Mon choix

Les bons côtés de l'EGK

18e année | Juin 2013

Table couvre-toi

Regard au-delà du bord de l'assiette

Le bonus pour une vie plus saine

Le nouveau «bonus fitness» de l'EGK-Caisse de santé

Un hébergement bon marché dans des sites exceptionnels

Des auberges de jeunesse idéales pour les familles

www.egk.ch

EGK

Sainement assuré

03 ÉDITORIAL

VOTRE ASSURANCE

04 Un profil clair, des atouts clairs

06 Des réserves saines profitent à la sécurité de tous

07 **Le bonus pour une vie plus saine**
La préservation de la santé est une préoccupation centrale de l'EGK. Son tout dernier projet est baptisé «bonus fitness».

10 Les factures des médecins sont-elles compréhensibles pour les patients?

LA VIE EN DIRECT

12 Regard au-delà du bord de l'assiette

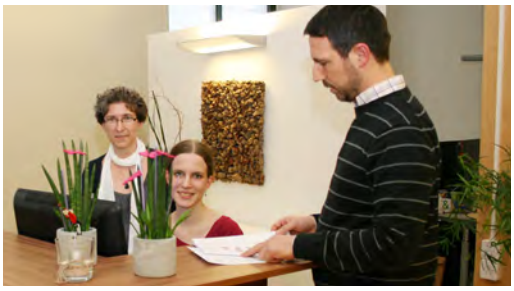
15 **Stopper le gaspillage**
2 millions de tonnes de denrées alimentaires finissent chaque année à la poubelle en Suisse.

17 Le bonheur dans un espace réduit

19 Un hébergement bon marché dans des sites exceptionnels

MÉDECINE CONVENTIONNELLE ET MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

21 **Médecine conventionnelle et médecines complémentaires main dans la main**
Une coopération intensive et durable de la médecine conventionnelle et des médecines complémentaires est un objectif prioritaire chez Paramed.



24 **Rencontres/SNE Séminaire**

L'AVIS DE ...

25 **Entretien avec Willy Oggier**
Plus de transparence et moins de conflits de rôles permettent d'améliorer l'efficacité des moyens financiers dans le système de santé, affirme Willy Oggier.

27 ACTUALITÉS

LE MOT DE LA FIN

28 La petite famille

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez émettre des compléments ou des objections au sujet des textes publiés dans «Mon choix»! La rédaction reçoit votre courrier - postal ou électronique - avec plaisir. Adresse de la rédaction: **EGK-Caisse de santé, Rédaction «Mon choix», Case postale 363, 4501 Soleure, mirzlieb@gfms.ch**

Édition: «Mon choix», **éditrice:** EGK-Caisse de Santé, tirage global: 92 900 exemplaires, Internet: www.egk.ch, **direction rédactionnelle:** Yvonne Zollinger (yzo), **responsable:** GfM AG, Bruno Mosconi, **lectorat/coordination:** GfM AG, Marianne De Paris, **rédaction:** Ursula Vogt (uvo), Angela Mosconi (ams), Andrea Vesti, **conception:** Ingold Design, Stephan Ingold, **photographie page-titre:** Dominik Labhardt, **photographies contenu:** Dominik Labhardt, Yvonne Zollinger, Foodwaste, iStockphoto p. 2, 4, 7, 9, 28.
L'éditrice ne se porte pas garante des manuscrits, photographies et illustrations envoyés sur initiative personnelle.

imprimé en suisse

Dr Reto Flury
Directeur

Chères lectrices, chers lecteurs,

Récemment au supermarché, le choix de yaourts s'est encore élargi. Les variétés offertes étaient déjà nombreuses auparavant, alors pourquoi en fallait-il encore davantage? J'ai pu répondre par moi-même à ma question quelques instants plus tard, lorsque l'une des nouvelles sortes a éveillé ma curiosité et que j'ai voulu la goûter. Ici en Suisse, nous vivons sans aucun doute dans un grand bien-être – ou dans la surabondance, cela dépend du point de vue. L'effet et la cause en sont l'étendue de la gamme de produits, et ce dans presque tous les domaines de la vie. Cette situation en soi souhaitable est en même temps un grand défi, car nous devons toujours trancher en faveur ou au détriment de quelque chose.

La concurrence entre les fournisseurs a eu bien des effets bénéfiques durant les décennies passées: c'est grâce à elle que le choix de produits n'a cessé de s'élargir, que dans la grande majorité des cas, aucun fournisseur n'est devenu trop puissant et que les fournisseurs de produits s'efforcent en permanence de s'améliorer et de devenir encore plus efficaces. Ceci est également valable pour le secteur de l'assurance-maladie suisse. Dès le niveau de l'assurance de base, chacune et chacun d'entre nous a la sécurité de se savoir au moins préservé-e des difficultés financières en cas de maladie. C'est un acquis énorme que tous se soient vu donner accès au même titre à une prise en charge médicale de haut niveau. Pour ceux qui attachent de l'importance à des offres thérapeutiques complémentaires, celles-ci sont également disponibles, sans que la charge de leur financement soit imposée à la société tout entière.

Par contrecoup des évolutions malencontreuses survenues dans le monde financier globalisé et critiquées à juste titre, le système de la concurrence semble cependant accuser une perte de crédit fondamentale. Ceci a des répercussions au niveau de l'assurance-maladie. Les situations insatisfaisantes telles que la «téléphonite» de certains assureurs-maladie conduisent au niveau politique à la remise en cause du système dans son ensemble. C'est pourquoi, en dépit de toutes les critiques fondées dénonçant les abus, il est important que les mesures d'amélioration souhaitables se fassent sur le mode du discernement.

Dr Reto Flury

Un profil clair, des atouts clairs

Depuis des décennies, l'EGK joue un rôle de précurseur dans la défense de l'égalité entre médecine conventionnelle et médecines complémentaires, et ce pour le plus grand bénéfice de nos assurés. La plupart des assurés de base de l'EGK, à savoir près de 80%, disposent également d'une assurance complémentaire. Outre le développement d'une palette de produits attrayante, l'EGK tient également à coopérer avec des partenaires compétents dans l'intérêt de ses assurés.

RETO FLURY

Au cours des années à venir, l'EGK a l'intention d'entreprendre de nouveaux efforts pour poursuivre le développement de son attrayante palette d'assurances complémentaires. Au centre de nos préoccupations, on trouve et continuera à trouver le désir de traiter sur un pied d'égalité la médecine conventionnelle et les médecines complémentaires. L'importance et le statut des médecines complémentaires ne cessent de se renforcer, ce qui donne à l'EGK et à son orientation un profil clair. L'EGK entend continuer à jouer ce rôle de précurseur, et ce plus encore qu'auparavant.

L'ÉGALITÉ ENTRE LA MÉDECINE CONVENTIONNELLE ET LES MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES

Traditionnellement, l'EGK s'efforce en tant qu'assureur de s'adresser à des personnes ayant des affinités avec les questions touchant à la santé et à la préservation de la santé. Aujourd'hui, de larges cercles de la société s'intéressent aux méthodes de traitement plus douces et traditionnelles. Ceci s'est par exemple manifesté dans le vaste soutien offert par les électeurs votants à l'article de la Constitution «Pour la prise en compte des médecines complémentaires» lors de la votation du 17 mai 2009. Cet article de la Constitution charge la Confédération et les cantons de veiller dans le cadre des responsabilités qui leurs sont imparties à la prise en compte des médecines complémentaires. En conséquence, cinq méthodes de traitement relevant des médecines complémentaires – médecine anthroposophique, homéopathie, thérapie neurale, phytothérapie et médecine traditionnelle chinoise seront du 1er janvier 2012 jusqu'à fin 2017 réintégrées – bien que provisoirement – dans le catalogue des prestations de base. Provisoirement, car les critères légaux d'intégration applicables aux nouvelles prestations de l'assurance de base comportent la preuve de l'économicité, de l'adéquation tout comme de l'efficacité.

Pour l'intégration des prestations de médecine complémentaire dans le catalogue des prestations de base, il faut noter que chacune de ces prestations doit avoir été prescrite par un praticien de médecine conventionnelle. Une assurance complémentaire conclue avec l'EGK permet aux assuré-e-s de choisir librement un spécialiste de médecine complémentaire.

POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE

L'EGK s'efforce de rester en phase avec les médecines complémentaires et de les rendre compatibles avec la médecine conventionnelle. C'est pourquoi l'EGK, sur la base de son orientation stratégique, s'attache à coopérer avec des

partenaires partageant ses vues et à mettre au point pour les assuré-e-s des offres d'assurances intéressantes. Un exemple en est le produit «bonus fitness», lancé cette année conjointement avec la fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé FSCF et l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle ISSW (cf. p. 7 à 9 de ce numéro), ou le Centre Paramed de Baar, également présenté dans ce numéro de «Mon choix».

Ces coopérations s'appuient sur la conviction profonde que pour réussir, il faut des partenaires capables de s'enthousiasmer pour leurs propres idées et convictions. La coopération avec des partenaires appartenant au domaine des médecines complémentaires est aussi là pour soutenir les clientes et les clients quelles que soient les circonstances, «pour le meilleur comme pour le pire». ■

№ 881. Kanton Bern

Bundesgesetz über die Kranken- und Unfallversicherung vom 13. Juni 1911

Krankenversicherung

Anerkennungsurkunde

Die Statuten vom 22. März 1919 der Krankenkasse Krankenkasse des Birstals mit Sitz in Laufen

und die übrigen Bestimmungen über die Rechte und Pflichten der Mitglieder, nämlich:

Gesellschaftsbeschluss vom 22. März 1919

werden hiermit genehmigt. Die Kasse ist anerkannt mit Wirksamkeit auf den 1. April 1919.

Bern, den 31. Mai 1919.

Im Namen des Bundesrates:
Bundesamt für Sozialversicherung

Parlons de nous: «Mon choix» devient encore plus informatif

À partir de ce numéro de «Mon choix», vous serez désormais informé-e plus en détail sur l'EGK en tant qu'entreprise, sur ses produits et ses partenaires ainsi que sur l'assurance-maladie et le système de santé suisse. Nous remplirons ainsi un peu mieux notre mission: que «Mon choix» soit l'organe de publication officiel de l'EGK-Caisse de santé. Dans cet esprit, nous avons donc porté le nombre de pages du magazine à 28 et concentré le rythme de publication sur quatre numéros annuels dans le but d'offrir une information plus approfondie. Exceptionnellement, en raison du temps exigé par la mise en place de ce changement, seuls trois numéros paraîtront en 2013, dont le premier se trouve en ce moment même entre vos mains.

Quelques changements ont également été opérés en ce qui concerne la structure du magazine: l'éditorial sera à l'avenir le porte-voix des responsables de l'EGK; il s'agira en général de membres de la direction, dont vous pourrez ainsi faire la connaissance au fil du temps. Le renforcement de l'accent mis par le magazine sur l'EGK se manifeste dans la rubrique «Votre assurance». Vous y serez régulièrement informé-e des produits, offres et questions importantes ayant trait à votre assurance.

La rubrique «La vie en direct» sera celle qui vous rappellera le plus les numéros de l'ancien «Mon choix». Nous y aborderons au fil des reportages et articles des questions qui vous toucheront, vous informeront et vous distrairont. Désormais, cette rubrique comportera un portrait qui donnera la parole à des clientes et clients de l'EGK. Si vous exercez une profession intéressante, pratiquez un hobby inhabituel durant vos loisirs, ou si vous vous investissez dans une organisation d'utilité publique, nous serons heureux de vous présenter à nos lecteurs. Cette rubrique est inaugurée par la réalisatrice lucernoise Ursula Brunner.

La rubrique «Médecine conventionnelle et médecines complémentaires» se dispense d'explications: on y abordera les partenariats de l'EGK, les offres de la SNE ainsi que des informations intéressantes ayant trait à ce domaine. Une importance nouvelle sera aussi accordée à l'interview régulière, dans laquelle des porte-paroles du vaste domaine qu'est le système de santé suisse prendront position sur des questions d'actualité – sans obligatoirement représenter les opinions de l'EGK. L'économiste de la santé Willy Oggier, fin connaisseur du système, ouvrira la danse. Enfin, les deux dernières pages se pencheront sur des thèmes d'actualité et donneront en bref des informations importantes ou tout simplement bonnes à savoir. Nous vous souhaitons une agréable lecture.

Ursula Vogt

Gros plan sur l'histoire de l'EGK

L'EGK a été fondée en 1919 par des industriels du district de Laufon en tant qu'organisation d'entraide. Le but principal en était la protection des ouvriers et de leurs familles contre les conséquences économiques des accidents et maladies, notamment la perte de salaire résultant d'une incapacité de travail. À l'origine, elle se dénommait «Krankenkasse des Birstals» (Caisse de maladie de la vallée de la Birse), baptisée ainsi d'après la rivière Birse, qui coule dans la vallée de Laufon. Au fil de son histoire, la caisse de maladie connut différentes étapes-clés: en 1945, les frais de santé dépassèrent pour la première fois la barre du million; en 1966, la région d'activité fut étendue à l'ensemble du territoire suisse et la même année, la caisse d'assurance maladie et accident fut rebaptisée «Die Eidgenössische» (la Confédérale). Dès 1977, l'assureur s'implantait en Romandie, où il racheta la caisse de maladie «La Biennoise». Sa démarche consistant à faire des médecines complémentaires son point fort l'amena enfin à participer à diverses autres fusions, dont celle avec la caisse de maladie Arlesheim. Sa proximité immédiate du centre de la Société anthroposophique universelle, la fondation de la section Physiologia en 1978 ainsi que celle de la «Santé du peuple suisse» en 1981 montrent de manière éclatante combien le patrimoine intellectuel des médecines complémentaires a toujours joué un certain rôle au sein de l'EGK. Bien que ces sections spécialisées n'existent plus aujourd'hui, elles montrent néanmoins que l'EGK-Caisse de santé a joué dans sa branche un certain rôle précurseur.

Des réserves saines profitent à la sécurité de tous

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Autorité fédérale de surveillance des marchés financiers (FINMA) ont défini pour l'assurance de base et l'assurance complémentaire des modèles selon lesquels devra être calculé le montant minimum des réserves financières.
Celles-ci concourent à la sécurité de l'assurance, stabilisent les primes et renforcent la confiance des assurés en leur assureur.

KILIAN SCHMIDLIN

Les autorités de surveillance ont défini des modèles selon lesquels devra être calculé le montant minimum des réserves. Dans le domaine de la LAMal, il s'agit du test de solvabilité LAMal, qui a été effectué pour la première fois en 2012. Dans le domaine de la LCA, c'est le Swiss Solvency Test (SST), qui est déjà utilisé depuis plusieurs années. Les deux modèles soutiennent la sécurité financière de l'assureur et donc la stabilité des primes dont doivent s'acquitter les personnes assurées. En résumé, les réserves doivent couvrir les frais supplémentaires susceptibles de résulter des causes suivantes:

- inflation plus élevée que prévu
- prestations plus élevées en raison d'épidémies imprévues (p. ex. épidémies de grippe)
- prestations supplémentaires dues à des fluctuations du nombre d'assurés
- incertitudes lors du calcul des primes de l'année suivante
- incertitude lors du calcul de la contribution de compensation des risques
- garantie de prestations supplémentaires du fait d'incertitudes de tarifs (rappels de taxes)

Les deux modèles tiennent compte des risques techniques liés à l'assurance, des risques liés au marché et aux crédits ainsi que des scénarios possibles, ce qui mène à la réserve minimum devant être respectée.

RECTIFICATIF DU CALCUL SELON LES RISQUES EFFECTIFS

Dans le domaine de la LAMal, on se trouve actuellement et jusqu'en 2017 dans une phase de transition. La directive rigide que l'on avait jusqu'ici sur les réserves était uniquement fonction du nombre d'assurés: jusqu'à 50 000 assurés, le pourcentage de réserve était de 20% des rentrées de primes; jusqu'à 150 000 assurés, de 15%, et au-delà, de 10%. Selon le législateur, ce règlement ne tient pas suffisamment compte des véritables risques. Jusqu'à expiration de la phase de transition, les assureurs qui possèdent un montant de réserve correspondant au nouveau test de solvabilité LAMal pourront s'orienter sur le nouveau modèle; ceux qui ont encore trop peu de réserves suivront sur les règles valables jusqu'ici. En matière d'assurance de base, l'EGK se trouve en cours de processus de reconstitution des réserves, ce qui explique qu'elle utilise le modèle que l'on avait jusqu'ici.

DES PROVISIONS POUR LES FRAIS DE SANTÉ DE DEMAIN

Dans le domaine de l'assurance-maladie en général, le modèle de gestion par répartition est largement répandu. Ceci signifie que les primes reçues aujourd'hui seront utilisées pour les prestations d'assurance de demain. Les provisions sont donc nécessaires pour couvrir les engagements vis-à-vis des assurés, mais surtout les frais de traitement résultant de l'année passée. Elles sont garanties par la «fortune liée», dont l'assureur ne peut disposer librement. Dans le domaine de la LCA, on peut, en fonction du business plan, qui doit être approuvé par la FINMA, avoir à constituer d'autres types de provisions telles que les provisions de nouveaux arrivants et de vieillissement, pour garantir plutôt les engagements à long terme. ■

Réserves et provisions

En termes simples, on constitue des provisions pour des dépenses prévisibles, qui cependant ne devront pas se présenter nécessairement. Dans le cas des réserves, en revanche, il s'agit de moyens propres placés pour garantir l'avenir.

Le bonus pour une vie plus saine

La préservation de la santé est une préoccupation centrale de l'EGK. Elle planifie pour cette raison, en collaboration avec la Fédération Suisse des Centres Fitness FSCF, une offre commune: un projet baptisé «bonus fitness» qui débutera en automne 2013.

Il faut bien le dire, les chiffres sont alarmants: on estime actuellement qu'un bon tiers des adultes en Suisse sont en surpoids – et la tendance est à la hausse. Si un manque d'exercice (dépense insuffi-

STEFAN KAUFMANN

sante de calories) et une mauvaise alimentation viennent s'y ajouter, cela risque de compromettre sérieusement la santé. L'Office fédéral de la santé publique a estimé les frais occasionnés par le surpoids à 5,7 milliards de francs en 2006 (contre 2,6 milliards en 2001). Il s'agit avant tout des frais de traitement de maladies comme le diabète type 2, les affections coronariennes, l'arthrite du genou et de la hanche ou l'asthme (source: Interpharma, Santé publique en Suisse 2013).

LA RECETTE: LE «BONUS FITNESS»

Il va de soi pour l'EGK, en tant que Caisse de santé, d'offrir son soutien aux assurés en toute situation. C'est dans cette optique qu'a mûri l'idée de motiver les personnes intéressées à soutenir leur métabolisme de manière ciblée par l'exercice. L'expérience montre qu'il est possible – sans devoir y consacrer beaucoup de temps – d'obtenir une grande efficacité grâce à des exercices réguliers de musculation et d'endurance, qui peuvent également être combinés avec un entraînement à l'équilibre en guise de prévention contre les chutes. Mais pour obtenir des résultats durables, ces habitudes nouvelles doivent être intégrées dans le quotidien. Un apport de conseil régulier est de ce fait nécessaire, tant pour l'exercice physique que pour la motivation. Le tout dans un

paquet bien ficelé: c'est ce que propose la nouvelle offre de l'EGK qui a été baptisée «bonus fitness» et conçue en collaboration avec la Fédération Suisse des Centres Fitness FSCF, dont le siège est à Berne, et l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle (ISSW).

«Nous sommes parvenus à mettre en place une collaboration avec une compagnie d'assurance progressiste dans le but d'améliorer la santé de la population. L'entraînement de santé en tant que médicament!»

Claude Ammann, président de la FSCF

UN PETIT PAS POUR UN GRAND EFFET

L'histoire à succès de la santé de chacun débute par un bon pour une offre spéciale débutant à utiliser dans les centres de fitness licenciés dans ce but. Ce bon est le billet d'entrée pour un test de fitness, un programme d'entraînement et un entraînement fitness de quatre semaines. Le bon doit être revêtu du cachet et de la signature de l'EGK et est valable uniquement dans le domaine de l'assurance complémentaire. Cette entrée en matière est simultanément une incitation à poursuivre durablement cette offre initiale: si le client s'intéresse au «bonus fitness», prend un abonnement dans le centre de fitness licencié et participe à au moins 36 séances d'entraînement sur 12 mois, d'autres entretiens de conseil et/ou tests lui sont offerts dans les 12 mois. Quatre en tout avec le test de fitness initial. Durant les années suivantes, il peut passer chaque année, sous les mêmes conditions (couverture d'assurance requise, renouvellement de l'abonnement au centre de fitness), deux tests supplémentaires, et un montant donné des frais d'abonnement au centre de fitness lui est remboursé à l'issue de la première année d'entraînement. Ce montant est de CHF 360. À partir de la deuxième année, il a droit à un bonus financier supplémentaire.

«L'objectif de l'EGK est d'apporter son soutien aux personnes qui veulent faire activement quelque chose pour leur santé. Elle est pour cette raison à la recherche de coopérations innovatrices dans le but de réunir les compétences respectives.»

Stefan Kaufmann, directeur adjoint de l'EGK

UN ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE EST PRÉVU

Comme nous l'avons déjà vu précédemment, les centres de fitness qui participent à cette offre doivent disposer d'une licence spéciale. Celle-ci garantit que l'entreprise est en mesure de fournir les appareils et équipements nécessaires pour procéder au test de fitness, et que ses collaborateurs ont la formation requise pour effectuer les tests et entretiens de conseil correspondants. Une visite de contrôle a par ailleurs lieu une fois par an. Cette visite de même que les tests de fitness se déroulent sous la responsabilité de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle. Il est en outre envisagé que celui-ci réalise sur une durée de trois ans une étude longitudinale afin d'établir l'efficacité du programme.

«De nombreuses études ont montré que l'exercice physique agit à la manière d'un médicament et est dans bien des cas le meilleur des remèdes; mais malheureusement, ce remède n'est prescrit et utilisé que trop rarement.»

PD Dr Lukas Zahner, ISSW

TROP D'ÉNERGIE – TROP PEU D'EXERCICE

La population suisse vit dans l'abondance – du moins en ce qui concerne l'offre de denrées alimentaires et l'apport énergétique et en nutriments qui en résulte. Comme l'expose le Conseil fédéral dans son 6e rapport sur la nutrition en Suisse ainsi que dans sa «Stratégie alimentaire suisse 2013-2016», on n'accorde pas suffisamment d'importance à l'alimentation en termes de prévention des maladies et de préservation de la santé. Il déplore également que les données disponibles sur l'influence de l'alimentation sur les maladies et leurs facteurs de risque ne soient pas suffisantes. Le surpoids – contrairement à l'adiposité – ne semble néanmoins pas entraîner un risque de mortalité plus élevé. Mais tous deux sont à l'origine de différentes maladies secondaires (maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète sucré), et donc de coûts de santé considérables. Le manque d'exercice favorise l'apparition de ces maladies secondaires. ■

Centres de fitness licenciés

À la date de clôture de la rédaction, 13 entreprises désireuses de participer au «bonus fitness» s'étaient déjà fait licencier. La liste de tous les centres de fitness qui participent à cette offre sera publiée en temps voulu, c'est-à-dire vers fin août 2013, sur le site Web de l'EGK afin que vous sachiez si vous avez la possibilité d'utiliser le bon près de chez vous.

Les prestations de l'EGK en détail

Prestation	Soutien de l'EGK (en CHF)	Moment
La 1ère année		
Test d'entrée FSCF (offre d'entrée) d'une valeur de	150	Au bout de 4 semaines
Entretiens et tests (4 au total, test d'entrée compris) d'une valeur de	380	Au bout de 12 semaines
Entraînements en centre de fitness (selon les conditions générales d'assurance CGA SUN)	360	Au bout de 12 mois
La 2e année		
Entretiens et tests (2 au total) d'une valeur de	190	Au bout de 12 mois
Entraînements en centre de fitness (selon CGA SUN)	360	Au bout de 12 mois
Bonus pour assurés	50	Au bout de 12 mois
La 3e année et les années suivantes		
Entretiens et tests (2 au total) d'une valeur de	95	Au bout de 12 mois
Entraînements en centre de fitness (selon CGA SUN)	360	Au bout de 12 mois
Bonus pour assurés	100	Au bout de 12 mois

Sélection de produits d'assurance complémentaire

Le bon pour l'offre de bienvenue est déclaré comme valable par l'EGK (et donc payé), si le client ou la cliente dispose de la couverture d'assurance suivante ou en conclut une: EGK-SUN FLEX, EGK SUN 2, EGK SUN 1.

Signature du contrat entre la FSCF et l'EGK en février 2013. De g. à dr.: Roland Steiner, vice-président de la FSCF, Stefan Kaufmann, directeur adjoint de l'EGK, Claude Ammann, président de la FSCF

Photographie: Corinne Remund, sgz

Les factures des médecins sont-elles compréhensibles pour les patients?

L'EGK contrôle tous les ans deux millions de factures émises par des médecins et des hôpitaux. Elle fait de son mieux pour clarifier les éventuelles contradictions ou les corriger. Parfois, cette démarche recèle un certain potentiel d'économie, qui au final bénéficie aux assurés.

URSULA VOGT

Au moins l'assurance de base exige que le débiteur (dans le système du tiers payant l'assureur, dans celui du tiers garant le patient lui-même) reçoive une facture détaillée et compréhensible, de manière à pouvoir vérifier le calcul ainsi que l'économicité des prestations. Pour cependant être en mesure de comprendre un tant soit peu la facture ou le justificatif de remboursement, chaque patient-e a intérêt à en connaître la structure. Fondamentalement, il est bon pour le patient ou la patiente de savoir quelle assurance paie le traitement – l'assurance de base ou l'assurance complémentaire. Dès qu'un traitement se fait en dehors des horaires d'ouverture réguliers, il est en outre soumis au paiement d'un supplément (service d'urgence le week-end ou la nuit). De même, on pourra utiliser les boîtes de médicaments vides pour le contrôle a posteriori: la taille de la boîte et le prix indiqué correspondent-ils à la facture?

COMMENT VÉRIFIER SES FACTURES MÉDICALES?

1 à 6 Données concernant le patient:
La facture vous concerne-t-elle? A-t-elle été établie par votre médecin?

7 Code diagnostique:
Le diagnostic est indiqué selon le «code tessinois». Il se compose d'une lettre majuscule et d'un chiffre. Il ne révèle qu'un tableau clinique très vaste.

8 «TG»:
Signifie «tiers garant», c'est-à-dire que l'assuré paie la facture, puis envoie le justificatif de remboursement à sa caisse de maladie. «TP» signifie «tiers payant», c'est-à-dire que la facture est envoyée directement à l'assureur-maladie.

9 Données relatives au traitement:
Vérifiez si vous vous avez effectivement été chez le médecin ou la thérapeute à la date indiquée. Attention, les consultations téléphoniques sont également facturées.

10 Numéro du tarif appliqué:
(001 = TARMED, 316 = liste des analyses, 400 = liste des spécialités (LS). La LS contient tous les médicaments payés par l'assurance de base). Il existe encore d'autres tarifs. Les éléments facturés sont-ils corrects? Les indications concernant les médicaments (Doxyclin forte, 800 mg, 8 comprimés) correspondent-elles avec ce qui figure sur l'emballage (nom, dosage, nombre de comprimés, etc.)?

11 Code / chiffre:
Le code de la prestation effectuée est indiqué ici. À la ligne suivante, on trouve la description correspondant au chiffre

12 Nombre = quantité facturée par position tarifaire:
Le nombre de fois où la prestation a été fournie est indiqué ici. La quantité de médicaments est la plus simple à vérifier. La durée de la consultation peut être contrôlée comme suit: «00.0010» équivaut aux cinq premières minutes, «00.0020» aux périodes de cinq minutes suivantes et «00.0030» à la dernière période de cinq minutes. Dans notre exemple, la durée totale de la consultation était donc comprise entre 11 et 15 minutes.

13 Point tarifaire de la prestation médicale:
Dans toute la Suisse, un point tarifaire identique est facturé pour chaque prestation . Pour les consultations, les cinq premières minutes correspondent par exemple à un point tarifaire de 9,57. Le TARMED (www.tarmedsuisse.ch) répertorie quelque 4 500 prestations médicales dont chacune est assortie d'un point tarifaire.

14 Valeur du point tarifaire de la prestation médicale:
Contrairement au point tarifaire, la valeur du point tarifaire (VPT PM) diffère d'un canton à l'autre. Il faut multiplier le point tarifaire (dans l'exemple 9,57) par la valeur du point tarifaire (dans l'exemple 0,86) pour obtenir le prix de la prestation médicale (PM).

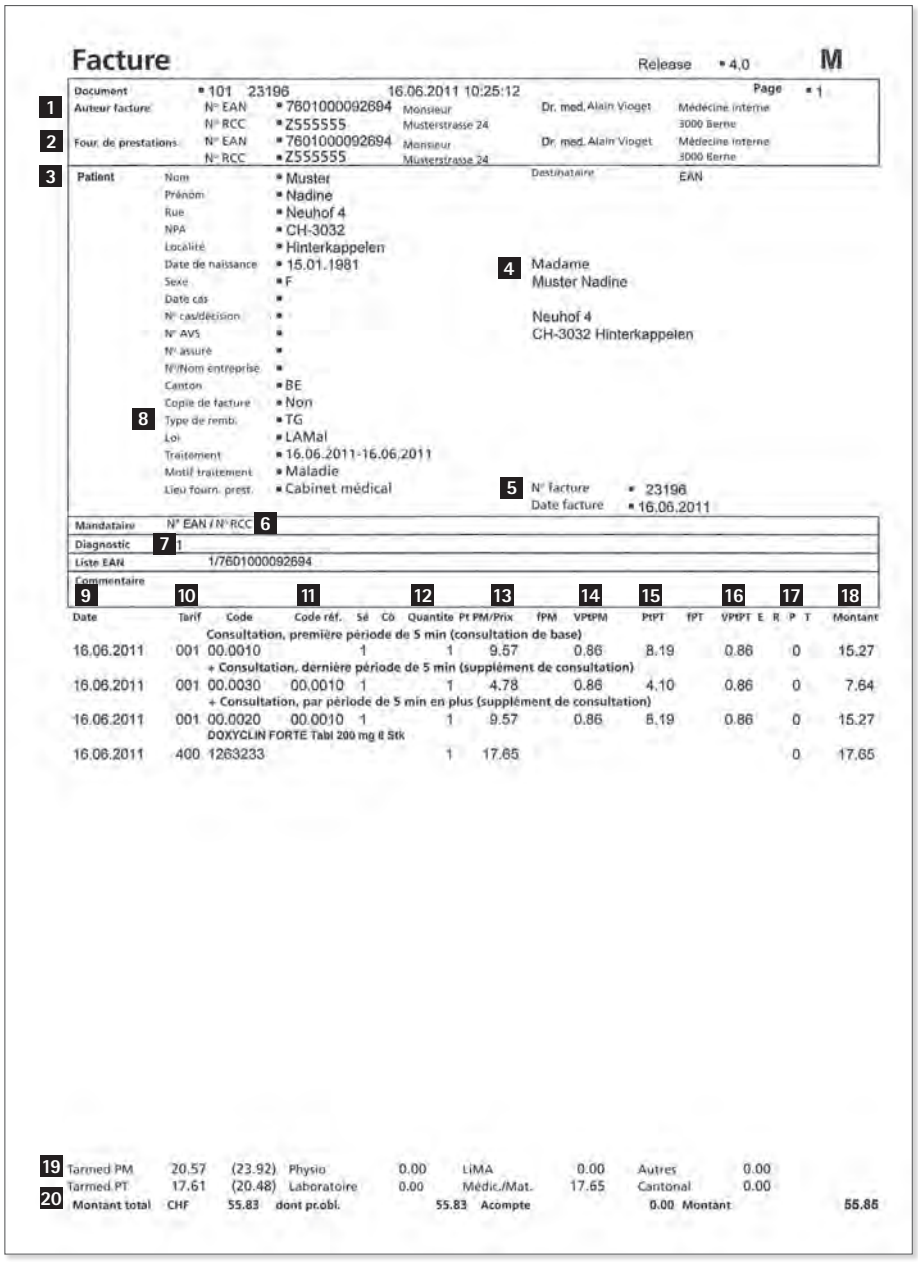
15 Point tarifaire de la prestation technique (PT):
Il indemnise l'infrastructure (loyer, électricité, nettoyage) et le personnel non médical (assistantes médicales). Dans l'exemple, le point tarifaire de la prestation technique (PT) est de 8,19 pour toute la Suisse.

16 Valeur du point tarifaire de la prestation technique (PT):
Elle doit être identique (0,86) à celle de la PM.

17 Code de remboursement de la prestation:
La colonne «P» est importante ici. Un «0» à cet emplacement signifie que l'assurance de base obligatoire doit prendre les coûts en charge; un «1» indique en revanche qu'il s'agit d'une prestation non obligatoire.

18 Somme de chaque prestation (position tarifaire):
Elle se compose du point tarifaire de la prestation médicale x la valeur du point tarifaire de la prestation médicale plus le point tarifaire

[1] Source: Anke Mohadjer, santésuisse (Blog Madame Santé / infosantésuisse)



Facture

Release • 4.0 M

Document • 101 23196 16.06.2011 10:25:12 Page • 1

1 Auteur facture N° EAN • 7601000092694 Monsieur Dr. med. Alain Vioget Médecine interne
N° RCC • Z555555 Musterstrasse 24 3000 Berne

2 Four. de prestations N° EAN • 7601000092694 Monsieur Dr. med. Alain Vioget Médecine interne
N° RCC • Z555555 Musterstrasse 24 3000 Berne

3 Patient Nom • Muster Destinataire EAN
Prénom • Nadine
Rue • Neuhof 4
NPA • CH-3032
Localité • Hinterkappelen
Date de naissance • 15.01.1981
Sexe • F
Date cas •
N° cas/décision •
N° AVS •
N° assuré •
N°/Nom entreprise •
Canton • BE
Copie de facture • Non
8 Type de remb. • TG
Loi • LAMal
Traitement • 16.06.2011-16.06.2011
Motif traitement • Maladie
Lieu fourn. prest. • Cabinet médical

4 Madame
Muster Nadine

Neuhof 4
CH-3032 Hinterkappelen

5 N° facture • 23196
Date facture • 16.06.2011

Mandataire N° EAN / N° RCC 6
Diagnostic 7 1
Liste EAN 1/7601000092694
Commentaire

9 Date	10 Tarif	Code	11 Code réf.	Sé	Cô	12 Quantite	Pt	13 PM/Prix	fPM	14 VPtPM	15 PtPT	fPT	16 VPtPT	E	R	17 P	T	18 Montant
Consultation, première période de 5 min (consultation de base)																		
16.06.2011	001	00.0010		1		1		9.57		0.86	8.19		0.86			0		15.27
+ Consultation, dernière période de 5 min (supplément de consultation)																		
16.06.2011	001	00.0030	00.0010	1		1		4.78		0.86	4.10		0.86			0		7.64
+ Consultation, par période de 5 min en plus (supplément de consultation)																		
16.06.2011	001	00.0020	00.0010	1		1		9.57		0.86	8.19		0.86			0		15.27
DOXYCLIN FORTE Tabl 200 mg 8 Stk																		
16.06.2011	400	1263233				1		17.65								0		17.65

19 Tarmed PM 20.57 (23.92) Physio 0.00 LiMA 0.00 Autres 0.00
Tarmed PT 17.61 (20.48) Laboratoire 0.00 Médic./Mat. 17.65 Cantonal 0.00
20 Montant total CHF 55.83 dont pr.obl. 55.83 Acompte 0.00 Montant 55.85

de la prestation technique x la valeur du point tarifaire de la prestation technique. Dans l'exemple: 9,57 x 0,86+ 8,19 x 0,86 = 15,27.

19 Sommes totales individuelles des divers domaines tels que PM, PT, Médic. ou LiMA: L'abréviation LiMA signifie Liste des moyens et appareils. Cette liste contient tout ce qui est mis à disposition du patient à son domicile pour des tests médicaux, des soins et une assistance – des bandelettes de test de la glycémie aux béquilles en passant par les appareils de ventilation. Tous les produits qui figurent sur la liste sont remboursés par l'assurance de base.

20 Total final de la facture ■

Dix astuces simples pour la vérification

1. Les indications personnelles vous concernant sont-elles correctes?
Le médecin est-il indiqué nommément sur la facture?

2. Les indications sur la date du traitement sont-elles correctes?
La date peut avoir des répercussions sur le tarif (p. ex. dimanches, jours fériés, etc.).

3. Le motif du traitement est-il correct? Pour la facturation, il est très important de savoir s'il s'agit d'une maladie, d'un accident, d'une maternité ou d'une prévention.

4. Dans la colonne Sé (séance/consultation, cf. modèle de facture), on a en général un 1. Dans des cas exceptionnels uniquement, deux séances peuvent avoir lieu le même jour au cabinet médical.

5. Les prestations médicales indiquées sur la facture ont-elles bien été effectuées?

6. Les unités de temps facturées par intervalles de 5 minutes ont-elles été effectivement consacrées au traitement?

7. Le médicament indiqué est-il le bon et les tailles des boîtes sont-elles correctes?

8. Des forfaits d'urgence ont-ils été facturés? Avez-vous été traité-e à l'heure indiquée? Dans ce cas, votre médecin doit s'être occupé de vous immédiatement et sans délai, sans que vous ayez eu à attendre dans la salle d'attente.

9. Des forfaits de consultation pressante ont-ils été facturés? Les forfaits de consultation pressante ne doivent être facturés que dans le cas de consultations pressantes ou de visites en dehors des horaires de consultation ordinaires ainsi que du lundi au vendredi de 19 à 22 heures, le samedi de 12 à 19 heures et le dimanche de 07 à 19 heures.

10. Les examens de laboratoire indiqués sont-ils corrects?

S'il y a quelque chose que l'on ne comprend pas
S'il y a sur votre facture ou justificatif de remboursement quelque chose que vous ne comprenez pas, votre agence est à votre disposition.

Regard au-delà du bord de l'assiette

Jusqu'à deux millions de tonnes de denrées alimentaires de qualité irréprochable sont détruites chaque année en Suisse; les consommateurs en jettent la moitié. Depuis 1999, l'institution d'utilité publique *Table couvre-toi* s'est fixé pour mission de collecter les denrées alimentaires non avariées qui ne peuvent plus être vendues et de les distribuer à des personnes dans le besoin.

ANDREA VESTI

Les chiffres de l'organisme de soutien alimentaire *Table couvre-toi* sont impressionnants et modestes à la fois. Ils documentent les prestations d'aide de l'année dernière: l'institution a remis chaque semaine à quelque 12 500 personnes dans le besoin des denrées alimentaires de qualité irréprochable. Un peu moins de 2 000 tonnes d'aliments ont ainsi pu éviter d'aller aux ordures et être distribuées.

2 000 tonnes correspondent à 0,1 pour cent des denrées alimentaires qui sont détruites chaque année en Suisse. C'est là une quantité modeste. Mais aussi la preuve de la grande importance d'institutions comme *Table couvre-toi* ou la Table Suisse, si l'on considère qu'un peu moins d'un million de personnes n'ont que le minimum vital ou vivent en dessous du seuil de pauvreté en Suisse.

PRIORITÉ ABSOLUE: PAS DE PRODUITS AVARIÉS OU PÉRIMÉS

Table couvre-toi a démarré en 1999 avec deux centres de distribution; elle en compte actuellement un peu moins de 90. Dans l'entrepôt de Winterthour, les innombrables rayonnages, palettes et cartons pleins à craquer de denrées alimentaires donnent à penser que l'organisation dispose d'un système logistique bien pensé. En ce mercredi matin, dix aides travaillent dans la grande halle où règne une température basse; chacun sait ce qu'il a à faire. David Kranjcec travaille pour l'organisation depuis dix bonnes années. En tant que chef d'entrepôt, il coordonne toute la logistique, les livraisons de marchandises et le personnel. Son équipe est composée de bénévoles, de civilistes ou de personnes qui sont mises à disposition par des programmes d'occupation de l'office régional de placement ou de l'office des affaires sociales. Les fluctuations du personnel qui s'ensuivent sont un véritable challenge, dit-il: «L'initiation des nouveaux collaborateurs prend du temps. La plupart d'entre eux sont néanmoins fortement motivés, le travail en bénéficie.»

Une liste indique les centres de distribution ouverts ce jour-là. On sait pour chaque centre de distribution combien de cartes pour bénéficiaires et respectivement combien de personnes ont recours à cette offre. Les denrées alimentaires sont divisées en portions correspondantes et chargées sur des chariots. La diversité doit être la plus grande possible: pain, produits laitiers, boissons, produits

Photographies: Dominik Labhardt

secs, légumes et sucreries: «Cela n'est pas toujours simple», explique David Kranjcec, «les légumes et les fruits sont par exemple rares en hiver.» Ils ne peuvent donc pas garantir que les centres de distribution auront chaque semaine une offre équilibrée.

La durée possible de conservation et la date de péremption des denrées alimentaires stockées sont contrôlées quotidiennement. Les denrées fraîches comme les légumes et les fruits doivent être distribuées le plus rapidement possible. Les aliments qui se conservent plus longtemps sont déposés dans l'entrepôt. Le plus grand soin est de mise pour les produits laitiers: la chaîne du froid ne doit en aucun cas être interrompue, ni pendant la livraison par les donateurs ou le stockage intermédiaire dans les locaux de réfrigération séparés, ni pendant la livraison aux différents centres de distribution: «Le respect des règlements sur les denrées alimentaires est la condition première de notre travail», ajoute David Kranjcec, «chez nous, personne ne se voit remettre des denrées alimentaires périmées ou avariées.»

L'ORDRE DOIT RÉGNER

Les produits laitiers se conservent toujours encore plusieurs jours après leur livraison. Mais ils disparaissent de l'offre des magasins car ils ne sont plus vendables. Les sacs de pommes de terre que l'on peut voir sur les chariots sont de qualité irréprochable; mais les pommes de terre sont trop petites ou trop grosses pour pouvoir être vendues. Bien des produits que l'on trouve à *Table couvre-toi,* comme par exemple les nouvelles boissons au goût inédit ou les aliments des gammes dites «gourmet», n'attirent pas les clients dans les magasins, où ils encombrent les rayonnages.

La vue de ces monceaux de denrées alimentaires excédentaires est devenue normale pour David Kranjcec, mais sur le plan privé, bien des choses ont changé pour lui durant toutes ces années: «Avant d'aller faire mes courses, je mange à chaque fois un petit quelque chose. Si je n'ai pas faim, je suis plus attentif et j'achète automatiquement moins.» Il a également incité son entourage à faire plus attention aux denrées alimentaires; il attache notamment une grande importance à ce que sa fille apprenne à en faire un usage respectueux et raisonnable.

Il est près de onze heures, David Kranjcec tire au clair avec le chauffeur Farid les derniers détails de la tournée de ce jour. Le chauffeur doit donner un coup de main lors du chargement des denrées alimentaires avant de se rendre dans son camion au premier centre de distribution. À Dietikon, trois bénévoles attendent déjà Farid; en des gestes rapides et routiniers, il décharge la marchandise pour l'emmener dans la halle qui ne va pas tarder à se remplir de personnes. Les bénévoles sont des collaboratrices de longue date et savent exactement ce qu'il y a à faire: pendant qu'elles déchargent les chariots, trient la marchandise, la disposent sur les tables et mettent les produits laitiers au réfrigérateur, Farid fait une courte pause de midi. Bien que les portes n'ouvrent que dans une demi-heure, quelques personnes munies d'une carte pour bénéficiaires attendent déjà de pouvoir entrer.

Cela laisse Bethli Vogler et ses deux collègues impassibles. Avec une bonne préparation, tout se déroule sans problème, explique la femme de 71 ans qui prend notamment plaisir à ce travail parce qu'il lui permet de faire quelque chose qui a du sens. Il n'y a pas chez elle de restes d'aliments, et elle

Des produits frais pour un franc symbolique.

Une association qui compte 1 600 bénévoles

Table couvre-toi est une association indépendante du point de vue religieux et politique qui vit de dons de produits et se finance grâce à des contributions versées par des entreprises et par des fondations ainsi que par des dons religieux et privés. Des collaboratrices et collaborateurs bénévoles distribuent les denrées alimentaires directement aux clients de *Table couvre-toi* dans les centres de distribution. Au nombre de 1 600, ils travaillent environ deux heures par semaine seulement. Si vous êtes intéressé-e par un engagement bénévole et pour toutes autres informations sur l'association:
www.tischlein.ch
PC: 87-755687-0
IBAN: CH51 0900 0000 8775 5687 0

Table Suisse: www.schweizertafel.ch

Des palettes entières de denrées alimentaires arrivent à l'entrepôt.

affirme énergiquement que sa génération a appris tôt à faire un usage raisonnable des denrées alimentaires: «Je mijote des petits plats avec les restes jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus.»

L'ESTIME EST PERCEPTIBLE

Farid a déjà repris la route en direction de Baden. L'homme de 49 ans conduit son véhicule avec calme et assurance dans le trafic. Comme Farid approvisionne de nombreux centres de distribution et les aide de temps à autre à ranger les produits, il connaît pas mal de monde, tant bénévoles que nécessiteux. Le centre de distribution de Baden est un peu plus grand que le précédent, à Dietikon; il y décharge quelques chariots de marchandises supplémentaires.

Six bénévoles sont en train d'installer des tables et de préparer le réfrigérateur. Là aussi, tous les gestes sont parfaitement au point. Au bout d'une heure, tout est en place, bien rangé. Les produits sont sortis de leurs cartons, les feuilles d'emballage et la cellophane sont enlevées, les aliments sont agréablement présentés et les bouteilles retirées des packs. Pour finir, le sol est balayé pour enlever les miettes et les restes d'emballages. On sent littéralement ici l'importance des produits, il s'agit véritablement de moyens de vie et de survie.

Lorsque tout est sur les tables, les produits sont comptés. À l'aide des cartes pour bénéficiaires et des indications qu'elles renferment sur le nombre de personnes, on compte à combien de produits les différentes cartes donnent droit: «Ce modèle ne fonctionne pas sans règles. Les gens qui viennent ici le savent», explique la responsable du jour Maggie Schaufelberger. Les cartes pour bénéficiaires sont remises à l'avance et le franc symbolique est encaissé. Les bénéficiaires attendent dans une salle séparée que les cartes soient mélangées sous leurs yeux à deux heures et demie sonnantes, et que la première personne soit appelée. Personne ne doit avoir le sentiment que quelqu'un d'autre est privilégié.

ALLÈGEMENT FINANCIER

Chaque collaborateur bénévole prend une carte, lit à voix haute le nom qui y figure et passe en revue l'offre avec les différentes personnes. Les bénéficiaires n'ont pas le droit de toucher les denrées, les aides leur demandent quels produits ils veulent. Tout le monde ne veut pas de tout; certains ne mangent pas de viande ou renoncent aux sucreries. L'atmosphère est très détendue, tout se passe dans le calme, mais sans traîner. Maggie Schaufelberger, la responsable du jour, est fière que tout tourne rond: «Il est très rare que quelqu'un se plaigne. La plupart apprécient beaucoup l'offre et sont reconnaissants.» Par exemple Diana, mère d'une fille de 18 ans qu'elle élève seule. Elle a recours à l'offre depuis deux ans, c'est le service social qui le lui a suggéré: «Ces denrées alimentaires réduisent sensiblement nos propres achats», explique-t-elle, «l'offre allège nettement mon budget financier.»

Elle apprécie avant tout les produits laitiers comme les yaourts ou les boissons probiotiques, dit-elle, et elle ajoute qu'il n'y a pratiquement pas de restes de nourriture chez elles, ne serait-ce qu'à cause de leur situation financière: «Il nous arrive souvent de manger la même chose deux jours d'affilée. Jusqu'à ce que tout soit fini.» Cela ne la gêne pas d'avoir recours à cette offre, ajoute Diana. Mais sa fille n'aime pas l'accompagner au centre de distribution, elle a honte d'y aller.

En tant qu'ancienne cuisinière, Diana est persuadée que les gens devraient en savoir plus sur les aliments en général. De l'achat conscient à la date limite de conservation, en passant par le stockage correct. «Une bonne partie des aliments n'irait pas à la poubelle», dit-elle avant de rentrer chez elle avec son caddie où se trouve aujourd'hui une bonne provision de yaourts. ■

Les rayonnages du stock de Winterthour sont bien remplis.

Stopper le gaspillage

Photographie: Foodwaste

Un tiers environ de toutes les denrées alimentaires produites en Suisse sont perdues ou gaspillées entre le champ et l'assiette. Cela représente quelque 2 millions de tonnes d'aliments par an, ou le chargement d'environ 140 000 camions, qui formeraient une file ininterrompue de Zurich à Madrid.

Les premiers chiffres sur le thème du gaspillage alimentaire «Food Waste» en Suisse ont été publiés en l'an 2012. Ils brossent un tableau sombre de la situation dans notre pays aussi, et il est désormais clair que le gaspillage alimentaire sera un levier écologique important pour le développement durable en Suisse également. L'association Food Waste a été fondée début 2012 afin de mettre en place une plateforme d'information sur le nouveau thème du gaspillage alimentaire en Suisse. Mon choix a énuméré plus bas quelques questions sur ce thème. Vous trouverez plus d'informations sur le site foodwaste.ch.

Qu'est-ce que le «Food Waste»?

Nous avons plus de nourriture à notre disposition que nous n'en avons besoin. La différence entre la quantité disponible et ce que nous consommons effectivement est constituée des «Food Losses» et du «Food Waste» (donc: les pertes de denrées alimentaires et le gaspillage des denrées alimentaires). Les pertes concernent les denrées alimentaires qui sont perdues durant le processus de fabrication et ne viennent donc jamais jusqu'aux consommateurs. Les denrées alimentaires gaspillées (Waste) sont des produits que nous n'utilisons pas dans notre consommation quotidienne parce que nous avons trop acheté, que la portion était trop grosse au restaurant ou que nous n'avions tout simplement plus envie de manger les pommes frites qui restaient dans notre assiette.

Pourquoi éviter le «Food Waste»?

Les pertes élevées de denrées alimentaires ont de fortes répercussions sur la nature et l'homme. La production de denrées alimentaires est à l'origine de 30 pour cent de toutes les nuisances causées à l'environnement. Lorsque nous jetons des denrées alimentaires aux ordures, des ressources disponibles en quantité limitée comme l'eau, les sols et les agents énergétiques fossiles sont inutilement mises à contribution. Les aliments jetés occasionnent en Suisse des coûts supplémentaires de l'ordre des milliards et grèvent inutilement le budget des ménages. Simultanément, l'accroissement de la demande du fait des pertes entraîne une raréfaction de l'offre mondiale de denrées alimentaires, alors que la sécurité alimentaire de bien des individus n'est pas garantie.

Quels sont les déchets alimentaires inévitables?

Les déchets alimentaires inévitables concernent toutes les parties non comestibles des aliments, telles que les déchets de préparations culinaires, les os et les croûtes de fromage ainsi que les déchets que l'on ne peut, en toute conscience, pas

éviter. En font p. ex. partie les pommes de terre qui, malgré des conditions de stockage correctes, sont infectées par des organismes pathogènes.

Quels sont les déchets alimentaires qui peuvent être évités?

Les déchets alimentaires évitables regroupent tous les aliments et parties d'aliments qui sont ou étaient comestibles et de qualité irréprochable en termes de santé, mais ne sont pas consommés par l'homme parce qu'ils sont avariés, périmés ou présentent des défauts de qualité. En font également partie les aliments que l'on donne à manger aux animaux. En sont exclus les aliments pour animaux cultivés dès le départ dans ce but.

Les déchets de préparations culinaires font-ils aussi partie du «Food Waste»?

Les chiffres communiqués pour le «Food Waste» ne concernent généralement que les pertes et déchets évitables. Cela veut dire que les parties non comestibles des aliments comme les déchets de préparations culinaires, les os ou le marc de café ne sont pas pris en considération.

Est-ce que nous jetons plus en Suisse que dans d'autres pays?

Les pertes sur toute la chaîne alimentaire sont à peu près les mêmes dans la plupart des pays, mais leur répartition tout au long de la chaîne alimentaire diffère. Alors que dans les pays riches, presque la moitié est jetée par les consommateurs finaux, très peu de déchets alimentaires des ménages vont à la poubelle dans les pays pauvres. Dans ces régions du monde, les pertes sont plus élevées à la récolte, durant le stockage et la transformation, car les technologies efficientes et le savoir-faire nécessaire y sont moins disponibles et moins répandus.

Quelle est la différence entre «à consommer jusqu'au…», «à consommer de préférence avant le…» et «à vendre jusqu'au…»?

«à consommer jusqu'au…»: Cette date concerne la sécurité alimentaire. Elle indique après quelle date les produits peuvent être nuisibles pour la santé malgré un stockage correct, et ne doivent donc plus être consommés. Il est prescrit par la loi que cette date doit être imprimée sur les denrées alimentaires périssables qui doivent être réfrigérées (viande hachée, poisson, produits à base d'œufs crus, etc.).

«à consommer de préférence avant le…»: Cette date est une garantie de qualité du fabricant. Elle indique combien de temps un produit doit présenter ses caractéristiques spécifiques (un yaourt doit p. ex. rester crémeux) lors d'un stockage correct. La plupart des produits se conservent au-delà de cette date. On peut dire d'une manière générale qu'un produit peut être consommé tant que l'odeur et le goût sont normaux et qu'aucune altération (p. ex. moisissures) n'est visible. Il est recommandé d'exercer ses sens dans ce but.

«à vendre jusqu'au…»: De nombreux magasins impriment cette date sur leurs produits périssables afin de pouvoir les retirer de la vente à temps si nécessaire. Leur prix est fréquemment réduit avant cette date afin de pouvoir encore les vendre.

Cela fait-il une différence, que je jette une pomme ou un morceau de viande?

Oui! Plus il a fallu investir de ressources pour fabriquer un produit, plus le gaspillage est grand s'il n'est pas consommé. Pour un kilo de viande de bœuf, il faut 50 fois plus de terrain et 20 fois plus d'eau que pour un kilo de pommes.

Jusqu'à quel point les chiffres avancés sont-ils fiables?

Il n'existe pas de méthode homogène d'investigation. Les chiffres actuels pour la Suisse sont basés sur des enquêtes par échantillonnage et des estimations dans des entreprises de la branche alimentaire et sont complétés par des valeurs tirées de la littérature scientifique. Pour ce qui est des déchets des ménages, la meilleure estimation actuelle est une étude anglaise qui portait sur plus de 2 000 ménages. Les chiffres avancés donnent un ordre de grandeur. D'autres recherches sont en cours.

Source: www.foodwaste.ch

Tout ce qui atterrit dans le conteneur n'est pas à jeter.

Photographie: Angela Mosconi

Ursula Brunner
Réalisatrice de films

Le bonheur dans un espace réduit

Ursula Brunner a réalisé plusieurs documentaires pour la Télévision Suisse. La Lucernoise travaille actuellement à une documentation sur des personnes qui ont élu domicile sur un terrain de camping.

Le temps froid et humide, le ciel gris et le vent mordant ne sont pas vraiment les conditions atmosphériques idéales pour camper. Du moins si l'on se base sur l'idée

YVONNE ZOLLINGER

que l'on se fait habituellement du terrain de camping: un lieu de vacances et de loisirs pour se ressourcer. Mais de nombreux terrains de camping sont actuellement bien plus que cela. Ce sont des lieux de refuge pour des gens qui ne veulent pas vivre en appartement ou n'en ont pas les moyens. Mais aussi un choix pour un mode de vie que seule l'exiguïté d'une caravane permet. La proximité de la nature, la solidarité entre résidents, la possibilité de vivre sa vie sur un petit bout de terrain – autant de raisons pour des personnes qui peuvent se payer un appartement de préférer vivre sur un terrain de camping.

Depuis plus d'un an, Ursula Brunner se penche sur le mode de vie de ceux qui habitent sur un terrain de camping. «Il y a longtemps déjà que j'avais en tête l'idée de faire ce film», se souvient-elle. «Mais ce sont probablement les images des USA il y a quelques années qui m'ont décidée à le faire. Lorsque des gens qui avaient soudain tout perdu ont dû emménager dans des tentes et des caravanes parce qu'ils n'avaient plus les moyens de se payer un appartement.»

Elle voulait savoir s'il y a en Suisse aussi des personnes qui vivent sur un terrain de camping pour des raisons financières. Après d'innombrables prises de contact avec des terrains de camping et des recherches approfondies, elle a trouvé son lieu de tournage dans le nord de la Suisse. Un terrain avec 70 emplacements, dont le nom n'est pas divulgué pour ne pas gêner le tournage actuellement en cours.

UNE AFFAIRE DE DOIGTÉ

Ursula Brunner est une réalisatrice expérimentée qui ne craint pas d'aborder des thèmes difficiles. Les documentaires qu'elle a tournés jusqu'ici portaient entre autres sur des thèmes comme les abus sexuels, l'infidélité dans le couple et ses conséquences ou le téléphone rose. En se concentrant toujours sur la personne et son histoire. «Je trouve que chacun mérite qu'on l'écoute. Je n'ai pas besoin de me rendre dans des contrées lointaines pour mes histoires, je les trouve bien souvent directement devant ma porte.» Les gens qui n'ont pas la chance de vivre dans l'aisance, mais ne se laissent pas abattre lui font forte impression. «Ils vont mal, mais ils essaient malgré tout d'eux-mêmes d'améliorer leur vie, je trouve que cela mérite le respect.»

Il ne lui a néanmoins pas été facile d'établir le contact avec ses protagonistes. Il a fallu d'innombrables entretiens et des heures entières sur le terrain de camping pour les mettre en confiance. L'aide de la gardienne et son attitude coopérative lui ont permis, pour finir, de se glisser dans son rôle pour trois jours.

«Ces trois jours ont été un vrai cadeau», dit-elle. Même si ce «cadeau» consistait à briquer la laverie et les toilettes et si elle a dû rappeler à l'ordre un campeur qui faisait du tapage nocturne. «Les gens se sont

Ursula Brunner dans la salle de montage avec Mirjam Krakenberger.

Photographie: Yvonne Zollinger

Ursula Brunner, 51 ans, réalisatrice de films
Elle est membre de l'Association suisse des scénaristes et réalisateurs de films et membre du comité de direction de «Verein Film Zentralschweiz» (Association de promotion du film de Suisse centrale).

Documentaires:
«Fabienne bricht das Schweigen – Reden über sexuellen Missbrauch», SF1, 30 avril 2008. «Seitensprung – Untreue und ihre Nebenwirkungen», SF1, 28 janvier 2008. «Telefonsex – Erotik im Minutentakt», SF1, 31 octobre 2005.

Le documentaire d'Ursula Brunner sur la vie au terrain de camping sera diffusé sur SFR1 DOK (probablement en automne).

Ursula Brunner est assurée auprès de l'EGK depuis de nombreuses années. «Ce qui m'a plu dans l'EGK-Caisse de santé, c'est que son nom met l'accent sur la ‹santé›.»

alors rendu compte que je prenais la chose au sérieux.»

Dans la salle de montage de «Hugofilm Productions GmbH Zürich», les premiers clips attendent d'être visionnés à l'écran. Ursula Brunner zappe d'une séquence à l'autre. Des images colorées – le résultat des journées de tournage jusqu'ici – se succèdent à l'écran. Son enthousiasme est manifeste lorsqu'elle parle de ses protagonistes.

Par exemple le couple qui se dit au revoir tendrement tous les jours avant de se rendre à son travail à temps partiel, et se demande inlassablement où économiser encore un peu plus pour joindre les deux bouts. Ou encore l'ancien homme d'affaires célibataire, à présent campeur permanent convaincu. Heureux d'être libéré de son ancienne prospérité et du poids qu'elle lui imposait. Ou le couple dont le lien conjugal s'est dépéri en appartement et qui ose un nouveau départ sur le terrain de camping. Unis dans l'amour, mais séparés chacun dans sa propre caravane. Ou bien le retraité qui n'a eu le courage qu'à son dernier jour de travail de dire à son ancien chef qu'il habite depuis des années déjà sur un terrain de camping et y est heureux. De petits jardinets individuels amoureusement décorés. Un pavillon entre les caravanes de deux couples amis, qui tient lieu de salle à manger et de point de rencontre après une longue journée de travail.

«Toutes ces histoires montrent que notre préjugé que seuls des marginaux vivent sur un terrain de camping est faux. Nombre de ces gens vont tous les jours à leur travail. Et seule une petite partie vit de l'aide sociale.» Bien que le besoin s'en fasse sentir, de nombreux villes et villages hésitent pour cette raison à augmenter le nombre d'emplacements de camping à l'année. À cela vient s'ajouter qu'en Suisse, on n'a pas le droit d'élire domicile sur la plupart des terrains de camping. Mais c'est généralement une décision qui varie d'un lieu à l'autre.

Malgré les innombrables heures qu'Ursula Brunner a déjà passées et va encore passer avec son équipe sur le terrain de camping, elle ne se lasse pas de vanter les possibilités de cette forme de vie alternative. «Pourquoi cette forme de vie n'aurait-elle pas elle aussi sa raison d'être», dit-elle, «sans cet arrière-goût de marginalité aux dépens de la société?» ■

Parlons de vous

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici l'occasion de nous parler de votre profession, de votre passe-temps ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique dans le domaine de la protection sociale ou de la nature.
Si vous êtes d'accord pour que nous publiions votre portrait dans notre prochaine édition, veuillez contacter sans engagement:

Rédaction «Mon choix»
au 032 623 36 31 ou nous envoyer un courriel à: mirzlieb@gfms.ch

Un hébergement bon marché dans des sites exceptionnels

Tirage au sort!

«Mon choix» offre par tirage au sort un bon d'une valeur de Fr. 200.- pour une nuitée dans l'une des 52 auberges de jeunesse de Suisse. Envoyez une carte postale portant la mention «Auberge de jeunesse» à: EGK-Caisse de santé, Mon choix, Jeu-concours, Case postale 363, 4501 Soleure. Ou bien envoyez un courriel à wettbewerb@gfms.ch sans oublier de préciser vos nom, adresse et numéro de téléphone. La date limite d'envoi est le 30 juin 2013. Bonne chance!

(Le jeu ne donnera lieu à aucune correspondance, les gagnants seront informés directement.)

À Mariastein, on est enveloppé par une pure ambiance médiévale. À Figino, on est séduit par le lac et la chaleur du climat. Et au Bémont, on plonge dans le paysage des collines du Jura. «Mon choix» vous présente trois auberges de jeunesse idéales pour les familles. Participez à notre concours. Avec un peu de chance, vous gagnerez pour vous et votre famille un bon pour une nuitée d'une valeur de 200 francs.

Dormir comme des chevaliers

C'est un château fort comme tiré d'un livre d'images: habité au Moyen Âge par des chevaliers, puis tombé en ruine, c'est depuis 1935 un château pour la jeunesse. Imposant et majestueux, il surplombe la forêt sur les pentes du «Blauen» et rien que pour cela, il vaut déjà le voyage. À fortiori avec le lieu de pèlerinage qu'est le Couvent de Mariastein (Notre-Dame-de-la-Pierre) et les innombrables autres châteaux forts qui émaillent la région de randonnées du Jura, mais aussi avec l'Alsace toute proche.

Ce château aurait été érigé vers 1200 comme demeure seigneuriale d'un parvenu issu de la ville voisine de Metzerlen et vassal du roi allemand. En 1515, la ville de Soleure fit l'acquisition du château «de ceux de Rotberg», et deux siècles plus tard, il était tombé en ruine. En 1935, il fut racheté par l'association de consommateurs «Konsumverein beider Basel». De jeunes chômeurs en firent le château de leurs

rêves, un château qui aujourd'hui sert de demeure princière aux groupes et aux classes le temps d'un séjour de quelques jours. On y trouve une atmosphère authentique: 150 marches à flanc de montagne mènent jusqu'à la cour du château, les chambres sont entourées de murailles d'un mètre d'épaisseur, et des escaliers abrupts et tortueux conduisent à la salle du donjon, haut perchée, où la maîtresse de Napoléon jadis aurait attendu son héros. La salle des chevaliers, où trône une cheminée ouverte et où les nobles prenaient autrefois leurs repas, a déjà accueilli le Conseil fédéral au grand complet. Mais en termes de magnificence, les environs ne sont pas en reste: depuis le chemin de ronde, on peut admirer les plus beaux couchers de soleil de la Suisse du Nord-Ouest.

Auberge de jeunesse Mariastein
«Burg Rotberg»
4115 Mariastein
Tél. 061 731 10 49
mariastein@youthhostel.ch
www.youthhostel.ch/mariastein

Ouverture
Du 01.03.2013 au 15.12.2013

Arrivée
De Bâle par le tramway n° 10 (direction Flüh/Rodersdorf) jusqu'à Flüh, puis avec le car postal n° 69 en direction de Mariastein. Le car postal s'arrête sur demande à «Rotberg», et de l'arrêt, il reste 500 m à parcourir à pied.

Accès possible en voiture et en vélo jusqu'au pied de la colline. Places de stationnement et parking à vélo couvert. De là, gravir les 155 marches qui mènent au château.

Le sud ensoleillé

Figino est un charmant ancien petit village de pêcheurs dans le Ceresio, au bord du lac de Lugano. Son ambiance méridionale est sensible jusque dans l'auberge de jeunesse: la végétation luxuriante, la demeure patricienne authentique, la cuisine aux accents tessinois et la proximité du lac invitent à séjourner dans le calme du dolce farniente. À eux seuls, les pittoresques petits villages traditionnels du Tessin valent le voyage.

Un bosquet, un terrain de boccia, deux prairies naturelles et un vaste domaine. Le plaisir de vivre et de dormir dans une demeure patricienne et ses annexes. Celui de se régaler d'une cuisine typiquement méridionale. Ici, vous pourrez vous détendre parfaitement pendant vos vacances! L'auberge de jeunesse est du reste suffisamment spacieuse et bien agencée pour que les familles puissent y trouver un peu de calme.

Auberge de jeunesse Figino
Via Casoro 2
6918 Figino
Tél. 091 995 11 51
figino@youthhostel.ch
www.youthhostel.ch/figino

Ouverture
Du 22.03.2013 au 20.10.2013

Arrivée
À partir de la gare de Lugano, descendre en ville par le «Funicolare», puis faire cinq minutes à pied jusqu'à l'arrêt de car «Piazza Rezzonico» (sur les berges du lac). En car postal, prendre la ligne «Morcote» ou «Carabietta» jusqu'à l'arrêt «Casoro» (juste en face de l'auberge de jeunesse).

En voiture à partir de la sortie d'autoroute «Lugano Süd», faire 6 km en direction de Figino. Avant le panneau «Figino», tourner à droite et continuer sur 100 m jusqu'à l'auberge de jeunesse.

Le haut plateau et les plis jurassiens

L'auberge de jeunesse du Bémont est située au cœur du village du même nom et entourée d'un grand terrain de jeu. Mais en arrivant au jardin, il y a déjà des choses à admirer: le petit train rouge du Jura, qui passe à cet endroit, les nombreux cyclistes qui enfourchent leur vélo devant l'auberge de jeunesse et partent se promener sur les petites routes et les sentiers qui sillonnent le Jura.

Le Bémont est situé sur le Chemin des Crêtes du Jura – l'un des plus beaux sentiers de randonnée de plusieurs jours et de ski de fond qui traversent la Suisse. Ceux qui arrivent par le train sur le haut plateau des Franches-Montagnes découvrent aux premières loges une partie fascinante de la géologie suisse. Le trajet en train traverse directement l'un des plis jurassiens. Le petit train serpente le long de l'étroite Combe Tabeillon. L'auberge de jeunesse est située directement en face de la petite gare du Bémont.

C'est un lieu tout particulièrement idéal pour les vacances familiales avec les petits enfants, mais aussi pour les écoles, qui organisent dans les Franches-Montagnes des classes vertes ou sportives.

Source et photographies: youthhostel.ch

Auberge de jeunesse Le Bémont
2360 Le Bémont
Tél. 032 951 17 07
bemont@youthhostel.ch
www.youthhostel.ch/bemont

Ouverture
Du 28.03.2013 au 20.10.2013

Arrivée
Avec les CFF jusqu'à La Chaux-de-Fonds ou Glovelier. Prendre la correspondance avec le Chemin de fer du Jura. Aller jusqu'au Bémont (arrêt sur demande). L'auberge de jeunesse se trouve juste à côté de la gare. Dépôt et réception des bagages à Saignelégier.

Médecine conventionnelle et médecines complémentaires main dans la main

Paramed réunit sous un même toit un service ambulatoire et un centre de formation pour une coopération intensive et durable de la médecine conventionnelle et des médecines complémentaires.

ANGELA MOSCONI

Paramed, Centre de compétences pour les médecines conventionnelle et complémentaires, avec service ambulatoire et centre de formation, a été fondé en 1995 à Baar, l'idée directrice étant de promouvoir les médecines complémentaires tant dans le domaine de la pratique médicale que de celui de la formation. À l'heure actuelle, Paramed emploie plus de 50 collaborateurs ainsi que quelque 80 enseignants. Plus de 300 étudiants y suivent en permanence une formation. Une infrastructure moderne et spacieuse offre un cadre optimal pour le traitement et l'apprentissage. Paramed est unique en son genre dans toute la Suisse et, depuis sa fondation, synonyme de qualité dans les médecines complémentaires.

LES PRINCIPAUX DOMAINES

Paramed est divisé en trois domaines principaux:

- Service ambulatoire pour le diagnostic et la thérapie
- Centre de formation pour les médecines naturelles
- Recherche et développement

Le service ambulatoire pour le diagnostic et la thérapie permet un traitement intégratif et individuel des patients. Il est assuré par des médecins et des praticiens de santé. Les médecines conventionnelle et complémentaires y ont une place à part entière et se complètent mutuellement.

Le centre de formation pour les médecines naturelles et la MTC propose un grand nombre de formations initiales et continues ainsi que de stages de perfectionnement. Des standards élevés de qualité garantissent les compétences professionnelles et sociales. Paramed est le centre de formation numéro un en Suisse pour l'enseignement des médecines complémentaires.

Les médecines conventionnelle et complémentaires sont en perpétuelle évolution et font l'objet de recherches et de perfectionnement continuels. Paramed, en tant qu'institution phare en Suisse, est constamment à la pointe des développements et contribue de manière décisive à promouvoir la prise de conscience de l'importance de la santé dans la population.

Dans tous les domaines d'activité, l'idée directrice de Paramed a une priorité absolue: «L'homme et son bien-être individuel, les voies qu'il privilégie pour recouvrer la santé et/ou rester en bonne santé sont au centre de nos préoccupations. Nous

Photographies: Yvonne Zollinger

Le praticien de santé Theo Wirz dans un des cabinets de consultation de Paramed.

sommes des prestataires compétents dans le domaine de la santé publique. Nous effectuons dans la société un travail d'information, de formation, de recherche, de sensibilisation et d'éveil de conscience dans le domaine des médecines complémentaires. Nous traitons l'individu avec déférence, respectons ses besoins et promouvons ses compétences.»

SERVICE AMBULATOIRE

Le service ambulatoire de Paramed dispose de tout l'éventail d'un cabinet de médecine générale. Il peut être consulté en cas de maladie aiguë et chronique. Il propose aussi des bilans de santé. Le service ambulatoire peut également assumer la fonction de médecin traitant personnel.

Médecins et praticiens de santé travaillent main dans la main au Centre de compétences pour la médecine holistique. La collaboration entre les médecines conventionnelle et complémentaires va de soi au service ambulatoire de Paramed. Il n'est pas demandé aux patients d'opter pour une seule méthode de traitement. Une thérapie sur des bases naturelles n'exclut pas des traitements de la médecine conventionnelle; inversement, les méthodes classiques de la médecine conventionnelle ne sont pas utilisées seules, mais complétées de manière optimale par des méthodes thérapeutiques des médecines complémentaires. On s'efforce, grâce aux possibilités de traitement holistique, d'obtenir la meilleure guérison possible et/ou le maintien de la santé. L'individu est considéré en tant que tout. On ne se limite pas à traiter les symptômes d'une maladie, mais on en recherche également les causes. Le but déclaré est de parvenir à une amélioration durable de l'état de santé général du patient afin qu'il conserve ou accède à une qualité de vie élevée.

Le cabinet de médecine générale pour maladies aiguës et chroniques couvre la totalité des examens et traitements médicaux nécessaires. Les patients sont en outre informés et conseillés de manière professionnelle sur les domaines d'application des médecines complémentaires, tout en leur indiquant leurs possibilités et limites. Les thérapeutes, praticien-ne-s de santé, médecins, ostéopathes, acupuncteurs-trices ou psychothérapeutes conseillent les patients en vue d'une thérapie optimale.

Après s'être inscrits, les patients reçoivent un questionnaire détaillé qu'ils doivent retourner dûment rempli au service ambulatoire. Lors de la première consultation, tous les points à éclaircir sont tirés au clair. Les patients sont questionnés tant par un médecin que par un praticien de santé. En font partie l'enregistrement du cas homéopathique, un drainage énergétique de tout le corps, éventuellement une analyse de laboratoire, un diagnostic de l'iris ainsi qu'un diagnostic par le pouls, la langue et le visage. Un diagnostic de constitution numérologique à partir de la date de naissance et un test de Spenglersan ou un diagnostic de constitution selon F. X. Mayr sont fréquemment effectués à titre complémentaire. Cette anamnèse qui repose sur de larges bases donne une vue très complète de la personne malade et renseigne sur les causes de sa maladie actuelle.

Le médecin et le praticien de santé élaborent ensuite une synthèse des applications thérapeutiques optimales. Cette thérapie holistique s'applique toujours à deux niveaux ou plus, et elle est adaptée aux possibilités énergétiques, systémiques et structurelles du patient. Lors d'un entretien consécutif à trois, les causes de sa maladie sont expliquées au patient et le concept thérapeutique lui est présenté. Il est important de fournir au patient

La philosophie de Paramed

«Nous concevons l'individu en tant que tout – corps, âme, esprit, espace et temps. Cela influe sur les rapports avec les patientes et patients, étudiantes et étudiants, collègues et amis. L'individu se trouve en perpétuelle interaction et doit s'adapter aux conditions changeantes de l'environnement. Un apprentissage continuel et un perfectionnement permanent sont de ce fait importants pour pouvoir faire face adéquatement aux incertitudes. L'individu est un être social, doué de sentiments, de raison, capable de perception, de contrôle et autonome. Autonomie et responsabilité dans l'enseignement, l'apprentissage, l'action, l'encadrement et l'apport de conseil sont d'une importance primordiale dans les médecines naturelles. Nous portons régulièrement un regard critique sur les méthodes des médecines naturelles.»

une première vision des raisons de sa maladie et de sonder ce qu'il veut et peut réaliser parmi les thérapies proposées. Le concept thérapeutique à venir est défini en commun grâce aux compétences médicales et thérapeutiques ainsi qu'au respect et à l'estime réciproques, pour être ensuite mis en œuvre par l'équipe du service ambulatoire.

CENTRE DE FORMATION

Le centre de formation de Paramed propose des formations initiales et continues, des stages de perfectionnement ainsi que des cycles d'études de quatre à cinq ans dans le domaine de la santé, des médecines complémentaires et du développement. La vaste offre de formation englobe tout l'éventail de thérapies, méthodes et procédés des médecines complémentaires. La qualité a une priorité absolue chez Paramed. Son collège d'enseignants se compose de quelque 80 experts de différentes disciplines qui garantissent la qualité de l'enseignement. Une formation solide et qualifiée est assurée aux étudiants. Ils peuvent en outre profiter de la longue expérience pratique des médecins et thérapeutes dans le service ambulatoire.

Paramed a contribué de manière décisive à ce que la formation dans le domaine des médecines complémentaires en Suisse soit possible à un haut niveau. L'École supérieure en médecines naturelles et homéopathie hfnh a été fondée en 2004 sur l'initiative de Paramed. Assurer la qualité de formation des thérapeutes est un objectif majeur du centre de formation de Paramed. Les cycles d'études de la hfnh sont réglementés et les qualifications professionnelles standardisées. Dans le domaine des médecines complémentaires, la hfnh est la seule haute école suisse reconnue par l'État. Le centre de formation s'est en outre qualifié en tant qu'établissement d'enseignement supérieur pour diverses hautes écoles. Paramed est la seule école à proposer, en collaboration avec différentes universités, par exemple la «Steinbeis Hochschule Berlin», des cycles d'études avec certificat d'une haute école en médecines complémentaires, santé et développement. La collaboration académique avec diverses hautes écoles, universités et autres prestataires de formation pour ces cycles d'études de haut niveau et d'avenir est élargie en permanence.

Des études achevées avec succès au centre de formation de Paramed permettent de s'enregistrer auprès des services correspondants (EGK-Office des thérapeutes, RME, ASCA, etc.) et garantissent la reconnaissance en tant que thérapeute formé par les caisses de maladie suisses. ■

L'EGK et Paramed

L'EGK-Caisse de santé s'engage depuis des années pour l'égalité des chances entre la médecine conventionnelle et les médecines complémentaires. Les assurés EGK bénéficient, grâce à différentes assurances complémentaires, de prestations généreuses d'un haut niveau, qui sont fournies en collaboration avec des experts et institutions enregistrés. Paramed, à Baar, est l'une de ces institutions.

Bienvenue chez Paramed

Les assurés EGK qui s'intéressent à l'offre du service ambulatoire ou du centre de formation sont cordialement invités à contacter Paramed pour des informations ou un entretien de conseil sans engagement:

Paramed AG – Centre de compétences pour la médecine holistique
Haldenstrasse 1
6342 Baar
Tél. 041 / 768 20 60 *Service ambulatoire*
Tél. 041 / 768 20 70 *Centre de formation*
Fax 041 / 768 20 69
www.paramed.ch
ambi@paramed.ch *Service ambulatoire*
info@paramed.ch *Centre de formation*

Atmosphère paisible de la salle de shiatsu.

Rencontres

Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour nos jeunes?

«Les jeunes n'écoutent pas ce que vous dites, ni ce que vous faites. Ils écoutent ce que vous êtes.»

Ce constat se vérifie particulièrement dans une société où les repères sont en pleine mutation, ce qui encourage les adultes à trouver des réponses créatrices et inspirées aux questions suivantes:

- Comment transmettre des repères stimulants et motivants?
- Comment témoigner par notre façon même de nous parler, de nous écouter et de chercher à nous comprendre mutuellement que le respect, la clarté et la bienveillance ne sont pas des idées dont on parle mais des valeurs à vivre au quotidien?
- Comment se mettre des limites claires et éclairantes sans enfermer ni s'enfermer?

Thomas d'Ansembourg nous proposera son éclairage, fruit de plus de vingt ans d'expérience de l'accompagnement des jeunes et des adultes, par une conférence vivante, illustrée de situations et d'exemples concrets pour nous encourager mutuellement, jeunes et adultes sur le chemin de la responsabilité, de la liberté et du bonheur généreux.

Thomas d'Ansembourg
Avocat, auteur, conférencier
www.thomasdansembourg.com

11.09.2013
Sion VS, Aula du Collège de la Planta,
Angle Rue de la Gare/Avenue Ritz

12.09.2013
St-Prex VD, Salle du Centre du Vieux-Moulin,
Avenue de Taillecou 2

Durée:
20.00 heures – Début conférence

Entrée:
Libre

Inscription:
Aucune

EGK

SNE Séminaire

Une philosophie de vie, une qualité de vie

Méthode Simonton

Améliorer la qualité de vie – soutenir le processus de guérison
Chemin vers la joie, la santé, la liberté
Clarifier vos buts – trouver un sens à la vie

Cette méthode a été développée à son origine pour les malades atteints de cancer en tant que soutien complémentaire aux traitements médicaux existants. Actuellement, elle est utilisée pour les personnes souhaitant rester en bonne santé aussi bien que pour celles atteintes de maladies diverses. Elle s'adresse à l'être humain dans sa globalité, à son corps, son âme et son esprit, qui forment un tout interdépendant et intimement lié.

Durant cet atelier, vous apprendrez à clarifier vos buts, à travailler sur le sens de la vie, à identifier vos besoins essentiels et à trouver les actions qui y répondent. Vous serez également sensibilisés à l'ABC des émotions pour découvrir comment modifier vos états intérieurs.

Inge Bergmeister
Infirmière diplômée,
Naturopathe diplômée,
Directrice du centre
Simonton et formatrice
www.simonton.ch

05.09.2013
Lausanne VD, Hotel Alpha-Palmiers,
Rue die Petit-Chêne 34

26.09.2013
Sion VS, Hotel du Rhône, Rue du Scex 10

Durée:
de 9.00 à 17.00 heures

Coûts:
assurés EGK et thérapeutes enregistrés EGK CHF 230.–,
autres CHF 270.– (repas inclus)

Inscription:
SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13
(nombre de participants limité)

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

Willy Oggier
économiste de la santé

«Le système de santé sert à garantir la prise en charge et n'est pas un but en soi»

Avec plus de transparence et moins de conflits de rôle, les moyens financiers pourraient être utilisés de manière plus efficace dans le système de santé suisse et donc permettre d'atteindre un plus haut niveau de qualité. C'est du moins l'avis de Willy Oggier, l'un des connaisseurs les plus pointus du système, qui préconise un changement de mentalité en matière de protection des données.

Photographie: zVg

«Mon choix»: Depuis l'introduction de la LAMal, les frais de santé n'ont cessé d'augmenter, et les primes ainsi devenues nécessaires représentent pour beaucoup, notamment pour les familles, une charge financière considérable. La hausse des coûts nuit-elle à l'économie suisse?
W. Oggier: À l'échelon de l'économie nationale, les coûts de santé peuvent avoir de nombreux effets positifs, mais j'insiste: ils le peuvent. Ce n'est pas automatique. Ils permettent d'obtenir une guérison, de soulager les douleurs, et éventuellement d'augmenter l'aptitude au travail d'une personne. En outre, le système de santé a une fonction importante d'innovation et est un lieu de formation essentiel. Je ne pense pas seulement aux médecins, au personnel infirmier ou thérapeutique, mais aussi par exemple aux apprentis cuisiniers ou aux employés techniques qui se forment dans les hôpitaux et qui une fois leur apprentissage terminé travailleront peut-être dans une tout autre branche. Par ailleurs, le système de santé a repris une fonction sociale importante, une fonction de compensation: je pense ici aux prestations psychothérapeutiques et analogues. Ce que je critique en tant qu'économiste de la santé, c'est que l'on dépense tant d'argent dans le système de santé, aujourd'hui plus de 10% de plus que le produit intérieur brut, sans même savoir quels bénéfices nous en retirons. Pour moi, l'enjeu ne consiste donc pas à mettre moins d'argent dans le système de santé, mais à ce que ces moyens permettent d'obtenir le bénéfice le plus important possible.

«Mon choix»: L'absence de transparence peut mener à l'absence d'efficacité. C'est ce à quoi conclut l'OCDE dans ses rapports sur le système de santé suisse. Qu'est-ce qui va de travers?
W. Oggier: Pour commencer: je me garderai bien de surestimer le rapport de l'OCDE[1]. Les responsables évaluent le système selon une grille fixe et relativement simple. C'est un schéma de réflexion inadéquat pour un pays multiethnique comme la Suisse, qui possède quatre cultures et la deuxième proportion de migrants d'Europe de l'Ouest dans

sa population. Mais à part cela, on se trouve face un manque de transparence évident. Nous n'avons de transparence ni sur les économicités, ni sur les qualités de ce système. Un deuxième point est le fédéralisme extrême, qui conduit à des dimensions sous-critiques. Considérons le plus petit canton, Appenzell Rhodes-Extérieures, avec ses un peu plus de 14 000 habitant-e-s. Ce canton s'offre une planification hospitalière propre, une liste hospitalière propre et possède en plus son propre hôpital.

«Mon choix»: Mais ceci est le reflet de que ce l'OCDE constate elle aussi, à savoir que la Suisse fait partie des pays de l'OCDE ayant la densité d'hôpitaux la plus élevée par habitant.
W. Oggier: Je ne pense pas que le nombre d'hôpitaux soit obligatoirement le critère décisif. En effet, tout dépend du niveau d'aménagement des structures existant en amont et en aval. Le système de santé sert à garantir la prise en charge et n'est pas un but en soi. Cette garantie de prise en charge doit être assurée non seulement au niveau des médecins et des hôpitaux, mais aussi à celui de l'assurance-maladie. Selon moi, il est beaucoup plus important que nous nous attaquions à la question de savoir comment nous parviendrons à garantir la prise en charge par des moyens innovants dans une société sans cesse vieillissante et dans laquelle la mobilité est de plus en plus réduite, mais qui parallèlement est le théâtre d'une dispersion grandissante de l'habitat.

«Mon choix»: À quoi pensez-vous concrètement?
W. Oggier: Il doit y avoir, quasiment dès le stade du dépistage précoce jusqu'à celui de la médecine palliative, un cheminement ininterrompu qui s'appuie sur une utilisation beaucoup plus poussée des moyens de communication et d'information. Ceci passe non seulement par une ouverture des mentalités vis-à-vis de la transparence, mais aussi par un assouplissement massif de la protection des données. Je sais de quoi je parle: depuis que je sais que je suis allergique à certains médicaments, j'ai une position beaucoup plus sceptique vis-à-vis de la protection des données. Tous doivent savoir que je souffre d'une intolérance, car dans certaines circonstances, ceci pourrait me sauver la vie. Pour faire comprendre le rôle de la protection des données, il faudra accomplir un travail d'information: en baissant le niveau de protection des données, autrement dit avec plus de perméabilité, on pourra atteindre dans le domaine du système de santé une plus grande transparence et donc une meilleure qualité. Toutefois, faute de dispositions claires, mais aussi de normes communes, et au final, chacun fait pour l'instant comme bon lui semble.

«Mon choix»: Lorsque vous vous adressez aux cantons comme à des planificateurs hospitaliers et exploitants d'hôpitaux, qui finalement peuvent au moins influer sur les prix au stade de la pré-décision, les conflits de rôles sont programmés.
W. Oggier: Fondamentalement, il y a des conflits de rôles avec tous les acteurs. C'est au niveau des cantons que cela est le plus évident. Cependant, même chez les assureurs-maladie, on est confronté à un conflit de rôles – entre assurance de base et assurance complémentaire. Étant donné que les assureurs n'ont pas le droit de générer de profits dans le domaine de l'assurance de base, les efforts des gestionnaires d'entreprises se portent sur le domaine de l'assurance complémentaire. Sans oublier la politique, qui pour défendre certains intérêts, prend des décisions qu'il faudra corriger. C'est probablement dans la politique de primes de Pascal Couchepin que ceci s'est manifesté de la manière la plus éclatante.

«Mon choix»: Vous faites ici entre autres allusion à la question en suspens depuis quelque temps du remboursement des primes trop élevées ou trop basses payées dans plusieurs cantons.
W. Oggier: Cela ne fait aucun doute: il n'y a pas de politique infaillible. Or sur ce point, il n'y aura pas de solution toute faite, qui supprime toutes les injustices. Et pourtant, le remboursement doit avoir lieu. À mes yeux, il s'agit à cet égard d'une défaillance évidente de l'État, qui n'a pas assumé son devoir de surveillance. Mais de l'autre côté, cela ne signifie pas qu'il faille à nouveau réclamer de nouvelles lois. Il faut commencer par faire ses devoirs et mettre en œuvre la LAMal.

«Mon choix»: Pour certains, la solution à tous ces problèmes est l'introduction d'une caisse régionale ou cantonale unifiée. Qu'en pensez-vous?
W. Oggier: Ceci aurait entre autres pour conséquence d'aggraver encore le conflit de rôles des cantons, car en plus du reste, il faudrait intégrer les intérêts de l'assureur dans le concept. Le sys-

[1] *OCDE: Organisation de coopération et de développement économiques. L'OCDE compte 34 pays membres dans le monde, dont la Suisse.*

La personne

Le Dr sc. éco. HSG Willy Oggier (47 ans) a fait des études d'économie nationale à l'Université de Saint-Gall (HSG) et s'est mis à son compte en 1996 après y avoir travaillé quelques années. Il est propriétaire de l'entreprise Willy Oggier Gesundheitsökonomische Beratungen AG et compte aujourd'hui parmi les économistes de la santé les plus renommés de Suisse.

tème de la concurrence présente en revanche le grand avantage que ceux qui paient des primes peuvent changer d'assureur s'ils ne sont pas satisfaits de lui et de ses prestations. Dans le système d'assurance-maladie actuel, l'assureur doit se donner du mal pour avoir des assurés. Les expériences faites à l'étranger montrent en outre que les caisses unifiées sont un premier pas vers la rationalisation, autrement dit la privation intentionnelle de prestations nécessaires à la survie. En effet, s'il est désormais impossible à l'assuré de changer de caisse, le monopoliste ne se souciera plus du moment où interviendra la garantie de remboursement. Dans les cas extrêmes, l'assuré-e décèdera sur la liste d'attente.

«Mon choix»: Si notre système de santé actuel offre effectivement aux assurés une très bonne prise en charge, il contribue peut-être aussi à ce que l'on cherche à épuiser toutes les possibilités. Un changement de mentalité est-il nécessaire à cet égard?
W. Oggier: La majorité des coûts de maladie se présentent lors des 24 derniers mois de la vie, ce qui est de plus en plus important dans une société vieillissante. Les toutes dernières tendances révélées par les données des assureurs-maladie indiquent cependant que les assurés, s'ils sont correctement informés, se concentreront sur une médecine adaptée à l'âge. Je suis convaincu que les assureurs-maladie auront à cet égard une mission d'information cruciale. Si l'augmentation de la qualité de la vie durant la vieillesse est au centre des préoccupations, il faudra s'orienter davantage vers la médecine interne, les offres psychothérapeutiques, les soins, le «palliative care», etc. – et moins sur les merveilles de la chirurgie.

Interview: Ursula Vogt ■

Plus rapide que la poste

Chaque jour, l'EGK-Caisse de santé reçoit des milliers de factures qui sont vérifiées soigneusement, afin de remplir correctement les droits aux prestations. Les remboursements aux clients sont effectués deux fois par semaine. Ceux qui disposent d'un compte en banque ou postal reçoivent le virement au bout d'environ trois jours ouvrables après le versement. Dans le souci de gérer les primes de façon économique, le décompte correspondant est envoyé par courrier B. Étant donné que la Poste prend pour ce faire six jours ouvrables, ceci signifie le cas échéant que le décompte n'arrive chez la personne assurée que dix jours après le versement. Ceci signifie que le virement a eu lieu depuis longtemps, même si la personne assurée n'a pas encore reçu le décompte.

Ajustement des frais de sommation

Les assurances de base de l'EGK appliquaient jusqu'ici des frais – relativement parlant – très bas pour la deuxième sommation et viennent de les ajuster modérément. Désormais, ces deuxièmes sommations seront facturées à raison de 50 francs. Les Conditions générales d'assurance (CGA/LAMal) ont entre-temps été rectifiées dans leur formulation et approuvées par l'Office fédéral de la santé publique. Les CGA en vigueur sont consultables à l'adresse **www.egk.ch/fr/produkte/reglemente.**

L'AIM a un nouveau site web

L'AIM (Association Internationale de la Mutualité/ Internationale Vereinigung von Gegenseitigkeitsgesellschaften), un regroupement d'associations nationales d'assureurs-maladie autonomes et d'institutions de sécurité sociale de nombreux pays, présente son nouveau site web:
www.aim-mutual.org.
Ce nouveau site est censé mettre des informations à disposition de tous ceux qui s'intéressent au point de vue des assureurs de l'Union européenne comme de ceux du monde entier. L'AIM représente 48 organismes membres de 27 pays, qui offrent tous à leurs membres une protection maladie.

Une saucisse par jour, c'est trop

Qui mange plus de 40 grammes de saucisse ou de charcuterie par jour risque une mort prématurée: avec 50 grammes quotidiennement, le risque est augmenté de 18 pour cent. C'est le constat d'une étude portant sur quelque 450 000 participants réalisée par l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich en collaboration avec des collègues chercheurs.

Une petite fleur aux grands effets

La pâquerette a une longue tradition de plante médicinale. La fleur broyée avec du beurre frais et appliquée sur l'endroit douloureux est réputée efficace contre les douleurs articulaires de tout genre. L'action dépurative de la pâquerette, qui est employée depuis des siècles déjà contre les maladies cutanées, est bien connue. La pâquerette, mélangée à d'autres herbes pulmonaires (thym, plantain, tussilage, etc.), peut aussi servir pour confectionner une tisane bronchique ou contre la toux. En homéopathie, la pâquerette soulage également les douleurs en cas de fortes contusions.

La motricité chez l'enfant

La motricité de mon enfant est-elle normale ou a-t-il besoin d'une thérapie? Les parents d'enfants d'âge préscolaire se posent ce genre de questions. Il est désormais possible de tester fiablement le développement de la motricité chez les enfants de moins de cinq ans. Des chercheurs de l'Hôpital des Enfants de Zurich et de l'Université de Zurich ainsi que de l'Université de Lausanne ont défini des données normatives pour différents exercices, comme sauter à cloche-pied ou courir. Parents et experts peuvent ainsi pour la première fois mesurer objectivement les facultés motrices des jeunes enfants et donc dépister précocement les troubles moteurs.

Source: ch-forschung.ch

La petite famille

CHRONIQUE D'YVONNE ZOLLINGER

À tout jamais

«Les enfants ne sont pas seulement une consolation lorsqu'on a atteint un âge avancé, mais également une excellente manière d'y arriver plus vite.» Cette maxime n'est pas de moi, mais de l'acteur et metteur en scène Roberto Benigni. On pourrait dire aussi: «On s'aperçoit aux enfants à quel point le temps passe vite».
Pourtant, le temps passé avec nos enfants nous semble bien souvent durer interminablement. Dans les innombrables moments où seule la force de l'amour maternel ou paternel nous retient de bricoler une fusée avec deux sièges pour enfants à destination d'une planète la plus lointaine possible, le temps traîne à n'en plus finir. Ce sont les instants où nous souhaitons ardemment que les nuits blanches avec un bébé qui se refuse à dormir prennent fin. Que ses poussées de dents en finissent. Qu'il sache enfin parler. Qu'il aille enfin au jardin d'enfants, à l'école, en apprentissage. En d'autres mots, nous souhaitons, pour nous et pour nos enfants, un avenir meilleur, plus simple et sans soucis parce que le présent – pour lequel on nous avait, soit dit en passant, brossé bien à tort un tableau idyllique des joies de la maternité et de la paternité – est à tel point éreintant que nos cernes sous les yeux et nos cheveux gris se multiplient.

Je vous demande à présent de vous asseoir, car ce que j'ai à vous dire risque de donner le coup de grâce à vos nerfs déjà mal en point.

Les temps où tout ira mieux et où vous aurez moins de soucis n'arriveront jamais! Les soucis ne s'arrêtent pas parce que votre enfant a quitté le nid familial. Vous restez à tout jamais la mère ou le père de votre enfant, et il restera à tout jamais l'objet de vos inquiétudes. Et il vous faudra attendre de manger les pissenlits par la racine pour peut-être – je dis bien peut-être – être tranquille! Eh oui, c'est comme ça – croyez-moi, je regrette de devoir vous asséner cette vérité. Mais mieux vaut que vous vous fassiez déjà à cette idée.

Inquiète, ma mère – eh oui, j'en ai une moi aussi! – me dit précisément que je ferais bien de terminer cette chronique sur une note positive sous peine de faire encore baisser le taux de natalité en Suisse.
En fait, je ne vous ai pas dit toute la vérité. Il y a bien sûr aussi ces moments magiques où, fiers comme pas deux et débordants d'amour, nous nous disons en regardant nos petites chéries: ce sont mes enfants, ces petits anges sont mon œuvre, si seulement elles pouvaient rester ainsi. Les deux sont peut-être assises l'une à côté de l'autre, en train de lécher une glace. Le soleil caresse leur chevelure soyeuse. Les oiseaux chantent. Le chien dort. Le monde est paisible et beau.

Mais cette minute de quiétude ne dure guère: l'aînée n'a pas seulement goûté la glace de la petite, mais lui en a enlevé un bon morceau. La petite, furieuse, badigeonne le reste de sa glace dans les beaux cheveux soyeux de la grande. Toutes deux poussent des hurlements. Suit une poursuite effrénée à travers tout l'appartement. Et pendant que vous récupérez, armée d'un chiffon, les traces de glace qui a coulé par terre – et fait le régal du chien –, vous vous dites... Mais ça, je ne peux vraiment pas le dire... À cause du taux de natalité!