

Vivere

Le magazine santé d'EGK
01/2024



La médecine
au fil du temps

Concours :
gagnez un
coffret santé



« La forme mentale et physique a une influence positive sur notre santé. Si en plus on fait attention à varier son quotidien, il devient vraiment plaisant de se soucier de sa forme et d'avoir un mode de vie sain ! »

Patrik Wägeli
Marathonien, agriculteur et coach
de course à pied EGK

Contenu



Page 5

EGK-SUN

Quelles prestations de médecine complémentaire sont couvertes par cette assurance complémentaire ?



Page 6/7

Les remèdes au fil des siècles

Ce que vous devriez savoir.



Page 8

Mirko recommande

Éviter le gaspillage alimentaire, avec une recette de saison à tester. Cette fois-ci : le raifort.

Conseil de santé

Le secret de la forme : l'eau

« En tant que buveur de café invétéré, j'ai toujours eu l'impression que je ne pouvais pas commencer la journée sans prendre d'abord un café. Depuis quelques années, je commence toujours ma journée en buvant un grand verre de pierres précieuses, autrement dit d'eau énergétisée. Le premier café, je le bois au plus tôt une heure et demie après m'être levé. Résultat : je me sens plus frais, plus éveillé et j'ai constaté que le soi-disant café du matin ne me réveillait pas autant que ce que j'avais toujours pensé. Autre effet appréciable : de manière générale, j'ai davantage envie de boire de l'eau et j'ai moins envie de café. Ma santé me dit merci ! »



René Grossglauer

Responsable de l'agence de St-Gall

Concours

Gagnez l'un des trois coffrets santé d'une valeur de CHF 130.–



Chaque coffret se compose de :

- Complément alimentaire Daily Darm et tisane bien-être « satt und wohl » de SanerNatur
- Set « Düreschnufe » (mon moment à moi) de Mahler Bio
- Livre de recettes « Smoothies – Power aus der Natur »
- Trousse pratique de premiers secours EGK

Participer maintenant :

par e-mail avec la mention « Coffret santé » à vivere@egk.ch

par voie postale à EGK-Caisse de Santé, Vivere, Birsspark 1, 4242 Laufon

Délai de participation : 12.05.2024

En bref



Recherche gratuite de spécialiste pour un deuxième avis

Le choix d'un médecin ou d'un hôpital influence grandement le traitement et l'évolution de votre maladie. Avec le service de BetterDoc, vous trouvez de façon optimale des médecins et des hôpitaux adéquats spécialement adaptés à votre état de santé. Pour les personnes disposant chez EGK d'une assurance de base et complémentaire, la recherche d'un(e) médecin est gratuite.

Sans doute cela vous est-il déjà arrivé: vous n'êtes pas sûr(e) que le traitement vous étant recommandé est celui qui vous convient. Vous vous sentez submergé(e) par la multitude d'informations disponibles sur Internet. Vous ne savez pas quel(le) médecin consulter pour votre maladie.

Pour beaucoup de patient(e)s, trouver un(e) médecin adapté(e) est un véritable défi. BetterDoc vous soutient dans votre recherche d'un(e) spécialiste, pour un deuxième avis, un traitement efficace ou une opération planifiée. Un service que même les médecins utilisent: « Je suis reconnaissante d'avoir obtenu de l'aide grâce à BetterDoc et d'être aujourd'hui guérie. Dans le même temps, je suis consternée par le fait de ne pas avoir pu trouver, même en tant que médecin, un thérapeute adéquat réellement en mesure

de m'aider », affirme la Dr Solveig Rockmann, qui a trouvé une spécialiste pour son mal de dos grâce à BetterDoc. « Il y a d'énormes différences de qualité entre les médecins, dont les personnes qui ne sont pas du domaine ne peuvent se rendre compte. C'est pourquoi je considère que le service de BetterDoc est une prestation aussi importante que nécessaire pour les patient(e)s. »

>94% des patient(e)s conseillé(e)s recommandent BetterDoc

>5 millions d'assuré(e)s suisses peuvent utiliser le service gratuitement

>12 ans d'expérience dans la recherche de médecins

Contactez BetterDoc maintenant au
061 551 01 88 ou [egk.ch/betterdoc](https://www.egk.ch/betterdoc)



Dans notre assortiment

Liberté de décision en faveur de la santé

« Nul ne sait ce que réserve l'avenir. C'est pourquoi il est toujours utile de pouvoir ouvrir plusieurs portes selon les besoins. C'est aussi vrai pour la santé. C'est la raison pour laquelle je conseille à mes clientes et clients d'investir en eux-mêmes et de conclure une solution tout-en-un auprès de l'assurance-maladie, tant qu'ils sont en bonne santé. Même si, pour l'instant, ils n'ont peut-être pas besoin de chacune des nombreuses prestations d'EGK-SUN, ils seront à coup sûr contents, à un moment ou à un autre, de pouvoir décider eux-mêmes du chemin qui est le bon pour eux du point de vue de la santé. »

Isidoro De Cia

Conseiller à la clientèle, agence de Zurich



EGK-SUN : pas de demi-mesures pour ta santé.

Convient à

Toutes les personnes qui veulent être bien assurées durant toute leur vie, quelle que soit la situation, et qui se montrent dès maintenant prévoyantes pour l'avenir.

Coûts

La prime dépend des prestations reçues.
Calculer sa prime personnelle ici :
egk.ch/calculer

Vos avantages

- Libre accès à la médecine complémentaire auprès de plus de 14 000 thérapeutes
- Mise sur un pied d'égalité des naturopathes et des médecins
- Libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse
- Transport d'urgence et prestations de sauvetage
- Protection à l'étranger avec transports d'urgence ainsi que frais de recherche et de sauvetage
- Large éventail de prestations pour la grossesse et l'accouchement
- Orthodontie pour les enfants

En savoir plus :
egk.ch/sun



La médecine au fil du temps

L'œuvre de Dieu et la part du diable

Au Moyen-Âge, les maladies et les épidémies étaient considérées comme des punitions divines. Si aucune guérison n'était possible, c'était à cause de la magie diabolique. Les thérapeutes devaient donc se méfier tout particulièrement : l'église persécutait avec beaucoup de brutalité les hommes et les femmes auxquels elle reprochait d'avoir scellé un pacte avec le diable.



Les quatre humeurs de la santé

Hippocrate de Kos, le père de la médecine moderne, a appliqué la théorie des humeurs : la bile jaune, la bile noire, le sang et la pituite doivent constituer un juste équilibre. Dans la médecine conventionnelle, on prête encore le serment d'Hippocrate aujourd'hui, même si les pratiques comme les ventouses ou la saignée ne sont plus exercées que dans la médecine complémentaire.



Les moisissures contre les infections

Dès le Moyen-Âge, certains naturopathes misaient sur la pénicilline, alors même que cette substance était encore absolument inconnue. Sur un terreau spécial contenant entre autres du fumier de mouton, on cultivait des moisissures, que l'on grattait ensuite pour les introduire dans la plaie.



De la poudre de crâne contre les maladies cérébrales ?

La théorie des signatures part du principe que sur la base des propriétés des plantes, il est possible de tirer des conclusions sur leur effet dans l'organisme. C'est parfois vrai : les bulbes de colchiques, qui ressemblent à un orteil atteint de la goutte, sont utilisés avec succès en cas de goutte.





Les faux remèdes

Cela devenait plus dangereux quand les malades recouraient à ce que l'on appelle la « Dreckapotheke » ou pharmacie sale : le médecin et savant universel Christian Franz Paullini recommanda pour soigner toutes sortes de plaintes des médicaments à base de crottin de cheval, d'urine de lapin, de bouse de vache ou aussi d'excréments humains. Les malades nécessiteux aimaient bien avoir recours à ces soi-disant remèdes bon marché.

Une médecine conventionnelle dangereuse

Dans le domaine de l'obstétrique, les femmes du XIX^e siècle préféraient se faire assister par des sages-femmes versées en naturopathie plutôt que par des médecins conventionnels. Comme les médecins ne se lavaient pas les mains, les germes se répandaient dans les salles d'accouchement, déclenchant chez les parturientes des infections graves parfois mortelles.

De la lumière dans l'obscurité

Au fil de l'histoire, la médecine n'a toutefois pas été aussi sombre qu'on le croit communément. De génération en génération, les praticien(ne)s ont transmis de nombreuses connaissances sur les plantes médicinales. Nous en profitons aujourd'hui encore : autrefois, on prenait de l'écorce de saule contre les maux de tête ou la fièvre et aujourd'hui, la substance adaptée qui en découle, l'acide acétylsalicylique, est contenue dans les analgésiques et les anticoagulants.

L'Académie SNE : notre vaste programme de formation

Les connaissances amènent les gens à prendre leur santé en main. Nous ne parlons pas ici des anecdotes surprenantes de l'histoire de la médecine, mais de l'offre de formation continue unique de l'Académie SNE. Durant les séminaires, les thérapeutes et les personnes intéressées ont la possibilité de consolider et d'élargir leurs connaissances en matière de médecine naturelle et expérimentale et de renforcement de la santé.

Découvrez le programme de séminaires sans attendre : fondation-sne.ch/academie



Mirko recommande

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



Cuisiner avec les restes

Quarante pour cent des régions non glaciaires de notre planète sont aujourd'hui utilisées pour la production de notre alimentation. La nourriture gaspillée représente une surface qui est une fois et demie aussi grande que l'Europe. Pour que demain encore, il soit possible d'assouvir la faim d'une population mondiale croissante avec des aliments sains issus de sols sains, nous avons besoin de gérer respectueusement les « aliments » en tant que ressource précieuse.

Souvent, on achète beaucoup trop de choses quand on fait ses courses une fois par semaine. Il serait préférable de faire de plus petits achats deux fois par semaine et de dresser une liste anti-gaspillage des aliments qui restent malgré tout dans le réfrigérateur. Cela permet de prendre conscience des excédents, de réfléchir à son comportement d'acheteur et d'éviter de commettre des erreurs à ce niveau pendant des années.

Et les restes ne doivent pas finir à la poubelle. Je tiens chez moi un petit livre des recettes à base de restes. Ces recettes sont adaptées à notre foyer et à nos préférences. Ainsi, nous réutilisons les restes pour préparer de délicieux mets selon des recettes éprouvées. Toute la famille participe et quand mon fils quittera le nid, il emportera ce carnet. Je ne peux que recommander cette pratique.



Recette : houmous au raifort et à la betterave

Ingrédients:

- 200 g de pois chiches crus
- 100 ml d'huile d'olive
- 15 g d'ail pelé
- 2 c. à s. de bouillon de légumes Foodoo fait à partir de légumes sauvés
- 20 g de jus de citron
- 5 g de cumin
- 35 g de tahini (pâte de sésame)
- 200 g de jus de betterave
- 50 g de raifort râpé
- Poivre du moulin

La recette entière, avec la vidéo, est disponible ici egk.ch/raifort#recette



Film PE pour un meilleur écobilan

La durabilité est une cause qui nous tient à cœur. C'est pourquoi nous envoyons notre magazine clients EGK, qui paraît désormais deux fois par an au lieu de trois, dans un plus petit format et avec moins de pages, avec comme emballage un film de polyéthylène (PE) plutôt que du papier. De ce fait, le magazine devient plus écologique, comme le montre une étude du laboratoire fédéral d'essai des matériaux et de recherche EMPA.

15 µm, c'est l'épaisseur du film PE dans lequel est emballé Vivere. Pour que les revues ne soient pas endommagées lors du traitement et du transport, la Poste n'accepte de les distribuer que si elles sont mises sous film.

Seulement 20 à 30%, c'est le pourcentage de matières premières renouvelables des films de plastique bio. Comme ils sont moins résistants que les films PE ordinaires, une épaisseur plus importante est nécessaire, au détriment de l'aspect écologique.

4 fois moins de matières premières sont requises pour une mise sous film de Vivere par rapport à un emballage en papier. Le film PE a ainsi un meilleur écobilan.

Au moins 60°C sont nécessaires à la dégradation de films bio compostables. C'est pourquoi leur compostage peut dans le meilleur des cas être industriel. Ils n'ont donc pas leur place dans le compost du jardin.

0 gramme de gaz et de vapeurs toxiques s'échappe quand un film PE est brûlé avec les ordures ménagères. Si le film se retrouve par mégarde avec le vieux papier, le fabricant de papier peut le trier sans problème.

Aidez-nous à économiser du papier !

Si vous souhaitez continuer de lire Vivere deux fois par an, mais sans papier, modifiez votre abonnement et passez à l'e-paper. Ainsi, vous ne recevrez plus le magazine par voie postale à l'avenir, mais directement dans la boîte de réception de votre messagerie électronique : egk.ch/e-paper

Vous n'aurez plus le temps de lire Vivere à l'avenir ? Dans ce cas, vous pouvez résilier votre abonnement en téléphonant à votre agence ou en lui envoyant un e-mail. Celle-ci s'occupera d'annuler l'abonnement à votre place : egk.ch/agences

Toujours au courant



Marché des plantes sauvages

Berne – Marché visant à promouvoir et disséminer les plantes sauvages indigènes.



Coupe du monde de course d'orientation

Olten – Les meilleurs coureurs et coureuses de CO du monde s'affronteront dans la discipline du sprint lors du week-end de la coupe du monde.



Congrès SCIM

Chavannes de Bogies – Swiss Congress of Integrative Medicine. Cours de formation continue pour les thérapeutes (reconnu par l'ASCA et le RME), en français.

Une sélection d'événements auxquels participe EGK

25.04	Zurich	Cours sur le thème des cataplasmes de la tête aux pieds
01.05	Parc municipal de Saint-Gall	Challenge CO, course d'ouverture
01.05	Sihltal / Gattikon	Course de printemps du Sihltal
25–26.05	Lucerne, Rotsee	Lucerne Regatta, coupe du monde d'aviron
08.06	Aarau	Course de la vieille ville d'Aarau
09.06	Vevey	Marcher, courir, pédaler ou rouler sans moteur : Vevey-Lavaux Up
15.06	Fischingen	Hörnli Trail
21–23.06	Zofingue	Bio Marché
22.06	Grindelwald	Mountainrun
04–07.07	Lutzenberg	Cours sur les herbes avec Cornelia Krapf-Rütimann
18.08	Arth	Course de montagne sur le Rigi
Plusieurs dates	Thurgovie	Öpfel-Trophy – série de CO pour débutants et professionnels d'avril à septembre

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

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



VICARD – la carte d'assuré(e) virtuelle, toujours à portée de main

La carte d'assuré(e) virtuelle se trouve toujours à portée de main: chez le médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital. Chez plus de 5000 fournisseurs de prestations répartis dans toute la Suisse, les utilisatrices et utilisateurs de l'application myEGK peuvent transmettre leurs données d'assurance de façon rapide et facile via leur smartphone. Il faut pour cela scanner un code QR ou afficher le code-barre. En l'espace de quelques secondes, les données apparaissent sur l'écran des fournisseurs de prestations, sans qu'il faille remplir un formulaire. Jamais le processus administratif d'admission des patient(e)s n'avait été aussi simple et efficace!



Vos avantages

Elle permet de gagner du temps

- Moins de travail administratif
- Plus besoin de remplir les formulaires

Elle est flexible

- Transmission des données sans contact, directement sur site, par exemple au cabinet

Elle est compatible

- Cartes d'assuré(e) EGK de tous les membres de la famille à un endroit

Elle est sûre

- Transparence des mesures de protection des données et garantie de la qualité des données
- Protection contre l'utilisation abusive des données (p. ex. abus possible en cas de vol de la carte physique)
- Identification claire (pas de confusion possible entre les personnes)

Télécharger myEGK maintenant
egk.ch/app



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



Nous vous conseil-
lons volontiers
personnellement.

Pour en savoir plus :

