

Vivere

egk.ch

Le magazine santé d'EGK

02/2023



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

Course d'orientation
Un sport en pleine
nature.

Contenu

12

Bientôt les
CM de CO!



04

La voie de la respiration



15

Ici, on repense
la santé



17

La santé du
jardin de
plantes aro-
matiques

18

Médecine conventionnelle
et médecine complémentaire:
nouvelles thérapies

myclimate
neutral
Imprimé

myclimate.org/01-23-554715



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

Impressum: Vivere 02/2023. **Éditeur:** EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birspark 1, 4242 Laufon, www.egk.ch. **Responsable:** Roger Müller, directeur marketing et Silvia Fürst, direction de projet. Tirage: 65 000 exemplaires. **Rédaction:** Manuel Reisinger – CRK, Zurich. **Maquette:** Ingold Design, Stephan et Ines Ingold. **Photo de la page de couverture:** Remy Steinegger. **Photos du contenu:** Remy Steinegger, Patrik Hänggi, 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.

Événements

Rencontrez EGK lors de divers
événements
www.egk.ch/events

- 04 La voie de la respiration
- 06 Les assurés satisfaits sont les meilleurs ambassadeurs
- 07 Le parcours d'un justificatif
- 08 Une journée dans la vie d'une coureuse de fond
- 09 Elena Roos – Project 23
- 10 Centris – Forts, ensemble
- 11 Mahler & Co. – Des produits sains livrés directement à domicile
- 12 Bientôt les CM de CO!
- 14 La forêt: plus qu'un fournisseur de matières premières
- 15 Portrait – Ici, on repense la santé
- 17 La santé du jardin de plantes aromatiques
- 18 Médecine conventionnelle et médecine complémentaire – Nouvelles thérapies
- 19 Académie SNE – Apporter plus de mouvement dans la vie

Associer sport et nature

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour la première fois depuis 2012, la Suisse accueillera cette année les championnats du monde de course d'orientation dans le cadre majestueux des montagnes qui surplombent Flims Laax Falera. Mais quel est le rapport avec EGK, me direz-vous? Il s'avère que la communauté de CO et EGK partagent des valeurs importantes: le lien avec la nature, la santé par l'exercice physique, la responsabilisation, les normes éthiques et sociales élevées.

C'est ainsi qu'au fil des ans, nous avons progressivement développé un partenariat solide, qui s'est imposé comme une évidence. Une formidable fête du sport nous attend, qui sera placée sous le signe des performances de haut niveau, du fairplay et du respect. EGK est fière de soutenir ce sport formidable.

Bonne lecture!

Reto Flury
Directeur



Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux:



La voie de la respiration

La nature a un effet relaxant tout à fait évident. Se promener ou faire de la randonnée dans la nature permet de se déconnecter, de se reposer et de recharger les batteries. Ce repos est encore plus profond et durable si l'on y intègre consciemment la respiration.

Texte et photos: Dr Heinz Staffelbach

«J'en ai eu le souffle coupé», «J'ai dû respirer un grand coup», «J'ai poussé un soupir de soulagement.» Ces expressions montrent bien à quel point notre respiration est liée à notre vécu et à nos émotions. Quand nous sommes stressés, notre respiration l'est aussi, et quand nous sommes détendus, il en est de même pour notre respiration.

Bonne nouvelle, l'inverse est aussi vrai! Une respiration douce et détendue a ainsi un impact sur le niveau de stress de notre corps, de notre esprit et de notre mental. Une respiration détendue indique au système nerveux que tout va bien, ce qui permet à ce dernier de se dire: «OK, alors je



«Une respiration détendue indique au système nerveux que tout va bien, ce qui permet à ce dernier de se dire: OK, alors je vais aussi me détendre.»

Heinz Staffelbach, auteur et coach

vais aussi me détendre.» Une respiration détendue nous relaxe de manière globale: au niveau du corps, de l'esprit et de l'état émotionnel. Nous pouvons tirer parti de cet effet pour nous détendre encore mieux lors de nos promenades ou randonnées dans la nature. Voici quelques idées pour y parvenir.

Prendre conscience

Observez de temps à autre votre respiration: est-elle profonde ou superficielle? Est-elle fluide ou saccadée? Avez-vous une bonne inspiration, mais une expiration incomplète? Contentez-vous d'observer, et prenez conscience de votre respiration, sans jugement, sans vous demander si vous respirez «bien» ou non et sans vouloir changer quoi que ce soit. Au lieu du ventre ou de la poitrine, vous pouvez vous concentrer sur le bruit de la respiration dans votre nez. La respiration est un outil d'ancrage formidable pour se recentrer sur le corps.

Respirer en rythme

Lorsque la randonnée devient plus difficile, notre respiration doit être plus profonde et plus rapide. Essayez de respirer au même rythme que vous marchez, par exemple en inspirant sur deux pas et en expirant sur deux pas. Si le chemin devient encore plus ardu, cela signifie qu'il faut adapter la respiration et répartir l'inspiration et l'expiration sur moins de pas. Mais il se peut aussi que cette association ne vous convienne pas. C'est à vous de voir ce qui vous correspond le mieux.

Apaiser les pensées

Tout le monde a déjà vécu cette situation: lors d'une promenade en montagne, le cadre est somptueux, le soleil brille et les oiseaux chantent gaiement. Puis on remarque subitement qu'on est complètement ailleurs, perdu dans un amas de pensées, en train de ruminer ou de se faire du souci. Quand on s'en rend compte, il est très utile de revenir à sa respiration, de ré-





Avec les conseils de Heinz Staffelbach, vous pouvez retrouver calme et détente où que vous soyez.

duire ses tensions par la respiration pour qu'elle redevienne fluide, d'observer l'inspiration et l'expiration, de ressentir le mouvement et de profiter de ce mouvement de vie en nous. Et si les pensées reprennent le dessus, il suffit de se reconnecter à sa respiration, sans jugement.

Inspirer le calme, expirer les tensions

Vous pouvez réaliser cet exercice en étant assis sur un banc, allongé dans l'herbe ou pendant une pause, n'importe où. Imaginez qu'à chaque inspiration, vous laissez le calme et la force tranquille imprégner toutes les cellules de votre corps, et qu'à chaque expiration, vous évacuez les tensions et les soucis. Vous pouvez recommencer: faites venir le calme à chaque inspiration, et libérez-vous des tensions à chaque expiration.

Respiration en carré (cycles de 4)

Cet exercice peut aussi être réalisé en position assise ou allongée. Il consiste à inspirer et expirer profondément, en pleine conscience. Inspirez lentement par le nez tout en comptant jusqu'à quatre. Bloquez l'air et comptez à nouveau jusqu'à quatre. Expirez maintenant par la bouche en comptant encore jusqu'à quatre. Enfin, faites une pause, toujours en comptant jusqu'à quatre. Reprenez ensuite avec l'inspiration. Essayez de varier la durée des différentes phases pour voir ce qui vous relaxe le mieux.

Détente combinée

En position assise ou allongée, concentrez-vous sur votre respiration. À la première inspiration, contractez les muscles de vos pieds, bloquez la respiration et la tension pour quelques secondes et relâchez à

nouveau les pieds en expirant de manière détendue. Faites maintenant la même chose avec le bas des jambes, puis progressivement avec tout le corps: les cuisses, le fessier, le ventre, la poitrine, les bras, les épaules, le cou et le visage.

Pour terminer

Lors de tous ces exercices, il est essentiel de ne pas forcer la respiration ou de ne pas retenir son souffle trop longtemps: cela entraînerait encore plus de tension. Il est préférable de se concentrer sur la détente et la respiration légère et sans contrainte. Dans les exercices en position assise ou allongée, il est important d'adopter une posture confortable et relâchée. Enfin, chaque personne est unique et réagira donc de façon différente. Essayez les divers exercices pour découvrir ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Tirage au sort

Nous mettons en jeu cinq magnifiques livres de l'auteur Heinz Staffelbach, qui explique dans son ouvrage «Auf stillen Wegen an starke Orte» (en allemand), paru aux éditions AT, comment trouver le calme et recharger les batteries en randonnée.

Envoyez un e-mail ou une carte postale avec la mention «respirer» à vivere@egk.ch, ou à EGK-Caisse de Santé, Vivere – Concours, Birspark 1, 4242 Laufon. La date limite d'envoi est fixée au 17 juillet 2023.

Bonne chance!

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

«Les assurés satisfaits sont les meilleurs ambassadeurs»

Les trop nombreux appels publicitaires et e-mails agaçants se sont installés dans notre quotidien. Mais quelle est l'alternative? EGK accorde beaucoup d'importance à la confiance et à la satisfaction de ses assurés. Avec le programme «Recommandez la santé, ces derniers peuvent recommander l'assurance et en être récompensés.

Texte: Jeanine Häfliger

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! Vous pouvez gagner un peu d'argent avec chaque recommandation concluante qui mène à la souscription d'un contrat d'assurance de base ou d'assurance complémentaire. L'offre existe déjà depuis cinq ans et est de plus en plus utilisée. Les clientes et clients apprécient les produits et recommandent EGK en conséquence. De plus, les assurés d'EGK sont régulièrement informés de la possibilité de parrainage.

«Dès qu'une recommandation suscite de l'intérêt, nos conseillères et conseillers jouent un rôle actif et contactent les personnes concernées», explique Caroline Müller, responsable de l'agence EGK de Lausanne (n° FINMA 25983, n° Cicero 25133). La priorité est de fournir un conseil personnalisé et individuel, bien entendu avec tout le savoir-faire nécessaire. L'équipe qualifiée suit régulièrement des formations continues à cet effet.



«Nous voulons nous démarquer par l'excellence de nos prestations auprès de nos assurés. Car les assurés satisfaits sont les meilleurs ambassadeurs.»

Caroline Müller, responsable de l'agence EGK de Lausanne

Sollicitations de courtiers externes

Les assurés sont de plus en plus souvent contactés par des courtiers externes, qui cherchent à les convaincre de changer d'assurance. Ils ne sont pas liés aux sociétés d'assurance et proposent souvent les produits de différents assureurs. La commission étant en général au premier plan, ils doivent se faire certifier par la FINMA. Cette certification témoigne de leurs qualifications et de leur bonne moralité.

«Quand on est contacté par un courtier, on peut consulter le registre de la FINMA pour s'assurer qu'il y figure», explique Caroline Müller.

Recommandez la santé et faites-vous plaisir!

Recommandez EGK-Caisse de Santé auprès de vos amis et profitez-en! Il vous suffit de remplir le formulaire en ligne, et nous contacterons les personnes intéressées.



www.egk.ch/fr/services/recommander-egk



Le parcours d'un justificatif

Avant qu'une personne reçoive un remboursement sur son compte, le justificatif de facture doit franchir plusieurs étapes. Nous vous faisons découvrir le parcours d'un justificatif de facture et vous montrons comment EGK gère la multitude de documents envoyés.

Texte: EGK Illustration: Laura Maurer

EGK-Caisse de Santé reçoit près de 3,5 millions de documents par an, soit plus de 13 000 par jour ouvré en moyenne.

Il peut notamment s'agir de factures de médecin, de résiliations ou de demandes de prise en charge des coûts. Mais alors, comment une entreprise de taille moyenne telle qu'EGK parvient-elle à traiter efficacement et rapidement autant d'informations?

Facture envoyée avec l'application

Prenons l'exemple de la facture de médecin intitulée «HP 20714», d'un montant de 5622 francs. Notre assurée, Giulia S. de Duggingen, a pris en photo et envoyé la facture très facilement grâce à l'application «myEGK». HP 20714 est ensuite enregistrée automatiquement dans le système d'EGK comme «facture de médecin». Quarante types de documents sont actuellement proposés, comme «justificatif pharmacie» ou «correspondance de la personne assurée». Le système reconnaît aussi le numéro d'assurance ainsi que d'autres informations importantes qui sont immédiatement transférées dans le processus de traitement d'EGK. Chaque document entrant est ainsi préparé pour la suite du traitement dans le système d'EGK.

Vérification et versement

La majorité des justificatifs de factures sont vérifiés par une machine avant d'être préparés pour le paiement, car ils ne présentent ni anomalies, ni particularités. Comme la facture de médecin de Giulia a un montant relativement élevé, une collaboratrice de la division spécialisée Prestations la contrôle et s'assure que le bon tarif et les bonnes positions tarifaires ont été facturés. Tout est correct pour HP 20714: notre collaboratrice valide donc le paiement de la facture après déduction de l'éventuelle participation aux coûts (quote-part et franchise). En temps normal, une dizaine de jours s'écoulent entre la remise numérique du justificatif et le versement.

«Il s'agit ici du cas idéal. Les factures complexes ou erronées nécessitent en général un traitement plus approfondi, qui déclenche à nouveau le processus de contrôle.»

Carolina Pirelli, directrice adjointe



Remboursement plus rapide avec l'application

Giulia S. a opté pour l'application «myEGK», qui est aussi disponible en tant que portail clients sur PC. Si elle avait envoyé la facture par voie postale, elle aurait dû attendre au moins cinq jours de plus pour le versement du montant. L'application peut être téléchargée gratuitement.



www.egk.ch/myegk

Une journée dans la vie d'une coureuse de fond

Se lever à 5 heures pour s'entraîner deux fois par jour? Ce qui est inconcevable pour la majorité des gens fait partie du quotidien d'Agnès Racine. Très disciplinée, elle effectue depuis 2014 des courses longue distance et des marathons. Dans son interview, la conseillère à la clientèle EGK de l'agence de Lausanne nous dévoile ses conseils de préparation.

Texte: Jeanine Häfliger

Madame Racine, à quoi ressemble une journée normale pour vous?

Je me lève à 5h00 et je pars au travail pour pouvoir rentrer chez moi à 17h40. Trois fois par semaine, je fais ma première session d'entraînement pendant ma pause de midi: yoga et renforcement musculaire, mais aussi Pilates pour la souplesse et la musculature profonde responsable de la posture. Après le travail, je cours un jour sur deux de 18h30 à 20h00.

Et comment vous reposez-vous après une telle journée?

Heureusement, j'ai une famille très compréhensive, qui me soutient. De plus, j'aime m'entraîner. Ces sessions sont comme une forme de méditation pour moi. Elles me permettent de trouver un bon équilibre entre vie professionnelle et privée.

Comment trouvez-vous la motivation pour vous entraîner?

Le maître mot est la discipline. Je respecte rigoureusement mon plan d'entraînement. La course à pied me fait me sentir bien.

Vous disputez aussi régulièrement des marathons en montagne. Qu'est-ce qui vous plaît dans ce genre de course?

Ce que j'aime dans un marathon de montagne, c'est le dénivelé et la vue magnifique. Dès que j'aperçois le sommet, je suis heureuse et j'oublie la fatigue.

Sur quelles courses pouvons-nous vous retrouver cette année?

Cette année, je suis engagée dans différentes courses, dont les Traînes-Savates à Cheseaux-sur-Lausanne (une course sponsorisée par EGK), le Grand-Prix de Berne ainsi que la course Sierre-Zinal dans les Alpes valaisannes. Mais le temps fort de la saison sera pour moi le marathon de Zermatt en juillet 2023, que j'espère terminer en moins de 5,5 heures.



«Le temps fort de la saison sera pour moi le marathon de Zermatt en juillet 2023, que j'espère terminer en moins de 5,5 heures.»

Agnès Racine, conseillère à la clientèle EGK, coureuse de fond et marathonnienne passionnée.

Entraînement gratuit de course à pied pour tous

Vous souhaitez améliorer votre forme physique ou votre style de course? Cette année aussi, le «Fastest Farmer» Patrik Wägeli nous propose son entraînement de course à pied. Marathonien accompli, il s'entraîne actuellement pour les Jeux olympiques de 2024. L'entraînement se déroule par groupe de 10 à 15 personnes, sans limite d'âge. Aucun prérequis n'est nécessaire.



www.egk.ch/lauftraining (en allemand)

Remise électronique de justificatifs de remboursement: comment cela fonctionne?

1. Connectez-vous à l'application myEGK.
2. Dans la barre de menu, cliquez sur «Scanner».
3. Sélectionnez la personne concernée.
4. Sélectionner «Saisir scan».
5. Prenez en photo les pages de votre justificatif de remboursement ou de votre prescription.
6. Placez le document à plat et scannez-le avec une bonne luminosité. Maintenir l'appareil photo immobile depuis le haut. Le document doit apparaître entièrement dans le cadre vert et être bien lisible.
7. Vérifiez la qualité. Vous pouvez procéder à des modifications avant d'enregistrer.
8. Envoyez, et c'est fini!

Charger le document/la photo (si vous disposez déjà d'une version numérique)

1. Sélectionnez «Télécharger le document/charger image».
2. Chargez le justificatif de remboursement ou la prescription.
3. Envoyez, et c'est fini!

Envoyez un justificatif à la fois. Les factures de plusieurs pages peuvent être remises groupées en veillant au bon ordre des pages. Seuls les originaux de justificatifs ou de factures sont acceptés. Vous pouvez également charger vos justificatifs par le biais du portail clients myEGK.ch.

myegk.ch

Vous n'avez pas encore installé l'application myEGK? S'inscrire maintenant sur:



www.egk.ch/myegk



Le parcours d'Elena Roos, coureuse d'orientation de classe mondiale, jusqu'aux championnats du monde qui se dérouleront «à domicile», à Flims Laax Falera, en juillet 2023.

Elena Roos – Project 23

Lors d'une collision avec un autre membre de l'équipe à l'automne 2021, je me suis blessée au genou. Au début, mon monde s'est écroulé. J'étais au top de ma forme et subitement, tout s'est arrêté pour moi. L'idée de mettre fin à ma carrière m'a même traversé l'esprit à l'époque. Mais je me suis vite rendu compte qu'il était hors de question pour moi d'abandonner.

Après une pause de quatre semaines, j'ai commencé les exercices de souplesse avant de reprendre le renforcement musculaire de ma jambe. La réadaptation s'est bien passée, et j'ai assez vite pu recommencer à courir à l'extérieur, dans la nature. Or, toute la difficulté de la CO consiste à savoir combiner condition physique, aptitudes techniques et force mentale. En plus de la course à proprement parler, il faut aussi s'entraîner à lire la carte et manier la boussole. Quand j'ai repris l'entraînement après ma blessure, j'ai pu constater que mon genou ne me posait plus de problème. Mais je devais m'améliorer en lecture de cartes et mieux intérioriser les enchaînements, en particulier pour mon grand objectif: une médaille aux championnats du monde 2023.

Lors de la saison 2022, j'ai enfin pu renouer avec la compétition. J'ai fait une bonne course lors des championnats du monde de sprint au Danemark. Lors des championnats d'Europe en forêt en Estonie, une gastro-entérite m'a donné du fil à retordre. Je n'étais pas en mesure de donner le meilleur de moi-même. La coupe du monde à Davos a suivi, un temps fort de la saison puisque j'ai pu monter sur le podium.

J'ai commencé la préparation de la saison 2023 au Kenya, où je voulais me donner un nouvel élan grâce à l'entraînement d'altitude. J'y ai aussi essuyé un revers, puisque je suis tombée malade lors de la deuxième semaine. Je suis maintenant à nouveau sur la bonne voie pour les championnats du monde de CO en juillet, en espérant donner le meilleur de moi-même le jour J.

Suivez mon aventure vers les WOC2023 dans la série vidéo «Project23» sur www.egk.ch/elena.

Elena Roos

Forts, ensemble

Pour l'informatique, EGK-Caisse de Santé collabore avec Centris SA à Soleure. Le partenariat sert à garantir une sécurité élevée dans le traitement des données des assurés.

Texte: EGK/Centris SA

Le grand public ignore souvent que les processus de l'assurance-maladie ont été numérisés et fortement automatisés depuis déjà longtemps. Chez EGK aussi, la plupart des factures sont directement vérifiées et validées pour le paiement par voie électrique. En règle générale, les collaborateurs ne doivent traiter que les factures erronées ou qui nécessitent une concertation avec les hôpitaux, les médecins, les thérapeutes, etc.

Une tâche complexe avec des risques non négligeables

Centris exploite et élargit l'infrastructure informatique de 26 assureurs-maladie et accidents en Suisse: Swiss Health Platform (SHP). Ce qui peut sembler être une tâche gérable pour les non-initiés est en réalité une mission fort complexe, qui entraîne d'importants investissements ainsi que des risques parfois non négligeables. Les collaborateurs de Centris mettent chaque jour tout en œuvre pour garantir à leurs clients une exploitation fluide et efficace.

Une solide expérience dans le secteur de la santé

Avec la numérisation de l'assurance-maladie, Centris évolue. Aujourd'hui, 300 collaborateurs gèrent les systèmes de traitement des factures pour la moitié des personnes assurées en Suisse. Outre son expertise en informatique, Centris a



«Il faut souhaiter que la progression de la numérisation et de l'automatisation dans l'assurance-maladie soit aussi prise en compte dans les discussions politiques.»

Reto Flury, directeur d'EGK

également pour atout une expérience de plusieurs dizaines d'années dans la branche de la santé. Les collaborateurs de Centris comprennent ainsi les défis des assureurs-maladie et connaissent le cadre réglementaire.

Une cybersécurité de plus en plus coûteuse

Les évolutions numériques se succèdent à un rythme effréné, et les services de Centris seront encore plus demandés à l'avenir. Par exemple, la protection de l'infrastructure et des données contre les attaques électroniques (cybersécurité) exige des investissements de plus en plus élevés. Les défis peuvent être mieux maîtrisés et gérés mutuellement avec les autres clients d'assurance de Centris. Cela permet notamment d'économiser des coûts, une exception dans le système suisse de la santé.

Des produits sains livrés directement à domicile

Dans sa boutique en ligne bio, l'entreprise Mahler & Co. propose une gamme exclusive de produits sains. De plus, elle assure la livraison de chaque foyer suisse de manière écologique.

Texte: Mahler & Co.

Depuis plus de 60 ans, durabilité et alimentation saine ne sont pas des vains mots chez Mahler & Co. La petite entreprise argovienne de Niederlenz a dans sa gamme plus de 2500 produits bio et conjugue passion et innovation pour trouver de nouveaux moyens de les livrer de la manière la plus judicieuse écologiquement parlant.

La BIO BOX: commande préalable de produits frais à savourer chaque semaine

Pour éviter le gaspillage alimentaire, Mahler & Co. ne stocke pas de produits frais. Les clients choisissent leurs produits à l'avance et l'entreprise passe commande chaque semaine auprès des producteurs. Cette démarche permet d'éviter les surplus. Autres avantages de la BIO BOX:

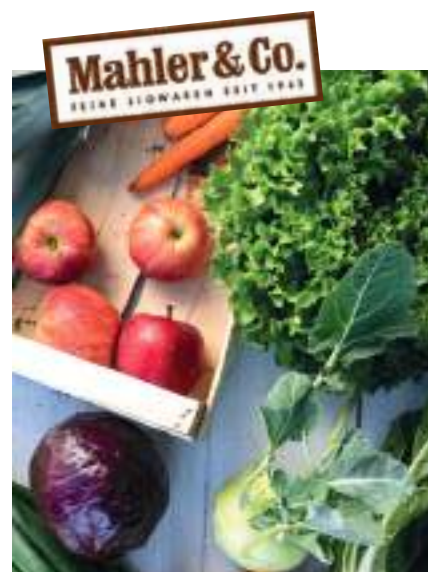
- Uniquement des légumes de saison. Pour les fruits aussi, Mahler & Co. s'efforce de proposer une offre de saison. La BIO BOX suisse, composée de fruits et légumes bio de provenance suisse, est particulièrement appréciée.
- Possibilité de commande unique ou sous la forme d'un abonnement, sans durée minimale.
- Possibilité de composer individuellement sa BIO BOX ou de profiter des BOX toutes prêtes de Mahler & Co.

Nouveau: produits frais bio de septembre à juin

En plus des fruits et légumes bio, Mahler & Co. propose désormais une large gamme de produits bio suisses des rayons laiterie, végétarien et végane, mais aussi viande sèche. Ils sont livrés de septembre à juin (pause pendant l'été à cause de la chaleur). Chaque produit peut être ajouté en quelques clics à l'abonnement BIO BOX ou à la commande unique.

Envoi écologique avec isolation en laine de mouton

Pour l'envoi des produits frais, Mahler & Co. a opté pour des tapis isolants réutilisables en laine de mouton. Pour que les produits restent frais, une bouteille PET d'eau minérale Knutwiler congelée est ajoutée à chaque livraison. Les produits frais sont livrés dans les boîtes jaunes réutilisables de la Poste suisse.



Principe de la BIO BOX

Découvrez ici de plus amples informations sur le principe de la BIO BOX de Mahler & Co.



www.mahlerundco.ch



Bientôt les CM de CO!

La course d'orientation est une discipline sportive appréciée en Suisse, dont la tradition est perpétuée grâce à de nombreuses activités. Un événement bien particulier se tiendra dans un mois en Suisse: les championnats du monde de CO 2023, qui auront lieu dans la région de Flims Laax Falera.

Un drapeau blanc et orange est dissimulé entre deux arbustes. Soudain, des pas trépidants se font entendre. Une sportive surgit des buissons en courant. Le badge au doigt, elle valide son passage au poste symbolisé par le drapeau. Après avoir jeté un coup d'œil à la carte, elle opte pour un itinéraire et court jusqu'au prochain poste. Des scènes telles que celle-ci ne sont pas rares en Suisse. La course d'orientation jouit en effet d'une grande popularité et d'une longue tradition. Depuis 1978, la Fédération Swiss Orienteering s'engage pour promouvoir cette discipline. De nombreuses icônes de CO sont issues de la scène suisse, à l'instar de Simone Niggli-Luder, ancienne coureuse de haut niveau, 23 fois championne du monde et ambassadrice d'EGK.

Jusqu'à 6000 spectateurs attendus

De nombreuses compétitions se déroulent en Suisse chaque année, mais en 2023, les fans de la discipline ont sans doute déjà noté un événement particulier dans leur calendrier: les World Orienteering Championships (WOC) 2023, c'est-à-dire les championnats du monde de course d'orientation, qui se dérouleront du 11 au 16 juillet dans la région de Flims Laax Falera. Il s'agit des premiers championnats du monde de CO à se tenir en Suisse de-



Plusieurs milliers de visiteuses et visiteurs suivront en direct l'arrivée des athlètes.



«Près de 300 coureuses et coureurs de 50 nations se mesureront les uns aux autres lors des championnats du monde.»

Brigitte Grüniger Huber, présidente du comité d'organisation de l'association OL WM 2023 Flims Laax

puis l'édition de 2012 de Lausanne. «Près de 300 coureuses et coureurs de 50 nations s'affronteront lors des championnats du monde», explique Brigitte Grüniger Huber, présidente du comité d'organisation et directrice événementielle de l'association OL WM 2023. Entre 5000 et 6000 spectatrices et spectateurs sont attendus lors des deux journées de compétition. Le public sera composé en partie de coureuses et coureurs d'orientation participant à la Swiss-O-Week, qui se déroulera du 15 au 22 juillet dans la même région. Un tel événement nécessite une infrastructure de taille. Une tribune avec des places assises sera ainsi installée à l'arrivée. Le site proposera également de nombreuses possibilités de restauration ainsi que de larges écrans LED pour permettre au public de suivre la compétition dans la forêt de Flims.

Un paysage fabuleux pour la CO

L'organisation des CM nécessite beaucoup de préparatifs. «C'est en 2019 que la Fédération suisse a eu la confirmation que les CM 2023 se tiendraient aux Grisons. Nous avons commencé la planification dès 2020», explique Brigitte Grüniger Huber. Le choix de la région grisonne de Flims Laax Falera s'explique par plusieurs raisons. Premièrement, les communes ont témoigné de l'intérêt pour la manifestation et deuxièmement, le terrain se prête parfaite-

ment à la course d'orientation. «La forêt de Flims offre un terrain très intéressant. Il y a près de 10 000 ans, un grand éboulement s'y est produit et a laissé un paysage très intéressant», explique la présidente du comité d'organisation. Depuis l'attribution des CM, le secteur est interdit aux coureuses et coureurs d'orientation, afin de les empêcher de partir en repérage sur le terrain.

Un engagement de longue date pour le sport

En tant que caisse de santé, EGK s'engage depuis de nombreuses années pour la promotion de la course d'orientation, non seulement en soutenant différents athlètes, mais aussi en participant en tant que sponsor à diverses manifestations. Les CM 2023 sont également soutenus par EGK. «EGK constitue notre principal sponsor. Il s'agit vraiment d'une formidable collaboration», affirme avec satisfaction Brigitte Grüniger Huber. Rendez-vous aux WOC pour vivre de près la belle discipline qu'est la course d'orientation!



La forêt: bien plus qu'un fournisseur de matières premières

À la place de la musique dans nos écouteurs, c'est le chant d'un merle qui nous berce, tandis que sous nos pieds, les feuilles craquent. La pandémie de coronavirus a donné un nouvel attrait à la forêt, qui est devenue tendance chez les jeunes et les moins jeunes. La forêt nous offre des matières premières telles que le bois, la nourriture et la médecine, mais elle est aussi source de repos et d'inspiration.

Texte: Jeanine Häfliger

Illustrations: Laura Maurer

Le saviez-vous?

On compte **64** arbres par habitant en Suisse.



Près de **10 %** de la population suisse va pratiquer une activité sportive en forêt au moins une fois par semaine.

La forêt recouvre près d' **un tiers** du territoire suisse.

25 000 espèces animales

en Suisse dépendent de la forêt comme habitat.

Le plus grand arbre du monde mesure **116** mètres.

La Prime Tower de Zurich ne mesure que 10 mètres de plus.

Près de **40 %** de la population suisse utilise la forêt comme espace de loisirs.



Ici, on repense la santé

Les personnes doivent être accompagnées au niveau physique et mental par de nouveaux modèles pour qu'elles puissent faire face à leurs problèmes de santé et trouver un mode de vie épanoui. C'est l'objectif d'Isabelle Bietenholz-Lieger, fondatrice de JIVITA, une start-up innovante en matière de médecine complémentaire.

Interview: Manuel Reisinger

Photos: Patrik Hänggi

Madame Bietenholz-Lieger, vous êtes autrice, créatrice de podcast, fondatrice de JIVITA et mère de deux enfants.

Qu'est-ce qui vous anime?

Nous savons que 80 % des frais de santé sont dus aux maladies chroniques et que 70 % de ces maladies pourraient être évitées par un mode de vie sain. Un changement de paradigme est nécessaire dans le système de santé. C'est ce que nous voulons encourager, en créant et en favorisant les offres qui nous aident à nous libérer de notre système actuel dit de «sickcare» pour évoluer vers un véritable système de «healthcare».

Quelles sont les approches de traitement que vous préconisez à cet égard?

JIVITA suit une approche de médecine intégrative. Nous associons médecine conventionnelle et médecine complémentaire. Nous nous appuyons ainsi sur les anciens systèmes médicaux traditionnels de la médecine naturelle européenne et de la médecine naturelle indienne, l'ayurvêda. Chez JIVITA, les personnes reçoivent un programme de santé ou thérapeutique personnalisé et global qui dure en général entre quatre et douze semaines.

Que contient ce programme?

Tout d'abord, un entretien détaillé de médecine intégrative est mené avec l'un de nos médecins. Il permet de faire le bilan de l'état de santé actuel, d'évoquer la situation de vie personnelle et l'environnement et de tenir compte des ressources disponibles comme le temps ou les moyens financiers. Un programme thérapeutique s'appuie sur cinq piliers: alimentation, thérapies mentales, thérapies manuelles, phytothérapie et exercice physique.

Pourquoi les patientes et patients viennent-ils vous voir? Quelles sont leurs attentes?

Il s'agit de personnes aux préoccupations très diverses: des troubles chroniques aux troubles du sommeil en passant par le cancer, le surpoids, les thèmes liés à la ménopause, la migraine, le désir d'enfant, la grossesse et bien plus encore. Ce sont souvent des personnes qui souhaitent non seulement soulager les symptômes mais aussi trouver les causes de leur maladie pour les éliminer durablement.



Isabelle Bietenholz-Lieger

Fondatrice et co-directrice de JIVITA AG. Thérapeute complémentaire OrTra TC, méthode ayurvêda, diététicienne diplômée, responsable marketing



«En tant que caisse de santé, il nous tient vraiment à cœur d'aider notre clientèle à adopter un mode de vie sain. Je suis heureux que nous puissions compter sur le soutien de JIVITA.»

Reto Flury, directeur
EGK-Caisse de Santé

«Chez JIVITA, les personnes bénéficient d'un programme de santé ou thérapeutique global personnalisé qui dure en général entre quatre et douze semaines.»

Isabelle Bietenholz-Lieger, fondatrice de JIVITA

Quels sont les avantages d'un tel traitement coordonné?

Les patientes et patients sont guidés et pris en charge par un médecin, toutes les mesures thérapeutiques tendant vers un objectif défini lors de l'entretien d'admission. L'équipe échange régulièrement, ce qui permet de procéder rapidement à d'éventuels ajustements nécessaires. Ce processus coordonné donne plus rapidement de bons résultats, pour des coûts réduits au final.

Les thérapies proposées par JIVITA sont-elles reconnues par toutes les caisses?

Oui, tous nos thérapeutes sont reconnus au RME, et nos offres sont prises en charge par les caisses-maladie dans le cadre d'une assurance complémentaire, selon le

modèle d'assurance. Seuls le yoga thérapeutique et la méditation en sont exclus.

Avec EGK, vous vous engagez aussi pour la numérisation. Quel est votre objectif?

Nous souhaitons tirer profit de l'évolution pour pouvoir nous adresser à tout le monde, partout et à tout moment, afin que les personnes puissent s'occuper de leurs préoccupations de manière durable. Nous voulons aussi les encourager à prendre elles-mêmes leur santé en main. Pour cela, une plateforme numérique est nécessaire, sur laquelle nous travaillons en ce moment. Nous sommes en train de développer les premiers programmes, qui seront lancés cette année.

Interview complète

Retrouvez l'interview complète d'Isabelle Bietenholz-Lieger ainsi que d'autres questions sur son parcours personnel de santé sur notre site Internet.



www.egk.ch/fr/courant/news



La santé du jardin de plantes aromatiques

Mirko Buri transforme en délicieux produits naturels les légumes retirés de la chaîne de distribution parce qu'ils ne peuvent pas être commercialisés de manière rentable dans la grande distribution. Quelles sont les motivations de l'auteur de recettes d'EGK et ancien chef distingué au Gault & Millau, qui fait des miracles en luttant contre le gaspillage alimentaire?

Texte: Philipp Grünenfelder

Beaucoup de ses collègues ne l'ont pas compris: en mars 2022, Mirko Buri a fermé son restaurant de lutte contre le gaspillage alimentaire à Köniz, dans le canton de Berne, qui marchait très bien, pour se consacrer à une carte beaucoup moins glamour à première vue. «Avec le restaurant, nous avons pu prouver avec l'ETH Zurich que la restauration créative en qualité bio en vaut la peine, malgré des charges de personnel plus élevées, si l'on gère de manière consciente le thème du gaspillage alimentaire», explique-t-il. En effet, le secteur suisse de la restauration gaspille chaque année près de 210 000 tonnes de nourriture, ce qui nuit autant à l'environnement qu'au tiroir-caisse. Mais de nouveaux projets en faveur d'une cuisine plus durable ont vu le jour.

Le plus grand levier

Avec son équipe de «Foodoo», Mirko Buri utilise son expérience pour concevoir des produits alimentaires qui s'attaquent au problème du gaspillage et qui doivent offrir une valeur ajoutée. «Notre plus grand levier d'action se situe dans l'industrie alimentaire de transformation, car la tendance des produits dits prêts à l'emploi ne faiblit pas», affirme-t-il. Il s'agit donc d'aliments que nous consommons et jetons chaque jour en quantité. «Foodoo» produit ainsi pour des dizaines de magasins des bouillons de légumes, sauces ou mayonnaises à



Boudées par les autres, mais délicieuses pour Mirko Buri: les carottes retirées de la chaîne de distribution.
(Photos: zvg)

partir de carottes tordues ou de patates douces jugées trop petites, que Mirko Buri achète directement aux agriculteurs.

«Malgré leur excellente qualité, les consommateurs et consommateurs ne sont malheureusement pas prêts à payer le même prix pour des légumes moins esthétiques», dit-il. «Si nous ne jetions pas autant de nourriture, nous n'aurions pas non plus besoin de gazer, pulvériser, traiter par antibiotiques ou cultiver à outrance ces produits.» Mirko Buri aimerait désormais montrer à la production à grande échelle qu'une autre voie est possible. www.foodoo.world

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 aussi élargir vos connaissances sur les plantes médicinales dans nos archives en ligne.



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

Nouvelles thérapies

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 bien établies et innovantes à visée curative.

Texte: Stefan Borer

Dans ce numéro, EGK présente trois des neuf nouvelles thérapies reconnues par EGK. Vous avez manqué les présentations de l'optométrie fonctionnelle, de la dynamique spirale et de la thérapie myofonctionnelle? Retrouvez-les en ligne dans le numéro 01/2023 de Vivere, dans la rubrique «Courant» de notre site Internet.



Orthonomie fonctionnelle et intégration (FOI), la méthode manuelle douce

L'orthonomie fonctionnelle et intégration (FOI) est une méthode de traitement qui propose une approche de solution douce pour les troubles de l'appareil locomoteur. «La FOI peut être utilisée à tout âge, depuis les enfants aux personnes très âgées», explique Niels Fischer Demuth, directeur du cabinet Fachpraxis für Wirbelsäulen- und Gelenktherapie à Bâle. Comme il arrive souvent que la cause de nombreux maux soit éloignée de la zone douloureuse, le corps est considéré dans son ensemble lors du traitement.

Thérapie Boeger – un résultat durable en quelques minutes.

La thérapie Boeger® s'appuie sur le fait que l'Homme est constitué à 80 % de liquides circulant dans le corps. Les cicatrices et autres adhérences dues à une inflammation perturbent cette circulation, ce qui peut provoquer des douleurs et des restrictions de mouvement. Le concept de thérapie Boeger® permet de diagnostiquer le tissu cicatriciel et de l'enlever durablement. «La thérapie Boeger peut être utilisée avec succès pour l'ensemble des tableaux cliniques et troubles, aigus comme chroniques», affirme David Boeger, physiothérapeute et ostéopathe viscéral.

Lomilomi – un aller-retour pour Hawaï

La thérapie Lomilomi vient d'Hawaï et englobe des éléments de massage, d'ostéopathie, de chiropratique, de phytothérapie et de méditation. Elle s'appuie sur le concept selon lequel la conscience, le corps et l'environnement forment un tout. «Un déséquilibre entraîne non seulement des tensions musculaires et une mobilité articulaire limitée, mais elle complique également le travail du système sanguin, nerveux et lymphatique», explique Noëlle Delaquis, directrice de la première école de Lomilomi de Suisse, AlohaSpirit. Le Lomilomi permet de libérer les tensions et les blocages.

Nos partenaires



Association suisse d'orthonomie
fonctionnelle et intégration
www.sv-foi.ch

Académie suisse de thérapie Boeger
www.boegertherapie.com

AlohaSpirit GmbH
www.alohaspirit.ch

Apporter plus de mouvement dans la vie

Même si les bénéfices de l'activité physique sur l'ensemble de l'organisme ne sont plus à prouver, les coûts du maintien de la santé augmentent dans la population. Dans son séminaire, Karl Michael Sudi montre l'impact du mouvement sur la santé.

Texte: *Therese Neuenschwander*



«Avec des petits gestes, comme descendre un arrêt plus tôt pour terminer le trajet à la maison à pied, on favorise une vie plus active sur le long terme.»

Prof. Karl Michael Sudi, spécialiste du sport

Pourquoi préférons-nous souvent prendre un comprimé avant de changer notre comportement en matière d'exercice physique? Que pouvons-nous faire au quotidien et à long terme pour créer une base physique optimale et contrer de manière ciblée les «problèmes de bien-être»?

À l'occasion de la conférence «Gesundheit und Bewegung» (voir encadré), nous avons pu accueillir le Prof. Karl Michael Sudi comme intervenant sur le thème exercice physique et sport. Il a dirigé la Private Universität de la Principauté du Liechtenstein (UFL) et est spécialiste en sciences sportives ainsi que professeur en physiologie et physiologie du sport. Son exposé portera sur l'influence du processus physiologique sur le corps et l'esprit dans la pratique de l'exercice physique.

L'exercice physique est essentiel en matière de prévention, et il influence positivement de nombreux tableaux cliniques. Le mouvement et le sport ont un impact fondamental sur le métabolisme, la musculature et le psychisme. Il s'agit de bien comprendre le rapport entre capacité physique et santé pour déterminer et mettre en place les mesures optimales à cet égard.

Karl Michael Sudi tentera aussi de répondre à la question de savoir pourquoi certaines formes d'exercice sont plus efficaces que d'autres pour l'amélioration ou le rétablissement de la santé.

Les expertes et experts recommandent au moins 150 à 300 minutes d'exercice physique d'intensité moyenne par semaine. De nombreuses personnes pensent qu'elles doivent changer radicalement leur quotidien pour bouger plus, or ce n'est pas toujours nécessaire. L'idéal pour commencer est de bouger sans se surmener.

Académie SNE 2023

Novembre 2023

«Gesundheit und Bewegung»

Prof. Karl Michael Sudi

15.11.2023, Altes Spital,

Oberer Winkel 2, 4500 Soleure

09h00 – 17h00

«Bewegungstraining und Inklusion
am Beispiel Tanz in Special
Olympics»

Dr Pierre Gider

17.11.2023, Hotel Sedartis,

Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil

09h00 – 17h00

SAVE THE DATE

Symposium SNE 29 et 30 septembre 2023 sur le thème Gesundheit und Heilkultur – Tradition trifft Zukunft

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



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



Abonner
la newsletter
maintenant

Si tu reprends des
forces grâce aux exercices
de respiration.

La médecine complémentaire fait partie de notre ADN.