

Vivere

egk.ch

Le magazine santé d'EGK
01/2023



La résilience, un superpouvoir

Ne sous-estimons pas
nos ressources!

Contenu

13

Crises:
la nouvelle
normalité



04

Un geste contre la société
de gaspillage



22

Médecine conventionnelle
et médecine complémen-
taire: prendre soin
de soi maintenant



20

La santé
du jardin
de plantes
aromatiques

25

Entretien avec
Lisz Hirn, philosophe,
auteure et professeure



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, Birsparck 1, 4242 Laufon, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 01/2023. **Éditeur:** EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birsparck 1, 4242 Laufon, www.egk.ch. **Responsable:** Roger Müller, directeur marketing. **Tirage:** 65 000 exemplaires. **Rédaction:** Silvia Fürst-Aeschbacher, Manuel Reisinger – CRK, Zurich. **Maquette:** Ingold Design, Stephan et Ines Ingold. **Photo de la page de couverture:** Marcel A. Mayer. **Photos du contenu:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Harald Eisenberger, Flavia Schaub, Thomas Studhalter, Istock, Shutterstock. **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

Commandez Vivere au format
numérique pour préserver
l'environnement et économiser des
ressources administratives.
www.egk.ch/e-paper

- 04 Un signal contre la société de gaspillage
- 06 Encore plus avantageux en collectif
- 08 L'actualité d'EGK
- 09 Chronique de Patrik Wägeli
- 10 Nouvelles thérapies complémentaires
- 12 Quand Dame Hiver secoue son édredon...
- 13 Crises: la nouvelle normalité
- 18 Portrait – Le monde pour horizon
- 20 Santé du jardin de plantes aromatiques
- 22 Médecine conventionnelle et médecine complémentaire: prendre soin de soi maintenant
- 24 Académie SNE – Travailler sur le traumatisme
- 25 Entretien avec Lisz Hirn, philosophe, auteure et professeure

Encourager la résilience

Chère lectrice, cher lecteur,

En tant que responsable du personnel, il m'intéresse bien sûr tout particulièrement de savoir comment renforcer la capacité de résistance, soit la résilience, de toute une organisation. Il est important de se pencher sur cette question, car le personnel des entreprises résilientes est plus stable et plus performant, au quotidien et pendant les crises.

Je suis convaincue qu'il faut renforcer la résilience à tous les niveaux, comme l'expliquent les spécialistes de cette question dans l'article principal de ce numéro de Vivere. Il n'existe (malheureusement) pas de «gène de la résilience» mais, en tant qu'entreprise, nous pouvons créer un environnement de travail propice à la promotion de la santé de chacune et chacun.

Bonne lecture!

Andrea Grolimund
Responsable Personnel/
Services



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:



Un geste contre la société de gaspillage

L'utilisation des ressources liée à notre consommation pèse énormément sur l'environnement. Mais il peut en être autrement, comme le prouvent actuellement certaines entreprises textiles suisses: avec des méthodes d'économie circulaire comme le «reselling», le «recycling» et le «reworking», elles luttent contre le gaspillage.

Texte: Manuel Reisinger

Dans l'économie circulaire, les produits ne sont pas fabriqués à partir de nouvelles matières premières, mais de ressources déjà utilisées et transformées. De plus en plus de secteurs s'approprient cette tendance, y compris l'industrie textile suisse. L'objectif du «reselling», du «recycling» et du «reworking» est de permettre aux produits textiles de rester dans le cycle économique.

Le boom de l'occasion

Le «reselling», soit la revente d'articles ayant déjà servi, est un concept que beaucoup connaissent sûrement déjà. Les fri-



«30 pour cent des textiles devront être conçus de manière à entrer dans un circuit effectif à l'horizon 2030.»

Désirée Gabriel, responsable de projet Sustainable Textiles Switzerland 2030

eries et magasins d'antiquités ont du succès depuis des années. La population suisse a compris l'attrait des produits de seconde main. Dans ce type de magasins, on trouve de plus en plus souvent aussi des vêtements ayant déjà été portés. Le «recycling» est une autre tendance de ces dernières années. Dans l'industrie textile, ce concept implique de récupérer les fibres des tissus pour en refaire des vêtements entièrement neufs. Quant au «reworking», il implique le traitement et la réparation d'anciens vêtements et accessoires pour les rendre comme neufs.

Moins de gaz à effet de serre et des salaires équitables

Les entreprises textiles attentives à une démarche circulaire sont encore rares. Et

il reste un grand chemin à parcourir en matière de durabilité. C'est pourquoi les associations professionnelles Swiss Textiles, Amfori et Swiss Fair Trade ont lancé le programme Sustainable Textiles Switzerland 2030 (STS 2030). «Pour ce programme, nous avons défini des objectifs de durabilité à mettre en œuvre d'ici à 2030», explique Désirée Gabriel, la responsable du projet. La réduction des émissions de gaz à effet de serre et la garantie de salaires équitables en font partie. «Ces objectifs doivent être atteints tout au long de la chaîne de production, pas seulement en Suisse», ajoute-t-elle. Le programme, mis en place depuis cet été, regroupe déjà une vingtaine d'entreprises suisses renommées de distribution et de production, dont Coop, Migros, Calida et PKZ.



L'économie circulaire moderne

Les cycles techniques et biologiques jouent un rôle croissant dans l'économie. EGK-Caisse de Santé s'engage elle aussi à respecter de tels mécanismes dans plusieurs domaines. Ça commence par de petites choses, comme la collecte des emballages en PET au siège de Laufon, pour laquelle elle a reçu le certificat 2021 de PET-Recycling Schweiz. 33 kilos, soit l'équivalent d'environ 2000 bouteilles en PET, ont ainsi été recyclés grâce aux 140 collaborateurs. Outre la production de matières premières précieuses, ce geste a permis d'éviter 99 kilos de gaz à effet de serre et d'économiser environ 31 litres de pétrole. Mais EGK se préoccupe aussi de la durabilité à plus grande échelle: lors du choix de ses placements financiers, certaines branches sont expressément exclues, et les aspects ESG (Environnement, Social, Gouvernance) sont si possible pris en compte. Beat Grütter, responsable Finances et membre de la direction, le confirme: «Nous ne voulons pas que des facteurs financiers guident exclusivement les activités de l'entreprise. Nous sommes également attentifs aux critères ESG et choisissons par conséquent des partenaires de coopération durables.»

Des objectifs ambitieux et un temps compté

Des objectifs ont également été définis en matière d'économie circulaire. En Suisse, 30 pour cent des produits textiles devront ainsi être conçus de manière à entrer dans un circuit effectif à l'horizon 2030. «À l'heure actuelle, on recycle moins d'un pour cent des textiles», précise Désirée Gabriel. Cet objectif ambitieux doit donc être atteint en seulement huit ans. Des entreprises comme



Jeans, smartphones ou livres... les Suisses sont de plus en plus nombreux à se tourner vers les produits de seconde main. C'est bon pour le porte-monnaie, mais aussi pour l'environnement.

Rework, qui réassemble de nouveaux vêtements à partir de produits existants, ou le magasin de vêtements gloire, qui ne vend que des articles durables et des articles de seconde main, nous donnent déjà un aperçu de ce à quoi l'industrie textile pourrait ressembler demain.

Une campagne pour sensibiliser la population

Mais convertir l'industrie à une démarche durable n'a de sens que si ce souci de durabilité est aussi renforcé à l'échelle de la population. C'est pourquoi le programme STS 2030 comprend aussi une initiative pour promouvoir une consommation textile plus responsable. «Nous prônons une consommation de vêtements responsable», affirme Désirée Gabriel. Sous le slogan «reflect your style», les consommateurs suisses sont sensibilisés depuis peu à porter des vêtements durables et à contribuer ainsi aux objectifs STS 2030.

Concours



EGK favorise elle aussi la durabilité. Nous mettons donc en jeu un sac à dos Rework conçu à partir de vestes en cuir usagées d'une valeur de 99 francs ainsi que 3 x 1 bon pour faire reprendre un jean chez gloire.

Envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «Textile» à vivre@egk.ch ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere – Concours, Birsipark 1, 4242 Laufon. Date limite d'envoi: 31 mars 2023. **Bonne chance!**

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

Encore plus avantageux en collectif

Un contrat collectif est un contrat-cadre qui assure un groupe de personnes. Les assurés d'un contrat collectif bénéficient, en plus de la couverture complète, d'une réduction sur l'assurance complémentaire EGK-SUN pour la médecine complémentaire. Depuis peu, tous les sapeurs-pompiers en profitent.

Texte: Ursula Vogt

EGK établit des partenariats collectifs avec diverses organisations et associations afin de pouvoir proposer à leurs membres tous les avantages d'EGK-SUN à un tarif réduit. C'est le cas par exemple avec l'association Swiss Orienteering (SO) ou l'association de propriétaires Habitat-Durable. Notre tout dernier partenaire collectif est la Fédération suisse des sapeurs-pompiers (FSSP) basée à Gümligen (voir encadré). D'après le directeur de l'association, Thomas Widmer, la solution d'assurance compacte et l'accès libre à la médecine complémentaire ont été décisifs dans le choix de cette collaboration. En effet: «Tout comme EGK, nous nous considérons comme une entreprise de services active et orientée vers nos membres, pour le bien de la communauté.»

Des valeurs communes

EGK est aussi ravie de ce nouveau partenariat: «L'avantage de notre solution d'assurance est que la solidarité s'exerce parmi un cercle relativement restreint et homogène de personnes. Le risque indivi-



«Tout comme EGK, nous nous considérons comme une entreprise de services active et orientée vers nos membres, pour le bien de la communauté.»

Thomas Widmer, directeur de la FSSP

duel est dès lors plus facile à estimer et reste maîtrisé malgré le rabais», affirme Pascal Bolliger, responsable des ventes, à propos de cette solution gagnant-gagnant. Très important aussi: «La sécurité et la durabilité font partie de nos préoccupations communes, voilà pourquoi nous allons bien ensemble.»

À toutes les étapes de la vie

Le gros avantage d'EGK-SUN est de protéger avec la même offre les assurés dans des situations de vie extrêmement variées. Outre le libre accès à une médecine complémentaire de qualité, EGK-SUN offre par exemple le libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse, un vaste choix de prestations pour la grossesse et l'accouchement, l'orthodontie pour les enfants et diverses prestations de prévention. Cette solution

d'assurance globale répond à des besoins variés et est donc idéale pour accompagner les assurés longtemps, à toutes les étapes de la vie. «C'est ce qui en fait une assurance complémentaire particulièrement attractive», ajoute Pascal Bolliger.

Assurance collective

Si vous avez des questions sur votre qualité de membre collectif ou si vous souhaitez le devenir, écrivez-nous à l'adresse:



kollektiv@egk.ch
061 765 51 11



«La sécurité et la durabilité font partie de nos préoccupations communes, voilà pourquoi nous allons bien ensemble.»

Pascal Bolliger, responsable des ventes d'EGK

Pour la protection des consommateurs

Le troisième protagoniste du contrat collectif est l'autorité de surveillance des marchés financiers, la FINMA, qui veille à la conformité. «On peut accorder un rabais de 10 pour cent maximum sur l'assurance complémentaire, et seulement si les coûts de santé du collectif d'assurance le permettent», précise Pascal Bolliger. Les taux de remise sur les primes et les prestations d'assurance sollicitées par le collectif sont contrôlés une fois par an. De même que le fait que seuls les membres du collectif ont effectivement accès à ce contrat.

Pour toute la famille

Le contrat collectif d'EGK avec la FSSP ne s'adresse pas seulement à tous les membres de la Fédération, mais aussi à leur famille. Tous peuvent ainsi profiter d'un excellent produit à un prix équitable.



Les sapeurs-pompiers sont prêts à intervenir 24h/24. Ils luttent contre les incendies et sauvent des vies. En tant que partenaire de la Fédération suisse des sapeurs-pompiers, EGK se charge désormais de la santé des membres de la Fédération et de leur famille.



Les sapeurs-pompiers: plus qu'une simple organisation

Des défis hors du commun, une disponibilité et une serviabilité à toute épreuve: voilà ce qui distingue les membres des sapeurs-pompiers. Quelque 81 000 pompiers sont là pour aider, sauver et protéger la population, 24 h/24. La Fédération suisse des sapeurs-pompiers (FSSP) représente les intérêts des sapeurs-pompiers professionnels ou volontaires. Fondée en 1870, elle a son siège actuel à Gümligen dans le canton de Berne. Plus d'informations sur la Fédération et ses nombreuses missions sur www.swissfire.ch

L'actualité d'EGK

EGK est là pour tous

L'automne dernier, nous avons organisé une journée portes ouvertes à notre siège. EGK avait emménagé dans son bâtiment en bois dès juillet 2021, mais cette fête n'avait pas pu avoir lieu à ce moment-là à cause du coronavirus. La fête de l'automne a rencontré un franc succès: en effet, dès 10 h du matin et jusque tard dans l'après-midi, petits et grands ont profité des visites guidées du bâtiment, de l'activité Kidz-Airbrush, du Music Corner, des possibilités de restauration et de l'atelier de fabrication d'un roll-on aux huiles essentielles. La course d'orientation pour enfants et le mur de tir au but en ont aussi poussé plus d'un à faire des prouesses. Outre un grand nombre de partenaires du

secteur de la santé, nous étions tout particulièrement heureux d'accueillir parmi nous la conseillère aux États bâloise Maya Graf.

Recommandez la santé et faites-vous un beau cadeau!

Vous appréciez notre fiabilité en tant que partenaire santé dans toutes les situations de votre vie et vous aimeriez que vos proches et vos amis en profitent également à l'avenir. Nous récompensons vos parrainages! Nous vous offrons 100 francs pour toute recommandation qui aboutit à la conclusion d'un contrat d'assurance complémentaire EGK-SUN. En cas de conclusion d'un contrat dans l'assurance de base, nous vous offrons 50 francs. Re-



commandez EGK-Caisse de Santé à vos amis et bénéficiez d'une récompense allant jusqu'à 150 francs par recommandation! Il vous suffit de remplir le formulaire en ligne et nous contacterons les personnes concernées.

www.egk.ch/recommander-egk



La conseillère aux États Maya Graf, le directeur d'EGK Reto Flury (à d.) et Pascal Bolliger, responsable des ventes d'EGK et maire de Laufen.

Décharger les urgences grâce à la télémedecine

Depuis le deuxième semestre 2022, les services d'urgence de toute la Suisse arrivent aux limites de leurs capacités. Medgate, notre partenaire pour EGK-TelCare, a réagi rapidement à cette augmentation des besoins et élargi son service d'appels d'urgence 24 h/24 et 7 j/7, déchargeant ainsi un plus grand nombre d'hôpitaux et de services d'urgence dans toute la Suisse.

EGK et Medgate sont associés depuis 2014 pour proposer l'assurance de télémedecine EGK-TelCare. Derrière EGK-TelCare se trouve la Medgate Tele Clinic, dont les

médecins vous conseillent par téléphone, vidéo et messagerie instantanée. Vous avez néanmoins aussi accès aux centres médicaux partenaires Medgate si vous souhaitez consulter directement un médecin. EGK-TelCare propose encore bien d'autres prestations. Pour en savoir plus: www.egk.ch/telcare

Elena Roos – #project23

Notre ambassadrice et coureuse d'orientation Elena Roos s'est blessée au genou en faisant du sport à l'automne 2021, alors qu'elle était au meilleur de sa forme. Il lui a fallu mettre son genou au repos pendant une période prolongée. Un vrai défi pour cette sportive qui n'avait manqué pratiquement aucun jour d'entraînement depuis 15 ans.

Nous l'avons accompagnée et l'accompagnons toujours sur le chemin du retour à la normalité. C'est ainsi qu'est né le #project23. Au fil d'une série de vidéos en onze épisodes, dont les premiers sont déjà disponibles sur notre site Internet, nous retraçons le parcours difficile d'Elena Roos, du pire moment de la blessure à la reprise d'un entraînement ciblé, en passant par la rééducation. Avec toujours ce grand objectif en vue: décrocher une médaille aux championnats du monde de course d'orientation de juillet 2023. Cette série de vidéos est disponible sur notre site Internet. Vous pouvez vous inscrire pour ne manquer aucun des prochains épisodes.

www.egk.ch/elena-roos-project23



FastestFarmer: Patrik Wägeli est agriculteur à temps partiel et court en parallèle après les titres et le triomphe avec l'élite internationale du marathon.

Une vie entre fourche et chaussures de course

La neige fond et la nature renaît peu à peu. Le printemps arrive. Mais dans mon cas, pas de réveil tout en douceur, car tout tourne déjà à plein régime. 27 vaches, un taureau, six chevaux en pension, 46 hectares de surface cultivable avec différentes variétés de légumes et de céréales et près de 180 kilomètres de course à pied par semaine ont de quoi me tenir occupé. Ma vie de «FastestFarmer» est chaque jour un nouveau défi. Et vous savez quoi? J'adore ça!

J'aime le challenge, j'aime la nature, j'aime mon métier d'agriculteur et j'aime le marathon et le sport de haut niveau. Tout ce qui fait de moi la personne que je suis aujourd'hui. J'ai commencé par la course d'orientation: je courais avec ma carte et ma boussole dans les bois. À 20 ans, je me suis réorienté et je me suis concentré sur l'agriculture. Mais je n'ai pas complètement raccroché mes chaussures de course. Je continuais à m'entraîner au gré de mes envies et, en 2015, j'ai participé à mon premier marathon à Barcelone. À l'arrivée, j'ai su que ce sport était fait pour moi. Depuis, j'ai déjà couru 12 marathons. J'ai fait mon meilleur temps, 2 h 13 min et 13 s, à Dresde en 2021.

Je m'en tiens toujours à ma devise: «Quand tu penses que tu es bon, tu as déjà arrêté de t'améliorer.» Elle me stimule toujours, dans mon métier comme dans le sport. Je veux donner le meilleur de moi-même pour atteindre la limite olympique au marathon de Zurich cette année. Dans mon métier d'agriculteur aussi, je n'aspire qu'à ce qu'il y a de mieux. Je me réjouis notamment de voir pousser notre blé amidonnier ce printemps pour le récolter en été. Il est non seulement bon pour la santé, mais compte aussi parmi les plus anciennes céréales au monde, malheureusement tombées dans l'oubli avec le temps.

Patrik Wägeli

Nouvelles thérapies complémentaires

Dès le milieu de l'année, toutes les personnes qui ont une assurance EGK-SUN pourront profiter de nouvelles thérapies complémentaires ambulatoires. Le 1^{er} juin 2023, EGK élargira son catalogue de prestations avec un certain nombre de nouvelles thérapies à la fois reconnues et innovantes à visée curative.

Texte: Ursula Vogt

«La médecine complémentaire thérapeutique ne cesse de gagner en diversité et les connaissances spécialisées ne cessent de s'étoffer. Régulièrement, les associations, le Registre de Médecine Empirique RME et EGK échangent au sujet des dernières évolutions dans ce domaine», explique Stefan Borer, responsable du développement de produits chez EGK. «Il nous tient à cœur de compléter et d'enrichir l'éventail de prestations de nos produits d'assurances par des méthodes modernes et reconnues. Nos assurés peuvent compter sur le fait de pouvoir recourir en permanence à une sélection de méthodes de médecine complémentaire d'un niveau qualitatif élevé.»

Innovantes et efficaces

Pour se faire admettre sur la liste des méthodes du RME, les nouvelles méthodes exigent tout un travail préparatoire de la part des associations professionnelles, l'établissement de normes de formation auprès des instituts compétents en la matière, et enfin, le soutien des assureurs-maladie. EGK-Caisse de Santé s'intéresse de près à une large palette de thérapies et soutient régulièrement les associations professionnelles tout au long de ce processus. Elle peut aussi s'appuyer sur le service spécialisé en médecine complémentaire de la Fondation SNE. «Quand il s'agit de permettre à nos assurés d'accéder à de nouvelles méthodes, nous donnons la priorité aux approches innovantes et efficaces», ajoute Stefan Borer. Exemples:

L'optométrie fonctionnelle

L'optométrie fonctionnelle est une branche de l'optique ophtalmique, ou plus précisément de l'optométrie. Elle s'occupe des troubles fonctionnels qui touchent l'œil sain en raison d'un comportement visuel perturbé ou d'un défaut du développement de la vision et perturbent dès lors la perception visuelle. L'optométrie fonctionnelle ou comportementale est une approche holistique. L'optométriste ne résout pas un problème visuel concret de manière ponctuelle (p. ex. par la seule prescription de lunettes) mais tient compte du comportement visuel lui-même et de certaines habitudes et intègre un entraînement visuel et des lunettes d'entraînement ou des lentilles de contact dans le processus de guérison.

Cordula Stocker, propriétaire du Centre optologique de Soleure et optométriste fonctionnelle depuis 20 ans, souligne: «La perception visuelle est le système privilégié par le cerveau pour traiter l'information. L'entraînement visuel comme outil de l'optométrie fonctionnelle est donc une sorte de physiothérapie pour les yeux.»



L'optométrie fonctionnelle ou comportementale s'attache à résoudre un problème visuel concret de manière globale.

La TMF est une méthode qui permet d'améliorer les dysfonctionnements de la musculature maxillaire et faciale.



La dynamique spirale

La dynamique spirale est une méthode thérapeutique complémentaire qui a décodé la biologie de l'évolution qui sous-tend le développement du corps humain: le principe de la spirale, omniprésent dans l'anatomie humaine, se retrouve par exemple dans la voûte plantaire, l'articulation du genou, la locomotion verticale, etc. La structure en spirale du corps jette les bases du diagnostic et du traitement des sollicitations inappropriées chroniques. Les principaux champs d'application sont la thérapie (Med) et l'entraînement (Move): les sollicitations inappropriées peuvent être modifiées de manière ciblée et durable par des exercices actifs praticables au quotidien. Selon le docteur Christian Larsen, qui a conçu la méthode, celle-ci a permis d'éviter 1114 opérations ces dix dernières années: «La règle d'or est la suivante: plus on intervient tôt, plus on est dans la prévention; plus on intervient tard, plus on est dans la thérapie, et plus on tarde encore, plus on s'oriente vers la chirurgie.»

La thérapie myofonctionnelle (TMF)

La TMF est une méthode qui permet surtout, mais pas seulement, d'améliorer les dysfonctionnements de la musculature faciale et maxillaire chez l'enfant, et de lutter contre les mauvaises habitudes de déglutition. La respiration par la bouche peut être un signe de dysfonctionnement. «Les problèmes les plus fréquents sont une mauvaise position de la langue au repos, les troubles de la prononciation, une déglutition anormale ou la respiration habituelle par la bouche. Ils favorisent une sensibilité accrue aux infections respiratoires, les malpositions dentaires, les malformations de la mâchoire et les troubles de l'articulation temporo-maxillaire», explique Bettina Huber, qui a achevé sa formation de thérapeute myofonctionnelle en 2015. La TMF s'attache à rétablir un équilibre musculaire dans la région de la bouche, de la mâchoire et du visage. Un

Sur ce sujet

Dans chaque numéro de Vivere de cette année, nous vous présentons les thérapies ambulatoires complémentaires nouvellement reconnues et prises en charge par l'assurance complémentaire EGK-SUN à partir du 1^{er} juin 2023 (CCA, liste 03). Ce sont les suivantes: la technique Bowtech, la thérapie Boeger, les Premiers Secours émotionnels (PSE)/thérapie basée sur les liens d'attachement parents-enfants, la thérapie de développement et de l'apprentissage selon PâPKI pour les nourrissons et les jeunes enfants, l'orthonomie fonctionnelle et intégration (FOI), la thérapie Lomilomi et la thérapie myofonctionnelle. L'«escalade thérapeutique», présentée dans le numéro 03/2022 et récompensée par le prix d'encouragement SNE 2022, sera assurée en tant que «cours» (CCA, liste 05) à compter du 1^{er} juin 2023.

travail interdisciplinaire avec le/la physiothérapeute, l'ORL et l'ostéopathe est essentiel pour obtenir un résultat optimal. Selon Bettina Huber, la TMF, une physiothérapie pour la langue et la musculature faciale et maxillaire qui exige une approche holistique et interdisciplinaire, est encore peu connue en Suisse. On compte au total 26 thérapeutes enregistrés.



La dynamique spirale cherche à corriger durablement les sollicitations inappropriées chroniques.

Nos partenaires



Société Suisse pour l'Optique et
l'Optométrie
www.sbao.ch

Dynamique spirale
www.spiraldynamik.com

Thérapie myofonctionnelle
www.fksc-mft.ch

Quand Dame Hiver secoue son édredon...

Tombant silencieusement du ciel, elle joue un rôle majeur dans différents contes célèbres. Aucun doute possible, la neige, qui fait aussi partie de l'ADN touristique de la Suisse, est une vraie star. Non sans raison: après tout, un seul flocon de neige est constitué de pas moins de 100 milliards de milliards de molécules d'eau.

Texte: Güvengül Köz

Illustrations: Laura Maurer

Saviez-vous que...

... les flocons de neige tombent du ciel à une vitesse moyenne de **4 km/h**?

... la langue écossaise compte pas moins de **241 synonymes**, juste pour la neige?
Selon une étude de l'Université de Glasgow, c'est un record mondial.



... le plus gros flocon de tous les temps faisait

38 centimètres

de diamètre? Il a été observé le 28 janvier 1887 au Montana (États-Unis).

... chaque flocon a **6** côtés, et pourtant aucun n'est exactement pareil?



... les personnes atteintes de chionophobie ont une peur pathologique de la neige?
Les personnes touchées ne sortent plus de chez elles quand il neige.

A person wearing a white beanie, a dark jacket, and a backpack is standing in a snowy forest. The person is looking towards the right, where the sun is setting, creating a warm, golden glow. The forest is filled with snow-covered evergreen trees. The overall mood is contemplative and serene.

Crises: la nouvelle normalité

Avec la pandémie, l'augmentation du prix des matières premières, la guerre en Europe et un changement climatique aux allures apocalyptique, les catastrophes semblent s'enchaîner en ce moment. Et nous sommes de plus en plus nombreux à nous sentir désemparés face au chaos qui secoue le monde. Mais il y a aussi une bonne nouvelle: c'est bien connu, là où il y a de l'ombre, il y a aussi de la lumière.

Crises: la nouvelle normalité

Le 31 décembre 1999 restera dans l'histoire. Pas seulement parce que, cette année-là, la St-Sylvestre marquait la fin du XX^e siècle, mais surtout parce que la joie anticipée d'entrer dans un nouveau millénaire fut largement assombrie par une ambiance de fin du monde. La cause de cette hystérie mondiale? Le fameux «bug de l'an 2000». Les experts en informatique nous avaient prédit un plantage informatique généralisé qui aurait précipité toute la société dans le chaos. Le maire de New York de l'époque et futur allié de Trump, Rudy Giuliani, aurait même passé la nuit dans un bunker pare-balles plutôt qu'à Times Square. Comme nous le savons, l'apocalypse n'a pas eu lieu.

Face aux menaces mondiales actuelles, certaines personnes recommencent à faire des stocks d'eau minérale, de papier



«Rien n'a jamais été immuable. Chaque génération a ses propres aspirations.»

Kirstine Fratz, chercheuse en anthropologie culturelle et spécialiste de l'esprit du temps, auteure

toilette, de bougies et de boîtes de raviolis dans leur cave, par peur d'un black-out ou d'une guerre nucléaire. Une telle attitude peut prêter à sourire. Prédire la fin du monde est toutefois un phénomène aussi ancien que l'humanité. L'approche de la fin du monde joue d'ailleurs un rôle non négligeable dans la culture chrétienne occidentale. Dans l'Apocalypse, le dernier livre du Nouveau Testament, St-Jean annonce l'avènement de la fin des temps. Mais on l'oublie souvent, il annonce aussi une aube

nouvelle et délivre un message d'espoir à tous les chrétiens restés fidèles à leur foi en ces temps troublés.

Rien de très nouveau

L'espoir et la confiance ne sont pas seulement de bons compagnons dans les périodes sombres. Les personnes qui ont une attitude positive dans la vie sont en meilleure santé et vivent plus longtemps. Telle est la conclusion à laquelle sont parvenus des chercheurs américains en 2019. Mais comment ne pas sombrer dans le désespoir quand un sentiment de crise persistante s'insinue en nous? Un regard en arrière peut nous apporter un certain réconfort. D'une part parce qu'aucun des cataclysmes annoncés ne s'est réalisé et, d'autre part, parce que l'histoire nous montre clairement une chose: l'humanité a déjà surmonté et survécu à de très nombreuses catastrophes depuis 2000 ans. Kirstine Fratz, chercheuse dans le domaine de l'esprit du temps, se refuse donc à peindre le diable sur la muraille: «Des chefs, nous en avons eu beaucoup pendant des siècles, en Europe aussi. Mais aujourd'hui, nous avons tendance à pathologiser ce type de dirigeants. Que ce soit face à un chef colérique, nous nous demandons ce qui s'est mal passé pendant son enfance.» C'est une façon de penser que nous devons à l'esprit du temps, dans lequel l'aspiration à la santé mentale et émotionnelle prend de plus en plus de place, souligne-t-elle. «Mais bien sûr, les despotes ne disparaissent pas simplement de la circulation, juste parce que nous portons un autre regard sur eux. Dans le même temps, nous ne pouvons pas non plus ignorer les moments transformateurs qui se produisent toujours en parallèle.» Le mouvement #MeToo, qui a permis de réduire le harcèlement sexuel au travail, en est un bon exemple, tout comme le mouvement Fridays for Future, initié par la jeune activiste Greta Thunberg.



Crises: la nouvelle normalité

Le changement permanent

Les jeunes ont toujours été un important moteur de changement sociétal. Ce sont eux qui portent le changement de valeurs, ce qui leur vaut aussi parfois les railleries de leurs aînés. Comme lors du mouvement de mai 68 encore controversé aujourd'hui. Il y a plus de 50 ans, ce mouvement de protestation des étudiants a eu un impact plus profond sur la société que certains ne veulent l'admettre. «L'une des thèses fondamentales qui sous-tend notre culture est la croyance qu'il existe une société ou un ordre juste, qu'il faudrait préserver ou retrouver. Elle est propagée depuis des siècles, par l'Église et d'autres structures de pouvoir dominantes. Mais le principe de base de la vie est le changement permanent. Rien n'a jamais été immuable. Chaque génération a ses propres aspirations, qui veulent et doivent être vécues. Si nous intégrons cette idée, beaucoup de choses seraient plus simples», affirme Kirstine Fratz. Elle est également convaincue que chacun possède un immense potentiel créatif pour participer au changement. À petite comme à grande échelle. «Je ne peux pas attendre que tout marche comme il faut dans le monde. Ça n'a jamais été le cas et ça ne le sera probablement jamais. Mais je peux décider d'encourager tout ce qui peut le faire aller un peu mieux.»

L'esprit du temps ne se laisse pas simplement mesurer. Il suit plutôt les aspirations collectives qui influencent nos pensées, nos émotions et nos actes et, dès lors, notre avenir aussi. Pour des raisons professionnelles, Kirstine Fratz attend déjà demain avec impatience. «Pour moi, les enfants d'aujourd'hui, qui façonneront la politique, la société et l'économie dans dix à quinze ans, sont la plus grande expérience sociétale qui nous attend. Dans les pays occidentaux, nous avons pour la première fois un nombre critique d'enfants qui ont grandi pour ainsi dire sans qu'on lève la main sur eux et selon le dogme: tu es bien comme tu es.»



La résilience, ça s'apprend: acquérir de meilleures stratégies pour surmonter le stress aide à mieux y résister. Faire une activité physique en pleine nature a par exemple un effet positif sur la santé physique et mentale. Plus de conseils aux pages 22 et 23.



Crises: la nouvelle normalité

La résilience, un superpouvoir

On en sait aussi beaucoup plus sur la résilience, et donc sur la raison pour laquelle certaines personnes surmontent mieux que d'autres les périodes difficiles ou les coups du sort. «Le stress a toujours une composante subjective. Certaines personnes sont déjà complètement perturbées par de petits facteurs de stress tandis que d'autres supportent beaucoup mieux les épreuves», explique Birgit Kleim, psychologue à l'Université de Zurich. La bonne nouvelle, c'est que la plupart des gens disposent d'une large palette d'outils qui les aident à surmonter les crises. Ces personnes plus résistantes ne sont pas pour autant complètement à l'abri des maladies psychiques. Au contraire: quand on est durablement soumis à des facteurs de stress au travail et dans la sphère privée et qu'on les ignore, on peut très bien faire un syndrome d'épuisement, même en ayant un mental très fort.

Un gène de la résilience qui déterminerait notre niveau de résistance aux aléas de l'existence, ça n'existe pas, insiste-t-elle. La résilience est plutôt un phénomène multifactoriel. «En d'autres termes, différents facteurs influencent la façon dont nous réagissons au stress. Nous en avons désormais identifié un bon nombre, ce qui nous permet d'apporter une aide ciblée aux personnes concernées, pour qu'elles apprennent à mieux gérer les difficultés.» Avec la réévaluation positive par exemple, précise la spécialiste. Il s'agit de réexaminer positivement une situation perçue comme négative. «Si, par exemple, vous ratez votre tram, vous pouvez vous énerver ou vous dire: bon, cela me laisse un peu de temps pour lire.» En d'autres termes, aujourd'hui, la résilience se tra-

«Un gène de la résilience, qui déterminerait notre niveau de résistance aux aléas de l'existence, ça n'existe pas.»

Dr Birgit Kleim, professeure de psychopathologie et psychothérapie expérimentales à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich

vaille et peut être renforcée, avec l'aide d'un(e) thérapeute ou même à l'aide d'applis dédiées.

La flexibilité expressive

Les personnes résilientes sont aussi capables de mieux réguler leurs émotions en choisissant de manière flexible dans quel contexte elles veulent les contenir ou les exprimer. «Avant, on parlait du principe qu'il était forcément mauvais de garder ses émotions pour soi. On sait aujourd'hui qu'il est parfois plus sain de se taire.» Autrement dit, partager ses traumas avec

une personne de confiance qui peut nous aider est utile, mais pas forcément avec la collègue de travail dont on n'est pas particulièrement proche. Selon Birgit Kleim, de bonnes relations et un environnement social sain jouent un rôle capital pour le développement de la stabilité émotionnelle. Nous développons nos capacités de résistance dès l'enfance. Pour cela, nous avons besoin d'au moins une personne de confiance qui nous accompagne dans les grandes phases de la vie tant que nous grandissons. Ça peut être les parents, les frères et sœurs, mais aussi les enseignants ou les entraîneurs du club de sport.

La recherche sur la résilience nous a beaucoup appris, souligne la psychologue. Mais les recherches sur le sujet sont encore loin d'être épuisées. On aimerait notamment encore mieux identifier et comprendre les mécanismes en jeu sur le plan neurobiologique. Un avenir passionnant attend ainsi la futurologue, mais aussi la psychologue.



Antoinette Wenk a cofondé le Resilienz Zentrum Schweiz en 2015. Depuis, cette Bâloise et son équipe de onze personnes aident entreprises, administrations et ONG à renforcer leur résilience.

Texte: Güvengül Köz

Quelles étaient les motivations derrière la création du Resilienz Zentrum Schweiz?

Nous venons tous du monde des affaires et savons donc parfaitement tout ce qu'impliquent un environnement de travail qui change constamment, une charge de travail qui augmente considérablement ou à quel point il peut être éprouvant d'être maman ou de s'occuper de ses parents à côté du travail. Dans ce contexte, nous voulions rendre le monde du travail plus résilient en sensibilisant les gens et en les faisant prendre conscience, à tous les niveaux des organisations, que les ressources existantes permettent d'obtenir des résultats. Car en fin de compte, chaque personne peut faire la différence, petite ou grande.



Quels sont les signes qu'une entreprise n'est pas résiliente?

Une fluctuation importante, une augmentation des absences pour maladie et des pertes de productivité. Il est établi qu'en Suisse, les personnes ont de plus en plus l'impression qu'on leur en demande trop au travail compte tenu de leurs ressources. Selon l'indice de stress au travail de Promotion Santé Suisse, le stress lié au travail a coûté 6,5 milliards de francs l'an dernier à l'économie suisse.

Et que recommandez-vous aux entreprises confrontées à ce problème?

Tout d'abord, il faut bien comprendre le concept de résilience. Il est faux de penser que nous pouvons renforcer la résistance des collaborateurs pour qu'ils puissent être encore plus endurants. Il est bien plus important de trouver un juste équilibre, ce qui suppose aussi de poser des limites et de savoir dire non quand elles sont atteintes. Il n'y a pas de solution standard applicable à toutes les entreprises. Mais nous avons une boîte à outils pour analyser les facteurs physiques ou les schémas de pensée existants, qui expliquent par exemple la manière de gérer les changements. Les participants peuvent ensuite intégrer ces enseignements dans leur quotidien professionnel à l'aide d'exercices d'équilibre ou de pleine conscience.

Les collaborateurs motivés sont aussi ceux qui s'identifient fortement à la culture de l'entreprise. Comment instaure-t-on un tel lien émotionnel?

Si vous réussissez à répondre aux besoins individuels de vos collaborateurs, à créer du sens et à leur offrir des possibilités de s'épanouir, vous êtes déjà sur la bonne voie. Ils s'impliqueront davantage et resteront plus longtemps dans l'entreprise.

À l'époque de la pénurie de personnel qualifié, ce sont des arguments de poids. L'«indice d'engagement des employés» du cabinet de conseil allemand Gallup, évalué chaque année et comparable à la situation en Suisse, montre aussi toute l'importance de mieux adapter les conditions de travail aux besoins des employés. Lors du dernier sondage en date, 40 pour cent des personnes interrogées ont ainsi affirmé ne plus vouloir travailler pour leur employeur actuel.

La résilience organisationnelle

Pour que les entreprises et organisations puissent envisager positivement un monde en constante évolution, elles ont non seulement besoin de structures, ressources et processus résilients, mais aussi d'une culture d'entreprise à laquelle leurs collaborateurs puissent s'identifier. Les facteurs de résilience organisationnelle sont donc, entre autres: une vision partagée et de la clarté quant à la finalité de l'entreprise, une direction efficace et qui favorise l'autonomie, une capacité à anticiper et à gérer le changement et la promotion de l'amélioration continue.



www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Le monde pour horizon

Chaque lieu a son odeur. Pour Marianne Heller, les arômes venus d'ailleurs sont un élixir de vie. Avec sa start-up créée en 2021, elle enferme dans ses savons l'art de se ménager une oasis d'inspiration et de bien-être, partout dans le monde, en communion avec la nature et les hommes qui l'animent.

Texte: *Jacqueline Beck*

Photos: *Pino Covino*

Quand on sent les savons de Marianne Heller, on plonge immédiatement dans un autre monde: il y a les envoûtantes fragrances de «Sidi Bibi», à base de santal, de patchouli et de girofle, qui nous transportent dans un hammam oriental. Ou le parfum citronné de «Chora Farou», frais et léger, qui nous emmène dans les pinèdes d'une île méditerranéenne.

Mais peut-être est-ce «Suzhou» qui représente le mieux ce qu'incarne la fabrique de savons MH+: la quintessence de la vie d'une grande voyageuse. «J'ai besoin de respirer l'air du monde!», lance Marianne Heller, fondatrice de cette petite start-up de savons naturels raffinés. Cette Bernoise de naissance a ressenti très tôt cette envie d'explorer d'autres horizons: «Je voudrais aller en Chine», a-t-elle déclaré à 22 ans à la cheffe du personnel du Département des affaires étrangères, alors qu'elle travaillait au service diplomatique du Palais fédéral, juste après la publication des nouveaux postes vacants à l'étranger.

Au-delà des hôtels cinq étoiles

Mais elle a dû patienter quelques années, avec plusieurs affectations en Europe, avant que son rêve ne se réalise, ce qui lui a permis d'être à Pékin à une époque où le travail à l'ambassade de Suisse était très stimulant. En tant qu'assistante personnelle d'Uli Sigg, ancien homme d'affaires



«J'ai hérité de mon père une grande curiosité et de ma mère l'amour de la nature.»

Marianne Heller

qui a pris la direction de la représentation suisse en Chine, elle a pu découvrir ce vaste pays au-delà des buffets des hôtels cinq étoiles dans lesquels la plupart des expatriés passent leurs dimanches.

Pendant son temps libre, Marianne Heller l'accompagnait dans les arrières-cours et les ateliers des créateurs chinois qui, à l'époque, travaillaient encore le plus souvent dans l'ombre. Ainsi est née la plus grande collection au monde d'art moderne chinois. La première œuvre acquise par Uli Sigg donne aujourd'hui une touche chaude et énergisante au salon de Marianne Heller, qui habite à Buonas (ZG) dans une ancienne ferme.

Savons végans

Les savons végans de MH+ sont fabriqués à la main par saponification à froid et emballés dans une boîte en aluminium pour être emportés partout, ou comme recharge dans du papier d'herbe. MH+ propose aussi un porte-savon en érable et le «compagnon du savon», un essuie-main à suspendre avec une poche pour le savon.
www.mhplus.ch



À la recherche de sa propre voie

La boucle est ainsi bouclée avec le savon «Suzhou», qui porte le nom d'une ville à l'ouest de Shanghai, dont le «jardin Attardez-vous» est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il y a un an, cette amoureuse de la nature confiait à Uli Sigg: «J'aimerais ajouter un nouveau chapitre à mon CV et faire la synthèse de tout ce que j'ai vécu jusqu'ici.»

M+, le musée d'art de Hong Kong auquel U. Sigg a offert la majeure partie de sa collection en 2012 et que Marianne Heller a supervisé dès le départ, s'est ainsi mué en MH+, un nouveau but dans sa vie. Pendant les dix ans qu'elle a passés à organiser le retour des œuvres vers Hong Kong, la nouvelle tranche de vie a lentement germé dans son esprit. Lors de sa formation à la fabrication de savons en France, ses souvenirs de voyage avec sa famille lui sont revenus en mémoire. Un père géographe, une mère botaniste et des voyages toujours hors saison, loin des sentiers battus.

Avec toujours sous la main un savon acheté sur un marché local en France et un linge propre pour se laver les mains à la fontaine du village ou au ruisseau.

L'art du bien-vivre

«J'ai hérité de mon père une grande curiosité et de ma mère l'amour de la nature», raconte Marianne Heller. Et c'est ainsi à plus d'un titre que MH+ a su donner une note contemporaine aux recettes traditionnelles: cette cliente de longue date d'EGK confectionne dans son atelier de Berne, à partir d'ingrédients purement végétaux, un produit extrêmement abouti. La veille même du démarrage de son activité indépendante, elle a reçu le Swiss Print Award pour son packaging, illustré par l'artiste coréenne Unkyung Hur et imprimé sur du papier d'herbe respectueux de l'environnement.

Le «jardin Attardez-vous» devient ainsi le symbole de ce nouveau chapitre de sa vie. Sa retraite anticipée lui permet de nouveau de profiter de plus longs séjours à l'étranger: elle peut ainsi respirer l'air du monde et trouver l'inspiration pour de nouvelles créations parfumées, suivant sa propre voie et toujours curieuse de ce qui se cache au prochain tournant.

Vous êtes au centre de l'attention

Chères et chers assurés EGK et autres personnes intéressées, dans cette rubrique, nous vous donnons la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique dans le social ou 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 67 / vivere@egk.ch



La santé du jardin de plantes aromatiques

Chaque hiver circulent plus ou moins 200 virus du rhume. Vous découvrirez ici quelles plantes médicinales peuvent prévenir et soulager ces infections saisonnières.

Texte: Tina Widmer

Renforcer le système immunitaire pour prévenir les infections: un sujet de discussion que l'on est sûr d'aborder à un moment où un autre pendant la saison froide. Cela fonctionne-t-il? Les scientifiques sont encore divisés sur cette question. Mais en général, faire du bien à son corps ne peut pas nuire. Que faire quand des symptômes de rhume apparaissent malgré tout? Les états grippaux bénins peuvent être soulagés facilement à l'aide de remèdes naturels.

Promouvoir les connaissances spécialisées

En tant que prestataire de premier plan de solutions d'assurance-maladie offrant un accès libre à la médecine complémentaire, EGK-Caisse de Santé s'intéresse depuis des décennies aux connaissances approfondies sur les herbes et les plantes médicinales. Comme ces dernières peuvent aussi être valorisées sur le plan culinaire, de façon souvent très facile, et offrir un goût incomparable, elles sont d'autant plus intéressantes!

La sauge atténue l'inflammation

La sauge est un remède apprécié contre les maux de gorge grâce à son action anti-inflammatoire. La mastication lente de feuilles de sauge peut soulager et réduire en douceur les inflammations bucco-pharyngées. On peut aussi se soigner en buvant de la tisane de sauge ou en l'utilisant en gargarisme.

www.egk.ch/sauge-pourpre

La guimauve contre l'envie de tousser

L'action de la guimauve officinale est établie scientifiquement: le Comité des médicaments à base de plantes (HMPC) de l'Agence européenne des médicaments a publié une monographie sur la racine de guimauve. Celle-ci confirme les indications traditionnelles pour diverses préparations, par exemple comme remède pour soulager l'irritation en cas d'inflammation de la sphère bucco-pharyngée ou encore pour apaiser la toux irritative et les légères inflammations gastro-intestinales.

www.egk.ch/guimauve-officinale





L'épicéa dégage le nez

Mettez un jeune épicéa en pot dans votre chambre; son seul parfum exerce un effet bienfaisant. Le bain à l'épicéa a aussi des vertus contre les refroidissements ou contre la fatigue nerveuse. Pour soulager la bronchite, vous pouvez faire bouillir des rameaux d'épicéa pendant 20 minutes dans de l'eau, puis inhaler cette décoction. Ainsi, vos symptômes désagréables s'atténueront rapidement.

www.egk.ch/epicea



Que ce soit avec le coing ou la réglisse, la nature offre de multiples possibilités de surmonter la saison des refroidissements.

Le coing (ré)humecte les muqueuses

Saviez-vous que le coing est très riche en vitamine C? Ce fruit a bien plus à offrir que son utilisation en gelée pour accompagner un bon pâté. Testez par exemple notre recette santé de tiramisù au coing, qui ravira vos papilles. Le coing est aussi un bon allié contre l'air sec des pièces chauffées: en médecine naturelle, il est utilisé sous forme de baume ou de crème dans le traitement de la peau sèche et des lèvres gercées.

www.egk.ch/coing



La réglisse contre la bronchite

La réglisse est une plante médicinale aux nombreuses propriétés. Elle dissout les sécrétions bronchiques, soulage les allergies et aide en cas de gastrite. Elle est aussi efficace contre les rhumatismes, l'asthme et les maux de gorge. Comme elle stimule la fonction de détoxification du foie, elle est souvent utilisée en cas de problèmes hépatiques. Retrouvez notamment sous ce lien la recette d'une tisane contre le rhume à base de réglisse.

www.egk.ch/reglisse-glabre

Des bains au laurier noble

Le laurier noble n'est pas véritablement une plante médicinale contre les refroidissements, mais il peut tout de même apaiser certains symptômes des infections saisonnières. Une décoction de feuilles de laurier dans l'eau du bain soulagera les courbatures. Quand il est ingéré, le laurier favorise la digestion, stimule l'appétit, réduit les coliques et les ballonnements.

www.egk.ch/laurier-sauce

Connaissances des herbes gratuites

Vous vous intéressez à la cuisine à base d'herbes et aux connaissances des plantes médicinales? Dans nos archives dédiées aux herbes et aux plantes médicinales, vous trouverez de précieuses informations sur la culture ainsi que l'utilisation en médecine naturelle et en cuisine de près de 100 plantes. Et chaque mois, de nouvelles plantes viennent s'ajouter à la liste. Abonnez-vous dès maintenant à notre newsletter pour recevoir chaque mois une nouvelle recette et des connaissances supplémentaires en la matière.



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

Prendre soin de soi maintenant

Les soucis, le stress et les contraintes de la vie sont éprouvants. Dans les moments difficiles, savoir prendre soin de soi aide à rester en bonne santé, sur le plan mental et physique. Conseils pour se fortifier et se faire du bien au quotidien.

Texte: Vera Sohmer

Voilà des jours qu'une grisaille désolante envahit le paysage. Dehors, le froid humide semble pénétrer jusque dans les os. Et les notifications push sur notre smartphone finissent de nous casser le moral: rien d'autre que la guerre, les crises et les catastrophes. Pas étonnant que la dépression saisonnière et la peur de l'avenir gagnent du terrain dans ces conditions. Il n'y a malheureusement pas de remède-miracle pour contrer ce phénomène.

«Dans de telles périodes, il faut savoir faire preuve d'humilité: nous n'avons pas toujours réponse à tout», admet Beate Schulze, psychologue et spécialiste du stress. C'est normal et compréhensible selon elle, et il est légitime que nous nous sentions démunis et épuisés face à l'actualité mondiale. «L'accepter est déjà un bon début.»

Et bien sûr, on peut et on doit aussi se faire du bien, justement en ce moment. Selon Beate Schulze, «les périodes difficiles exigent, peut-être plus que jamais, d'être bienveillant avec soi-même.» Car, après tout, si nous n'allons pas bien, le monde ne s'en portera pas mieux. Il est permis de se rendre la vie agréable. Que diriez-vous de prévoir de nouveau une petite sortie entre amis? Partager des choses avec d'autres a un effet positif et donne de la force. Ou d'aller prendre l'air malgré le froid, pour profiter pleinement de la nature et des saisons?



«Les périodes difficiles exigent, peut-être plus que jamais, d'être bienveillant avec soi-même».

Beate Schulze, psychologue et spécialiste du stress

«Détox numérique» chaudement recommandée

Il peut aussi être bon pour le moral de se couper de ce qui se passe dans le monde, au moins un petit peu. Les spécialistes reprennent souvent à leur compte cette formule du psychanalyste allemand Hans-Jürgen Wirth: «Pessimisme théorique et optimisme pratique donnent un réalisme total.» Le tout est de trouver le juste équilibre. Une réduction de l'exposition à la dose quotidienne de mauvaises nouvelles peut aussi aider à se recentrer sur les choses sur lesquelles on peut avoir prise (voir encadré). Des études récentes montrent l'intérêt de la «détox numérique». Passer une heure de moins par jour en ligne a un effet bénéfique sur la santé. Une consommation médiatique contrôlée est donc préférable à une renonciation totale aux actualités ou aux médias sociaux.

Fixer les limites

Les actualités qui nous assaillent peuvent être éprouvantes, mais notre quotidien exigeant et stressant aussi. Beaucoup de personnes stressées renoncent à ce qui leur fait plaisir, leur permet de déconnecter et de se ressourcer. Un conseil: si vous pensez ne pas avoir le temps pour une excursion en montagne ou un concert, allez-y quand même! Vous préviendrez ainsi le stress et le surmenage.

Écouter ses propres besoins, c'est aussi fixer des limites et savoir dire non. Le FOMO (fear of missing out) et le FOBO (fear of better options) sont des phénomènes de plus en plus répandus. L'impulsion constante de passer à côté de quelque chose ou d'avoir peut-être une meilleure option crée une pression. Et cela peut nous faire parfois passer à côté de ce qui compte vraiment, comme prendre du temps pour sa famille. À quand remonte votre dernière soirée jeux? Ou vos derniers



Chaleur du gingembre

La tisane citron-gingembre est une bonne option pour l'hiver: coupez le citron en deux et pressez-le. Pelez un morceau de gingembre de la taille d'une noix et émincez-le. Portez-le tout à ébullition dans un litre d'eau et laissez infuser dix minutes. Filtrez et sucrez à votre goût avec du miel. Cette tisane subtilement piquante est parfaite pour vous réchauffer et bénéfique pour la santé, car le citron et le gingembre se marient bien: la vitamine C des agrumes assure un bon système immunitaire tandis que les substances piquantes et autres composants du gingembre stimulent les défenses de l'organisme, ont une action anti-inflammatoire et soulagent en cas de rhume. Renoncez toutefois au gingembre en cas de fièvre, car il peut favoriser l'augmentation de la température corporelle. Si vous voulez privilégier les circuits courts, il existe du gingembre bio cultivé en Suisse.

Déconnectez-vous des médias numériques et faites une pause avec les mauvaises nouvelles. Vous pourrez ainsi vous concentrer sur ce qui compte pour vous, comme prendre du temps pour votre famille.

moments en tête-à-tête si vous êtes en couple? Il est important de prévoir des périodes de régénération: s'accorder du repos, interdire le téléphone et l'ordinateur portables dans la chambre à coucher. Et pourquoi pas s'adonner à l'ennui sans mauvaise conscience? Une source sous-estimée de force et de créativité selon Beate Schulze.

Un bon système immunitaire

Prendre soin de soi, c'est avant tout veiller à sa santé mentale, qui passe aussi par le bien-être physique. En hiver, nous sommes en général plus sujets aux infections. «Ce que nous mangeons peut renforcer notre système immunitaire», rappelle la Société Suisse de Nutrition (SSN). Mais aucun aliment à lui seul, ni aucun «superaliment», peut apporter à notre corps les nutriments dont il a besoin. Il faut donc avoir une alimentation variée, qui peut renforcer nos défenses. Une alimentation équilibrée, avec des produits complets et des légumes, garantit en outre une bonne flore intestinale et donc de bonnes défenses immunitaires. Car environ 80 pour cent de

nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin. La SSN rappelle aussi: «En plus d'une alimentation équilibrée, il est aussi possible de renforcer le système immunitaire en dormant suffisamment, en pratiquant une activité physique régulière et en limitant le stress».

Routines et rituels

Se préoccuper de ce que l'on peut contrôler, cela compte aussi pour le bien-être. Les habitudes quotidiennes comme des heures de repas régulières y contribuent. Les rituels structurent la vie et apportent un sentiment de stabilité et de sécurité, surtout dans les temps d'incertitudes. Courte promenade après le repas de midi ou bain chaud avant de se coucher, les rituels sont divers et variés. Le principal, c'est qu'ils fassent du bien.

Travailler sur le traumatisme

Plus la blessure provoquée par un traumatisme est profonde et durable, plus le/la thérapeute ou l'analyste doit faire preuve de tact, notamment en réfléchissant bien à sa relation avec sa ou son client(e).

Texte: Ursula Vogt



La gestion des traumatismes est un sujet complexe en psychothérapie. L'Académie SNE se réjouit donc de pouvoir organiser un séminaire avec la Prof. Dr phil. habil. Rosemarie Barwinski, célèbre psychanalyste et directrice du Schweizer Institut für Psychotraumatologie (SIPT) à Winterthour (voir encadré). Elle s'intéressera plus particulièrement aux conflits et particularités de la relation entre le/la thérapeute et son/ sa client(e). Les participants en apprendront plus sur les phases d'intégration du traumatisme et les techniques basées sur les processus qu'ils peuvent utiliser dans leur pratique professionnelle.

Une démarche axée sur la relation et la patience

Quand la vie bascule et que la panique, l'anxiété ou la tristesse prennent le dessus, un accident, un acte de violence ou un autre traumatisme peuvent en être la cause. La personne concernée est le plus souvent désemparée, détachée, et il lui faut souvent du temps pour prendre conscience de sa situation. Dans ses enseignements et ses recherches, Rosemarie Barwinski accorde une place centrale à la relation entre la personne traumatisée et le/la thérapeute, car elle est convaincue «que la reconstruction des structures personnelles détruites par le traumatisme n'est possible que dans un cadre relationnel». Cette nou-

velle approche repose sur la thèse selon laquelle ces structures ne peuvent être rétablies que dans une relation qui aide le client à intégrer le traumatisme dans sa vie. Mais cela implique également que la personne en demande de soutien contribue activement au processus.

Académie SNE 2023

Mars 2023

«Konflikte und Besonderheiten der Beziehung zwischen Therapeut/-in und Klient/-in»

27 mars 2023, Altes Spital,
Oberer Winkel 2, 4500 Soleure
09h00 – 17h00

Le 28 août 2023,

Rosemarie Barwinski proposera un autre séminaire sur le «traumatisme transgénérationnel».

Retrouvez les informations relatives à tous les événements de l'Académie SNE en 2023 sur:



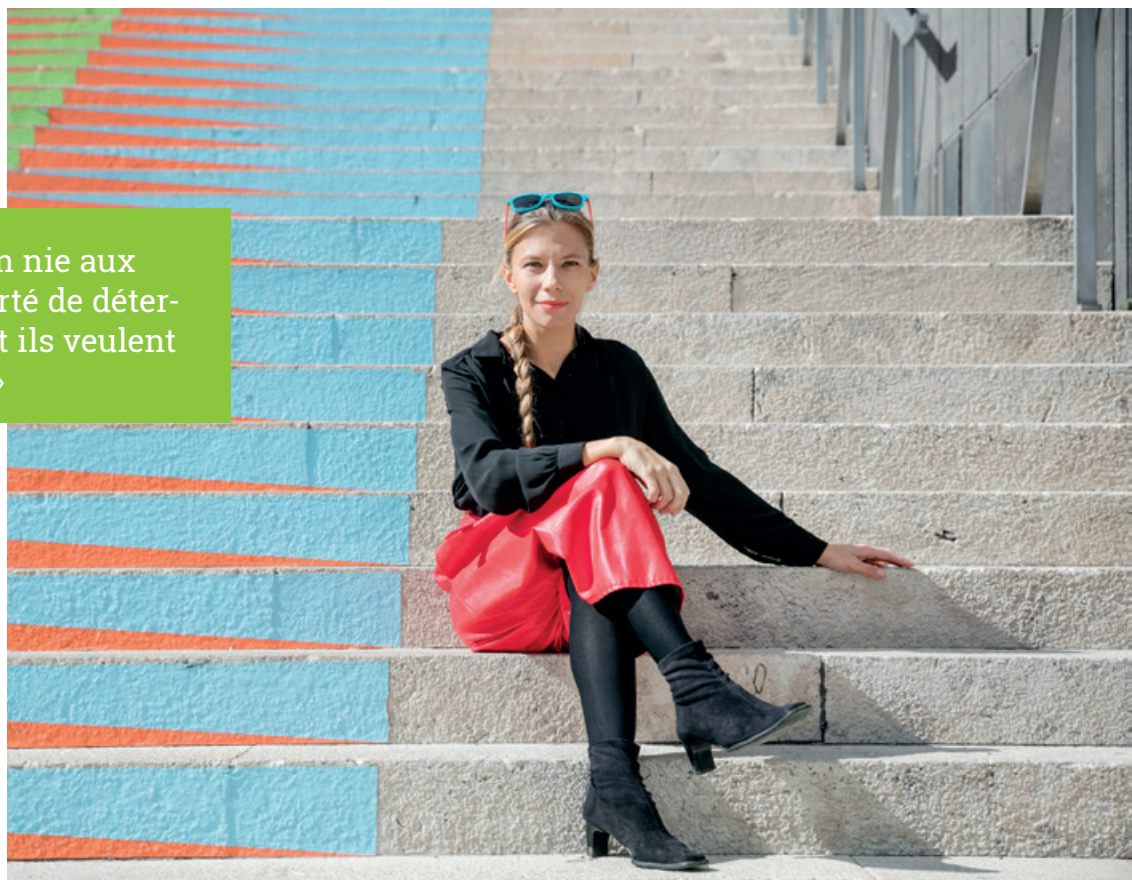
www.fondation-sne.ch/fr/sne-akademie



«Il faut redéfinir l'être humain»

Ce qui caractérise l'être humain fait l'objet de discussions animées depuis des millénaires. Mais l'époque où on le considérait encore comme le joyau de la création est désormais révolue. Dans cet entretien, Lisz Hirn, philosophe, nous explique pourquoi une nouvelle définition s'impose et quel est le rôle du changement climatique dans ce contexte.

«Une telle vision nie aux hommes la liberté de déterminer comment ils veulent mener leur vie.»



Madame Hirn, quelles sont les questions philosophiques qui vous préoccupent en ce moment?

Comme mes principaux domaines de travail sont l'anthropologie philosophique et la philosophie politique, je cherche surtout à répondre à la question suivante: qu'est-ce que l'être humain?

Et quelle est la réponse à cette question?

Si j'avais la réponse, c'en serait fini de la philosophie. L'être humain change constamment sous l'influence de la technologie, de l'art et de la culture. Le rôle de la philosophie est d'éclairer ces différentes facettes de diverses perspectives.

Actuellement, on parle beaucoup d'une société divisée, où les opinions se radicalisent toujours plus. Le fossé entre les camps est-il vraiment devenu infranchissable?

Si nous remontons le cours de l'histoire, on voit que la société a toujours été divisée. Dans une démocratie, il est tout à fait normal que les avis les plus divers

trouvent une tribune où défendre leurs intérêts politiques. Ce qui pose problème aujourd'hui, c'est l'escalade du langage.

Que voulez-vous dire?

Nous avons de plus en plus de mal à trouver des compromis, à engager le dialogue, à concéder des points à notre interlocuteur et à aboutir à des solutions plus ou moins acceptables.

Quel est le rôle des réseaux sociaux à cet égard?

Nous devons ici nous demander ce que peuvent ou ne peuvent pas faire les espaces numériques? Par exemple, ils ne sont pas propices à la cohabitation libre et démocratique, car ce sont des «caisses de résonance» qui renforcent certes votre propre opinion, mais qui font très peu pour rassembler les gens et créer du lien. C'est le côté réseautage qui prédomine. Mais le réseautage ne mobilise pas autant que nous le souhaiterions. Il manque pour cela un lien plus profond et solidaire, comme autour du mouvement pour le climat par exemple.

«Nous avons de plus en plus de mal à trouver des compromis, à engager le dialogue, à concéder des points à notre interlocuteur.»

Comment peut-on changer cela?

Internet ne doit pas être un espace où tout est permis. Dans le monde réel, nous nous conformons à certaines règles de base et à certaines valeurs. Elles doivent aussi s'appliquer dans le monde numérique. Pour qu'on puisse se protéger des insultes par exemple. Heureusement, on est très actif dans ce domaine actuellement. Mais je ne crois pas que l'espace numérique puisse se substituer à l'espace public.

Qui décide dans ce discours de ce qui est bien ou mal?

Autrefois, c'étaient des instances morales comme l'Église ou des autorités comme les dirigeants politiques qui répondaient à

Entretien avec Lisz Hirn, philosophe, auteure et professeure

Lisz Hirn

Lisz Hirn (née en 1984) est une philosophe, auteure et professeure autrichienne. L'anthropologie philosophique, la philosophie politique, l'éthique interculturelle et la pratique philosophique sont ses principaux domaines de travail. Elle participe aussi en tant qu'artiste indépendante à différents projets artistiques internationaux et expositions. Elle vit et travaille actuellement à Vienne.

cette question. Aujourd'hui, elles sont devenues obsolètes, car il n'y a plus d'experts incontestés. Voilà pourquoi nous ne parvenons pas à déterminer qui doit prendre les rênes dans ce discours d'opinion.

Dans votre livre «Wer braucht Superhelden?» (Qui a besoin de superhéros?), vous appelez à la raison, car vous demandez s'il est encore opportun, à notre époque, de chercher des sauveurs. Les politiciens à tendance autoritaire montrent toutefois que ce type de personnalité continue à avoir du succès. En quoi l'individu peut-il mieux faire que le populisme?

Je ne peux répondre à cette question telle que vous la formulez. Mais je vois où vous voulez en venir: le sujet responsable qui se veut doué de raison peut-il mieux résoudre les problèmes qu'un homme fort au sommet de l'échelle? Cet appel à la raison n'est pas nouveau, mais nous n'avons pas réussi à nous améliorer. Et quand on regarde de plus près sur quels fronts nous nous battons, on remarque que ce sont toujours

les mêmes thèmes qui reviennent. Et c'est compréhensible, car ces hommes forts incarnent beaucoup de choses qui restent prépondérantes dans notre société. Ils occupent non seulement une place essentielle dans les médias, mais aussi dans le discours sur le genre. En Europe, on aime à croire que ce type d'hommes ne seraient pas aussi répandus que dans de nombreux pays musulmans par exemple. Mais l'hégémonie masculine est ancrée dans de nombreux domaines chez nous aussi: sur le marché du travail, comme chef de famille ou dans l'exercice du monopole de la force.

Comment en est-on arrivé à ce rapport hiérarchique entre hommes et femmes?

Ce qui est très intéressant, c'est qu'il n'y a pas de lien obligatoire entre masculinité et guerre du point de vue de l'anthropologie culturelle et sociale. Pour certaines raisons, souvent économiques ou matérielles, il a été décidé que les armes (et donc le pouvoir de tuer) sont principalement une affaire d'hommes.

Devons-nous dès lors revoir notre conception de la masculinité?

Impérativement. Il existe toujours un malentendu sur le fait que les revendications féministes ou d'émancipation ne concernent que les femmes. La vision selon laquelle les hommes devraient être ravis d'être la seule source de revenus du ménage ou de faire la guerre pour leur pays, simplement parce qu'ils gagnent plus, n'est plus tenable, surtout en Europe centrale. Une telle vision nie aux hommes la liberté de déterminer comment ils veulent mener leur vie. Beaucoup d'hommes ont un autre dessein de vie ou sont déjà sortis de ce carcan. Encourager cette voie et miser ainsi sur une masculinité prévenante est essentiel, car la prévenance est une qualité humaine qui ne devrait pas se limiter au genre ou à une histoire d'hormones.

Notre société est-elle prête pour permettre l'émancipation?

Ce n'est pas encore un phénomène de masse, mais on voit, au moins dans la plus jeune génération, des personnes qui s'efforcent de vivre et de penser autrement. Mais comme la situation économique va se durcir à cause des différents foyers de crise, reste à savoir si nous déploierons

les ressources nécessaires pour continuer dans ce sens. De nos jours, nous avons tendance à vouloir résoudre les problèmes l'un après l'autre: d'abord la guerre, puis la crise climatique, et l'égalité des genres viendra ensuite. Il serait beaucoup plus judicieux de mener une réflexion globale.

Quels sont les plus grands enjeux de notre époque et quelles réponses la philosophie y apporte-t-elle?

La philosophie n'apporte jamais «une seule et unique» réponse à des problèmes complexes. Elle cherche plutôt à faire une synthèse pour donner une vue d'ensemble du discours grâce à la diversité des perspectives. Quant aux enjeux de notre époque, le plus important est certainement le changement climatique. Reste à savoir dans quelle mesure la philosophie réussira à introduire les questions écologiques dans le discours et à responsabiliser le politique. Ce qui est sûr, c'est que nous devons redéfinir l'être humain. Jusqu'à présent, l'être humain était considéré comme la mesure de toutes choses, pouvant n'en faire qu'à sa guise. Mais, nous en avons fini avec cette vision. Nous en revenons donc à notre question de départ: qu'est-ce que l'être humain?

Y a-t-il de l'espoir?

L'espoir n'est pas du ressort de la philosophie, mais plutôt de la théologie. «On» espère généralement le salut de l'extérieur. J'ai plus besoin de réconfort. Ça me réconforte de voir qu'actuellement, beaucoup d'intelligence et d'expertise sont déployées pour réfléchir à ces problèmes. Mais je vois aussi un grand risque d'escalade à cause du manque de volonté de compromis et des tendances narcissiques. Il est donc urgent de dessiner l'utopie d'un avenir meilleur dans lequel nous voulons vivre.

Remarque

Les opinions des interlocutrices et interlocuteurs de la rubrique «Entretien avec...» ne reflètent pas forcément celles d'EGK-Caisse de Santé.



Pas de demi-mesures pour ta santé.

La médecine complémentaire fait partie de notre ADN.