

Vivere

egk.ch

Le magazine santé d'EGK
03/2023

La gratitude
Un sentiment
qui rend heureux

Répondre
au sondage et
participer au
tirage au sort
Page 4

Contenu

09

Le pouvoir
de la gratitude



16

La santé du jardin
de plantes aromatiques



06

Entre
polices d'assurance et
casque de pompier



17

Médecine conventionnelle et médecine
complémentaire: nouvelles thérapies
complémentaires



19

Prix d'encouragement SNE:
le yodel pour la prévention de la santé

myclimate
neutral
Imprimé

myclimate.org/01-23-112535



MIXTE
Papier | Pour une gestion
forestière responsable
FSC® C156666

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez apporter un complément d'information ou que vous avez des objections concernant les articles publiés dans Vivere! La rédaction se réjouit de recevoir votre message par e-mail ou par courrier postal. **Adresse de la rédaction:** EGK-Caisse de Santé, Rédaction Vivere, Birsipark 1, 4242 Laufon, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 03/2023. **Éditeur:** EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birsipark 1, 4242 Laufon, www.egk.ch. Responsable: Roger Müller, directeur marketing et Silvia Füst, direction de projet. Tirage: 65 000. **Rédaction:** Manuel Reisinger – CRK, Zurich, Philipp Grünenfelder **Conception:** Stephan Ingold. **Photo de la page de couverture:** Shutterstock. **Photos du contenu:** Shutterstock, Unsplash, Bowtech Schweiz Verein **Illustrations:** Laura Maurer. 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 (l'assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal), EGK Assurances Privées SA (l'assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.

Version numérique

Le saviez-vous? Vivere est aussi
disponible au format numérique.
www.egk.ch/e-paper

- 04 Votre avis nous est précieux!
- 05 Couverture d'assurance pour Luna et Rocky
- 06 Entre polices d'assurance et casque de pompier
- 08 Deux nouveaux dirigeants pour la CMMS
- 09 Le pouvoir de la gratitude
- 12 Saner Apotheken AG: proche de la nature et numérique
- 13 EGK-TelCare et Medgate: un conseil médical avant le prochain arrêt de bus
- 14 L'art des pauses
- 15 Chronique de Marlène Galletti
- 16 La santé du jardin de plantes aromatiques
- 17 Médecine conventionnelle et médecine complémentaire: nouvelles thérapies complémentaires
- 19 Prix d'encouragement SNE: le yodel pour la prévention de la santé

Une approche holistique

Chère lectrice, cher lecteur,

Les soins de santé englobent non seulement l'accès à des équipements médicaux modernes, mais aussi la valorisation d'un mode de vie sain. La nature joue également un rôle important à cet égard. La protection de l'environnement et la préservation de la biodiversité sont essentielles pour notre propre santé et celle des animaux.

On reconnaît de plus en plus les bienfaits de la médecine naturelle et d'une culture holistique de la santé. Le fait de se concentrer sur son propre bien-être tout en veillant à la santé des animaux et au respect de l'environnement permet de créer un équilibre harmonieux d'une valeur inestimable à long terme.

Bonne lecture!

Sandra Speich
Direction de la SNE,
une initiative d'EGK



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:



Votre avis nous est précieux!

Que pensez-vous du magazine Vivere? À l'avenir, nous souhaitons vous proposer des contenus adaptés afin que la moindre page imprimée soit pertinente pour vous. **Participez à notre sondage! Vous aurez peut-être la chance de gagner l'une des dix pharmacies de compresses d'une valeur de CHF 69.-.** Pour participer, répondez aux trois questions suivantes et envoyez le tout avec vos coordonnées par e-mail avec l'objet «Vivere 2024», à l'adresse vivere@egk.ch.

Participer
et gagner

1. Qu'est-ce qui vous plaît dans Vivere?
2. Quels sont les contenus et les sujets qui vous intéresseraient à l'avenir?
3. Si vous pouviez changer quelque chose dans Vivere, de quoi s'agirait-il?

Recommandez la santé

et faites-vous un beau cadeau!

Bénéficiez
d'une récompense
allant jusqu'à
150 francs par
recommandation



Couverture d'assurance pour Luna et Rocky

Nos compagnons à quatre pattes doivent aussi pouvoir bénéficier d'un traitement optimal et adapté en cas de maladie et d'accident. Notre nouvelle assurance animaux domestiques pour chiens et chats inclut donc également des méthodes de médecine complémentaire.

Texte: Philipp Grünenfelder

Les chiens et les chats réconfortent de plus en plus la population suisse. Ils sont près de deux millions et demi à vivre dans nos foyers et contribuent à la bonne santé de leurs maîtres et maîtresses. **Les propriétaires de chiens ont en général un risque plus faible de maladie cardiovasculaire, et ils tendent à être moins malades.** Les propriétaires d'animaux domestiques sécrètent également plus d'hormones du bonheur, qui combattent par exemple la dépression, tandis que les enfants qui grandissent avec des animaux souffrent moins d'allergies plus tard dans leur vie.

Médecine complémentaire pour les animaux domestiques

Ils nous apportent beaucoup. Que pouvons-nous leur apporter? En tant que caisse-maladie pour toute la famille, nous nous intéressons aussi à la santé de nos compagnons à quatre pattes. En collaboration avec Calingo Insurance AG, EGK propose désormais pour ses assurés une assurance-accidents et maladie pour chiens et chats. Elle inclut volontairement aussi des traitements de médecine complémentaire. D'après la vétérinaire Dr Susanne Stocker, présidente de camvet.ch, Association Vétérinaire Suisse pour les Médecines Complémentaires et Alternatives, une telle démarche est judicieuse à plus d'un titre: «L'efficacité des méthodes de traitement telles que l'acupuncture, la



En collaboration avec Calingo Insurance AG, EGK propose désormais une assurance-accidents et maladie pour les chiens et les chats.

phytothérapie européenne ou les thérapies manuelles telles que la chiropraxie, l'ostéopathie ou la physiothérapie est largement étayée sur le plan scientifique. Les vétérinaires incluent donc de plus en plus ces formes de traitement dans leurs prestations.» Le choix entre les approches de médecine conventionnelle et médecine complémentaire fait aujourd'hui partie de leurs compétences quotidiennes, et camvet.ch s'engage à cet égard pour une

qualité élevée des formations continues et postgraduées. «Pour les animaux comme pour les humains, il est dans notre intérêt de ne pas recourir trop rapidement aux antibiotiques et d'envisager, selon les cas, des méthodes alternatives. Cela peut contribuer à diminuer les antibiorésistances», explique S. Stocker aux maîtres et maîtresses.

Découvrir maintenant

Découvrez les avantages de notre nouvelle assurance animaux domestiques pour chiens et chats. Composez votre couverture d'assurance individuelle selon vos besoins et ceux de votre compagnon à quatre pattes. Vous pouvez demander un devis sans engagement en scannant le code QR ci-dessous.



pet-closing.calingo.ch/fr



Entre polices d'assurance et casque de pompier

Mathias De Taddeo, collaborateur EGK, ne perd jamais son sang-froid, même dans les situations complexes, que ce soit en tant que responsable d'agence de la filiale EGK de Bellinzzone ou dans le cadre de son activité de pompier volontaire. Dans son interview, il nous confie quelles sont les qualités requises pour faire partie des sapeurs-pompiers.

Interview: Janine Häfliger

Photo: Sandro G. Photography

Monsieur De Taddeo, depuis combien de temps êtes-vous pompier volontaire?

J'ai rejoint les sapeurs-pompiers de montagne de Melezza en juin 2008 avant de passer à la caserne de Bellinzzone. Cela fait donc plus de 15 ans que je suis pompier volontaire.

À quelle fréquence intervenez-vous comme pompier?

Je suis de piquet deux semaines par mois. Une fois tous les trois mois, je consacre mon samedi à des formations et je participe aussi à des petites formations en semaine une ou deux fois par mois.

Cette activité extraprofessionnelle semble très chronophage. Comment la conciliez-vous avec votre travail et votre vie de famille?

Rien ne serait bien sûr possible sans la compréhension et le soutien de mon employeur et de ma famille. Mais l'organisation personnelle joue également un rôle important.

L'activité de pompier est très exigeante sur le plan physique. Comment vous entraînez-vous pour être en forme pour la caserne?

La condition physique est une affaire personnelle. Chaque membre de la caserne s'organise pour pratiquer des activités sportives. De plus, des soirées ou des journées de simulation ont régulièrement lieu, où nous pouvons nous entraîner dans un environnement contrôlé et sûr.

Qu'est-ce qui vous plaît dans votre activité de pompier?

J'aime être au service de la population et aider les personnes en détresse. J'apprécie également la collaboration au sein d'une équipe. Comme il s'agit d'une activité bénévole, tout le monde est très motivé, et un véritable lien familial se crée au fil du temps.

Comment récupérez-vous après des interventions difficiles?

Quand l'alarme retentit sur notre pager, nous avons déjà une idée de l'objet de l'intervention. Le corps des sapeurs-pompiers de Bellinzzone est très bien formé dans ce domaine. Après chaque intervention, nous avons un entretien de suivi,

où nous pouvons bénéficier d'un soutien ou d'une aide psychologique.

Quel est votre objectif en tant que pompier?

En ce moment, je suis l'école des sous-officiers chefs de groupe, ce qui me permet de bien élargir mon expérience technique et mes connaissances. À l'avenir, j'aimerais me spécialiser dans l'unité d'intervention technique, un groupe de pompiers formés spécifiquement à l'utilisation de techniques de travail issues de l'alpinisme et de la spéléologie. Ce sont des manœuvres destinées à dégager des personnes se trouvant dans les lieux difficiles d'accès.

«Comme il s'agit d'une activité bénévole, tout le monde est très motivé, et un véritable lien familial se crée au fil du temps.»

Mathias De Taddeo, responsable d'agence EGK de Bellinzzone (photo de droite)

Offre spéciale pour
les membres de la
Fédération Suisse des
Sapeurs-Pompiers

En tant que membre de la Fédération Suisse des Sapeurs-Pompiers ASSPP, vous ainsi que les membres de votre famille vivant sous le même toit bénéficiez d'un rabais de 5 pour cent sur toutes les variantes de l'assurance complémentaire EGK-SUN. Prenez rendez-vous dès maintenant pour un conseil qualifié:



www.egk.ch/swissfire

Nous sommes à votre service

Mathias De Taddeo et tous les autres collaborateurs d'EGK se tiennent à votre disposition pour répondre à toutes vos questions sur la caisse-maladie pendant la saison des changements.

Les adaptations sont possibles jusqu'au 30 novembre 2023.

Deux nouveaux dirigeants pour la CMMS

La Caisse-Maladie des Médecins Suisses (CMMS), qui peut proposer des produits spéciaux à ses membres grâce au partenariat avec EGK, est dirigée par un nouveau binôme: Daniel N. Kaufmann en tant que gérant et Salvatore Russo comme responsable contrats collectifs.

Interview: Manuel Reisinger

Photos: Karin Goldinger



Daniel N. Kaufmann, gérant



Salvatore Russo, responsable contrats collectifs

pour des médecins, est très proche de sa clientèle et connaît leurs besoins en détail.

M. Kaufmann, vous avez récemment rejoint la CMMS. Quel est votre lien avec le système de santé?

DK: J'ai toujours occupé des emplois liés au domaine de la santé: auprès de Zurich Insurance pour le domaine LAA et indemnités journalières ou le Case Management, auprès de la CSS Assurance pour l'achat de prestations ou encore auprès de Swiss Medical Network en tant que directeur d'une clinique privée.

Quelles sont vos impressions depuis votre entrée en fonction à la CMMS?

DK: J'ai découvert une entreprise en pleine santé, qui a su se positionner dans une niche. J'ai été impressionné par les voies de décision internes, à la fois courtes et rapides, ainsi que par la très forte identification du personnel à la CMMS.

En quoi consiste la coopération entre EGK et la CMMS?

SR: Grâce à un contrat de partenariat avec EGK, nous sommes en mesure de proposer des produits conçus spécifiquement pour les besoins de nos membres et accessibles exclusivement à nos membres et à leurs familles.

Dans quelle mesure cette coopération se développera-t-elle à l'avenir?

SR: Le marché de l'assurance va considérablement évoluer au cours des années à venir. En tant que petite organisation sans son propre réseau de vente, il pourrait être intéressant que nous bénéficions du soutien d'EGK pour distribuer nos produits.

DK: Je peux tout à fait imaginer qu'avec EGK, nous recherchions des approches innovantes dans le domaine de l'assurance-maladie obligatoire et surobligatoire. Notre segment de clientèle se prête tout à fait à la réalisation de projets pilotes.

CMMS

La CMMS est une coopérative comptant près de 14 000 membres. Ses membres, médecins en médecine humaine, dentaire, vétérinaire et chiropratique, sont accompagnés par la CMMS en cas d'incapacité de gain à court ou long terme ainsi que dans le domaine de l'assurance-maladie.



www.saekk.ch/fr

Pourquoi les médecins ont-ils besoin d'avoir leur propre assurance?

Daniel N. Kaufmann (DK): Le fait que nous existions depuis 125 ans est bien la preuve que les offres destinées exclusivement aux médecins répondent à un besoin.

Salvatore Russo (SR): Une organisation telle que la nôtre, fondée par des médecins

Le pouvoir de la gratitude

D'après le philosophe romain Cicéron, la gratitude est «la plus grande des vertus». Aujourd'hui, la science sait aussi qu'elle est si puissante qu'elle peut nous maintenir en bonne santé et nous rendre plus heureux...

Texte et photos: Heinz Staffelbach

Vous arrive-t-il parfois, à vous aussi, de souhaiter avoir une baguette magique qui rende plus heureux, le plus rapidement et le plus simplement possible? Et que ce bonheur ne soit pas un feu de paille, mais qu'il puisse être assez durable? Le tout bien évidemment sans pilules ni gouttes, et de préférence aussi, sans thérapies ni séances?

Bonne nouvelle: cela existe. Pour éviter de passer pour un charlatan, il me faut ici développer un peu. Depuis de nombreuses décennies, la recherche en psychologie se concentre surtout sur le négatif, c'est-à-dire les angoisses, les dépressions et tous types de troubles, ce qui n'est pas une mauvaise chose en soi. Or, il y a quelque temps, de plus en plus de thérapeutes et de psychologues ont commencé à se pencher aussi sur le «pendant positif» d'une telle approche. Ils se sont demandé: «Qu'est-ce qui rend en bonne santé et qui apporte bonheur et satisfaction?» Les bases de la «psychologie positive» ont ainsi été posées.

Une nouvelle psychologie

Bien sûr, la recherche des sources du bonheur n'a rien de nouveau. Depuis la nuit des temps, les hommes sont en quête du bonheur. Et de nombreux philosophes et religions ont tenté de donner des repères dans ce cheminement. Aujourd'hui, nous essayons tous d'être heureux. Certains perçoivent la solution dans l'argent,



«La gratitude est l'un des moyens les plus éprouvés pour parvenir au bonheur et au bien-être.»

Heinz Staffelbach, auteur et coach

d'autres dans le pouvoir, tandis que d'autres encore espèrent trouver le bonheur et le bien-être dans une voiture onéreuse, des vêtements chics ou une grande maison. Toutefois, beaucoup sont ceux qui réalisent qu'avec une telle approche, le bonheur et le bien-être ne sont pas durables ou pas vraiment satisfaisants, et ils les recherchent alors dans des valeurs intérieures comme l'amitié, le bénévolat ou la spiritualité.

La grande gagnante: la gratitude

Revenons à la psychologie positive: le chercheur américain Martin Seligman est l'un des pionniers de cette approche. Dans une étude, l'ancien président de l'American Psychological Association et son équipe ont cherché à savoir, parmi une sélection de six «exercices» thérapeutiques, lequel améliorerait le plus la qualité de vie des participants. Parmi les six exercices étudiés, la visite de gratitude était la plus efficace. La tâche des participants était simple: ils devaient écrire une lettre de remerciements à

quelqu'un de leur entourage et la lui remettre personnellement. C'est tout. Cet exercice a amélioré leur bonheur et a également apporté un soutien dans la gestion des dépressions. De plus, l'effet ne s'est pas dissipé du jour au lendemain, mais s'est prolongé un mois entier.

Du papier et un stylo suffisent

Cette visite de gratitude a eu un effet immédiat. Dans une autre étude, l'équipe de M. Seligman a voulu savoir quels exercices avaient l'effet le plus durable. Surprise: la gratitude est à nouveau arrivée en tête, cette fois-ci sous forme d'un journal. Chaque jour, les participants à l'étude devaient noter trois choses pour lesquelles ils étaient reconnaissants. Si cet exercice n'a pas eu un effet aussi immédiat que la visite de gratitude, son impact à long terme sur la satisfaction a été énorme, puisqu'il a grimpé pour atteindre un pic après six mois. Enfin, les participants à l'étude ont tant aimé cet exercice que beaucoup d'entre eux ont continué à tenir leur journal à la fin de l'étude.

Source du bien-être

La gratitude est l'un des moyens les plus éprouvés pour parvenir au bonheur et au bien-être. La gratitude est un sentiment profond ressenti par le cœur, un sentiment d'appréciation et de reconnaissance pour ce que nous avons reçu de la part d'autres personnes, de la journée, de ce monde, de Dieu ou d'une autre «entité supérieure».

Plus que le bonheur

Ce qui est incroyable avec la gratitude, c'est que non seulement elle rend heureux, mais qu'elle peut aussi contribuer à être en meilleure santé. De nombreux psychologues estiment maintenant qu'elle joue un rôle dans la prévention des troubles anxieux et paniques, des dépressions et même des addictions. On pourrait dire qu'on ne peut pas être à la fois reconnais-



Chacun recherche le bonheur et le bien-être dans la vie. La gratitude en est une source importante.

sant et frustré. La gratitude est donc un véritable outil polyvalent qui peut nous aider à être plus heureux et en meilleure santé.

Le journal du bonheur

Essayez vous aussi de tenir un journal de gratitude, comme le suggère le psychologue Martin Seligman (voir article). Voici quelques conseils:

Pendant combien de temps?

Essayez de tenir le journal pendant un certain temps, peut-être une semaine pour commencer. Tout ce dont vous avez besoin est d'un petit carnet et d'un stylo, mais aussi d'une ouverture d'esprit et de cœur sur ce qui nous est offert chaque jour et pour lequel nous pourrions être reconnaissants.

Sur quoi se concentrer?

Nous pouvons être reconnaissants pour tout, le matériel comme l'immatériel. Nous pouvons éprouver de la gratitude pour notre maison qui nous tient au chaud et qui nous protège du vent et des intempéries. Pour la nourriture qui pousse plus ou moins loin, qui est cueillie et récoltée avant de venir jusqu'à nous et qui nous garde en vie. Pour nos jambes qui nous portent à travers la vie. Pour le caissier qui est assis pendant des heures au tapis roulant et pour la conductrice de bus qui parcourt sa ligne toute la journée. Ou pour l'inconnu qui a été aimable avec nous.

Une affaire de cœur

Ce qui est très important, c'est notre ressenti intérieur. La gratitude doit être un sentiment intérieur profond. Il ne suffit pas de se dire «Ah oui, il faut être encore reconnaissant» sans réfléchir. Il s'agit vraiment d'éprouver de la gratitude du fond du cœur. Peut-être pouvez-vous vous arrêter un instant pour fermer les yeux et sentir un courant chaud, doux et agréable autour de votre cœur.



Traversez vos journées en gardant l'esprit ouvert et notez dans un journal de gratitude ce pour quoi vous êtes reconnaissant.



Proche de la nature et numérique

L'entreprise traditionnelle Saner Apotheke AG existe depuis près de 90 ans. Pour la plateforme en ligne saner.health, le directeur Dominik Saner et son fils Florian Staub ont appliqué à Internet la recette du succès de leurs pharmacies.

Texte: Manuel Reisinger

Les pharmacies Saner ne sont pas des pharmacies ordinaires: depuis la création de l'entreprise familiale en 1935, les produits de naturopathie ont une place de choix dans l'éventail qui est proposé. «Pour nous, les produits de médecine conventionnelle et de médecine complémentaire occupent le même niveau», explique Dominik Saner, pharmacien et naturopathe passionné depuis plus de 25 ans. Il dirige l'entreprise avec son fils Florian Staub.

Conseils et expertise

Avec la création de la plateforme en ligne saner.health, le concept s'exporte aussi sur Internet. «Nous voulons désormais proposer notre expérience en ligne aussi», explique Florian Staub. En effet, saner.health n'est pas qu'une boutique en ligne. Si l'on y retrouve les mêmes produits qu'en pharmacie, la plateforme inclut aussi des conseils, un guide pratique ainsi que de précieuses recommandations de la part de spécialistes de la maison. «Chez nous, les clients peuvent être sûrs que les conseils sont fondés et efficaces», affirme Dominik Saner.

Des webinaires sur des sujets actuels

Pour apporter plus d'informations sur les sujets de santé, les expertes et experts de Saner organisent régulièrement des webinaires, lors desquels les participants

acquièrent des connaissances passionnantes sur des thèmes tels que l'alimentation, le système immunitaire ou différentes formes thérapeutiques. De plus, l'entreprise organise en coopération avec EGK-Caisse de Santé des promenades guidées consacrées aux plantes médicinales de nos forêts et à leurs effets. Les plantes locales sont au cœur de la nouvelle marque SanerNatur. La gamme variée de capsules et de tisanes développées selon des recettes maison est destinée à la clientèle en quête d'une vie naturellement saine.

La même philosophie qu'EGK

La coopération avec EGK, qui a vu le jour en 2017, ne se limite pas aux promenades dédiées aux plantes médicinales. «Nous et EGK partageons la même conception de la santé et du lien avec la nature», explique Florian Staub. Comme les entreprises ont beaucoup de points communs, les connaissances pouvant amener la clientèle EGK vers une vie plus saine sont élaborées conjointement. Vous trouverez de plus amples informations, des conseils de santé ainsi que la boutique en ligne sur le site Internet **saner.health**.

Tirage au sort

Nous mettons en jeu dix coffrets fortifiants de SanerNatur contenant trois produits à base de plantes européennes locales et de précieux micronutriments. Profitez de l'automne et de l'hiver naturellement en bonne santé et tout à fait détendus.

Gagnez l'un des dix coffrets fortifiants: envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «coffret fortifiant» à vivere@egk.ch, ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere – Concours, Birsparck 1, 4242 Laufon. La date limite d'envoi est fixée au 13 novembre 2023. **Bonne chance!**

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



EGK-TelCare et Medgate: un conseil médical avant le prochain arrêt de bus

Nous n'avons pas toujours le temps de prendre rendez-vous chez le médecin, ou le sujet est trop intime pour effectuer un appel sur le chemin du travail. La solution? Le modèle d'assurance EGK-TelCare, qui permet d'obtenir directement un conseil médical par messagerie instantanée dans l'appli Medgate, par écrit et 24h/24.

Texte: Philipp Grünenfelder



Beaucoup connaissent cette situation: à peine sortie du lit, Petra Schmid constate qu'elle a une éruption cutanée sur les mains, ce qui l'inquiète un peu, d'autant plus qu'elle doit tout de suite partir au travail. L'après-midi, elle doit assister à une réunion importante. Il est donc hors de question de prendre rendez-vous au cabinet médical. Elle reste préoccupée. La jeune femme est assurée chez EGK, et il y a quelque temps, elle a opté pour le modèle d'assurance de base EGK-TelCare. Elle a fait ce choix pour réduire sa prime, mais aussi parce qu'elle a ainsi accès gratuitement à un conseil médical et un traitement de Medgate 24h/24, 365j/365.

La messagerie instantanée pour compléter l'appel téléphonique

Derrière EGK-TelCare, on retrouve la Medgate Tele Clinic, joignable par téléphone, par vidéo ou par messagerie instantanée dans l'appli Medgate. Dans la messagerie instantanée, les patientes et patients peuvent échanger 24h/24 avec des médecins. C'est dans le bus, en allant au travail, que Petra Schmid se souvient justement qu'elle bénéficie de cette fonction. Elle prend en photo l'éruption cutanée qui la gêne et contacte Medgate avant son prochain arrêt. Elle charge les photos de la zone concernée et échange avec un médecin Medgate à ce sujet, sans qu'une voisine curieuse ou un passager en quête de ragots puisse écouter, ce qui est bien rassurant.

Une solution avant le terminus

Sur la base des photos et des informations complémentaires, la médecin Medgate prescrit à Petra Schmid une pommade délivrée sur ordonnance. Elle envoie immédiatement la prescription à la pharmacie souhaitée, près du lieu de travail de Petra Schmid. Encore un avantage formidable: juste après le travail, avec une réunion qui s'est très bien passée, Petra peut aller

chercher la pommade apaisante. Elle sait par ailleurs que si d'autres clarifications avaient été nécessaires, la médecin Medgate l'aurait orientée vers une spécialiste qu'elles auraient choisie ensemble.

Installer l'application dès maintenant

Vous pouvez télécharger à tout moment l'appli MedGate depuis l'Apple Store ou le Google Play Store.



Tester EGK-TelCare

Vous souhaitez tester EGK-TelCare sans engagement? Contactez notre hotline pour un essai gratuit: 058 387 77 14

La hotline test est joignable chaque jour de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00.

L'art des pauses

Entre les réunions, les cours de sport et les obligations privées, difficile de reprendre son souffle. Pourtant, quelques minutes de pause peuvent renforcer la productivité, stimuler le bien-être et diminuer le stress. Mais la pause est un art qu'il convient de maîtriser: il s'agit de la planifier consciemment.

Texte: Jeanine Häfliger

Illustrations: Laura Maurer

Le saviez-vous?

En **1922** déjà, on avait constaté les bienfaits de la pause. À l'époque, le psychologue du travail Otto Graf avait observé qu'en faisant des pauses, on avançait mieux, malgré une durée de travail plus courte.



À partir d'un temps de travail de six heures, une pause d'au moins **30 minutes** est obligatoire.



Une microsieste dure entre **15 et 20 minutes**

C'est au début d'une pause que l'effet récupérateur est le plus important.

Nous devrions prévoir environ **3 heures** de temps libre dans notre quotidien. Selon le psychologue de la santé Gerhard Blasche, cela nous permet de déconnecter du travail, de recharger les batteries et de glisser dans un sommeil profond.



Le fait de regarder la nature au loin pendant **40 secondes** seulement a un effet positif sur la concentration. Cela peut également diminuer la tension artérielle, la fréquence cardiaque et le taux d'hormone du stress mais aussi améliorer l'humeur.



L'aromathérapeute valaisanne Marlène Galletti explique ce que l'homme peut gagner de la nature.

Plus près de nous

J'aime être dans la nature. La nature nous donne beaucoup. Et cela nous permet un voyage dans notre âme. Nous devons juste le permettre. Les arbres, les montagnes, les animaux, les rivières, les plantes, nous donnent beaucoup de force. Ce pouvoir a été utilisé par les guérisseurs et chamans à des fins de guérison pendant des milliers d'années à travers le monde.

Nous percevons particulièrement bien ce pouvoir avec l'un de nos sens: notre odorat. Avec lui, nous reconnaissons les besoins et les désirs qui sont inconscients et que nous négligeons autrement. Parce que les molécules d'arômes atteignent directement la partie de notre cerveau responsable des émotions, sans faire de détour par la partie rationnelle du cerveau. Cela signifie que les parfums et les odeurs ont un pouvoir qu'aucune autre substance ne peut égaler. Il n'est donc pas surprenant que le parfum ait longtemps été considéré comme une manifestation du divin sur terre. Les parfums servent à aiguïser les sens des gens et à changer leurs perceptions.

La nature offre bien plus. En regardant attentivement, vous découvrirez de nombreux fruits, plantes, racines et bourgeons dans les prairies en forêt qui, avec la bonne préparation, peuvent devenir un repas joyeux et nutritif. De plus, d'innombrables herbes médicinales peuvent être trouvées en nature, que nos ancêtres utilisaient pour traiter les blessures et les maladies bien avant le développement de la médecine conventionnelle d'aujourd'hui.

La nature n'est pas seulement belle, mais une source d'émerveillement et de spiritualité. C'est ce que j'essaie de transmettre aux personnes qui viennent partager une journée plein air. Je les emmène dans un voyage intérieur où ils peuvent expérimenter et se connecter cet élément essentiel à nos vies, La Nature.

Venez participer avec nous!

Marlène Galletti

La santé du jardin de plantes aromatiques

Si Sabine Hagg cultive des herbes dans les montagnes valaisannes, elle apprécie aussi celles de la vallée, comme en témoignent ses subtiles recettes EGK ainsi que ses formations d'éveil aux sens avec entre autres du romarin et du thym.

Texte: Philipp Grünenfelder

«Impossible de m'imaginer une vie sans persil», affirme Sabine Hagg quand on évoque avec elle la réputation parfois trop sage de cette herbe culinaire. La cuisinière est notamment à la tête du service de restauration de la clinique Arlesheim et crée plusieurs fois par an des recettes saisonnières pour la newsletter sur la connaissance des herbes d'EGK. Cette dernière a d'ailleurs récemment été consacrée au persil plat (voir encadré). «En plus de la finesse de son goût, le persil plat permet en quelque sorte de créer un lien», explique S. Hagg en évoquant ses feuilles qui ressemblent à des mains entrelacées. «Certains plats sont formidables, mais ils sont sublimés par un brin de persil finement découpé», assure-t-elle en souriant. Elle entretient depuis l'enfance ce lien avec les herbes et les bienfaits provenant de la nature. S. Hagg a en effet grandi aux côtés du jardin de sa grand-mère, où poussaient beaucoup d'herbes aromatiques, de légumes et de fleurs, mais aussi à proximité de la station thermale de Bad Wörishofen, où Sebastian Kneipp a démarré son activité.

Aiguiser les sens

Aujourd'hui, c'est dans les montagnes valaisannes que S. Hagg cultive son propre jardin d'herbes aromatiques. Ces dernières sont également très présentes à son domicile dans le Laufonnais. «J'aime aussi faire mes achats dans une ferme Demeter ou utiliser des herbes sauvages comme le lamier, l'origan et l'ail des ours», explique-



Sabine Hagg
Responsable du service de restauration
Clinique Arlesheim

t-elle en exprimant sa curiosité pour le caractère unique et varié du monde des herbes. «En général, quelques brins ou feuilles suffisent pour éveiller nos sens», fait-elle remarquer avant de donner un exemple: «Si nous sentons une feuille de menthe poivrée, nous pouvons nous concentrer à l'inspiration sur l'odeur de cette plante et l'endroit où se diffuse son parfum. Nous nous sentons ainsi plus frais en un instant.» En plus de l'utilisation culinaire, elle travaille aussi sur ces aspects lors de ses formations d'éveil aux sens

dans le domaine clinique. Elle y aborde des sujets tels que la pleine conscience, l'équilibre, la nourriture des sens et bien sûr aussi l'alimentation variée et saine. «Les herbes sont d'une grande richesse gustative, et elles favorisent également la digestion», indique notre autrice de recettes.

www.sabine-hagg.ch

Délicieuses herbes et plantes médicinales

Abonnez-vous à notre newsletter mensuelle sur la connaissance des herbes et découvrez des recettes créées spécialement pour vous. Vous pouvez également élargir vos connaissances des plantes médicinales en jetant un coup d'œil à nos archives en ligne.



www.egk.ch/fr/newsletter
www.egk.ch/l-univers-des-herbes

Nouvelles thérapies complémentaires

Depuis le milieu de l'année, les assurés EGK-SUN profitent du remboursement de nouvelles thérapies de médecine complémentaire dans le domaine ambulatoire. La caisse de santé a ainsi complété son catalogue de prestations par des moyens thérapeutiques à la fois bien établis et innovants.

Texte: Philipp Grünenfelder

«Les multiples évolutions dans le domaine de la santé englobent bien sûr aussi les thérapies de médecine complémentaire», explique Stefan Borer, responsable du développement produits chez EGK. «En tant que caisse de santé innovante, nous prenons régulièrement le pouls de la situation et échangeons avec les associations ainsi qu'avec le Registre de Médecine Empirique (RME) au sujet des changements survenus au niveau des prestations proposées et des dernières découvertes scientifiques», précise-t-il. Tant les méthodes établies que les nouvelles approches innovantes sont prises en compte. Après tout, la médecine complémentaire fait partie de l'ADN d'EGK. «Nous nous assurons ainsi que nous pouvons proposer un catalogue de prestations aussi large que possible, répondant aux besoins individuels de nos assurés, avec des méthodes efficaces», précise S. Borer.

Seules les thérapies qui répondent aux exigences rigoureuses pour être admises dans la liste des méthodes du RME sont retenues. «EGK soutient les associations professionnelles dans le long processus d'établissement et d'admission, par exemple en fixant des normes de forma-

tion. Ce n'est qu'ainsi qu'il est possible de favoriser à la fois la diversité et le niveau qualitatif élevé, avec un résultat concluant, comme en attestent les nouvelles thérapies remboursées à partir du 1^{er} juin 2023.» Pour clôturer notre série d'articles parus dans les précédents numéros de Vivere (voir également encadré), nous présentons ici trois méthodes intéressantes:

Bowtech® – la technique Bowen originale

La technique Bowen part du principe que le corps possède des capacités innées d'autorégulation. Développée dans les années 1950 par l'Australien Tom Bowen (1916-1982), elle permet au corps de retrouver son état de bonne santé initial. «Des manipulations douces et de roulement, que l'on appelle les Bowen moves, visent à stimuler des récepteurs spécifiques dans le système musculaire et des fascias et à activer les ressources du corps», explique Esther Giger, membre du comité de l'association de soutien BOWTECH® Schweiz Suisse Svizzera. Les muscles se détendent, et le système nerveux se rééquilibre. «Les pauses, de deux à trois minutes, ont leur importance pour laisser à l'organisme le temps d'intégrer



Avec la technique Bowen, les articulations peuvent retrouver leur position naturelle.

les impulsions», poursuit E. Giger. Cet état de détente permettrait par exemple aux vertèbres, aux os ou aux articulations de retrouver leur position naturelle. Le relâchement des tensions et des adhérences stimulerait la circulation sanguine et donc l'absorption des nutriments dans les cellules. La technique a une action globale sur l'appareil locomoteur, le métabolisme, le système lymphatique, les organes et le système nerveux. Selon la thérapeute corporelle, «la technique Bowen favorise la santé et contribue au bien-être».



Les PSE favorisent l'attachement entre les parents et l'enfant lorsqu'ils ont vécu quelque chose de difficile.

Premiers Secours Émotionnels (PSE)

Les PSE favorisent l'attachement entre les parents et l'enfant. Ils apportent un soutien en cas d'événements difficiles vécus en lien avec la grossesse, la naissance et les premiers moments de la vie ou en cas de situation pénible dans laquelle les parents se retrouvent chaque jour avec leur enfant. «La méthode permet de renforcer de la même manière les ressources psychiques et physiques d'autorégulation et relationnelles des adultes et des enfants», explique Cornelia Reichlin, responsable de l'Institut suisse de formation en PSE. Dans le cadre d'une approche corporelle et basée sur les processus, les PSE accompagnent les crises parents/enfants autour de thèmes difficiles tels que les pleurs, le sommeil, les tensions ou l'attachement. «L'accompagnement des traumatismes pré-partum, péri-partum, post-partum et postnataux constitue un autre axe de travail des PSE», précise C. Reichlin, qui exerce elle-même en tant que thérapeute PSE. Les PSE ont été développés par le psychologue Thomas Harms et reposent sur des approches de thérapie corporelle, de psychothérapie corporelle, de neurophysiologie et de recherche sur l'attachement.

Thérapie de développement et de l'apprentissage selon PÄPKi® pour les nourrissons et les jeunes enfants

La thérapie de développement et de l'apprentissage selon PÄPKi® pour les



La thérapie de développement et de l'apprentissage selon PÄPKi® pour les nourrissons et les jeunes enfants s'adresse aux enfants qui souffrent de limitations ou de retards de développement fonctionnels.

nourrissons et les jeunes enfants est une méthode à la fois pédagogique et médicale pour les enfants qui souffrent de limitations ou de retards de développement fonctionnels étroitement liés à la maturation biologique du système nerveux central. «Il s'agit souvent de problèmes de coordination motrice et de langage ou de déficiences visuo-spatiales», explique la Prof. Dr Wibke Bein-Wierzbinski. La pédagogue et thérapeute du mouvement a développé cette méthode, qui implique les parents dans une mesure considérable, en Allemagne à la fin des années 1990. W. Bein-Wierzbinski résume les principaux aspects: «L'accent est mis sur des instructions, des exercices de gymnastique et des suggestions de jeux psychomoteurs pour

entraîner et favoriser les modèles de posture et de mouvement.» Le renforcement des compétences parentales et la transmission de compétences sont aussi des éléments centraux.

Sur ce sujet

Dans les éditions Vivere de cette année, nous avons présenté les thérapies ambulatoires complémentaires (CCA, liste 03) qui sont remboursées par l'assurance complémentaire EGK-SUN depuis le 1^{er} juin 2023. Ce sont les suivantes:

- Bowtech
- Thérapie Boeger
- Premiers Secours Émotionnels (PSE) / thérapie basée sur les liens d'attachement parents-enfants
- Thérapie de développement et de l'apprentissage selon PÄPKi pour les nourrissons et les jeunes enfants
- Orthonomie fonctionnelle et intégration (FOI)
- Thérapie Lomilomi et thérapie myofonctionnelle

Vous avez manqué un numéro de Vivere? Vous pouvez tous les retrouver sur notre site Internet, dans la rubrique «Courant»

Nos partenaires



aava GmbH, Centre pour l'accompagnement parents-enfants et Institut suisse de formation en PSE
www.aavabasel.ch

Internationale PÄPKi®
 Gesellschaft e.V.
www.paepki-international.org

BOWTECH® Schweiz Suisse Svizzera
www.bowtech.ch

Le yodel pour la prévention de la santé

Chaque automne, le symposium de la Fondation SNE se veut un lieu d'échanges avec des personnalités de la médecine empirique et du domaine scientifique. Des contributions et ateliers stimulants offrent une approche holistique de la santé. À cette occasion, le conseil de fondation a également choisi les lauréats du prix d'encouragement de cette année, décerné dans le cadre de la manifestation. Nous félicitons à nouveau chaleureusement Natalie Huber et Bernhard Betschard pour leur projet «Alpine Sprache des Herzens», la langue alpine du cœur.

Texte: Jeanine Häfliger



Le projet de Natalie Huber et Bernhard Betschard met en avant le potentiel du yodel dans le traitement des lésions cérébrales. En effet, le chant, en particulier le yodel, permet d'améliorer de manière tangible la biochimie de l'organisme. Avec le yodel, nous utilisons notre larynx de façon quelque peu différente que quand nous parlons ou chantons. La capacité du larynx à réguler et à régénérer notre organisme gagne de plus en plus en importance.

Les participants créent en groupe, à l'aide de sons simples et prolongés, un réceptacle sûr pour toutes les émotions et les humeurs possibles, ainsi que tous les états de conscience imaginables. Ils ont le courage de se montrer tels qu'ils sont et éprouvent un sentiment d'appartenance, sans esprit de compétition ni pression liée au résultat.



Natalie Huber et Bernhard Betschard ont remporté le prix d'encouragement de la Fondation SNE de cette année.

Le yodel et la youtse ont notamment un grand potentiel de guérison pour les personnes présentant des lésions cérébrales. Avec ses cours et son organisation, Fragile Suisse leur apporte une précieuse contribution. Les mélodies traditionnelles s'adressent à la fois à l'âme, au psychisme et au corps. La production vocale, l'amélioration de la perception du corps et l'entraînement à la respiration permettent de rendre plus visibles les schémas de stress physiques, qui peuvent ainsi être régulés à nouveau.

Prix d'encouragement 2024

Vous souhaitez postuler au prix d'encouragement 2024 avec un projet achevé du domaine de la médecine naturelle et expérimentale? Vous trouverez de plus amples informations ainsi que le formulaire d'inscription sur notre site Internet.



www.fondation-sne.ch/fr



*Avec EGK-TelCare,
24h/24 et 7j/7*

Si tu apprécies qu'on t'écoute.

La médecine complémentaire fait partie de notre ADN.