faire du sport ne se limite pas à prendre soin de soi physiquement. C'est aussi s'offrir un bien-être mental et émotionnel. Mouvement après mouvement, pas après pas, nous renforçons notre corps mais aussi notre âme. Quand nous transpirons, au-delà de la sécrétion d'adrénaline, nous nous libérons de nos tensions et inquiétudes et retrouvons un état de calme et d'apaisement. Le mouvement devient un geste intime d'amour de soi. Nous trouvons un lieu de repli pour renouer avec nous-mêmes et atteindre un équilibre qui nous permet d'affronter le monde avec le sourire. »



Oscar Gonzalez

Conseiller à la clientèle de l'agence de Bellinzone

Concours

Gagnez l'un des 15 coffrets surprise de Pâques d'une valeur de CHF 20.–

Le coffret cadeau de Mahler & Co. inclut :
amandes émondées, amandes au chocolat blanc rose-citron, amandes au chocolat blanc aux bleuets, confiseries aux dattes mangue-coco.

Participer maintenant :
par e-mail avec la mention « Coffret de Pâques » à vivere@egk.ch

par voie postale à
EGK-Caisse de Santé, Vivere,
Birsparck 1, 4242 Laufon

Délai de participation :
3 mai 2025





Prestations à l'étranger

Que paie l'assurance obligatoire des soins en cas d'urgence à l'étranger ?
La prise en charge des coûts dépend du pays dans lequel vous voyagez.

Pays de l'UE/AELE

Avec la carte européenne d'assurance-maladie qui se trouve au verso de votre carte d'assuré(e) suisse, les soins médicaux sont couverts en cas d'urgence. L'assurance de base prend en charge ces prestations en cas de maladie ou d'accident selon les dispositions du pays de séjour.

Hors UE/AELE

L'assurance de base prend en charge les soins jusqu'à concurrence du double du montant d'un traitement comparable en Suisse. Dans un pays où les frais de traitement sont élevés (p. ex. Canada, États-Unis), il se peut donc que seule une partie des coûts soit couverte.

Rapatriement en Suisse

Il n'est généralement pas couvert par l'assurance de base. Notre assurance complémentaire EGK-SUN inclut le rapatriement en Suisse. Une assurance complémentaire de voyage peut également couvrir ces coûts.

- On parle d'urgence quand un traitement est médicalement nécessaire et qu'il ne peut attendre un retour en Suisse.
- L'assurance obligatoire des soins ne couvre pas tous les coûts à l'étranger.
- L'assurance complémentaire EGK-SUN prend en charge d'autres coûts (voir page 5).



Dans notre assortiment

Éviter les doubles assurances

« Les voyages sont l'une de mes passions. J'adore découvrir de nouvelles cultures et rencontrer des personnes du monde entier. Il est donc essentiel pour moi que mes clients puissent aussi profiter de leurs vacances en toute sérénité. Vous n'avez pas encore d'assurance complémentaire EGK-SUN ? Nous vous conseillerons volontiers. En plus de votre assurance de base et complémentaire, j'aimerais vous faire découvrir l'assurance voyage annuelle d'Allianz. Avec elle, vous évitez de payer deux fois pour la même chose puisque vous pouvez vous passer de l'assurance supplémentaire du voyageur qui est souvent incluse par défaut. Pensez à la supprimer. L'assurance voyage annuelle d'Allianz est la solution idéale pour les voyages d'un week-end, les vacances et les déplacements professionnels. »

Valentina Preka

Conseillère à la clientèle de l'agence de Lucerne



Souscrire une assurance voyage sur egk.ch/voyages



EGK-SUN : assurance complémentaire avec prestations à l'étranger

Traitements d'urgence

En complément de l'assurance de base (voir page 4), l'assurance complémentaire EGK-SUN prend en charge les traitements d'urgence à l'étranger. Les transports d'urgence sont couverts jusqu'à concurrence de CHF 100 000.– par année civile. Les prestations d'assistance suivantes sont aussi assurées :

- Transfert vers l'hôpital le plus proche
- Organisation et prise en charge des coûts du rapatriement en Suisse
- Prise en charge des enfants mineurs voyageant avec la personne assurée
- Retour en Suisse en cas de maladie ou de décès d'un proche à la maison
- Frais de recherche et de sauvetage jusqu'à concurrence de CHF 30 000.–

Pour toute question : 061 765 51 11
info@egk.ch

Un printemps plein d'énergie



Rester actif

Le printemps est la période idéale pour bouger à l'extérieur et, pourquoi pas, pour commencer un nouveau hobby. Jogging, vélo, yoga en plein air ou découverte d'un nouveau sport : l'activité physique développe le corps et l'esprit et donne de l'entrain au quotidien.



Faire le plein de soleil et d'air frais

Passez 10 à 15 min par jour au soleil pour faire le plein de vitamine D, essentielle pour la vitalité et la bonne humeur. Profitez-en pour faire des exercices de respiration au grand air : la respiration profonde et consciente favorise l'absorption d'oxygène, stimule la circulation, revigore l'organisme et offre une détente bienfaisante.



Le coup de fouet du matin

Commencez votre journée par un verre d'eau aromatisée au citron et gingembre ou aux herbes pour plus de goût. Buvez 1.5 à 2 litres d'eau par jour afin de stimuler votre métabolisme mais aussi favoriser la digestion et la détoxification de votre organisme. De plus, l'eau hydrate la peau et contribue à évacuer les polluants.



Faire place nette dans le jardin et sur le balcon

Préparez votre balcon et votre jardin pour la belle saison. Nettoyez votre mobilier de jardin, emportez vos plantes et renouvelez votre décoration. Enlevez les feuilles mortes et préparez le gazon, les plates-bandes et les jardinières pour accueillir de nouvelles plantes. Vous créez ainsi une oasis accueillante pour passer de nombreuses heures de détente à l'extérieur !



Utiliser l'eau vinaigrée d'un bocal de cornichons

L'« eau » d'un bocal de cornichons regorge de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Elle soutient le métabolisme, permet de faire le plein d'électrolytes après le sport et peut soulager les crampes musculaires.

À raison de 1 ml par kilo de poids corporel, elle favorise la digestion et modère l'appétit. Idéal pour le fitness et le bien-être ! Elle peut aussi être utilisée comme base pour les sauces à salade et autres marinades : tout à fait incontournable !



Traditions printanières du monde entier

Au Japon, on célèbre la floraison des cerisiers en pique-niquant sous les arbres en fleur. En Suède et en Norvège, on fait le ménage pour laisser place à une nouvelle énergie. En Alaska, on parie sur le moment où les rivières gelées commenceront leur débâcle. Au Mexique, la visite des pyramides mayas pendant l'équinoxe de printemps marque le renouveau et apporte de l'énergie. À Zurich, on célèbre la traditionnelle fête du printemps du « Sechseläuten » avec la crémation du « Böögg ». Plus la tête du Böögg explose rapidement, plus l'été sera beau !



Fatigue du printemps : le corps en période de transition

Saviez-vous que 15 à 20 pour cent de la population suisse souffrait de fatigue au printemps ? En effet, l'équilibre hormonal change à cette saison : l'augmentation de l'intensité lumineuse inhibe la production de mélatonine et favorise la libération de sérotonine. Ces changements peuvent fatiguer l'organisme. Les promenades matinales, les fruits et légumes frais, l'exercice et les contacts sociaux contribuent à stimuler le métabolisme et atténuer la fatigue.

Soutenir ensemble la médecine complémentaire

La SNE est pleine d'énergie en ce début de printemps. L'heure est à la fête : elle célèbre ses 30 ans. Conformément au but de la fondation, la SNE entend apporter cette année une contribution à la recherche dans le domaine de la médecine naturelle et expérimentale. Découvrez comment vous pouvez aider sur fondation-sne.ch/30-ans.

P.-S. : cette année encore, des séminaires passionnants seront organisés. Vous trouverez le programme de séminaires 2025 sur fondation-sne.ch/academie.



Mirko recommande

Mirko Buri, pionnier de la lutte contre le gaspillage alimentaire et ancienne toque Gault-Millau, crée depuis 2022 des recettes pour la newsletter d'EGK.



Une cuisine de saison

Le printemps nous séduit avec l'arrivée de nouveaux produits frais, mais devant les fruits et légumes importés tels que les asperges du Pérou ou les fraises d'outre-mer, mieux vaut attendre la saison régionale. Les produits suisses sont plus frais, soutiennent l'agriculture locale et ont moins d'impact sur l'environnement grâce à un circuit plus court.

Les pertes de transport pour les fraises et asperges importées en Suisse atteignent près de 500 tonnes par an. Un exemple : sur les 13 310 tonnes de fraises importées, 266 tonnes sont perdues lors du transport. Cette quantité aurait pu permettre de réaliser 957 600 desserts de 250 g. 7730 tonnes de fraises suisses ont été produites en 2023. Malgré leur prix plus élevé, elles séduisent par leur fraîcheur.

La consommation d'asperges s'élève à 1.2 kg par habitant et par an. En 2021, 768 tonnes ont été récoltées en Suisse, moins de 7 pour cent du volume total de 11 460 tonnes. Il ne tient qu'à nous de choisir des produits régionaux et de saison et d'apprécier la diversité locale.



Recette : vinaigrette au cresson de fontaine

Ingrédients pour 1 litre de sauce salade :

- 30 g de cresson de fontaine
- 200 g de pomme sans les pépins
- 100 g d'oignons
- 200 g de vinaigre de pomme
- 150 g de jus de pomme
- 12 g de sel
- 1 tour de poivre du moulin
- 300 g d'huile de pépins de raisin

La recette entière, avec la vidéo, est disponible sur egk.ch/cressondefontaine



Qu'appréciez-vous chez EGK ?

Quatre voix sur EGK

Trois raisons motivent généralement le choix de l'assurance-maladie. La plupart des personnes font attention au prix. De plus, les prestations couvertes sont aussi pertinentes pour une assurance complémentaire. Mais le principal critère pour se décider, tout comme pour la recherche d'un hôtel pour les prochaines vacances, est l'avis des autres clientes et clients. Quatre personnes nous expliquent ce qu'elles apprécient chez nous.



« J'aime le large choix de remèdes naturels couverts par l'assurance complémentaire ainsi que le conseil individuel proposé par EGK. »

Moa Bomolo



« Pour moi, l'assurance complémentaire EGK consiste avant tout à promouvoir la santé. J'apprécie qu'elle couvre les prestations que l'assurance de base ne prend pas en charge. »

Kathrin Reber



« Le soutien d'EGK pour les activités de prévention de la santé est précieux. »

Niolyne Bomolo

« J'apprécie la compétence des collaboratrices et collaborateurs d'EGK et leur manière personnalisée de communiquer avec moi. »

Julien Suter



Vous trouverez les interviews complètes en vidéo sur egk.ch/evaluer-les-agences#avisclient

Aidez-nous à nous améliorer.
Évaluez-nous sur
egk.ch/evaluer-les-agences



Toujours au courant



01.05.

23^e course de printemps du Sihltal

Gattikon – L'événement populaire et convivial propose des parcours pour tous les groupes d'âge et niveaux.



10. – 11.05.

Championnat suisse de course d'orientation

Bazenheid / Uzwil – La course d'orientation de haut niveau promet une compétition palpitante avec des relais de sprint et sprints individuels.



27. – 29.06.

Lucerne Regatta Rotsee

Lucerne – Le Rotsee attire les meilleurs rameuses et rameurs du monde et leurs fans pour un programme varié offrant des conditions idéales.

Une sélection d'événements auxquels participe EGK

26.04.	Cheseaux, VD	Course des Traîne-Savates
10.05.	Vaulruz, FR	FREETHEBEEES Promenade thématique avec André Durand
15.05.	St-Gall, SG	Marché écologique de St-Gall
24.05.	Hitzkirch, LU	47 ^e Baldeggerseelauf
14. – 15.06.	Lutzenberg, AR	Cours EGK sur les herbes avec Cornelia Krapf-Rütimann
14.06.	Aarau, AG	Course de la vieille ville d'Aarau
09.07. – 13.08.	Aesch BL, Sissach BL, Buus BL	Olympiades aquatiques
10.08.	Berg, TG	Course avec vue panoramique Ottenberg
14. – 23.08.	Laufon, BL	Cinéma en plein air
15.08.	Kaltenbach (Wagenhausen), TG	Öpfel-Trophy
17.08.	Balgach, SG	31 ^e Rhyathlon : triathlon de la vallée du Rhin
Plusieurs dates	Wildnispark Sihlwald, ZH	Plusieurs cours, p. ex. sur les plantes sauvages comestibles

État actuel des inscriptions aux séminaires SNE sur le site fondation-sne.ch

Inscriptions et autres manifestations ainsi qu'informations complémentaires sur egk.ch/events



myEGK : avantages et nouveautés de l'application

L'application d'EGK est utilisée par plus de 72 000 assuré(e)s, soit environ un tiers de plus qu'il y a un an. En faites-vous partie ? Découvrez ici les avantages et les nouveautés en un coup d'œil.

Vos avantages

Elle est flexible

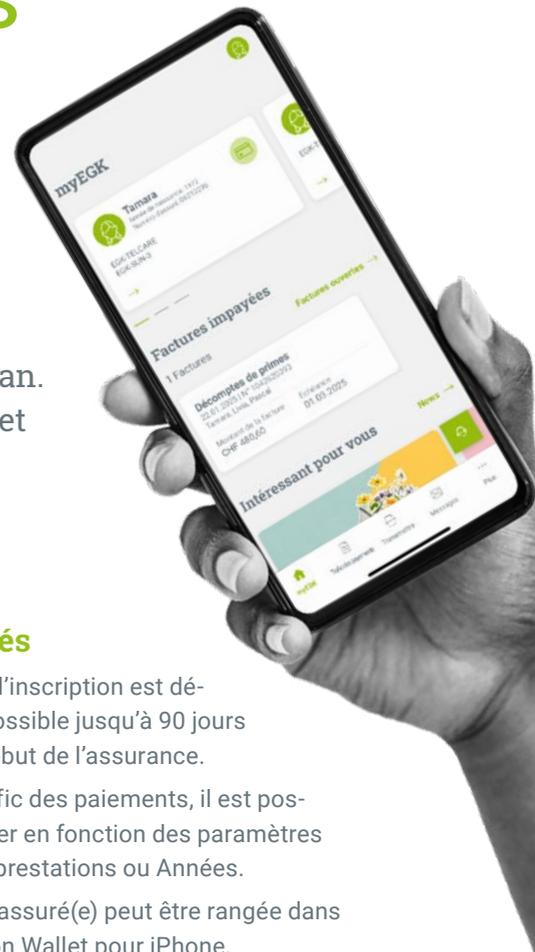
- Accès à tout moment à vos données d'assuré(e)
- Communication directe avec nous
- Adaptation de vos données personnelles comme les changements d'adresse, etc. directement dans l'application

Elle est pratique

- Soumission des justificatifs de remboursement et prescriptions au format PDF ou directement avec le scanner de justificatifs
- Carte d'assuré(e) toujours à portée de main, même pour les autres membres de la famille

Nouveautés

- Nouveau : l'inscription est désormais possible jusqu'à 90 jours avant le début de l'assurance.
- Pour le trafic des paiements, il est possible de trier en fonction des paramètres Primes et prestations ou Années.
- La carte d'assuré(e) peut être rangée dans l'application Wallet pour iPhone.



Télécharger
myEGK maintenant
egk.ch/app



Suivez-nous sur les réseaux sociaux
et ne manquez aucune information !



Impressum: Vivere 01/2025 **Éditeur :** EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birsspark 1, 4242 Laufon, egk.ch
Responsable : Roger Müller, directeur marketing **Tirage :** 70 000 **Rédaction :** Silvia Fürst-Aeschbacher, Monika Dietiker-Wernli **Conception :** artischock.net **Photos :** EGK-Caisse de Santé, partenaires et fournisseurs d'EGK. L'éditeur décline toute responsabilité pour les manuscrits, photos ou illustrations envoyés spontanément. EGK-Caisse de Santé regroupe la Fondation EGK-Caisse de Santé et ses sociétés anonymes affiliées : EGK Assurances de base SA (assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal), EGK Assurances Privées SA (assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.



Toujours bien informé.

Abonnez-vous à la
newsletter avec ses
recettes délicieuses !

