

Vivere

Le magazine santé d'EGK
01/2026



Un vent de
renouveau



« Après un long entraînement hivernal, le soleil printanier me donne une nouvelle énergie et décuple mon enthousiasme pour la saison à venir. Le premier entraînement en manches courtes est, pour moi qui suis frileux, un véritable baume pour l'âme. »

Tino Polsini
Vice-champion du monde de CO en sprint

Contenu



Pour une naissance sereine

L'inscription prénatale de votre bébé en vaut la peine.



Un vent de renouveau

Le printemps donne des ailes aussi bien aux jeunes mariés qu'aux adeptes du ménage.



L'appel des plantes sauvages

Expert en plantes sauvages, Dominik Imhof nous parle de son changement de profession.

Conseil de santé

Source de sérénité

« Accordez-vous un moment rien que pour vous au moins deux fois par semaine. En tant qu'adepte du yoga, discipline que j'enseigne parfois, j'apprécie ces pauses conscientes dans mon quotidien souvent stressant. Cinq minutes d'étirements en douceur dès le réveil, en restant dans son lit, peuvent avoir un effet bénéfique sur toute la journée. Au-delà de son image mystique, le yoga est pour moi une rencontre silencieuse avec moi-même. J'y puise de la force, de la sérénité et de la joie de vivre. Il m'aide à mieux percevoir mon corps, à respirer plus profondément et à m'ancrer dans l'instant présent. Offrez-vous, vous aussi, ce moment de calme et d'énergie. »



Morgane Perrone

Conseillère à la clientèle, agence de Lausanne / Caisse-maladie des Médecins Suisses (SAEKK)

Concours

Gagnez une excursion pour deux personnes.

Le 1^{er} novembre 2026, partez en **excursion « Survie »** avec Dominik Imhof et découvrez quelles plantes peuvent vous fournir l'énergie nécessaire en cas d'urgence.

Participer maintenant :

via le site Internet
egk.ch/concours-vivere

par courrier postal à
EGK-Caisse de Santé, Vivere,
Birsпарк 1, 4242 Laufon

Délai de participation :
5 juin 2026



En bref



Grossesse, accouchement et bébé

L'assurance obligatoire des soins couvre les prestations légales. Les assurances complémentaires prennent en charge des frais supplémentaires.

Assurance obligatoire des soins

Les prestations de maternité sont en principe exemptées de franchise et de quote-part. À partir de la 13^e semaine de grossesse, votre participation aux coûts pour les maladies courantes est par ailleurs supprimée (exceptions possibles). Les frais d'hospitalisation lors de l'accouchement dans le canton de domicile sont couverts pour la mère et le bébé en bonne santé.

Assurances complémentaires

EGK-SUN pour les prestations hospitalières et ambulatoires

Elle prend en charge des examens de contrôle supplémentaires, des contributions aux cours de préparation à l'accouchement et la médecine complémentaire. Elle offre en outre le libre choix de l'hôpital, des prestations pour les maisons de naissance et une participation au service de piquet de la sage-femme.

Après l'accouchement, EGK-SUN apporte son soutien en contribuant à la rééducation postnatale, au conseil en allaitement, à l'aide ménagère et, si nécessaire, à des offres de médecine complémentaire pour la mère et le bébé.

Assurances décès et invalidité

Les assurances EGK-MDI et EGK-ADI sont importantes pour les enfants, car une invalidité due à une maladie ou à un accident peut engendrer des coûts élevés.

La prise en charge des coûts est déterminée par les conditions générales et complémentaires d'assurance (CGA/CCA) en vigueur.



« Nous avons annoncé notre bébé à EGK avant même sa naissance. Nous savons ainsi qu'il sera parfaitement assuré dès son arrivée. »

Regardez la vidéo
avec Anina et Patrik Wägeli :



Dans notre assortiment

Pour une naissance sereine

« Un bébé change tout, du jour au lendemain. De futurs parents me racontent qu'entre excitation et rendez-vous, il est facile d'oublier quelque chose. Dans ces moments, savoir qu'une partie est déjà réglée rassure. C'est pourquoi l'inscription prénatale me tient particulièrement à cœur. Votre bébé est bien assuré dès le premier souffle, même s'il arrive plus tôt que prévu. Et vous, vous avez plus de sérénité et de temps pour préparer sa venue. Votre esprit est moins agité et libéré pour penser en toute confiance à l'essentiel : votre bébé. »

Reto Siegenthaler

Conseiller à la clientèle, agence de Soleure



Annoncez votre bébé à :
egk.ch/bebe



Nous récompensons votre inscription prénatale

L'assurance complémentaire EGK-SUN protège votre enfant dans toute la Suisse et prend en charge des prestations de médecine complémentaire, d'orthodontie et d'aides visuelles. Voici vos avantages en cas d'inscription avant la naissance :

- admission garantie dans l'assurance complémentaire EGK-SUN-3, division commune dans toute la Suisse (pour les modèles EGK-SUN-1, -2 et -Flex, voir l'art. 3.3 des conditions complémentaires d'assurance)
- prime d'assurance complémentaire offerte le mois de la naissance
- 10 pour cent de rabais familial sur EGK-SUN en cas de facture commune (si l'un des parents dispose d'EGK-SUN)

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

Un vent de renouveau

À petits pas

Les changements commencent souvent en douceur. Des études montrent que les habitudes durables s'acquièrent petit à petit plutôt que par des changements radicaux. Le printemps est souvent synonyme de renouveau. Selon un sondage, nous sommes 39 pour cent à vouloir faire plus de sport à cette période. Osons nous lancer !



La magie du changement

Garder des fleurs de pissenlit ? Après la floraison, cueillez les fleurs encore fermées lorsque les pétales jaunes sont tombés et que les petites aigrettes se forment à l'intérieur. Fixez les tiges sur des brochettes en bois et laissez sécher les fleurs à la verticale jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Vous obtiendrez ainsi de jolies fleurs stabilisées, pour décorer votre intérieur ou pour offrir.



Le grand ménage qui fait du bien

Les premiers bourgeons nous envoient des signaux clairs : c'est le moment de grandir, mais aussi de laver et de nettoyer. Autrefois, le nettoyage de printemps permettait d'éliminer la saleté de l'hiver, la suie et la poussière du chauffage au bois. Comme on aérail peu en hiver, il fallait aussi enlever les moisissures. Aujourd'hui, nous chauffons et aérons différemment. Mais le nettoyage de printemps est resté, car il a un effet libérateur sur le moral.

Bienvenue dans la vie

En Suisse, le pic des naissances se situe à la fin de l'été, peut-être parce que la période de Noël et du Nouvel An est idéale pour les câlins. Pourtant, naître au printemps présente aussi des avantages pour la santé : les enfants développent plus rarement des allergies et des infections des voies respiratoires, probablement parce qu'ils sont exposés très tôt aux pollens et autres allergènes et apprennent ainsi à y faire face.





L'amour sous un nouveau jour

Le printemps semble être particulièrement propice aux relations. Autant pour faire de nouvelles rencontres que pour redécouvrir des liens existants. Avec les jours qui rallongent, près de 40 pour cent des personnes sondées se disent plus ouvertes aux rencontres. De petits gestes, quelques minutes partagées ou un regard attentif suffisent pour raviver une relation.



Graines de bonheur

Une graine qui germe dans une terre paisible nous rappelle que la croissance demande du temps et de la patience. Il est prouvé que jardiner, même de façon minimaliste sur son balcon, réduit le niveau de stress et apporte la paix intérieure.



Des millions de lunes de miel

La faune s'éveille aussi à la fin de l'hiver. En Suisse, quand les nuits se radoucissent et que l'humidité s'installe, près de cinq millions d'amphibiens entament leur migration vers leurs eaux de reproduction. Au-dessus d'eux, des millions d'oiseaux migrateurs traversent notre pays. Pour beaucoup, la Suisse n'est qu'une courte escale, mais une étape décisive.

Soutenir et vivre ensemble la médecine complémentaire

En 2025, année de son jubilé, la SNE a activement contribué à la recherche en médecine naturelle et expérimentale, conformément à sa mission fondatrice. Elle a soutenu la fondation VADEMECUM de la médecine intégrative en versant un don pour chaque rapport d'expérience publié en 2025. Un grand merci aux thérapeutes qui ont consigné ces 175 cas.

Le symposium SNE aura lieu le 24 septembre 2026 à Soleure : informations et inscription via le code QR ou 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.



Prêt(e)s pour la saison

Lorsque la nature s'éveille, la cuisine s'anticipe. Pour arriver à un plat délicieux à partir d'une idée, la préparation fait toute la différence.

Voici les trois points qui m'y aident :

Recettes éprouvées et nouvelles créations

Je dresse un bilan : qu'est-ce qui a bien fonctionné lors de la saison écoulée, tant au niveau des plats que des plantes ? J'intègre à mon répertoire les recettes et les ingrédients qui ont plu, comme la bourrache, ma découverte du printemps dernier. Elle est idéale pour réaliser un pesto à base de salade.

Connaître les périodes de récolte, planifier les processus

Pour ne rien laisser au hasard, je note les périodes idéales de récolte des légumes, fruits et plantes sauvages. J'établis en outre une liste de courses, je me procure les ingrédients manquants et je réserve du temps pour la préparation.

Fixer des objectifs

Pour finir, je définis ce que je souhaite améliorer ou essayer de nouveau. Je note mes objectifs dans un petit carnet, à la fois pour me souvenir et me motiver. Ainsi, je suis prêt lorsque la vie renaît.



Recette : Pesto de bourrache et de salade

Ingrédients pour un bocal de 370 g

- 60 g de feuilles de bourrache (jeunes)
- 50 g de feuilles de salade pommée
- 30 g de noix
- 50 g de fromage à pâte dure (p. ex. sbrinz)
- 3 gousses d'ail
- 90 g d'huile d'olive
- 80 g d'huile de colza
- 5 g de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

La recette est disponible sur
egk.ch/bourrache#recette



L'appel des plantes sauvages

Dominik Imhof a quitté une profession technique, car il lui manquait quelque chose d'essentiel : du sens et une harmonie intérieure. Aujourd'hui, cet expert en plantes sauvages nous montre comment la nature ancre et renforce.

On sent le sol humide de la forêt lorsque Dominik Imhof parle de cueillette. Sa voix donne l'impression qu'il évoque des rencontres avec de vieux amis. Et pourtant, rien ne le destinait à ce parcours : ingénieur électricien, Dominik était fasciné par la technique et le bricolage. « Je pouvais créer de nouvelles choses », raconte-t-il. Mais un jour, il a réalisé que cette voie le comblait intellectuellement, mais plus sur le plan émotionnel.

Du fonctionnement au ressenti

Le changement ne s'est pas fait brusquement, mais progressivement. Dominik a commencé à se demander : qu'est-ce qui me rend vraiment heureux ? Qu'est-ce qui fait du bien à mon corps et à mon esprit ? Il s'est intéressé à l'alimentation, a testé le jeûne et la méditation, a passé du temps dans des monastères bouddhistes et a peu à peu modifié ses habitudes. Il est végétarien depuis une dizaine d'années, ne boit plus d'alcool et affirme mieux dormir et tomber nettement moins malade.

Le bonheur de partager

Un défi personnel a changé le cours de sa vie : survivre sept jours avec ce que la nature lui offrait. « Un abri, de l'eau et du feu sont importants », explique Dominik, « mais ce qui m'a vraiment passionné, c'est la question de l'alimentation. » Chaque jour, il passait des heures à chercher des plantes comestibles, à les utiliser ou à les conserver. Cette expérience primitive lui a donné indépendance intérieure et confiance. Son conseil est donc pragmatique : « Savoir reconnaître ne serait-ce que cinq plantes constitue déjà une excellente base pour varier son quotidien. »

Aujourd'hui, il travaille à son compte en tant qu'expert en plantes médicinales et sauvages, donne des cours, organise des excursions et écrit pour EGK. Ce qui le motive, ce n'est pas tant la rupture avec son passé que le plaisir de transmettre un savoir durable, capable de faire naître des étincelles chez les autres : « Quand je vois des gens avoir une révélation, cela me rend heureux. »

uchruut.ch



Gagnez une excursion

« Survie » avec
Dominik Imhof

Page 3

Toujours au courant



Expo tier.natur.und wir

Winterthour – Découvrez la plateforme dédiée aux animaux, à la nature et à l'environnement pour une vie saine en pleine conscience.



Baldeggerseelauf

Hitzkirch – Découvrez une course conviviale dans un cadre idyllique, avec un parcours varié et une ambiance inspirante.



Olympiades aquatiques

Laufen, Aesch BL, Rheinfelden – Des défis en équipes pleins de fraîcheur et des animations aquatiques créatives vous attendent, pour les groupes et les familles.

Inscriptions, autres manifestations
et informations sur :
egk.ch/events



Actualités de la branche

« La qualité reste inchangée »

Depuis début 2026, le TARDOC et les forfaits ambulatoires constituent le système tarifaire suisse pour les prestations ambulatoires en cabinet médical et à l'hôpital.

Carolina Pirelli, directrice adjointe d'EGK-Caisse de Santé, explique :

Pourquoi fallait-il un nouveau système tarifaire ?

L'ancien système TARMED avait « pris de l'âge ». Le TARDOC et les forfaits ambulatoires permettent désormais un décompte moderne, global, correct et efficace, pour nous comme pour les fournisseurs de prestations.

Les assuré(e)s EGK remarquent-ils un changement lors d'une consultation ou sur leur facture ?

Non, la qualité du décompte des prestations reste inchangée. Les assuré(e)s ne voient pas non plus le système utilisé pour le décompte lors d'une consultation. Seul le nouveau tarif figure sur la facture.

Les assuré(e)s doivent-ils veiller à quelque chose lors de l'envoi de factures ?

Oui, ils doivent impérativement envoyer les feuilles avec code QR joint.

L'interview complète :
egk.ch/tardoc



Votre avis compte : EGK sur les réseaux sociaux

Quels contenus vous manquent ?
Quels sont vos souhaits ?

Nous souhaitons améliorer notre présence sur Instagram, Facebook, LinkedIn et YouTube pour mieux répondre à vos besoins.

Nous vous informerons des résultats dans le prochain numéro de Vivere.

Donnez votre avis

- Envoyez-nous vos commentaires à l'adresse socialmedia@egk.ch
- Fin de l'enquête : 30 juin 2026



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



myclimate.org/01-26-362284



Impressum : Vivere 01/2026 **Éditeur :** EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birsspark 1, 4242 Laufon, egk.ch
Responsable : Silvia Fürst-Aeschbacher, responsable Marketing **Tirage :** 66 000 **Rédaction :** Monika Dietiker-Wernli, Philipp Grünenfelder **Conception :** artischock.net **Photos :** Copyright © Silvan Schletti (p. 2), Shutterstock ainsi que fournisseurs et partenaires d'EGK. L'éditeur décline toute responsabilité pour les manuscrits, photos ou illustrations envoyés spontanément. EGK-Caisse de Santé regroupe la Fondation EGK-Caisse de Santé et ses sociétés anonymes affiliées : EGK Assurances de Base SA (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.

Recommandez
la santé :

