

Vivere

Le magazine santé d'EGK
02/2024



Bouger plus



« La nature me donne de l'énergie. Avec le mouvement et le yoga, j'harmonise mon corps, mon esprit et mon âme et je trouve le calme, l'équilibre et la force dont j'ai besoin. »

Karin Bittel
Fondatrice et organisatrice de Mountain Glow,
professeure de yoga, massages sonores, Inner Dance

Contenu



Page
4

Franchise et quote-part

Ce que vous devez savoir.



Pages
6/7

La durée n'est pas tout

Quels sont les besoins de l'être humain en termes d'activité physique ?



Page
9

Une pommade ...

... contre la peau sèche. Avec une recette maison.

Conseil de santé

Connexion à la terre

« Je suis une adepte du « earthing » ; le contact avec la terre dans la forêt m'apaise et me revitalise, en accord avec la philosophie yoga qui encourage l'équilibre et le lien à la nature. Cette pratique m'aide à trouver un équilibre au quotidien, car elle met notre corps en contact direct avec la terre, ce qui permet un échange d'électrons. Nous transmettons à la terre notre excès d'électrons positifs et absorbons des électrons négatifs, ce qui équilibre le potentiel électrique de notre corps, neutralise les radicaux libres et réduit les inflammations. »



Veronica Rodriguez

Conseillère à la clientèle,
agence de Lausanne

Concours

Gagnez l'un des dix
bouillons Foodoo d'une
valeur de 27 francs



Sans exhausteur de goût ni huile de palme, la pâte de bouillon Foodoo à conservation naturelle est fabriquée à partir de légumes retirés de la vente parce que leur commercialisation dans la grande distribution n'est pas rentable. 100 % naturelle, végétane, sans matières grasses, sans céleri !

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

par voie postale à
EGK-Caisse de Santé, Vivere,
Birsipark 1, 4242 Laufen

Délai de participation :
15 octobre 2024

En bref



Franchise et quote-part

Vous voulez en savoir plus sur la franchise et la quote-part de l'assurance de base ? Nous vous détaillons les coûts que vous devez assumer vous-même en cas de traitement et vous expliquons quel est l'impact sur votre prime.

La franchise est le montant à payer soi-même avant que la caisse-maladie ne commence à prendre en charge les prestations. Plus la franchise est élevée, plus la prime mensuelle est faible. Les adultes peuvent choisir une franchise allant de 300 à 2500 francs ; pour les enfants, elle va de 0 à 500 francs.

En cas de dépenses de santé élevées, vous devriez choisir une franchise basse et donc une prime un peu plus élevée. Si vous allez rarement chez le médecin, une franchise élevée, qui diminue la prime mensuelle, est plus judicieuse. Petit conseil : mettez de côté l'économie de prime réalisée pour régler les frais de médecin inattendus.

La quote-part désigne la part des coûts que vous devez payer vous-même une fois la franchise dépassée. Dans l'assurance de base, elle s'élève à 10 pour cent de la prestation assurée. La quote-part est limitée à 700 francs par an pour les adultes et 350 francs pour les enfants.

Pour les familles de plus de deux enfants, la quote-part est limitée à 700 francs pour tous les enfants.

Ne choisissez la franchise la plus élevée que si vous avez les moyens de payer d'un coup 3200 francs (franchise et quote-part) en cas de maladie.

Si vous souhaitez diminuer votre franchise, votre demande d'adaptation doit nous être parvenue d'ici au 29 novembre 2024 à 17 heures.

Nous sommes là pour vous. Contactez votre agence en cas de questions sur l'assurance-maladie.



Dans notre assortiment

Un cabinet toujours ouvert

« Avec EGK-TelCare, vous avez une flexibilité totale. Les médecins de Medgate sont à votre disposition 24h/24, même en pleine nuit ou le week-end, n'importe où dans le monde. Vous bénéficiez d'un conseil gratuit et d'un traitement de qualité par voie numérique via l'application ou par téléphone. Souvent, cela évite de devoir se rendre au cabinet. Si cela s'impose toutefois, vous bénéficiez du libre choix du médecin et pouvez participer aux décisions concernant votre traitement. »

Alessio Adelfio

Conseiller à la clientèle, agence de Soleure



EGK-TelCare : conseil médical 24h/24

Convient à

Ceux qui souhaitent un accès rapide et direct à un service de consultation médicale et de traitement d'un niveau qualitatif très élevé.

Coûts

La prime dépend du lieu de domicile et de la franchise. Calculer sa prime personnelle ici : egk.ch/calculer

Vos avantages

- Service gratuit de consultation médicale et de traitement par téléphone, par vidéo ou via l'application, 24h/24 et 7j/7
- Gain de temps grâce aux procédures simples
- Primes attractives
- Libre choix du médecin
- Disponible aussi depuis l'étranger
- En cas d'urgence, consultation directe chez le médecin
- Accès gratuit à BetterDoc

En savoir plus :
egk.ch/telcare



Bouger plus

La santé par les vitres

C'est l'équivalent métabolique (MET) qui mesure l'intensité d'une activité physique. L'OMS recommande au moins 10 MET-heures par semaine d'exercice physique. Une heure de nettoyage des vitres (3,2 MET) équivaut à 48 minutes de vélo à 16 km/h (4,0 MET) en termes de dépense d'énergie.



Enfourchez vos vélos

Il est facile d'intégrer l'activité physique à son quotidien, par exemple en se déplaçant à vélo.

Le bénéfice pour la santé dépasse même les effets négatifs des particules fines, oxydes d'azote et autres dans les centres-villes encombrés.



Sortez les tondeuses

Les adultes ont besoin d'au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, par exemple tondre la pelouse. Une fréquence cardiaque comprise entre 120 et 140 est optimale. Or elle est souvent trop élevée chez la plupart des sportifs amateurs. Si on se sent complètement épuisé à la fin, c'est que l'on a exagéré !



La durée n'est pas tout

Il vaut mieux faire 20 minutes d'exercice plusieurs fois par semaine qu'une seule séance de fitness de 2 heures par semaine. L'exercice modéré contribue à maintenir la condition physique. Mais pour améliorer activement sa santé, il faut faire du sport.



Direction la nature

Il y a 100 ans, le droit fondamental d'accéder librement aux bois et aux pâturages en Suisse était inscrit dans le Code civil, permettant ainsi d'innombrables activités sportives et de loisirs.



Une Suisse active

L'Australie est le pays le plus sportif au monde : plus de 75 pour cent de ses habitants font régulièrement du sport pendant leur temps libre. La Suisse est à la 11^e place et est ainsi le deuxième pays le plus actif en Europe, derrière la Suède : trois quarts des habitants y font du sport pendant les loisirs.



Des pendulaires en forme

En empruntant les transports publics, on marche automatiquement plus et on intègre donc plus d'activité physique à son quotidien. Une étude des États-Unis montre que les pendulaires en bus et en train sont plus en forme que les personnes qui prennent leur voiture pour le travail ou les loisirs.



Symposium SNE 2024

À chaque phase de la vie et lors de chaque transition, nous sommes confrontés à des changements difficiles à gérer, mais qui nous donnent aussi la possibilité de grandir et de nous développer. Le symposium SNE 2024 se déroulera vendredi 18 et samedi 19 octobre au Landhaus de Soleure sur le thème « Die Kraft der Veränderung – über Lebensphasen und Zwischenräume » (La force du changement au fil des phases de la vie et des transitions). Les thérapeutes EGK et assurés EGK bénéficient de 20 pour cent de rabais sur tous les billets d'entrée : fondation-sne.ch/fr/symposium



Mirko recommande

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



Zéro déchet

Nous produisons beaucoup trop de déchets. Nous jetons trop de nourriture, remplissons nos sacs poubelle de déchets d'emballage et changeons de garde-robe à chaque saison. Inutile de le rappeler : un tel comportement n'est pas durable.

La génération de nos grands-parents utilisait les ressources avec parcimonie. À Noël et aux anniversaires, ma grand-mère repliait soigneusement le papier cadeau pour le réutiliser. Je me souviens de ce geste, si symbolique du « zéro déchet » de mon point de vue.

Bien sûr, tout le monde n'est pas obligé d'aller si loin. Mais avez-vous déjà pensé à emballer vos cadeaux non pas dans du papier acheté spécialement pour l'occasion mais dans du papier journal décoré d'aquarelles ou d'autres techniques créatives ?

D'ailleurs, mon bouillon Foodoo est né d'une démarche zéro déchet. Je souhaitais valoriser les légumes qui n'étaient pas adaptés à la distribution. Aujourd'hui encore, ce bouillon est mon principal produit, et vous pouvez en gagner dans ce numéro de votre magazine santé EGK ! Découvrez comment participer en page 3.



Recette : huile de romarin

Ingrédients pour 1 litre :

- 200 g de romarin frais
- 800 g d'huile de colza

Laver le romarin et le mettre dans un grand bocal. Faire chauffer l'huile de colza à 80 °C et la verser dans le bocal avec le romarin. Refermer tout de suite avec le couvercle et laisser reposer pendant une heure. Filtrer l'huile avec une passoire et remplir des flacons propres. À conserver à l'abri de la lumière !

S'abonner à la
connaissance des herbes :
egk.ch/herbes



Pommade aux pâquerettes contre la peau sèche

Les journées froides se rapprochent, et notre corps aura bientôt besoin d'un coup de pouce. Dominik Imhof nous montre que la nature regorge de plantes sauvages qui enrichissent notre quotidien et peuvent avoir un effet positif sur notre bien-être, même en plein hiver. L'une de ces précieuses plantes n'est autre que la pâquerette.

À la saison où notre peau est mise à rude épreuve, nous pouvons profiter des bienfaits de la pâquerette. Dans la médecine populaire, on a souvent recours à la pâquerette en pommade contre la peau sèche, rugueuse et abîmée.

L'extrait huileux de pâquerette constitue la base de cette pommade. Extrait à froid ou à chaud, il est possible de le fabriquer à partir de pâquerettes fraîches ou séchées. Comme base d'huile, on recommande l'huile d'olive, qui a aussi un effet nourrissant sur la peau sèche et craquelée.

Fabrication de l'extrait huileux

Remplir un bocal de fleurs broyées et recouvrir d'huile d'olive. Fermer le bocal et laisser reposer env. 3 semaines à température ambiante. Secouer chaque jour pour éviter la formation de moisissures. Pour aller plus vite, il est possible de laisser reposer le mélange huile-plantes au bain-marie pendant environ 3 heures à 50 °C.

Fabrication de la pommade

Filtrer les plantes de l'huile. Utiliser 10 g de cire d'abeille pour 100 ml d'extrait huileux. Mélanger l'extrait huileux et la cire et réchauffer au bain-marie ou au chauffe-pommade. Mélanger avec une baguette en bois ou en verre jusqu'à ce que la cire ait fondu. Remplir ensuite un pot à pommade et laisser refroidir. Ne fermer avec le couvercle qu'une fois que la pommade a refroidi pour éviter la formation de condensation. Noter la date de fabrication et le contenu sur le pot de pommade. Et voilà une précieuse pommade pour les journées froides !



Dominik Imhof
Expert en plantes sauvages

Parcours : s'intéresse au sport, à la nature et à l'alimentation depuis sa jeunesse

Formation : titre de conseiller spécialisé en auto-suffisance avec plantes sauvages et champignons comestibles (haute école HfWU), spécialiste en plantes médicinales MTE

Passion : transmettre par ses cours son expérience des plantes sauvages et des champignons comestibles aux personnes intéressées

En savoir plus sur Dominik sur : uchruut.ch

Toujours au courant



18./
19.10.

Symposium SNE

Soleure – le symposium de cette année est consacré au thème « Die Kraft der Veränderung – über Lebensphasen und Zwischenräume » (La force du changement au fil des phases de la vie et des transitions).



20.10.

Schlosslauf

Rapperswil-Jona – la Schlosslauf est une course organisée dans la vieille ville de Rapperswil.



13./
14.11.

Ticino Sostenibile

Lugano – le salon consacré aux questions environnementales. Découvrez des mesures concrètes pour favoriser un mode de vie durable.

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

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



Nos projets

Engagements Vituro

Vous travaillez dans une association et vous vous engagez pour l'environnement ? Vous avez un petit projet pour la nature ?

Contactez-nous par e-mail à info@vituro.ch ou adressez-vous à votre agence. Nous pourrions peut-être soutenir votre projet.

Plus d'informations sur egk.ch/fr/engagements

Construire des hôtels à abeilles

Les 72 élèves de l'école primaire de Thalheim se sont engagés dans un projet autour de l'abeille sauvage lors duquel ils ont construit douze hôtels à abeilles et à insectes. Les élèves ont ramassé des pives et des branches et ont lasuré le bois avant de construire les douze nouveaux hôtels à insectes et de les remplir de divers matériaux destinés aux abeilles. L'action a été un franc succès – les élèves étaient ravis et heureux d'avoir fait quelque chose pour les insectes. De plus, ils ont reçu un beau ballon de football et de nouvelles crosse d'unihockey en guise de remerciement pour leur engagement.



Modes de paiement numériques

Avec eBill, le paiement devient encore plus simple : vous ne recevez plus vos factures dans votre boîte aux lettres mais directement dans votre portail d'e-banking, où vous pouvez les contrôler et les valider en quelques clics.

Vos avantages

- Commodité, rapidité et facilité
- Utilisable partout et à tout moment
- Transparence et suivi : les transactions numériques sont documentées et surveillées.
- Sécurité : les technologies de cryptage modernes protègent contre la fraude et le vol.
- Efficacité et écologie : plus de facture papier
- Frais plus faibles qu'au guichet postal

eBill

Dès le mois de décembre, les factures et les avis de crédit d'EGK seront visibles dans l'e-banking. **Avantage** : tous les documents sont au même endroit.

Système de recouvrement direct (LSV)

La procédure de débit direct offre un haut degré d'automatisation et est toujours fiable. Vous gardez le contrôle avec le droit de révocation sous 30 jours.

Avantage : grande efficacité grâce à un gain de coûts et de temps.



Plus d'informations sur
egk.ch/payer



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





Toujours
bien informé.

Abonnez-vous
à la newsletter !

