N° 2 | 2023

ET VOUS?

La santé
Discussion + réflexion

Fabian Unteregger
L'humoriste suisse examine avec sérieux la question de notre système de santé.

THÈME ACTUEL

Médecine + individualité

Une table ronde pour en parler 04

Comment influons-nous sur notre santé?
Conseils santé
19

Retrouver le sommeil grâce à la thérapie du sommeil en ligne
Retour d'expérience
25

SOMMAIRE

Médecine + individualité

Thème actuel

04 Table ronde
Notre système de santé devrait être personnalisé. Mais ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît.

12 Le saviez-vous?
Mes valeurs et moi: ces valeurs corporelles peuvent être mesurées à la maison.

14 Portrait
Fabian Unteregger est plus qu'un humoriste: ce docteur en médecine coache des start-up qui développent des innovations dans le domaine de la santé.

16 Interview
La médecine individuelle fait la promesse de traiter les maladies mieux et plus vite. Le professeur Andreas Wicki donne un aperçu de sa recherche.

18 Interview
La pharmacienne Dr Brigitte Mudry-de Quay mise sur un traitement individuel avec des produits de médecine naturelle pour compléter la médecine classique.

CSS Votre santé. Votre partenaire.

Votre santé

19 Conseils santé
Comment influons-nous sur notre santé?

22 Par monts et par vaux: où que ce soit, l'essentiel est de faire de l'exercice au grand air.

Votre partenaire

25 Retour d'expérience
Lorsqu'on ne trouve pas le sommeil la nuit, le quotidien devient une épreuve. Voici comment une cliente de la CSS a retrouvé le sommeil.

28 Interview
Bernard Rüeger explique ce qui lui tient à cœur en tant que nouveau président du conseil d'administration de la CSS.

30 Quoi d'autre?
Questions d'assurance et bien plus encore.

32 active365 + enjoy365
Participez à nos challenges et bénéficiez d'offres de qualité.

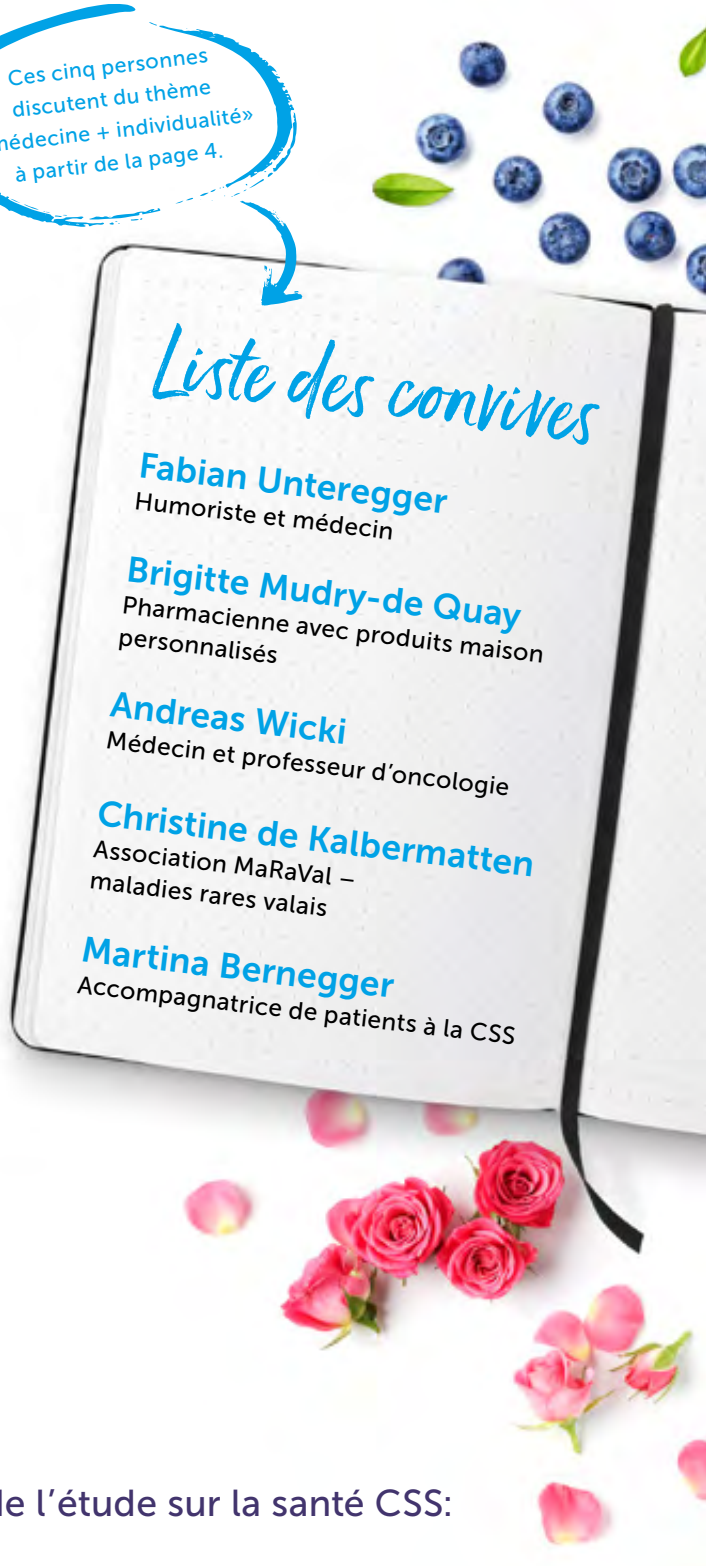
Vous préférez une prise en charge chez vous plutôt qu'à l'hôpital en cas de maladie?

THÈME ACTUEL

Médecine + individualité

La prévention, le diagnostic et la thérapie peuvent-ils être adaptés individuellement? La présente édition de notre magazine clients porte sur le thème «médecine + individualité». La médecine individuelle tient compte non seulement du tableau clinique, mais aussi d'autres caractéristiques biologiques. Le diagnostic et le succès de la thérapie sont influencés à la fois par des différences entre les sexes et par des aspects tels que le poids, la masse graisseuse et musculaire ou la performance des reins et du foie. Des traitements sur mesure produisent-ils réellement des thérapies plus efficaces? Qu'en pensent les personnes invitées à notre table ronde? Et vous, chère lectrice, cher lecteur, quel est votre avis?

Ces cinq personnes discutent du thème «médecine + individualité» à partir de la page 4.



Tea time
Venez prendre le thé avec nous à la page 9.

Réponses fréquentes recueillies lors de l'étude sur la santé CSS:

Grâce aux nouvelles évolutions technologiques, il est de plus en plus facile de transférer les traitements dispensés aujourd'hui à l'hôpital vers le domicile. On doit notamment ce progrès aux applications «smart health». Ces applications permettent par exemple de surveiller les données de santé importantes ou de contrôler la médication. L'étude sur la santé CSS montre que la majorité de la population suisse porte un regard globalement positif sur cette évolution.

* Pourcentage des personnes interrogées

Etude de la CSS

En juin 2022, la CSS a souhaité savoir pour la troisième fois comment les Suissesses et Suisses géraient la santé et la maladie. Ce sondage a lieu tous les ans.

css.ch/etude

TABLE RONDE

Médecine individuelle, mais comment?

En particulier avec les maladies rares, la médecine atteint ses limites. Notre système de santé devrait être personnalisé. Mais ce n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît.

Texte: Evita Mauron-Winiger, photos: Franca Pedrazzetti

15 heures, droguerie historique du musée en plein air de Ballenberg

Les traitements sur mesure sont-ils réellement plus efficaces? Et les start-up favorisent-elles les thérapies personnalisées? Découvrez ce qu'en pensent les personnes invitées:

FABIAN UNTEREGGER (46 ANS) a étudié la médecine humaine à l'Université de Zurich et les sciences alimentaires à l'EPFZ. Il est l'un des plus grands humoristes suisses, entrepreneur et cofondateur de Swiss Healthcare Startups.

MARTINA BERNEGGER
Accompagnatrice de patients à la CSS

BEATRICE MÜLLER
Animatrice de la table ronde

ANDREAS WICKI
Médecin et professeur d'oncologie

© Ballenberg, musée suisse en plein air

Lieu de la discussion

La droguerie historique fait partie de la maison d'artisan construite à Herzogenbuchsee en 1779. Cette maison et son jardin de plantes médicinales se trouvent à présent au musée en plein air de Ballenberg. L'exposition de la droguerie pose le décor idéal pour débattre de médecine et d'individualité.

ballenberg.ch

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY (62 ANS) dirige depuis 1991 en cinquième génération la plus ancienne pharmacie du Valais. Ouverte en 1858, cette officine propose une vaste gamme de produits maison personnalisés en plus des médicaments classiques.

ANDREAS WICKI (46 ANS) est médecin à l'hôpital universitaire de Zurich et professeur d'oncologie à l'Université de Zurich. Il est en outre chercheur au Tumor Profiler Center (TPC), qui étudie les traitements personnalisés contre le cancer au travers d'analyses moléculaires.

CHRISTINE DE KALBERMATTEN (57 ANS) est pharmacienne et mère d'une fille atteinte d'une maladie très rare. En 2017, elle a fondé l'association MaRaVal – maladies rares valais – seltene krankheiten wallis.

MARTINA BERNEGGER (39 ANS) travaille à la CSS en tant qu'accompagnatrice de patients dans le domaine psychiatrique. Elle offre un soutien individuel aux clientes et clients de la CSS qui rencontrent des problèmes de santé complexes.

BEATRICE MÜLLER (62 ANS) anime la table ronde. Cette ancienne présentatrice du téléjournal alémanique écrit aujourd'hui des ouvrages spécialisés et travaille comme formatrice indépendante en communication.

«Le travail que nous réalisons pour accompagner les personnes atteintes de maladies rares devrait être davantage reconnu.»

Christine de Kalbermatten,
association MaRaVal – maladies rares valais

BEATRICE MÜLLER: Que se passe-t-il lorsque vous êtes malade? Avez-vous l'impression de n'être qu'un numéro dans le système de santé ou de recevoir un soutien personnalisé?

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY: J'ai la chance de n'être presque jamais malade. Et je n'ai jamais été hospitalisée.

ANDREAS WICKI: En tant que médecin, il y a deux points de vue, le professionnel et le personnel. Lorsque je suis moi-même concerné, j'ai aussi peur de ce qui m'attend au début. Mais dès qu'une équipe me prend en charge, les choses s'améliorent, et je me sens plus en confiance.

FABIAN UNTEREGGER: Lorsque je suis malade, je fais mon possible pour me remettre d'aplomb par moi-même. J'essaie de ne pas solliciter le système de santé, à moins d'y être obligé.

MARTINA BERNEGGER: J'ai un jour subi une opération où quelque chose s'est mal passé. Ma mère a mis beaucoup de temps à être informée en tant que proche. Jusqu'à ce qu'elle invoque ses droits et exige d'être mise au courant. C'est un mauvais exemple. Autrement, je n'ai généralement pas l'impression d'être un numéro dans le système de santé.

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Ma fille étant atteinte d'une maladie orpheline, j'ai davantage le sentiment d'être un ovni qu'un numéro. Les démarches sont très compliquées, et ni les médecins ni les assurances ne savent à quoi s'en tenir. Ce n'est souvent pas facile à vivre.

BEATRICE MÜLLER: Expliquez-nous brièvement en quoi consiste cette maladie.

Lorsque les choses se compliquent

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Ma fille est atteinte d'une tétrasomie X. Cela signifie qu'elle a deux chromosomes X surnuméraires. Seule une centaine de cas sont recensés dans le monde. Il n'existe aucun traitement, parce qu'à ce jour, il est encore impossible de supprimer des chromosomes excédentaires.

BEATRICE MÜLLER: L'avez-vous su dès la naissance?

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Non, cela a été détecté lorsque ma fille avait près de 2 ans. C'est moi qui ai demandé au pédiatre s'il ne serait pas judicieux de réaliser des tests génétiques. Je ne sais pas combien de temps il aurait encore fallu pour avoir le fin mot de l'histoire si je n'avais pas posé cette question. Ma fille est aujourd'hui adulte. Mais je trouve toujours cela incroyable.

BEATRICE MÜLLER: Comment cela s'est-il passé à l'époque pour votre famille et vous?

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Le pédiatre ne savait pas lui-même ce que le diagnostic signifiait. Après avoir parlé avec lui, je suis rentrée avec ma fille et j'ai fait des recherches sur Internet. Les premiers mots sur lesquels je suis tombée étaient «débilité mentale profonde». On ne devrait jamais apprendre pareille chose de cette manière.

BEATRICE MÜLLER: Nous en arrivons au thème de l'individualité. On n'est évidemment pas préparé à un cas aussi rare.

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Exactement, mais cela n'aurait jamais dû se passer ainsi. J'aurais voulu qu'une organisation telle que MaRaVal existe déjà à l'époque. Mais ce n'était pas le cas. C'est pour cela que j'ai fondé notre association. Nous n'avons pu nous situer par rapport au diagnostic qu'après avoir parlé avec un généticien. Celui-ci nous a informés de façon claire et détaillée et nous a expliqué ce qui pouvait se produire ou non. Il a identifié les étapes possibles pour la suite et a fait des suggestions de planification et d'organisation.

BEATRICE MÜLLER: Fabian Unteregger, vous êtes humoriste titulaire de deux diplômes universitaires et d'un doctorat en médecine. Vous êtes aussi entrepreneur et cofondateur de Swiss Healthcare Startups. Quel rôle assumez-vous aujourd'hui ici?

FABIAN UNTEREGGER: Celui d'un être humain, qui a écouté avec stupeur l'histoire de Christine de Kalbermatten. «Débilité» est un terme horrible et très dévalorisant, qui reste gravé à l'esprit lorsqu'il a été prononcé dans un contexte familial.

La mise en réseau est essentielle

BEATRICE MÜLLER: Les start-up peuvent-elles contribuer à personnaliser la médecine?

FABIAN UNTEREGGER: Absolument. Les start-up développent des technologies qui aident les médecins à poser des diagnostics plus précis et rapides. Ces technologies peuvent notamment présenter des avantages dans le cas de maladies rares. Imaginez par exemple qu'un appareil permette d'identifier un certain syndrome dans les traits du visage. Le diagnostic ainsi posé serait d'une grande précision. La ou le médecin, qui ne verra qu'un cas de ce type au maximum durant sa carrière, n'aurait aucune chance de rivaliser. Les nouvelles technologies ne remplaceront toutefois jamais les médecins. Mais elles peuvent faciliter les diagnostics.

25% de rabais pour le musée de Ballenberg

Plus de 100 demeures originales datant de plusieurs siècles issues de toutes les régions de Suisse, 200 animaux de ferme et des présentations de l'artisanat traditionnel illustrent le mode de vie rural de l'époque au musée en plein air de Ballenberg. Toutes les personnes assurées à la CSS bénéficient d'un rabais de 25% sur une entrée normale.

enjoy365.ch/fr/ballenberg

«Nous leur servons de guides dans la jungle d'un système de santé parfois complexe.»

Martina Bernegger,
accompagnatrice de patients à la CSS

BEATRICE MÜLLER: Comment encouragez-vous cette évolution?

FABIAN UNTEREGGER: Les start-up ont pour mission de mettre sur le marché des innovations qui facilitent notre quotidien. Toutefois, cela ne sert à rien si ces technologies ne sont pas disponibles là où on a besoin d'elles. J'estime que mon rôle consiste donc à mettre les gens en contact et à faire connaître les nouvelles technologies.

BEATRICE MÜLLER: Martina Bernegger, vous travaillez à la CSS en tant qu'accompagnatrice de patients dans le domaine psychiatrique. Quelle contribution apportez-vous ainsi à titre individuel?

MARTINA BERNEGGER: Nous sommes les interlocutrices et interlocuteurs personnels des patientes et patients. Nous essayons d'accompagner les gens et de les conseiller le plus individuellement possible. Nous leur servons de guides dans la jungle d'un système de santé parfois complexe. Je me charge d'établir un contact, de clarifier la situation et de voir ce que nous pouvons faire. Il se peut que j'accompagne la personne lors d'une première séance de thérapie. De là, nous déterminons ensemble si l'accompagnement convient aux deux parties.

Avez-vous besoin de soutien?

Après un accident ou une maladie, l'accompagnement personnalisé des patients de la CSS offre une aide aux personnes concernées et à leurs proches.

css.ch/accompagnement

BEATRICE MÜLLER: Un traitement sur mesure produit-il aussi des résultats plus efficaces?

ANDREAS WICKI: Est-il même possible de renoncer à un traitement sur mesure? Prenons l'exemple du cancer: il existe toujours plus de types de cancers différents. Un cancer du poumon n'est plus simplement un cancer du poumon. De ma vie, je ne verrai jamais deux personnes tomber malades exactement de la même manière. Nous devons donc aussi représenter cette individualité et développer des thérapies personnalisées.

BEATRICE MÜLLER: Comment y parvient-on?

ANDREAS WICKI: En particulier en médecine, il est indispensable de répertorier les connaissances de façon systématique. Sinon, comment identifier la bonne thérapie? Nous avons besoin d'un système qui nous permette de générer des connaissances pour offrir ensuite des traitements individuels.

BEATRICE MÜLLER: Vos recherches portent justement sur ces connaissances. Pouvez-vous nous en dire plus?

Vous trouvez ces différentes sortes de thé dans la droguerie historique du musée en plein air de Ballenberg.

ballenberg.ch

Il existe des plantes contre de nombreux maux

Pour quiconque s'intéresse aux thérapies et remèdes naturels, les journées des plantes médicinales au musée en plein air de Ballenberg sont incontournables. Autour de la droguerie historique et de sa boutique auront lieu tout un week-end des visites guidées gratuites à travers le jardin des plantes aromatiques et médicinales.

Journées des plantes médicinales:
1er et 2 juillet 2023, de 10 à 17 heures

Le thé de l'amitié

est un mélange aromatique d'infusions qui fait du bien.

A la menthe

css.ch/menthe

Le thé relaxant

est une boisson équilibrée pour se détendre.

A la camomille

css.ch/camomille

ANDREAS WICKI: Nous avons fondé en 2017 le consortium de recherche Tumor Profiler Center (TPC). Il y a quelques années, nous n'utilisions que peu de points de données pour nos décisions de thérapie. Peut-être deux ou trois, que l'on repérait au microscope. C'est sur cela que se basaient ensuite le diagnostic et la thérapie. En 2015, on a commencé à explorer le profil génétique des tumeurs. On mesurait au début quelques dizaines de marqueurs, puis quelques centaines. Les marqueurs sont des propriétés biologiques mesurables qui fournissent une indication sur la probabilité de réussite d'une thérapie. Aujourd'hui, on peut mesurer 10 000 de ces marqueurs. Cela a un impact colossal sur les possibilités de traitement individuel en cas de cancer.

Le facteur temps

BEATRICE MÜLLER: Nouvelles possibilités ou méthodes éprouvées, quel rôle les pharmacies jouent-elles dans le traitement individuel?

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY: Les pharmaciennes et pharmaciens jouent un rôle déterminant. L'avantage des pharmacies, c'est que l'on peut s'y rendre sans rendez-vous. Les gens viennent simplement nous voir et reçoivent un conseil individuel. Nous pouvons consacrer du temps à notre clientèle.

BEATRICE MÜLLER: Y a-t-il aussi des limites au conseil personnel?

MARTINA BERNEGGER: Bien sûr, tout comme dans ma fonction d'accompagnatrice de patients. Ce qui importe aux gens, c'est que les choses soient claires. Lorsqu'on atteint ses limites, il faut le dire ouvertement: «Voyez-vous, je peux faire ci et ça pour vous. Mais si vous avez besoin de cela, il vaut mieux vous tourner vers quelqu'un d'autre. Je vous adresse à la bonne personne.»

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Dans notre association, nous essayons d'améliorer les compétences en matière de santé des patientes et patients que nous accompagnons. Notre but est que les personnes atteintes d'une maladie rare comprennent mieux comment fonctionne le système de santé ou comment les assurances sont organisées. Il est primordial de les autonomiser.

ANDREAS WICKI: Dans le domaine de la santé, l'incertitude est encore un peu plus marquée que dans d'autres secteurs. Parce que la santé est quelque chose de très existentiel. Lorsqu'on ne sait pas comment une maladie évoluera, il est d'autant plus important d'instaurer au moins une certaine clarté dans le processus de prise en charge. Et c'est précisément à cela que Christine de Kalbermatten et Martina Bernegger consacrent leurs efforts. Cela permet de lever une part de l'incertitude.

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY: C'est une question de temps. Les médecins n'en ont pas beaucoup à disposition. Ils passent vingt minutes avec vous, puis s'en vont.

FABIAN UNTEREGGER: Le temps est un immense problème. Surtout dans les cliniques. Les médecins ont souvent un conflit d'objectifs. Ils doivent à la fois faire de la recherche, assurer une bonne prise en charge des patientes et patients, parler avec les proches, prendre des informations auprès de médecins partenaires, suivre des formations, coordonner les traitements, écrire des rapports, etc. C'est un travail certes extrêmement varié, mais très ardu. Le temps manque, et le degré d'engagement varie finalement d'un individu à l'autre.

BEATRICE MÜLLER: Comment avez-vous vécu cela en tant que médecin?

FABIAN UNTEREGGER: Je me souviens d'une situation d'urgence. Un patient âgé est arrivé pour un problème cardiaque. Nous avons par hasard découvert une tumeur, qui était déjà à un stade avancé. La situation a donc changé du tout au tout. La vie de ce patient ne tenait qu'à un fil. Son fils est alors venu lui rendre visite. J'ai réalisé qu'il ne pouvait pas admettre la situation. J'ai alors été confronté à un choix: prendre le temps d'aider le fils à appréhender mentalement cette nouvelle difficile ou ne pas m'en mêler. J'ai estimé qu'il était de mon devoir d'être transparent. En connaissance de cause, le fils pourrait profiter du peu de temps qu'il restait certainement à son père pour aborder certaines questions avec lui ou le remercier. J'ai donc consacré le temps nécessaire à cette discussion, qui a été des plus

«Je voudrais qu'on soit un peu plus ouvert à d'autres pratiques, notamment pour compléter les thérapies classiques.»

Brigitte Mudry-de Quay,
pharmacienne avec produits maison personnalisés

émotionnelles. Pendant ce temps, j'aurais aussi pu rédiger des rapports. Ma journée de travail s'est donc prolongée jusqu'à tard dans la soirée.

BEATRICE MÜLLER: Les médecins doivent donc non seulement prendre le temps et être compétents, mais aussi faire preuve d'empathie?

MARTINA BERNEGGER: Je pense qu'il faut non seulement les connaissances techniques, mais aussi de l'humanité, de l'honnêteté et de la sincérité. En psychiatrie, nous avons été formés à ne pas nous laisser affecter par n'importe quoi. Nous apprenons à prendre une certaine distance. Mais je trouve cela simpliste, car je reste humaine, et certaines choses me touchent.

Que se passerait-il si ...

BEATRICE MÜLLER: Quel est votre souhait? Comment voudriez-vous contribuer à rendre ce monde médical un peu plus personnel?

ANDREAS WICKI: Au quotidien, si je décide de passer une demi-heure de plus auprès d'une patiente ou un patient, je consacrerai une demi-heure de moins à quelqu'un d'autre. C'est la réalité. Je souhaiterais donc qu'à l'avenir, les choses que nous ne devons pas faire personnellement soient automatisées. Le temps gagné pourrait être consacré à une discussion importante avec une patiente ou un patient.

BRIGITTE MUDRY-DE QUAY: Je voudrais qu'on soit un peu plus ouvert à d'autres pratiques, notamment pour compléter les thérapies classiques. Car la médecine complémentaire accompagne à merveille la médecine classique. A cet égard, la collaboration entre les hôpitaux ou les médecins et nous autres pharmaciennes et pharmaciens pourrait être optimisée.

FABIAN UNTEREGGER: Je pense que beaucoup de ce qui est aujourd'hui réalisé à l'hôpital sera transféré vers le domicile. Grâce à de nouvelles technologies de diagnostic, les maladies seront peut-être décelées plus tôt. Cela présente un énorme potentiel.

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Je proposerais d'étendre le catalogue de prestations des assurances, qu'il s'agisse des caisses-maladie ou de l'assurance-invalidité. Le travail que nous réalisons pour accompagner les personnes atteintes de maladies rares devrait être davantage reconnu.

«Les start-up développent des technologies qui aident les médecins à poser des diagnostics plus précis et rapides.»

Fabian Unteregger,
humoriste et médecin

MARTINA BERNEGGER: Je souhaiterais justement que le travail de Christine de Kalbermatten soit professionnalisé. Il devrait y avoir une formation pour les spécialistes ayant travaillé sur le terrain et possédant des connaissances médicales qui veulent à présent devenir accompagnatrices ou accompagnateurs professionnels.

CHRISTINE DE KALBERMATTEN: Mon fils m'a dit un jour que j'avais inventé un nouveau métier. Et il a raison. MaRaVal et la Haute Ecole de Santé de la HES-SO Valais-Wallis ont élaboré ensemble une formation unique en Suisse, un CAS intitulé «Coordination interdisciplinaire et interprofessionnelle en maladies rares et/ou génétiques».

FABIAN UNTEREGGER: Waouh! Félicitations. C'est un signe positif et encourageant. _

LE SAVIEZ-VOUS?

Mes valeurs et moi

Différents appareils de mesure vous permettent de surveiller vous-même votre état de santé. Vous apprenez ici quelles valeurs corporelles vous pouvez aussi mesurer de façon autonome chez vous. Texte: Laura Brand, illustration: Nadja Baltensweiler

Masse grasse et musculaire

Une balance d'analyse corporelle permet de mesurer la part de masse grasse et musculaire. Pour cela, elle envoie un courant de faible intensité dans le corps. La résistance électrique détermine la proportion de graisse et de muscles dans le corps. Ces balances utilisables chez soi ne sont pas aussi exactes que celles d'un laboratoire. Elles sont toutefois suffisantes pour suivre les progrès sportifs individuels.

Important

L'analyse corporelle ne remplace pas une visite médicale, mais constitue un complément judicieux. Discutez des valeurs qui vous paraissent étranges avec votre médecin.

Au fait

Sur enjoy365, vous trouvez divers appareils de mesure permettant de vérifier vos valeurs corporelles à domicile.

enjoy365.ch

Pouls

Le pouls au repos d'une personne adulte est de 60 à 80 battements par minute. Pour connaître son pouls au repos, il suffit de compter le nombre de battements de cœur par minute, idéalement le matin au lit. On peut ressentir son pouls à l'intérieur du poignet ou sur la carotide. Le pouls peut aussi être mesuré lorsqu'on prend la tension artérielle. Un pouls au repos durablement élevé indique un surentraînement ou un très haut niveau de stress.

Tension artérielle

Un tensiomètre mesure avec quelle force le cœur projette le sang dans les artères et quelle pression s'exerce sur les parois vasculaires. Une tension artérielle durablement trop élevée peut provoquer une crise cardiaque ou un AVC. En cas d'hypertension, il est donc important de prendre sa tension régulièrement pour suivre l'évolution des valeurs.

Saturation en oxygène

Les montres connectées collectent aussi des données sur la saturation en oxygène. Une saturation élevée en oxygène signifie que le corps transporte assez d'oxygène dans le sang et que les poumons fonctionnent bien. Cette valeur joue donc un rôle central dans l'accompagnement thérapeutique des personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques telles que l'asthme ou la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Une appli pour contrôler la tension artérielle

L'appli Manoa vous permet de mesurer correctement votre tension artérielle et émet des recommandations personnelles sur vos valeurs pour vous aider à adopter un mode de vie sain.

css.ch/manoa

PORTRAIT

Lever de rideau pour le docteur Unteregger

L'humoriste suisse Fabian Unteregger examine avec sérieux la question de notre système de santé. Il ne renonce néanmoins jamais à une pointe d'humour. Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

«Und jetzt zeige ich Ihnen, wie man ein T-Shirt zusammenfaltet, regardez cette technique de pliage extraordinaire!» s'exclame Fabian Unteregger, comme s'il essayait de vendre quelques oranges à la criée. En un rien de temps, le t-shirt est parfaitement plié et placé sur la mallette en métal où trois vestons différents et leurs pochettes assorties attendent leur tour. Nous laissant à la fois déconcertés et amusés, l'humoriste se tourne déjà vers le spécialiste des tumeurs et demande tranquillement: «Qu'est-ce qui te fascine au juste dans l'oncologie?»

Pied au plancher

La table ronde est sur le point de commencer dans la droguerie historique du musée en plein air de Ballenberg. Fabian Unteregger y est surtout invité en tant que médecin et coach health tech. Mais voilà: un humoriste reste un humoriste. Fabian Unteregger est une marque personnelle savamment orchestrée: il lève ou baisse le rideau de ses spectacles à sa guise en une fraction de seconde.

A l'inverse de certains collègues, Fabian Unteregger n'en reste pas à des blagues au ras des pâquerettes, mais donne à ses interventions, sur scène ou en dehors, une profondeur saisissante. Cela vient peut-être de son intérêt immense pour toutes sortes de domaines. Ce Zurichois a étudié les sciences alimentaires à l'EPFZ, puis la médecine à l'Université de Zurich. Aussi pilote d'hélicoptère, il connaît par cœur toutes les chaînes de montagnes suisses et apprend actuellement une huitième langue, l'arabe. «J'étais curieux de voir si j'étais capable d'apprendre une langue tout à fait inconnue, de l'alphabet à la prononciation», raconte-t-il. Conclusion: il en est capable. Il pense être un peu plus persévérant que la plupart des gens: lorsque les autres baissent les bras, pour lui, le vrai travail commence.

Coach pour start-up

Dans la discussion, ce père de famille aime prendre des exemples concrets, qu'il analyse en adoptant une perspective aérienne pour expliquer le monde. Et voilà qu'il évoque les sommets montagneux des alentours («du Rothorn de Brienz au massif de Giswil»), puis ses astuces les plus efficaces pour perdre du poids («Oubliez le sport, mangez moins!») en passant par la profusion de dialectes dans les langues étrangères («Qui aurait pensé que l'italien de Bergame était aussi différent de celui de la Sicile?»).

> «L'avenir est dans la médecine personnalisée.»
>
> Fabian Unteregger, humoriste et entrepreneur

Après s'être imprégné de son environnement et l'avoir analysé durant des années, le rôle d'expert lui va comme un gant. Ce docteur en médecine coache des start-up qui développent des innovations dans le domaine de la santé. Fabian Unteregger s'engage notamment pour que nous ayons bientôt notre dossier médical sur notre smartphone au lieu que nos données soient

Fabian Unteregger

a acquis sa notoriété grâce à ses spectacles humoristiques et à l'émission radio de la SRF «Zum Glück ist Freitag». Dans cette dernière, il parodie des personnalités suisses sur des thèmes actuels. Auparavant, ce quadragénaire a étudié les sciences alimentaires à l'EPFZ et la médecine humaine à l'Université de Zurich.

fabianunteregger.ch (en allemand)

éparpillées à différents endroits. Ce quadragénaire estime que l'avenir est dans la médecine personnalisée et que les patientes et patients doivent être bien plus au centre des réflexions qu'aujourd'hui. En tant que médecin, il a vécu de près la fragilité actuelle de notre système de santé, notamment lors d'interventions d'urgence durant la pandémie (en parallèle à son activité principale d'humoriste). «Cela m'a poussé dans mes derniers retranchements. Malgré la lassitude et l'épuisement, nous avons continué à travailler par devoir envers les gens.»

Une soif insatiable de savoir

En résumé, Fabian Unteregger est un humoriste en apprentissage de l'arabe, le pilote le plus drôle du pays et un diplômé de l'EPFZ lecteur du «Blick» (d'accord, il achète aussi «The Economist»). Pour le citoyen lambda, ces occupations sont des plus hétéroclites. Fabian Unteregger affirme toutefois que rien de tout cela n'est le fruit du hasard. «Je réfléchis de façon très stratégique, mais différemment de la plupart des gens. J'investis dans les compétences et le savoir parce que je veux comprendre les choses. Cela donne davantage de profondeur à mon humour, et je pense que j'anime aussi mieux les conférences si je sais de quoi il retourne en termes techniques.»

Mais ce qui stimule Fabian Unteregger, c'est non seulement la pensée stratégique, mais aussi la volonté de tenir lui-même les rênes, de rester maître de son existence et de s'adonner aux activités qui l'intéressent vraiment. La raison à cela est très simple: «Je crois en premier lieu à la vie terrestre. Je tiens à la mener comme je l'entends.» _

INTERVIEW

«Dans la recherche sur le cancer, les pathologies sont très différentes»

La tendance à l'individualisation de la médecine est fondée sur la promesse de traiter les maladies mieux et plus vite. Andreas Wicki, directeur adjoint de la clinique d'oncologie médicale et hématologie de l'hôpital universitaire de Zurich, offre un aperçu de la recherche. Texte: Rahel Lüönd, photo: Franca Pedrazzetti

Andreas Wicki, dans quelle mesure l'individualité a-t-elle aujourd'hui sa place en médecine?
La nécessité d'instaurer davantage d'individualité est reconnue, mais il reste du chemin à parcourir. Nous continuons de simplifier et de grouper les pathologies. Au lieu de cela, nous devrions de plus en plus réaliser des tests complets individuels et en tirer des conclusions.

Pourquoi faut-il davantage de médecine personnalisée?
Précisément dans la recherche sur le cancer, les pathologies sont très différentes: je ne verrai jamais deux personnes tomber malades exactement de la même manière. Il est judicieux d'accorder plus de poids à l'individu si celui-ci bénéficie ainsi d'une meilleure prise en charge.

Dans l'opinion générale, cette thématique soulève souvent la question de la différence entre les sexes. Quels facteurs ont également leur importance?
Le sexe est un facteur déterminant, mais la performance du foie et des reins joue aussi un rôle essentiel. Nous étudions en outre ce qui se passe au niveau des molécules, un aspect qui varie d'une personne et d'une maladie à l'autre. Je compare souvent la médecine individuelle à un grand champ nocturne avec de nombreux projecteurs. Plus nous éclairons de zones, moins nous tâtonnons dans le noir.

Prof. Dr med. Dr phil. Andreas Wicki

est médecin à l'hôpital universitaire de Zurich et professeur d'oncologie à l'Université de Zurich. Dans le cadre de la University Medicine Zurich (UMZH), il mène des recherches au Tumor Profiler Center (TPC) consacré à l'étude des possibilités de traitements personnalisés contre le cancer au travers d'analyses moléculaires.

umzh.uzh.ch (en allemand ou en anglais)

Quand les thérapies sur mesure sont-elles particulièrement efficaces?
Ces dernières années, nous avons notamment réalisé des avancées majeures concernant le cancer du poumon. Il y a dix ans, on connaissait deux grandes expressions de la maladie. Aujourd'hui, on en compte près de quinze.

Quels champs de recherche ont par contre moins avancé?
On a nettement moins progressé sur le cancer du pancréas ou les tumeurs cérébrales.

Quelles étapes la recherche sur le cancer a-t-elle franchies ces dernières années?
Ce qui a réellement changé, c'est que les patientes et patients peuvent désormais vivre plus longtemps avec un cancer avancé. Il y a quelques années encore, nous parvenions à contrôler la maladie durant plus de cinq ans dans 2% à 3% des cas. Aujourd'hui, cette proportion avoisine les 20%. C'est toujours trop peu, mais déjà un succès important.

Est-ce lié au Tumor Profiler Center (TPC), que vous avez cofondé en 2017?
Le fait que nous possédions toujours plus de données sur les différentes tumeurs a en effet un rôle à jouer. Dès 2015, beaucoup d'hôpitaux ont commencé à analyser entre 200 et 300 facteurs héréditaires afin de définir la thérapie. Nous avons créé le TPC peu après pour poursuivre sur cette voie et répertorions aujourd'hui avec nos partenaires de l'Université de Zurich et de l'EPFZ plus de 43000 propriétés par tumeur, qu'il s'agisse de gènes ou de protéines. Ainsi, les prévisions thérapeutiques sont plus solides.

A quoi pouvons-nous nous attendre ces dix prochaines années?
Les difficultés ne sont plus les mêmes. A l'heure actuelle, nous pouvons générer énormément de données à partir d'échantillons de tumeurs. Nous devons cependant aussi les évaluer et les comprendre. C'est le nouveau grand défi. _

Solution en page 35

INTERVIEW

Retour aux sources

La pharmacienne Dr Brigitte Mudry-de Quay mise sur un traitement individuel avec des produits de médecine naturelle pour compléter la médecine classique. Texte: Fabienne Schnyder, photo: Franca Pedrazzetti

Brigitte Mudry-de Quay, quel rôle jouent les pharmacies dans les soins de santé individuels?
Nous sommes souvent le premier relais en cas de symptômes de maladie ou de blessure. En pharmacie, les clientes et clients n'ont pas besoin de prendre rendez-vous, et nous pouvons prendre le temps de les écouter. Notre rôle est d'évaluer et de conseiller pour trouver les produits qui soulageront au mieux la personne souffrante.

Quelle est l'importance de la médecine complémentaire dans ce contexte?
Elle agit en complément de la médecine classique pour répondre individuellement aux besoins de nos patientes et patients. Si, par exemple, une cliente vient me voir avec un diagnostic de cancer, je me renseigne sur son mode de vie et sur son état général. Ainsi, je peux lui proposer des produits additionnels au traitement classique. Je suis convaincue que la médecine complémentaire peut soulager la douleur et améliorer la qualité de vie.

Et comment adaptez-vous les médicaments aux besoins individuels?
Restons sur l'exemple du diagnostic du cancer: je suis toujours en train de me former, de faire des recherches, de tester et de développer des solutions individuelles afin d'aider ces personnes à surmonter les opérations et les chimiothérapies. Pour cela, je crée des kits spécifiques qui réduisent les nausées, la fatigue et d'autres effets secondaires. Même pour cette maladie grave, tout plaide en faveur d'un traitement complémentaire additionnel à base de médecine naturelle.

Quelle évolution observez-vous autour de vous?
Depuis les années 1990, la médecine s'est mondialisée. Les préparations maison des pharmacies ont été supplantées. Cependant, nous observons aujourd'hui un retour à la médecine personnalisée. La demande de solutions adaptées aux besoins et maladies individuelles des patientes et patients est croissante. _

Dr Brigitte Mudry-de Quay

dirige depuis 1991 en cinquième génération la plus ancienne pharmacie du Valais. La médecine complémentaire passionne cette pharmacienne de 62 ans.

pharmaciedequay.pharmacollect.ch

CONSEILS SANTÉ

Santé individuelle

Comment influons-nous sur notre santé? Notre santé dépend non seulement d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et d'un sommeil suffisant, mais aussi d'autres facteurs déterminants. Lorsqu'on les connaît, on peut mettre beaucoup de choses en œuvre pour rester en bonne santé. Lisez la suite pour en savoir plus à ce sujet. Texte: Evita Mauron-Winiger

Bouger plus jour après jour

Avec le coaching en activité physique, changez vos habitudes, restez motivé/e et faites quelque chose pour votre santé.

css.ch/activite-coaching

Activité physique

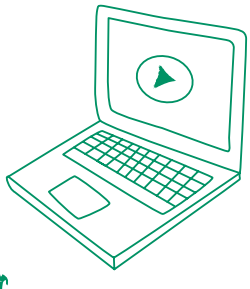
Rien de tel que l'activité physique pour prévenir les maladies. Elle ne sert pas seulement à améliorer la performance des muscles, du cœur et de la circulation sanguine. Elle prévient aussi l'ostéoporose, favorise la santé osseuse et permet d'éviter les chutes et, ainsi, les fractures. L'essentiel, c'est de trouver son rythme: pratiquez de préférence une activité modérée, mais régulière, au lieu d'un entraînement intensif que vous suivrez avec peu d'assiduité. Faute de motivation, les montres connectées et les capteurs d'activité peuvent s'avérer utiles. Des études prouvent en effet que les outils de self-tracking motivent à adopter un comportement plus sain. Les personnes qui prennent conscience de leur propre comportement en matière d'activité physique à l'aide d'un podomètre sont en moyenne 30% plus actives que celles qui n'utilisent pas cet instrument.

Conseils pour bouger davantage au quotidien avec un podomètre: css.ch/podometre

Prédisposition génétique

Beaucoup de choses sont inscrites dans notre matériel génétique. L'origine de nombreuses maladies se situe en partie dans nos gènes, et donc dans l'ADN. Le patrimoine génétique influence aussi la probabilité d'avoir une crise cardiaque, de l'hypertension, un cancer, du diabète, des maladies auto-immunes ou encore des troubles psychiques. Les maladies ne dépendent toutefois pas que de cela. Sinon, comment expliquer que des personnes jumelles monozygotes se développent différemment malgré des gènes identiques ou que l'une d'elles attrape une certaine maladie et l'autre non? La réponse à cette question est dans l'épigénétique. En effet, nos gènes évoluent entre autres en fonction de notre environnement et de notre mode de vie. Ces modifications épigénétiques peuvent être permanentes et parfois même devenir héréditaires.

Comment pouvons-nous influencer nos gènes? Plus d'informations dans la vidéo explicative sur l'épigénétique: css.ch/epigenetique



Lien vers la vidéo sur l'épigénétique:

Thérapie du sommeil en ligne

Apprenez-en plus dans le retour d'expérience à partir de la page 25 ou ici:

css.ch/dormir

Comportement de sommeil

Lorsqu'on dort peu et de façon irrégulière, le risque de diabète, d'hypertension, de crise cardiaque ou de surpoids augmente. Les spécialistes du sommeil recommandent de dormir entre sept et huit heures par nuit. Chaque nuit, notre corps répète plusieurs fois un cycle de sommeil découpé en cinq phases, qui déterminent notamment dans quelle mesure nous nous sentons reposés le lendemain matin. Au cours d'une nuit, nous passons continuellement d'une phase à l'autre. Il est possible de détecter des maladies en analysant le sommeil. Chez les personnes souffrant par exemple de dépression, le schéma du sommeil est différent: les phases de sommeil profond ont tendance à être plus courtes.

Plus de détails sur les phases du sommeil et leur impact sur la récupération: css.ch/phases-sommeil

Différences entre les sexes

Il existe des différences biologiques entre les femmes et les hommes qui influencent aussi notre santé. Il s'agit en premier lieu de troubles et de maladies spécifiques au sexe, tels que les douleurs menstruelles chez la femme ou les inflammations de la prostate chez l'homme. Les maladies provoquent toutefois aussi des réactions différentes selon le sexe. Ainsi, les symptômes d'une crise cardiaque ne sont par exemple pas les mêmes chez les femmes et les hommes. Lorsqu'une femme fait une crise cardiaque, il n'est pas rare qu'elle soit détectée plus tard, voire trop tard. Cela vient notamment du fait que, chez la femme, les symptômes caractéristiques de la crise cardiaque sont moins clairs et les douleurs moins intenses. En effet, les hommes ont souvent la circulation bloquée par un caillot de sang pris dans un vaisseau coronarien, tandis que les femmes souffrent plutôt d'un rétrécissement de type convulsif.

Pour en savoir plus sur les différences entre femmes et hommes:
css.ch/femme
css.ch/homme

Habitudes alimentaires

Grâce à une alimentation saine, nous améliorons notre bien-être mais prévenons aussi de nombreuses maladies. A cet égard: plus l'alimentation est variée, plus elle est saine, et plus le risque de souffrir d'une carence est faible. Une alimentation équilibrée permet d'apporter à l'organisme l'ensemble des nutriments dont il a besoin comme les glucides, les protéines et les lipides ainsi que toutes les vitamines et les minéraux. Ce qui semble facile en théorie ne l'est pas toujours autant en pratique. Mange-t-on assez de protéines? Ou trop de glucides? De quelle quantité journalière de sucre a-t-on vraiment besoin? Les portions qu'on mange sont-elles plutôt trop grosses ou trop petites? Les applis de «food tracking» peuvent aider à vérifier si notre alimentation est équilibrée.

Plus d'informations sur le «food tracking»:
css.ch/food-tracking

Coaching nutritionnel

Apprenez à vous nourrir de manière saine et équilibrée. Avec votre coach de santé, vous discutez de votre comportement alimentaire actuel et cherchez des moyens de l'améliorer. Les objectifs fixés vous aident à conserver les nouvelles habitudes que vous avez prises et ainsi à changer durablement d'alimentation.

css.ch/offres-nutrition

CONSEILS

Par monts et par vaux

Peu de pays offrent autant de possibilités d'activités en plein air pour toute la famille que la Suisse. Quels que soient l'âge, le temps et l'état d'esprit, tout le monde y trouve son compte.

Texte: Eva-Maria Morton de Lachapelle, photos: Patrick Ammann, Thomas Zimmermann

Quelle est l'activité préférée de vos enfants à l'extérieur? Tandis que l'un aime faire la course, l'autre s'adonne plus volontiers à la cueillette de pissenlits. C'est pour cela que les activités récréatives dans la nature vont si bien aux familles. Nous choisissons ce qui convient le mieux à l'âge et aux préférences du moment. Parcours accessible aux poussettes ou hors des sentiers battus? Le système immunitaire n'en a que faire. L'essentiel, c'est l'exercice et le grand air.

A la découverte de la forêt

En été, la forêt séduit par sa fraîcheur. Le terrain invite à l'escalade, au saut et à l'équilibrisme, mais aussi à l'observation d'animaux ou à la collection de matériaux naturels. Petits et grands ramassent des branches, des feuilles, des pommes de pin et des herbes pour créer des mandalas à même le sol ou bricoler chez eux. Pour cela, il faut d'abord ramener le butin à la maison. Il ne faut donc jamais partir en excursion sans un sac supplémentaire. Les grillades font elles aussi un carton. Saucisses, pommes de terre, brochettes de légumes, pains au bâton et pizzas ont leur place sur le feu.

Jusqu'à CHF 1400 pour votre santé

La CSS récompense un mode de vie sain et participe aux coûts qui en découlent.

css.ch/1400

Pour les petits explorateurs et les grandes aventurières

Les Family Weekends de la CSS offrent une expérience inoubliable pour toute la famille. Au programme, une belle palette d'ateliers abordant des thématiques diverses: yoga, cuisine aux herbes sauvages, survie dans la nature, vannerie et bien plus encore. Du temps est également prévu pour jouer librement à l'intérieur et autour de l'hébergement ou s'adonner au farniente. Les CSS Family Weekends s'adressent aux familles avec enfants âgés de 5 à 12 ans.

css.ch/family-weekends

Direction la montagne

Les excursions en montagne offrent aussi une grande diversité. Près des sentiers se trouvent des lacs de montagne pittoresques, bien loin du brouhaha des piscines. Une randonnée peut donc s'accompagner d'un plongeon dans l'eau fraîche ou d'une nuit en cabane. Quelle que soit l'activité, le corps appréciera cette dose supplémentaire de vitamine D. N'oubliez toutefois pas de vous munir d'une protection solaire et d'un chapeau, en particulier en altitude.

La magie des cabanes de montagne

Grâce à la collaboration entre la CSS et le Club Alpin Suisse (CAS), les personnes assurées à la CSS bénéficient de nombreux avantages:

- **Nuitées à prix avantageux:** Présentez votre carte d'assurance CSS et passez la nuit dans l'une des quelque 110 cabanes du CAS aux mêmes conditions que les membres du CAS.
- **Carte des cabanes gratuite:** Commandez sans frais la carte «Cabane des Alpes Suisses», qui donne rapidement un aperçu de nombreuses cabanes de montagne en Suisse avec leurs coordonnées.
- **Aventures en famille:** Quelques cabanes du CAS proposent l'offre forfaitaire «Vacances en famille dans les cabanes du CAS». Les personnes assurées à la CSS peuvent en profiter aux mêmes conditions que les membres du CAS.

Commandez la carte des cabanes et découvrez tous ses avantages: enjoy365.ch/fr/cas

Vous avez pris trop de soleil?

L'examen cutané en ligne est utile en cas d'irritation de la peau. Vous recevez sous 48 heures une évaluation de la part d'une ou d'un dermatologue.

css.ch/examen-cutane

A la recherche de l'épée magique

Lors de la Coop Rando Famille, les enfants se lancent à la recherche de l'épée magique volée au roi Arthur, qui vit très haut dans les montagnes. En chemin, ils découvrent des personnages fascinants, rassemblent des indices importants et tentent de conjurer le sort lancé par Morganus. La randonnée commence au village des sponsors. Dans la tente CSS, il faut vaincre le champion CSS Balance pour recevoir avec un peu de chance un super prix.

Où faut-il se rendre et quand? Pour en savoir plus: coop-randofamille.ch

En exploration dans la nature

«C'est encore loin?» est une question qu'on entend rarement sur les parcours didactiques ou les sentiers thématiques en Suisse. De mignonnes mascottes accompagnent les enfants au but de l'excursion. En chemin, diverses activités leur sont proposées. Il peut s'agir de relever un défi sportif, de résoudre une énigme ou encore de se prêter à une observation passionnante de la flore et de la faune environnantes.

Ces promenades «à travers champs» permettent d'apprécier la nature avec tous les sens. Dans les prés et à la lisière des champs poussent des fleurs et des herbes. Ces plantes peuvent être pressées ou cueillies pour former des bouquets ou des couronnes. Toutefois, certaines d'entre elles sont menacées. Pour savoir lesquelles, il suffit de consulter la «liste rouge» de la Confédération (chercher «Espèces menacées en Suisse» sous ofev.admin.ch). Mais les bleuets, fleurs de trèfles ou graminées notamment peuvent être cueillis en toute bonne conscience. On peut faire sa propre pommade cicatrisante à partir d'herbes comme le plantain lancéolé. D'autres fleurs sauvages sont comestibles. Au menu du soir: salade de dent-de-lion ou pâtes aux pâquerettes. _

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Se détendre et s'endormir

Lorsqu'on ne trouve pas le sommeil la nuit, le quotidien se transforme en rude épreuve. La thérapie du sommeil en ligne de la CSS aide les personnes concernées à retrouver un comportement de sommeil sain.

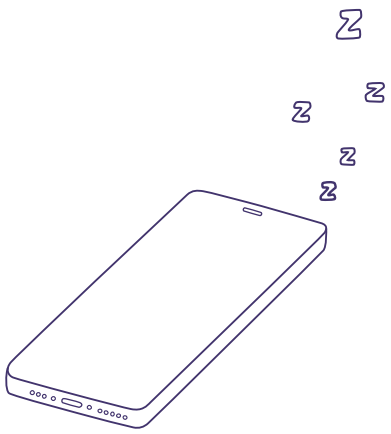
Texte: Tanja Nösberger, photos: Matthias Jurt

Se mettre au lit le soir, fermer les yeux et s'endormir: cela paraît simple, mais ne l'est souvent pas. Dans la tête de notre cliente, les pensées se bousculaient. «Avant, je me disais toujours que mes problèmes ne m'empêcheraient pas de dormir.» Cela n'a plus fonctionné il y a quelques années: «Je ne cessais de cogiter et ne parvenais plus à trouver le sommeil.» Ces problèmes sont survenus à une période où cette cliente de la CSS avait beaucoup de travail et arrêtait en parallèle de prendre ses médicaments.

Le manque de sommeil constant a dégénéré en stress: «Je savais que j'avais besoin de dormir pour être fonctionnelle au quotidien», raconte-t-elle. «Je me levais fatiguée le matin et me sentais déjà sous pression, car je ne savais pas si j'étais assez en forme pour prendre le volant ou si je réussirais à faire mon travail à l'ordinateur.»

La fatigue permanente la tenaillait: sa performance était réduite, et elle devait faire des heures supplémentaires pour compenser son rythme de travail plus lent. «Je travaillais souvent jusqu'à 20 heures et peinais ensuite à déconnecter», se rappelle-t-elle. Il n'était plus envisageable de dormir.

> «La thérapie du sommeil en ligne m'a guidée pour trouver une nouvelle routine de sommeil.»
>
> Cliente de la CSS



Tenir un journal de bord du sommeil

Un jour, notre cliente a lu un article sur la thérapie du sommeil en ligne dans «CSS et vous?» et a décidé de s'inscrire. La thérapie comporte plusieurs modules et est adaptée individuellement à chaque utilisatrice et utilisateur. Elle se base sur un journal de bord du sommeil numérique, que la cliente a elle aussi complété régulièrement. Sur l'appli, un expert en la matière a appris à notre intéressée tout ce qui était important sur le sommeil et lui a montré des exercices de relaxation: «Je connaissais déjà la relaxation musculaire progressive. J'écoutais donc le programme avant de m'endormir.»

Portrait vidéo

Notre cliente raconte comment la thérapie du sommeil en ligne l'a aidée.

Lien vers la vidéo:

Développée par des spécialistes

La thérapie du sommeil en ligne a été développée par mementor en collaboration avec des universités et des centres du sommeil. Les clientes et clients disposant d'une assurance complémentaire pour frais de guérison à la CSS peuvent profiter de cette offre gratuitement pendant quatre mois. La thérapie du sommeil en ligne est disponible en français et en allemand.

css.ch/dormir

Le réel déclic est arrivé lors de la privation de sommeil, une autre composante de la thérapie du sommeil en ligne: «Je n'avais le droit de dormir que durant certaines heures: j'allais au lit plus tard et me levais plus tôt que d'habitude.» Notre cliente révèle que c'était d'abord stressant mais qu'un effet positif s'est fait sentir après quelques jours déjà: «J'étais si fatiguée le soir que mes yeux se fermaient tout seuls. Le matin, je n'entendais pas mon réveil tant je dormais profondément.» Avec le temps, elle a ainsi retrouvé un sommeil sain et sans stress: elle s'endormait plus vite le soir, restait moins longtemps éveillée la nuit et était à nouveau plus performante la journée.

Un guide pour une nouvelle routine

«La thérapie du sommeil en ligne m'a guidée pour trouver une nouvelle routine de sommeil. Je suis très reconnaissante de cette offre», raconte notre cliente. Aujourd'hui, elle n'utilise plus la thérapie du sommeil en ligne, mais s'imaginerait y avoir recours à nouveau: «Il est essentiel de prendre soin de soi en situation de stress extrême. Des offres comme celle-ci nous soutiennent dans cette démarche.» _

INTERVIEW

«Je veux continuer d'encourager l'esprit pionnier à la CSS»

Le 22 avril, Bernard Rüeger a été élu nouveau président du conseil d'administration de la CSS. Dans cette interview, il explique ce qui lui tient à cœur dans sa nouvelle fonction.

Texte: Isabelle Tasset et Christina Wettstein, photo: Meinrad Schade

Bernard Rüeger

Agé de 65 ans et originaire de Féchy (VD), Bernard Rüeger bénéficie d'une solide expérience de direction issue de sa fonction de CEO et de président du conseil d'administration au sein de Rüeger SA. Cette entreprise conçoit des instruments de mesure de température et de pression. Sous l'impulsion de Bernard Rüeger, l'entreprise familiale s'est implantée à l'étranger et a construit des filiales en Malaisie et en Chine. Elle a été vendue en 2019. Pendant douze ans, Bernard Rüeger a en outre présidé la Chambre vaudoise du commerce et de l'industrie et a fait partie du comité directeur de l'organisation faîtière des entreprises suisses «economiesuisse». Outre son mandat à la CSS, il est actuellement aussi membre du conseil d'administration du groupe Coop.

De quoi vous réjouissez-vous particulièrement à la CSS?
Je suis un entrepreneur-né. Toute ma vie, j'ai lancé des projets et concrétisé des idées. La perspective de m'engager dans un domaine aussi essentiel que le système de santé suisse, qui est l'un des meilleurs au monde, m'enthousiasme beaucoup. Je me réjouis d'apporter ma pierre à l'édifice et de créer une valeur ajoutée pour les clientes et clients.

Où est-ce que la CSS doit assumer ses responsabilités?
Notre première responsabilité est celle que nous avons envers nos quelque 1,7 million d'assurées et assurés. Que ce soit dans le cadre d'un conseil en agence, par téléphone ou sur les canaux numériques: notre objectif prioritaire doit être de soutenir les personnes assurées dans leurs questions de santé et de répondre rapidement à leurs demandes.

Quels thèmes stratégiques vous tiennent particulièrement à cœur?
Le numérique est le grand enjeu des dix prochaines années. Comment concevons-nous nos applications pour qu'elles puissent bénéficier au plus grand nombre de personnes assurées? Simplicité et efficacité sont les éléments clés qui doivent nous guider, notamment lorsqu'on pense aux clientes et clients âgés. Par ailleurs, nos systèmes informatiques doivent satisfaire aux exigences réglementaires complexes des autorités. A cela s'ajoute la protection des données, à laquelle nous accordons une priorité absolue.

Où entrevoyez-vous la plus grande nécessité d'agir?
Au cours des dix dernières années, la CSS a réalisé de très grands progrès en matière de santé numérique et a souvent joué un rôle de pionnier. Je veux continuer d'encourager cet esprit pionnier à la CSS. _

COMMUNICATION OFFICIELLE

Renouvellement des déléguées et délégués de la CSS Association

En automne 2023 aura lieu l'élection pour le renouvellement intégral des déléguées et délégués des membres de la CSS Association. Les nouvelles candidatures seront publiées début septembre 2023 dans un supplément spécial du magazine clients 3/23. Les propositions de candidatures supplémentaires peuvent être remises dans les 60 jours qui suivent cette publication.

Le mandat de quatre ans des 40 déléguées et délégués de la CSS Association s'achève fin décembre. C'est pourquoi l'assemblée des déléguées et délégués doit être renouvelée. La plupart des déléguées et délégués actuels sont candidats à une réélection. Une nouvelle élection doit avoir lieu dans neuf cantons. Pour les autres cantons également, les membres de la CSS Association peuvent proposer des candidatures supplémentaires pour leur canton de domicile. Celles-ci doivent être déposées par écrit auprès du secrétariat CA et pourvues du nombre nécessaire de signatures de membres ayant le droit de vote dans le cercle électoral de la CSS Association. _

Autres informations

Les sièges vacants au sein de l'assemblée des déléguées et délégués ainsi que le délai d'envoi des candidatures supplémentaires sont indiqués en ligne. Sous téléchargements, vous trouvez une liste des signatures nécessaires par canton.

css.ch/delegues

Nous clarifions les questions d'assurance

Prise en charge de ma psychothérapie: qu'est-ce qui a changé?

Depuis le 1er juillet 2022, les coûts de la psychothérapie psychologique sur prescription médicale et pratiquée par des psychologues-psychothérapeutes reconnus sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins (assurance de base). Avant, l'assurance de base couvrait uniquement les coûts des psychothérapies psychologiques lorsque les thérapeutes étaient employés dans un cabinet médical autorisé.

Important

Pour que la psychothérapie soit prise en charge par l'assurance de base, elle doit être prescrite au préalable par une ou un médecin.

Comment la CSS procède-t-elle?

Votre thérapeute est admis/e à pratiquer à la charge de l'assurance de base:

- La CSS prend en charge les coûts au titre de l'assurance de base si la thérapie est prescrite par un/e médecin (déduction faite de la franchise et de la quote-part).
- La psychothérapie ne peut plus être prise en charge au titre de l'assurance complémentaire.

Votre thérapeute n'est pas admis/e à pratiquer à la charge de l'assurance de base:

- La CSS rembourse au titre de l'assurance complémentaire les prestations de thérapeutes bénéficiant d'une reconnaissance par la CSS.

Conseil

Nous répondons à d'autres questions d'assurance en ligne:

css.ch/conseils

Demandez à votre thérapeute s'il ou si elle facture à la charge de l'assurance de base ou de l'assurance complémentaire. Il ou elle vous expliquera en outre comment obtenir une prescription pour la thérapie.

Bon à savoir

Ne sont pas concernées par ce changement les psychothérapies pratiquées par des médecins, qui continuent d'être prises en charge par l'assurance de base. Quelle est la différence? Les psychothérapies pratiquées par des médecins sont réalisées par des psychiatres. Dans le cas des psychothérapies pratiquées par des psychologues, les psychothérapeutes ont suivi une formation postgraduée en psychothérapie et sont titulaires d'une autorisation cantonale de pratiquer. _Texte: Evita Mauron-Winiger

Renforcez votre santé psychique

Nous vous y aidons avec des offres telles que des thérapies en ligne en cas de trouble du sommeil, d'angoisse ou de déprime:

css.ch/sante

NOTRE POSITION

Le temps n'est pas infini, mais il est infiniment précieux

Gérer son temps de vie avec conscience permet de vivre une vie épanouie. A la CSS, nous nous engageons pour que nos clientes et clients abordent cette thématique avec davantage de conscience et vivent leur vie le plus sainement possible. Photo: Stories SA, affiches: CSS

Etant donné que nous encourageons une gestion consciente de notre temps de vie, nous avons dédié la dernière édition du «CSS et vous?» à la thématique «temps + vie». Cinq personnes invitées ont réfléchi à leur propre vie à l'occasion d'une table ronde avec notre animatrice. Elles ont cherché à savoir quelles étaient leurs priorités pour leur temps de vie restant. La CSS se pose aussi cette question, et sa position est claire:

Nous accueillons le temps de vie à bras ouverts. Nous accompagnons nos clientes et clients en les encourageant et en les conseillant en fonction de leurs besoins individuels. Nous améliorons le temps de vie. Parfois, nous le rendons aussi supportable que possible. Nous aidons à le comprendre et à en reconnaître la valeur. Nous aidons à le simplifier tout en l'imprégnant d'innovation.

Davantage de temps de vie

Douze personnes qui perçoivent leur temps de vie très différemment à la suite d'un événement marquant partagent leur point de vue:

css.ch/tempsdevie

Chaque temps de vie est unique, qu'il s'agisse de sa durée ou de la manière dont nous le percevons, l'utilisons et l'apprécions. Car notre temps n'est pas infini, mais il est infiniment précieux. _

ENJOY365: LA PLATEFORME D'OFFRES

S'équiper pour les vacances

L'excitation monte à l'approche des vacances. Sur enjoy365, vous trouvez des offres imbattables pour une vie saine qui vous seront utiles chez vous ou en déplacement. Nous vous souhaitons un magnifique été. Photos: màd

enjoy365.ch

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pour les adeptes de jeux

Ce jeu de société légendaire qui allie chance et tactique est un passe-temps formidable. Dans ce format voyage bien pratique, les pions résistent aussi à une brise sur la plage ou aux secousses d'un trajet en train.

Brändi Dog XS
CHF 28.50 au lieu de 57

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Pour les fans de randonnée

Idéal pour des sorties de plusieurs jours, le sac à dos de randonnée Deuter séduit par une aération dorsale optimale, un système de portage ergonomique et des compartiments pratiques. Disponible pour femmes ou hommes.

Deuter Futura Pro 38 l SL (femmes)
Deuter Futura Pro 40 l (hommes)
CHF 143.95 au lieu de 239.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

POUR TOUTES LES PERSONNES ASSURÉES

50%

Une escapade à prix cassé

Envie d'une pause spontanée à un prix des plus compétitifs? Les personnes assurées à la CSS bénéficient jusqu'au 31 juillet 2023 d'un rabais de 50% sur un chèque hôtelier freedreams et paient seulement CHF 42.50 au lieu de CHF 85. Vous profitez ainsi de trois nuitées à deux dans l'hôtel de votre choix parmi des centaines d'établissements sélectionnés. A l'hôtel, vous ne payez que le petit-déjeuner et le repas du soir.

Profiter dès à présent: enjoy365.ch/fr/freedreams

enjoy 365

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Set de protection solaire

Une protection sûre pour toute la famille

CHF 56 au lieu de 112

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Gilet de sauvetage

Idéal pour les sports nautiques

CHF 19.95 au lieu de 39.90

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

UNIQUEMENT AVEC COMPLÉMENTAIRE

Carte journalière pour les transports publics

Carte journalière demi-tarif en 1re classe

CHF 88.90 au lieu de 127

Prix TVA incluse, valable jusqu'à épuisement des stocks

active 365

ACTIVE365: LE PROGRAMME DE BONUS

40 190 francs de dons pour Cerebral

La communauté active365 s'est aussi montrée active et solidaire en 2022. Selon l'idée consistant à pratiquer une activité physique pour celles et ceux qui sont moins mobiles, 401 900 activePoints au total ont été collectés. Nous avons ainsi pu faire don de 40 190 francs à la Fondation Cerebral en fin d'année.

Les utilisatrices et utilisateurs actifs de notre appli ont donc pu fournir une contribution déterminante au travail de la Fondation Cerebral. Celle-ci soutient environ 9700 familles dont les enfants souffrent d'une lésion cérébrale et facilite de nombreux projets en faveur de personnes atteintes d'un handicap physique. Cette année, les dons ont permis de réaliser des moments à la fois actifs et émouvants: une randonnée à la montagne en fauteuil roulant tout-terrain, une sortie en dualski dans la neige fraîche ou la découverte de la piste cyclable du Rhin en vélo spécial.

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à cette collecte de fonds pour leur solidarité et leur engagement actif.

Collecter des activePoints et faire un don dès à présent:

Thomas Erne (à gauche), directeur de la Fondation Cerebral, reçoit le chèque de la part de Nuot A. Lietha (à droite), product owner d'active365.

MOTS FLÉCHÉS

Toile qui sert à polir		Le cancre de la classe	Poisson d'eau douce		Crêpe de riz fourrée	Pas amateur (abrév.)		Amphi-théâtre tauro-machique
Principale île des Seychelles / Demi-jour					Pâturage / Campagne			
				7				Protide de la farine des céréales
			1	Opposé à court / Vêtement			9	
Somme à rembourser		Port du Japon / Non raffiné			8	Article espagnol / Réalise les opérations		
Centre drapier de Flandre	Sentiment de contentement		Langage dérivé de Pascal / Rejeté				Habitant d'un Etat de l'UE	
		2			Chenal du cours d'eau / Proscrit			5
Unité d'éclairement				Entêté / Ville de Belgique			10	
	3					Mesure de l'âge / Replet		
Maison de campagne russe		Tennisman / Cri d'arène		6				Pronom réfléchi pour un sujet indéterminé
Hypocrite / Céréale								
			Enregistrement de sons et d'images		4			
Courroie servant à guider un cheval					D'une seule couleur		2390919	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Solution des mots fléchés 1/2023: ENFANCE
Félicitations à la gagnante: Martine Bard, Romont

Avez-vous la solution?
Envoyez-la par la poste avant le **17 juillet 2023:**
CSS, Mots fléchés du magazine clients, Tribschenstrasse 21, case postale, 6002 Lucerne

Ou soumettez-la en ligne: css.ch/enigme

Un tirage au sort aura lieu pour déterminer la gagnante ou le gagnant. La voie de droit est exclue.

Gagnez deux nuitées au JUFA Hotel Savognin***s d'une valeur de 960 francs.

Un séjour en famille pour deux adultes et deux enfants en demi-pension avec carte Val Surses donnant droit à de nombreux avantages.*

* Utilisable jusqu'au 30 juin 2024, sauf du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024 et du 2 au 25 février 2024.

Le JUFA Hotel à Savognin

Le JUFA Hotel, niché au creux du plus grand parc naturel de Suisse, offre une ambiance familiale et conviviale. Pendant que les parents se ressourcent à l'espace bien-être, les enfants partent à l'aventure: cet hôtel situé dans la région touristique de Savognin Bivio Albula propose une aire de jeux intérieure de deux étages pour les plus jeunes ainsi qu'un parc aventure et une garderie. Aussitôt dehors, des sentiers de randonnée idylliques et des lacs de montagne aux eaux cristallines vous attendent. _ Photo: màd

jufahotels.ch/savognin

Impressum

«CSS et vous?» est le magazine clients du Groupe CSS pour les personnes assurées à la CSS. Il paraît quatre fois par année en allemand, français et italien.

SOCIÉTÉS DU GROUPE CSS:
CSS Assurance-maladie SA, CSS Assurance SA
ADRESSE DE LA RÉDACTION:
CSS, Tribschenstrasse 21, case postale 2568, 6002 Lucerne, kundenmagazin@css.ch
RESPONSABLE DE LA RÉDACTION:
Evita Mauron-Winiger
CONCEPTION: Minz, agence de communication visuelle, Lucerne, minz.ch

COPYRIGHT: reproduction uniquement avec indication de la source

PHOTOS: sauf mention contraire, les photos proviennent de gettyimages: p. 3: eAlisa, TanyaSid, nambitomo, subjug; p. 8: khalus; p. 9: Yuliia Romas, rraya; p. 17: StockFrame; p. 19: golero; p. 20: Lordn; p. 21: Floortje; p. 23: AnnaRassadnikova, Lesya Una; p. 24: Hana Richterova; p. 30: Roman Valiev, p. 35: kyoshino.

REMARQUE: en ce qui concerne les articles sur des produits d'assurance, sont exclusivement valables les conditions générales d'assurance (CGA). Seuls les textes indiqués comme étant des communications officielles sont contraignants sur le plan juridique.
TIRAGE: 775 000 exemplaires
IMPRESSION: Swissprinters AG, Zofingue
PAPIER: certifié FSC®

imprimé en suisse

MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C021036

myclimate neutral Imprimé
myclimate.org/01-23-817851

css.ch/magazine

Thème actuel: santé + maladie

Comment les maladies surviennent-elles et comment les soigner? Ces processus complexes résultent d'une interaction entre le corps, l'esprit et l'environnement. Les maladies font partie de la vie. Lors d'infections banales, c'est même une bonne chose: tomber malade renforce le système immunitaire. Mais lorsqu'on souffre d'une maladie chronique, on doit apprendre à vivre avec. A la CSS, nous sommes là pour nos clientes et clients en toutes circonstances. Nous offrons diverses formes de soutien qui aident à vivre en bonne santé et à le rester le plus longtemps possible ou à mieux vivre avec une maladie. Notre prochain magazine clients sera consacré au thème «santé + maladie». Nous demanderons aux personnes invitées comment elles gèrent la maladie et ce qu'elles font pour leur santé.

Solution de la page 17

Comment nous joindre?

Questions concernant les produits

Les collaboratrices et collaborateurs présents dans les agences vous aident personnellement et sont joignables par téléphone tous les jours entre 8 et 18 heures.

css.ch/agence

Changer d'adresse

Les changements d'adresse peuvent être annoncés via le portail client myCSS, sur le site Internet ou par téléphone au Contact Center de la CSS:

my.css.ch ou css.ch/adresse ou 0844 277 277

Se désabonner

Vous recevez plusieurs exemplaires du magazine (p. ex. au sein d'une même famille) et souhaitez n'en recevoir plus qu'un seul dans votre boîte aux lettres? Faites-le-nous savoir:

css.ch/desabonner

Questions concernant les prestations et les factures

Le Contact Center vous répond du lundi au vendredi, de 8 à 18 heures.

css.ch/questions ou 0844 277 277 (tarif local fixe Suisse)

Urgences et conseil médical 24 heures sur 24

La CSS est là pour vous en cas d'urgence et pour toute question médicale, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7:

+41 (0)58 277 77 77

AZB
CH-6002 Lucerne
P.P. / Journal
Poste CH SA

Quand prends-tu du temps pour toi?

css.ch/tempsdevie

CSS