

Vivere

Le magazine santé d'EGK
02/2025

Les vertus des enveloppements !





« Je vais à la salle de musculation au moins deux fois par semaine. Pour moi, c'est le meilleur moyen de récupérer après de longues séances d'endurance. Cela régule ma tension artérielle et stimule mon système hormonal. »

Natalia Gemperle
Athlète de haut niveau en course
d'orientation

Contenu



Page 5

De quoi demain sera fait ?

Témoignage d'une conseillère EGK



Page 6/7

Des enveloppements éprouvés depuis des siècles

Découvrez les vertus passionnantes des enveloppements.



Page 8

Mirko recommande

Le savoir perdu de nos grands-parents, avec une recette d'épine noire à essayer.

Conseil de santé

Plus d'énergie au quotidien

« Les petites habitudes font toute la différence : commencez la journée par un grand verre d'eau et une petite promenade en plein air. Bougez régulièrement, y compris au bureau, levez-vous, étirez-vous, respirez profondément. S'accorder une pause fait du bien au corps et à l'esprit. Des études montrent que faire 20 minutes d'exercice par jour réduit le risque de maladies chroniques jusqu'à 30 pour cent. Alors que l'été touche à sa fin, c'est le bon moment pour bien profiter du plein air. Et n'oubliez pas qu'il n'y a rien de meilleur pour la santé que de sourire du fond du cœur. »



Raffaele Russo

Conseiller à la clientèle,
agence de Zurich

Concours

Gagnez l'une des dix pharmacies de compresses d'une valeur de CHF 69.–

Contenu du kit :
compresse, gaze, futaine,
molleton et chaussettes en laine.

Participer maintenant :
via le site Internet
egk.ch/concours

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

Délai de participation :
20. 10. 2025





Les limites de l'assurance de base suisse

L'assurance obligatoire des soins (AOS) prend en charge les traitements médicaux nécessaires en cas de maladie, d'accident et de maternité, notamment les prestations médicales, les médicaments, les frais de laboratoire, certaines thérapies et hospitalisations dans le canton de domicile.

Examens préventifs

Ceux-ci ne sont pas assurés, à l'exception de certains examens pédiatriques ou gynécologiques tels que les vaccinations et les mammographies.

Aides visuelles

Pour les lunettes et les lentilles de contact, une contribution est versée sur ordonnance médicale pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans. Pour les adultes, des exceptions sont possibles en cas de nécessité médicale.

Séjour stationnaire à l'hôpital

En principe, seuls les frais d'hospitalisation dans le canton de domicile sont assurés. De plus, l'assurance de base ne prend en charge que les hôpitaux figurant sur la liste des hôpitaux du canton de domicile.

Transport d'urgence

Un transport en ambulance nécessaire sur le plan médical est remboursé à 50 pour cent, jusqu'à concurrence de CHF 500.- par année civile. Un sauvetage en situation de danger de mort est pris en charge à 50 pour cent, jusqu'à hauteur de CHF 5000.-.

- L'assurance obligatoire des soins couvre les coûts prévus après déduction de la franchise et de la quote-part.
- Toutes les caisses-maladie paient les mêmes prestations dans le cadre de l'assurance de base. Ces dernières sont régies par les dispositions de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal).
- **L'assurance complémentaire EGK-SUN supporte d'autres coûts non couverts, voir page 5.**

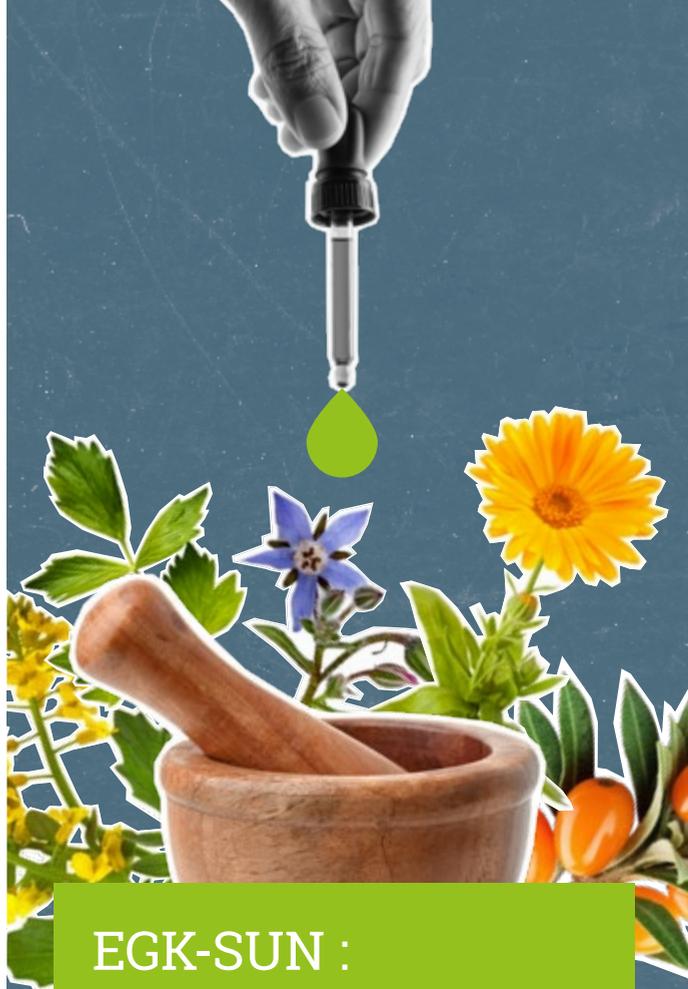
Dans notre assortiment

De quoi demain sera fait ?

« Nul ne le sait. La santé peut évoluer rapidement. J'en ai moi-même fait l'expérience. Il me tient donc particulièrement à cœur que ma clientèle bénéficie d'une couverture optimale. C'est pourquoi je recommande toujours une assurance complémentaire. Attention : sa conclusion nécessite un examen de santé. Il ne faut donc jamais résilier son ancienne police avant d'avoir reçu la confirmation de l'admission. Par ailleurs, n'oubliez pas que vous pouvez souscrire l'assurance de base et l'assurance complémentaire auprès de différentes assurances. Je me tiens volontiers à votre disposition pour un conseil personnalisé. Au plaisir de vous accompagner. »

Stefanie Suter

Conseillère à la clientèle, agence de Laufon



EGK-SUN : une assurance complémentaire précieuse

Elle prend en charge les coûts en complément de l'assurance obligatoire des soins (voir page 4), sous réserve que le traitement soit médicalement nécessaire.

Avantages d'EGK-SUN :

- Libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse
- Examens préventifs :
vaccinations, fitness, check-up, etc.
- Aides visuelles : une contribution est prévue pour les enfants et les adultes.
- Transports d'urgence jusqu'à
CHF 100 000.– par année civile

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

Des enveloppements éprouvés depuis des siècles

Enveloppements et compresses

Les enveloppements sont appliqués sur une partie entière du corps tandis que les compresses ne couvrent qu'une zone ciblée. Leurs effets reposent sur des stimuli thermiques et des produits naturels. Selon leur utilisation, ils favorisent la circulation sanguine, font baisser la fièvre, détendent ou stimulent le métabolisme en fonction des symptômes et de la condition physique de chacun.



Histoire

Les cataplasmes, enveloppements et compresses s'inscrivent dans une tradition millénaire. Ils existaient déjà dans l'Égypte ancienne. En Europe, ils étaient un pilier de la médecine populaire, leur pratique étant souvent transmise par les femmes. À l'époque, on utilisait des matières simples comme le lin ou la laine. Aujourd'hui, les hôpitaux recourent aussi aux enveloppements. Ils combinent des remèdes traditionnels éprouvés avec les standards modernes et les connaissances scientifiques. Leur efficacité est pleinement reconnue dans la médecine contemporaine.



Produits naturels

Diverses substances sont utilisées en fonction de l'objectif thérapeutique.

- Le séré rafraîchit.
- Les oignons fluidifient les mucosités.
- L'argile médicinale rafraîchit et réduit l'inflammation.
- Les enveloppements au vinaigre font baisser la fièvre.

Vous pouvez consulter à tout moment notre guide numérique de l'enveloppement. Vous trouverez les différents procédés sur egk.ch/enveloppements

Des figures emblématiques

Le plus célèbre représentant des enveloppements est Sebastian Kneipp, qui les associait aux thérapies par l'eau. Le pasteur Künzle les intégrait quant à lui dans la phytothérapie. Aujourd'hui, les professionnels des soins et de la médecine complémentaire perpétuent cette pratique de façon ciblée, avec des bienfaits avérés sur le plan médical.





Insolite et amusant

Le plus long enveloppement du monde :
en 2013, le plus long enveloppement des mollets a été fabriqué à Lucerne.

Il mesurait plus de 150 mètres de long et symbolisait une prise en charge saine de soi, en associant éducation en matière de santé et action communautaire.

Duels de cataplasmes de Kneipp : des établissements de cure organisaient des duels de cataplasmes pour savoir qui supporterait le plus longtemps un cataplasme froid. (À ne pas reproduire chez soi !)



Cataplasmes pour animaux

Les animaux aussi peuvent bénéficier des bienfaits des cataplasmes. En naturopathie animale, ils sont utilisés pour soulager les douleurs articulaires ou la fièvre ou favoriser la régénération, le plus souvent avec de l'argile, du sérum ou des plantes.



Des cataplasmes du monde entier

Les cataplasmes sont utilisés dans de nombreuses cultures, souvent avec des ingrédients locaux. Au Japon, les enveloppements au gingembre (« shōga-yu ») favorisent la chaleur interne et la détente. La médecine ayurvédique indienne utilise des enveloppements aux herbes (« Lepa »), au curcuma ou au bois de santal pour détoxifier et soulager la douleur. En Amérique du Sud, des cataplasmes à l'argile et aux plantes sont appliqués pour la cicatrisation et la relaxation musculaire.



SNE – Médecine naturelle et expérimentale

Découvrez des séminaires passionnants sur différents thèmes proposés par notre Académie SNE. Les formations continues s'adressent avant tout aux thérapeutes. Programme des séminaires sur fondation-sne.ch/academie

Connaissez-vous notre symposium SNE ? Cette année, le 26 septembre, il aura pour thème « Métabolisme – la santé au fil du temps », avec cinq conférences et une table ronde. Le billet en ligne vous permet de visionner tous les contenus pendant trois mois. Programme et billets sur fondation-sne.ch/fr/symposium



Mirko recommande

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



Le savoir perdu de nos grands-parents

À l'époque de nos grands-parents, les vertus curatives des plantes les plus diverses étaient largement connues. De nombreuses recettes étaient utilisées au quotidien, mais malheureusement, beaucoup sont tombées dans l'oubli. Alors que l'intelligence artificielle ne cesse de se développer et semble quasiment omnisciente, la connaissance des plantes régionales se perd de plus en plus, par souci de commodité. Nous ne connaissons souvent plus qu'un petit nombre de plantes médicinales.

La Caisse de Santé EGK s'engage à faire renaître ce savoir traditionnel et à renforcer la sensibilisation aux plantes régionales. Avec son nouveau livre de cuisine aux herbes, elle propose des recettes passionnantes tout en donnant l'occasion de renouer avec des aliments issus de notre milieu naturel. C'est un appel à apprécier la diversité de la nature et à prendre conscience de la valeur des denrées alimentaires. En intégrant ce savoir, nous favorisons non seulement notre santé, mais nous apprenons aussi de nouvelles techniques de conservation. Ainsi, nous contribuons activement à la lutte contre le gaspillage alimentaire. Un petit geste qui peut avoir un impact important.



Recette : moutarde d'épine noire

Ingrédients pour deux bocaux de 300 g

- 160 g de graines de moutarde
- 160 g de vinaigre de vin blanc ou de tomate (Foodoo)
- 160 g d'eau
- 12 g de sel
- 150 g de pulpe d'épine noire sucrée ou de confiture d'épine noire
- 2 c. à s. de baies d'épine noire séchées (facultatif)

La recette, avec vidéo, est disponible sur egk.ch/epinenoire



Votre avis nous tient à cœur

Votre avis compte et sera récompensé !

Partagez vos expériences personnelles avec nous.
En guise de remerciement, toutes les contributions
participeront à notre tirage au sort.

À gagner : trois bons de voyage de CHF 100.–
du Switzerland Travel Center !

Une sélection de vos témoignages sera publiée
sur notre site Internet :

egk.ch/contact#avisclient

Conseil : Nous serions ravis de lire votre avis
sur Google !

Quelle est votre
expérience avec EGK-
Caisse de Santé ?

Qu'appréciez-vous
particulièrement ?

En quoi pouvons-nous
améliorer ?

C'est très simple :

- Par e-mail :
écrivez à vivere@egk.ch
avec l'objet
« Feedback EGK 2025 »
- Par courrier :
EGK-Caisse de Santé,
Marketing, Birsspark 1,
4242 Laufon
- En ligne : utilisez le code QR
et téléchargez directement
votre commentaire.



Toujours au courant

26. –
28.9.



L'élite mondiale de la CO

Uster – Finale de la série de Coupe du monde avec les meilleur(e)s athlètes de course d'orientation. Les derniers points de la Coupe du monde seront disputés dans des épreuves de sprint palpitantes.

18.10.



Gravel Ride & Race

Berne – Découvrez différents formats lors du Gravel Ride & Race de Berne. Rythme, plaisir, aventure et ambiance de festival, loin de l'asphalte.

En
mouvement



Cours dans la forêt

Wildnispark Zurich – Découvrez la faune locale. Participez à des cours tels que « Plantes sauvages comestibles » et « Bains de forêt ».

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



Nos partenaires

Bouger, bien manger, rester en bonne santé

Le groupe ORTHO-TEAM fait partie de nos partenaires. Il propose des services d'orthopédie et des techniques de réadaptation de premier ordre avec des solutions sur mesure. Ses priorités : mobilité, autonomie et qualité de vie.

Plus d'informations sur : egk.ch/ortho-team

Offre spéciale EGK
Analyse de la marche
pour CHF 149.–
au lieu de 198.–

Analyse de la marche

Douleurs en marchant ou en courant ? Le groupe ORTHO-TEAM propose des analyses de la marche professionnelles, réalisées avec une technologie de pointe et interprétées individuellement par des spécialistes expérimentés des sciences de la motricité. Pour bouger tout en préservant sa santé. L'analyse identifie les mauvaises sollicitations, aide à choisir les moyens auxiliaires appropriés et optimise durablement les séquences de mouvements. Idéale pour le sport et la vie quotidienne.



Regarder maintenant la vidéo sur l'analyse de la marche :



App – Questions

Vous êtes nombreux à utiliser l'application régulièrement et à profiter de ses nombreux atouts.

Vos questions et nos réponses :

Inscription

Comment puis-je m'inscrire si je n'ai pas de couverture d'assurance chez EGK ?

Vous pouvez le faire avec les informations suivantes :

- votre code d'enregistrement,
- votre numéro d'assuré(e) personnel, que vous trouverez sur la facture de primes,
- votre numéro de téléphone portable et votre adresse e-mail.

E-documents

Où puis-je trouver mon attestation fiscale ?

Si vous souhaitez recevoir une attestation fiscale pour la première fois, envoyez-nous un message via l'application. Vous la trouverez ensuite chaque année dans l'application. Dans le pied de page, cliquez sur « Plus » et sélectionnez « Documents ». Outre l'attestation fiscale, vous y trouverez également vos polices d'assurance.

Généralités – Famille

Pourquoi ne puis-je pas voir toutes les données de ma famille ?

Seule la personne contractante peut consulter les données familiales. Si vous n'êtes pas enregistré(e) en tant que tel(le), vous ne verrez que vos propres données.

Pourquoi ai-je besoin d'une procuration pour certains renseignements alors que je peux tout voir dans l'application ?

En tant que personne contractante, vous voyez toutes les données dans « myEGK ». Lors d'un contact personnel, les assureurs-maladie ne peuvent fournir des renseignements sur d'autres personnes qu'avec une procuration.

Vous trouverez d'autres questions et réponses ici : egk.ch/fr/app-faq



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



Impressum : Vivere 02/2025 **Éditeur** : EGK-Caisse de Santé, Siège social, Birsspark 1, 4242 Laufon, egk.ch
Responsable : Roger Müller, directeur marketing **Tirage** : 69 000 **Rédaction** : Silvia Fürst-Aeschbacher, Monika Dietiker-Wernli **Conception** : artischock.net **Photos** : Copyright ©Wildnispark Zürich / Barbara Felix, Shutterstock et fournisseurs et partenaires d'EGK. L'éditeur décline toute responsabilité pour les manuscrits, photos ou illustrations envoyés spontanément. EGK-Caisse de Santé regroupe la Fondation EGK-Caisse de Santé et ses sociétés anonymes affiliées : EGK Assurances de Base SA (assureur dans le cadre de l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal), EGK Assurances Privées SA (assureur dans le cadre des assurances complémentaires selon la LCA) et EGK Services SA.



Sainement assuré,
conseil personnalisé –
nous sommes là pour vous.

