

Mars 2019

kpt: magazine



Héros du quotidien

Le bénévolat et ses effets sur la santé.

Pouvoirs de la nature

Les remèdes de grand-mère qui font des miracles et ceux à oublier.

Super-héros du corps

L'influence des hormones, neurotransmetteurs et vitamines sur notre bien-être.

Héros.



**Parce que
l'on peut
toujours
donner un
peu plus.**

kpt.ch

kpt: la caisse maladie
avec un plus

Édition

N° 1/2019

Thème «Héros»

Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

Rédaction

magazin@kpt.ch

Tirage

300'000

ImpressionVogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen**Agence**

Streuplan AG

Spiderman et superwoman: la plupart pensent d'abord aux personnages de bandes dessinées lorsqu'ils entendent le mot «héros». Pour d'autres, ce terme évoque un sportif d'exception comme Roger Federer, un défenseur des droits de l'homme tel que Martin Luther King ou une grande scientifique comme Marie Curie. Les jeunes, quant à eux, ont plutôt tendance à prendre des personnalités en vogue sur les réseaux sociaux comme modèles.



Les héros nous divertissent et nous motivent. Ils nous montrent comment tirer parti de nos capacités pour faire le bien et ils nous révèlent tous les possibilités lorsque nous croyons en nous. Pour cela, nul besoin d'être sur le devant de la scène. Dans notre entourage, des personnes tout ce qu'il y a de plus normal accomplissent des actes héroïques. Elles, aussi, sont des héroïnes lorsqu'elles se surpassent au travail, dans le cercle familial ou au niveau sportif.

En tant que caisse-maladie, nous voulons vous soutenir dans vos actions héroïques, car tous les héros ont besoin d'un partenaire fiable. Nous sommes à vos côtés et vous simplifions la vie avec nos produits et services, pour que vous puissiez vous concentrer sur l'essentiel.

Dans ce magazine, nous vous présentons des héros du quotidien, qui s'engagent pour l'intérêt public et se font du bien par la même occasion. Nous nous penchons aussi sur les héros de notre corps: les vitamines et les hormones qui veillent à notre bien-être. Pour terminer, nous vous présentons des héros de la nature, qui sont utilisés comme remèdes thérapeutiques et accomplissent des merveilles depuis des siècles.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et vous invitons à partager également votre histoire personnelle de héros avec nous.

Catherine Loeffel

Responsable Marché

Membre de la direction

LégendeDiscutez
avec nousVidéo disponible
en ligneInformations complé-
mentaires en ligneInformations
sur nos produits

Conseils téléphoniques

Héros.

Les vrais héros sont rarement au centre de l'attention. La plupart du temps, ils agissent dans l'ombre, sans se faire remarquer. Pourtant, ils jouent un rôle décisif pour le bon fonctionnement de la société ou pour notre bien-être physique et psychique. Coup de projecteur sur ces héros invisibles qui méritent tant d'être mis à l'honneur.

Société

Les héros du quotidien



Le bénévolat est un pilier essentiel de notre société. Sans lui, peu de choses seraient possibles. Trois bénévoles nous parlent de leur engagement.

Page 5

Innovation

L'expérience client de demain

La numérisation influe durablement sur la santé publique. Aussi la KPT analyse-t-elle activement le futur rôle des caisses-maladie.

Page 10



Santé

Les pouvoirs héroïques de la nature

Nous connaissons tous quelques remèdes de grand-mère pour se soigner. Mais que valent-ils vraiment? Nous en passons quelques-uns au crible.

Page 12

Corps

Les super-héros de notre corps



Les hormones, neurotransmetteurs et vitamines sont de véritables héros pour notre corps. Ils communiquent, équilibrent et organisent, et influent ainsi sur notre bien-être.

Page 14

Bon à savoir	9
Offre exclusive	17
Élection des remplaçants	18
Dialogue	19



Nous publions régulièrement de nouveaux articles sur kpt.ch/magazine pour vous aider à patienter jusqu'au prochain numéro.



À destination en toute sécurité: chauffeur pour la Croix-Rouge, Daniel Wettstein accompagne les personnes qui ont besoin d'aide à leurs rendez-vous.

Les héros du quotidien

Le bénévolat est un élément essentiel de notre société. S'engager bénévolement, c'est faire quelque chose de bien. Pour les autres, mais aussi pour soi, car faire du bénévolat est bénéfique pour son bien-être.

Si plus personne ne s'investissait à titre bénévole pour son prochain, pour la nature ou pour la culture, la société ne tournerait plus aussi bien. Les clubs sportifs devraient se passer d'entraîneurs. Faute d'actions de ramassage des déchets, les forêts deviendraient des dépotoirs. Sans l'investissement des conseillers communaux bénévoles, plus aucune politique ne pourrait être menée au niveau communal. Et les maisons de retraite et établissements médico-sociaux seraient vite surchargés si plus personne ne prenait soin de ses proches à leur domicile. Le bénévolat a mille et un visages. Nous vous en présentons trois, trois personnes qui mènent des actions extraordinaires durant leur temps libre.

Daniel Wettstein assure chaque jour un service de transport

«Je fais beaucoup de kilomètres», explique Daniel Wettstein. Cet ancien expert informatique de 71 ans est aujourd'hui chauffeur de la Croix-Rouge. Presque chaque jour, il accompagne des personnes ayant des difficultés de locomotion à leur rendez-vous chez le médecin, au centre de traitement ou à l'hôpital, avant de les ramener chez elles. «Il y a tellement de gens qui ne peuvent pas prendre seuls

les transports publics ou qui ne peuvent plus conduire.» Le service des transports de la Croix-Rouge prend alors le relais.

Daniel Wettstein a pris sa retraite en 2012. Il tenait absolument à garder une certaine structure dans ses journées après avoir arrêté de travailler. Comme il aime conduire, devenir bénévole au service des transports de la Croix-Rouge était une solution toute trouvée. Il a d'abord prêté main-forte à la maison de retraite de sa commune. «J'ai transporté tout ce qui est possible et imaginable: des personnes, du linge, de la nourriture. Puis la direction de l'établissement a changé. Je devais transporter de plus en plus de colis et n'avait pratiquement plus aucun contact humain.» Il a alors cherché une nouvelle activité et s'est tourné vers la Croix-Rouge. Depuis 2016, il est chauffeur au service des transports de la Croix-Rouge de Wädenswil, avec une quinzaine d'autres collègues: «Ce n'est pas juste un service de transport. Travailler pour la Croix-Rouge, c'est un engagement particulier. C'est une histoire de cœur. Et avec mon travail, c'est la meilleure chose que j'ai faite de ma vie.»

Suite à la page suivante



Elisabeth Fuchs conseille les jeunes et les accompagne dans leur recherche d'un apprentissage.

À la base de son engagement se trouve aussi une motivation personnelle. Un an après la retraite, Daniel Wettstein a été victime d'une embolie pulmonaire bilatérale. Le pronostic n'était pas bon. Les médecins disaient qu'il était rare d'y survivre. «Mais je me suis rétabli. J'ai eu de la chance. C'est pourquoi je veux faire une bonne action pour ceux qui ont moins de chance. Aujourd'hui, quand je rentre chez moi le soir après deux, quatre ou même six courses, je me sens très bien. Et les personnes que j'ai transportées sont toutes satisfaites.» Il vit souvent des moments chargés d'émotions durant son activité bénévole. «Quand les gens sont guéris, ils n'ont plus besoin d'aide. C'est toujours un très beau moment.» Mais il y a aussi le revers de la médaille. «Je conduis souvent des patients à leur séance de chimiothérapie. Et tous n'en réchappent pas.»

Durant le trajet, des conversations très personnelles s'engagent. Beaucoup de personnes parlent spontanément de leurs soucis. Elles sont contentes de pouvoir se confier à une personne extérieure à leur entourage. Et elles savent que ce qui se dit dans la voiture n'en sort pas. «C'est une chose merveilleuse que de bénéficier de cette confiance.»

Si le service des transports de la Croix-Rouge n'existait pas, cela coûterait cher, estime Daniel Wettstein. Car les autres services de chauffeur demandent le triple voire le quadruple du prix. «Ce ne serait pas facile financièrement pour les personnes qui font appel à nous.» Chaque bénévole est important: «Nous sommes de moins en moins nombreux parmi les chauffeurs.»

«Quand les gens sont guéris, ils n'ont plus besoin d'aide. C'est toujours un très beau moment.»

Pour Daniel Wettstein, l'avenir du bénévolat ne s'annonce donc pas tout rose. «Je m'aperçois qu'il n'a plus autant d'importance qu'avant. De façon générale, les associations ont des difficultés à recruter du monde et beaucoup de communes ne trouvent plus de candidats pour le conseil communal.» Il aimerait motiver les gens à s'engager dans le bénévolat: «On peut accomplir beaucoup de choses sans grands efforts, aider son prochain et en tirer satisfaction.»



Le service des transports est proposé par les associations cantonales de la Croix-Rouge. Toute personne désireuse de s'engager peut trouver des informations complémentaires sur redcross.ch

Elisabeth Fuchs offre son aide pour la recherche d'un apprentissage

«Certains jeunes ne reçoivent pas à la maison le soutien dont ils ont besoin pour chercher un apprentissage», déclare Elisabeth Fuchs. Parfois, c'est à cause de la langue ou de la formation des parents. Mais aussi l'entrée dans le monde professionnel se fait à un âge où beaucoup ne veulent plus vraiment des conseils de leurs parents. Une position neutre est alors la bienvenue. C'est précisément ce que propose ask!, le service d'orientation scolaire et professionnelle du canton d'Argovie, avec le «junior mentoring». Et pour ce service, il a besoin de bénévoles comme Elisabeth Fuchs.



«Travailler avec des jeunes est enrichissant.»

Elisabeth Fuchs accompagne les jeunes tout au long de leur recherche d'un apprentissage, de l'élaboration du dossier de candidature à la simulation de l'entretien d'embauche, en passant par la recherche de places d'apprentissage adéquates.

Elle accompagne un ou deux jeunes par an. Cela peut sembler peu, mais c'est en fait beaucoup, car un mentoring ne s'effectue pas en quelques jours. «Je viens tout juste d'avoir un entretien de clôture. Nous réalisons toujours une petite rétrospective à la fin. Dans ce cas-ci, il a fallu quinze candidatures.» Le mentoring a duré d'août à

janvier. En règle générale, le mentor et le mentoré se rencontrent une fois par semaine, durant une à deux heures.

Pour cette Argovienne de 50 ans, son engagement n'est pas seulement un service qu'elle rend à la société. «Le contact avec les jeunes est très enrichissant pour moi. On vit les choses avec le mentoré; on s'enthousiasme avec lui et on partage sa peine lorsque cela n'a pas fonctionné. Et quand le mentoring aboutit, c'est une joie immense.» Les compliments qu'elle reçoit souvent lui font également du bien.

Elisabeth Fuchs est particulièrement heureuse pour son dernier mentoré, dont la candidature vient d'être retenue. Un message est arrivé sur WhatsApp: «Youhou, j'ai le poste!» Plus tard, lors de l'entretien de clôture, il lui confiera qu'il lui a annoncé la nouvelle en premier, avant même ses copains de classe et sa mère.

Elisabeth Fuchs ne s'est pas engagée dans le bénévolat par hasard. Elle a suivi l'exemple de ses parents. «C'est quelque chose qui a toujours fait partie de moi. J'ai longtemps été présidente de l'association familiale.» Elle s'est investie dans le junior mentoring pour des raisons personnelles: après avoir aidé ses enfants à chercher un apprentissage, elle savait combien c'était important. «Quand j'ai vu à quel point les jeunes avaient besoin de soutien, j'ai voulu m'engager bénévolement.»



Le junior mentoring est une offre du centre de conseil ask! dans le canton d'Argovie. L'organisation présente tous ses services en détail sur son site beratungsdienste.ch/ehrenamtlich

Alexander Bless sauvegarde l'histoire industrielle

Un passionné du chemin de fer particulièrement attaché au pays d'Appenzell, c'est ainsi qu'Alexander Bless se qualifie. «Quand j'étais enfant, j'allais souvent chez mes grands-parents en Appenzell. J'avais vue sur les voies ferrées et pouvais observer tout ce qui passait.» Ce n'est donc pas étonnant que cet électricien de 41 ans soit engagé dans l'association AG 2 depuis sa fondation en 2002. Celle-ci se bat pour maintenir en état de marche les véhicules historiques des Appenzeller Bahnen.

L'association AG 2 entretient six compositions comptant vingt véhicules au total, qui ont été en service entre 1886 et 1948. «Certains de ces véhicules sont rares, et nous en sommes très fiers. Nous avons par exemple la plus vieille automotrice diesel-électrique du monde qui roule encore.» L'association propose des voyages charter à bord des trains historiques, avec restauration à bord sur demande, et organise divers événements au dépôt à Wasserauen.



Alexander Bless s'engage pour le patrimoine historique.

Alexander Bless en est le président et s'occupe donc de toute la partie administrative. Mais ce qu'il préfère, c'est participer à l'entretien des véhicules. «Quand je le peux, je travaille dans l'atelier une fois par semaine.» Alexander Bless est très fier de sauvegarder la culture industrielle de la région. «C'est un travail d'équipe. J'aime faire en sorte que tout fonctionne et pouvoir conduire à la fin ce matériel roulant historique.» L'activité au sein de l'association est cependant fatigante, parfois aussi stressante, et tout ne réussit pas toujours tout de suite. «Mais le résultat est une grande source de satisfaction. Notre récompense: les voyageurs enthousiastes et les compliments qu'ils nous font.»



Vous trouverez plus d'informations sur l'association AG 2 et ses activités sur ag2.ch

Tout le monde y gagne

Nos exemples le montrent: faire du bénévolat, c'est venir en aide à son prochain. Certains services basés sur le bénévolat seraient inabordables s'il s'agissait d'offres commerciales. Mais celui qui s'engage bénévolement ne rend pas seulement service à la société. Les bénévoles retirent aussi de leur investissement une forme de reconnaissance et de confiance, des liens d'amitié et de la satisfaction. Autant de choses qui favorisent leur bien-être psychique et émotionnel. Le bénévolat aide en outre à concilier travail et loisirs, comme le montre une étude de l'Université de Zurich: près d'un tiers des personnes interrogées dans le cadre de celle-ci travaillent bénévolement à côté de leur activité professionnelle. Malgré cette occupation supplémentaire, ce groupe était plus satisfait de son équilibre entre vie professionnelle et temps libre. Il était également moins stressé et moins sujet à l'épuisement professionnel.



Vous souhaiteriez vous engager bénévolement? Vous trouverez de nombreuses possibilités sur le portail benevol.ch.

Informations complémentaires: benevol.ch

Chiffres et faits



Le bénévolat se divise en deux catégories: le travail bénévole «organisé» lorsqu'il s'agit d'un engagement dans une association, une église ou d'autres organisations ainsi qu'en politique, et l'activité bénévole «informelle», qui comprend notamment la prise en charge de proches ou la garde d'enfants.



44 %
des femmes
41,4 %
des hommes

Selon l'Office fédéral de la statistique, près de 44 % des femmes et 41,4 % des hommes en Suisse font du bénévolat. Le travail bénévole organisé se déroule principalement dans des organisations sociales pour les femmes et dans des clubs de sport pour les hommes. Le bénévolat informel est essentiellement effectué auprès de proches et ce, pour les deux sexes.



4'200
bénévoles

Le portail web benevol.ch s'est imposé comme la plateforme centrale pour le travail bénévole. En janvier, il proposait plus de 1'200 activités bénévoles. Plus de 4'200 bénévoles et près de 2'200 organisations à but non lucratif sont inscrits sur benevol.ch.

Primes et frais administratifs de l'assurance de base

L'évolution des primes de l'assurance-maladie sociale est un thème qui s'invite régulièrement dans les médias et dans les discussions politiques. Dès l'automne, si ce n'est avant, lorsque le Conseil fédéral annonce les primes de l'année suivante, responsables politiques, fournisseurs de prestations, tels que les hôpitaux et les médecins, et payeurs de primes se mettent à débattre des causes de l'augmentation constante des primes.

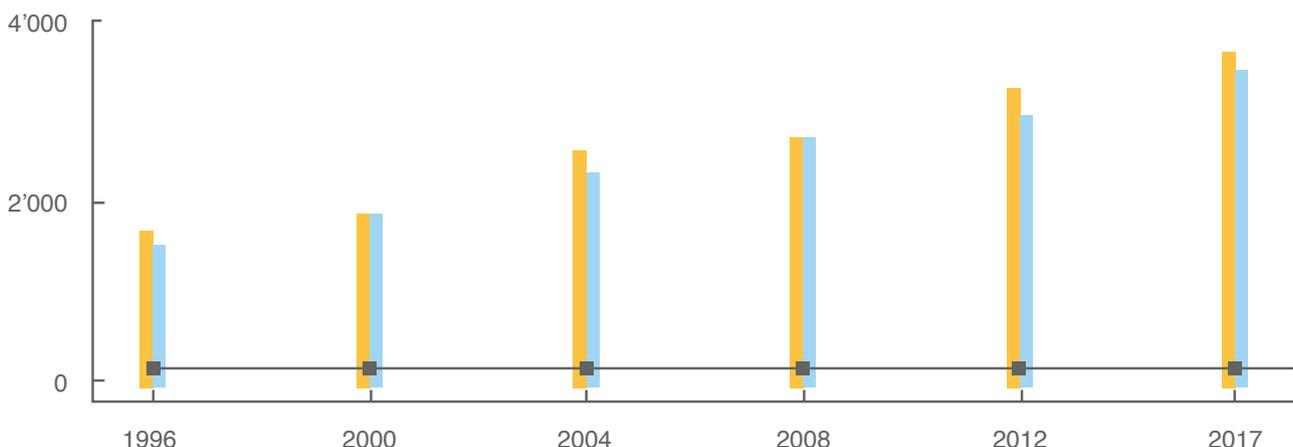
Comme l'indiquent les chiffres officiels de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les primes (bâton jaune dans le graphique) augmentent sous l'effet de la hausse continue des coûts des prestations (bâton bleu dans le graphique). Sur 100 francs de primes encaissés, 95 francs sont utilisés pour régler les prestations médicales des assurés, notamment les visites médicales, les séjours hospitaliers, les prestations de soins, les thérapies et les médicaments.

Outre les prestations médicales, la prime doit également couvrir les frais des caisses-maladie pour la mise en œuvre de l'assurance de

base, ce qui englobe par exemple les frais de gestion de la clientèle, d'IT ou encore les salaires du personnel. Ces frais administratifs ont proportionnellement diminué depuis l'entrée en vigueur de la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) en 1996 et ne représentent plus que 5 % des coûts globaux (ligne grise dans le graphique).

Comme il est interdit aux caisses-maladie de dégager un quelconque bénéfice de l'assurance de base, elles affectent la totalité des recettes de primes à l'assurance-maladie sociale. Si une caisse-maladie clôture l'exercice sur un bénéfice, l'excédent est affecté aux réserves et revient intégralement aux assurés.

Prime moyenne, coûts des prestations et frais administratifs dans l'assurance de base



- Prime moyenne par assuré en CHF
- Prestation nette par assuré en CHF
- Frais administratifs par assuré en CHF

Source: Office fédéral de la santé publique, Statistique de l'assurance-maladie obligatoire 2017



L'expérience client de demain

La numérisation ouvre la voie à des possibilités totalement inédites, notamment dans le secteur de la santé. Une évolution qui modifie le rôle des caisses-maladie. Pour faire face à ce changement, la KPT mise sur la force d'innovation. Elle a présenté ses réflexions en la matière lors de la conférence sur la santé FutureHealth 2019 à Bâle.

Le système de la santé est en pleine évolution. La numérisation progresse inexorablement et modifie les besoins des clients et les conditions du marché. Celui qui veut réussir doit se développer en permanence. Malgré l'énorme potentiel des services numériques, le besoin primaire de relations sociales et personnelles demeure. Dans quelle mesure le numérique et les relations personnelles sont-ils antagonistes? Quelles exigences sont posées à l'écosystème de la santé? Et quel est le rôle de la caisse-maladie à cet égard? La KPT a discuté de ses questions et d'autres avec des partenaires et invités lors de la conférence FutureHealth qui s'est tenue fin janvier 2019.

L'acceptation est décisive

En guise d'introduction, l'animatrice Marina Villa a demandé au public quel rôle une caisse-maladie devait jouer dans la vie de ses clientes et clients. Près de 70 % des invités considéraient qu'une assurance-maladie ne doit pas être juste là pour payer des prestations et qu'elle devait accompagner ses clients dans le domaine de la santé.

Reto Egloff, CEO de la KPT, a rebondi sur la question pour faire part de sa conviction: «Notre mission est de créer, en partenariat avec nos clients et partenaires, des offres novatrices ayant une véritable plus-value.» Avec la qualité et l'efficacité, l'acceptation est un critère déterminant pour les produits et services. En effet, ce sont nos besoins personnels qui décident du succès ou de l'échec d'une offre. «Pionnière des services en ligne, puisqu'elle a été la première caisse-maladie de Suisse à mettre en place un portail clients numérique en 2002, la KPT incarne la force d'innovation depuis plusieurs années déjà», a expliqué Reto Egloff. Dès son introduction, le portail clients KPTnet, par exemple, a tout de suite été bien accepté. Environ 60 % de la clientèle utilise à présent ce portail électronique et gère ses produits d'assurance en ligne. Comme autre exemple, Reto Egloff a cité le nouveau modèle d'assurance de base KPTwin.easy, que la KPT a lancé en 2017. Grâce à la combinaison de la télémédecine et de l'envoi de médicaments, les clients économisent du temps et de l'argent. Très vite, plus de 10'000 clients ont opté pour ce modèle novateur. Le succès n'a par contre pas été autant au rendez-vous pour le projet de plateforme santé VitaClic, sur laquelle les utilisateurs pouvaient consulter leur dossier de santé personnel, leurs données d'urgence ainsi que leurs directives anticipées. La KPT a bien dû constater que cela ne répondait pas aux besoins de la clientèle. Mais les revers sont inhérents au processus d'innovation et ne doivent en aucun cas faire avorter de futurs projets. Pour conclure, Reto Egloff a rappelé: «Qu'elles soient numériques ou pas, les solutions proposées à nos clients doivent toujours satisfaire un besoin.»

Numérique et personnel: (pas) une contradiction?

Catherine Loeffel, responsable Marché et membre du Comité directeur de la KPT, a poursuivi. Pour la KPT, la force d'innovation, ce n'est pas seulement développer de nouvelles technologies. Il s'agit avant tout de construire une relation avec la clientèle grâce aux innovations. «Dans toutes nos innovations, nous plaçons l'humain au centre de l'attention», a expliqué Catherine Loeffel lors de FutureHealth. «La relation avec les clients ne doit pas être technique et anonyme, mais devenir encore plus personnelle.» Pour la KPT, le numérique et les relations personnelles ne sont pas contradictoires: «Nous voulons fusionner l'univers numérique et personnel. Les clients peuvent ainsi utiliser, chez nous, des outils modernes en ligne tout en pouvant compter sur le soutien de leur conseiller ou conseillère clients personnel(le)»,



a déclaré Catherine Loeffel. Bien souvent, les grandes innovations ne sont pas seules décisives pour le développement d'une entreprise. Selon Catherine Loeffel, il y a encore beaucoup de potentiel dans la branche des assurances-maladie afin de créer une valeur ajoutée importante pour la clientèle grâce à de petites améliorations, par exemple accroître la transparence en matière d'informations à la clientèle ou la joignabilité.

Les entreprises disposent d'un avantage concurrentiel lorsqu'elles favorisent systématiquement la culture de l'innovation et qu'elles ancrent celle-ci durablement en interne et vis-à-vis de l'extérieur. En témoigne, par exemple à la KPT, le KPT.Lab qui a vu le jour il y a environ un an. Dans ce laboratoire d'innovation, des collaborateurs, des clients et des partenaires externes travaillent ensemble au développement de la caisse-maladie, et veillent à ce que la KPT surprenne toujours ses clientes et clients en leur proposant des produits et services novateurs.

 *Laissez-vous inspirer:*
kpt.ch/futurehealth19-fr

Services utiles de la KPT

- **KPTnet:** le portail clients KPTnet vous donne accès à vos documents d'assurance, mais vous permet aussi de transmettre des factures, de modifier vos données personnelles et de contacter votre conseiller: kpt.ch/kptnet-fr
- **App KPTnet:** avec l'app KPTnet, vous photographiez par exemple vos factures médicales et nous les envoyez par voie électronique. Une solution pratique qui nous permet également de vous rembourser plus vite le montant de vos factures: kpt.ch/application
- **Joignabilité par téléphone:** nous sommes joignables du lundi au vendredi, de 8 h 00 à 18 h 00, sans interruption. Si vous préférez, nous pouvons vous rappeler, y compris le samedi entre 8 h 00 et 12 h 00: kpt.ch/rappel
- **Site Internet kpt.ch:** vérifiez que vous avez une couverture d'assurance optimale dans votre situation personnelle et profitez de différentes possibilités d'économies. Vous trouverez également des informations pratiques et des formulaires sur notre site web: kpt.ch/produits

Jusqu'à
20 %
de remise

KPTwin.easy: le modèle d'assurance de base novateur

Obtenez jusqu'à 20 % de remise sur la prime et économisez du temps et de l'argent grâce à la combinaison de la télémédecine et de l'envoi de médicaments.

 *Plus d'informations sur*
kpt.ch/wineasy-fr



kpt: lab

Innovover

Vous voulez participer activement au développement de la caisse-maladie de demain? Alors devenez membre de notre Innovation Community. Nous vous inviterons au prochain atelier ou vous demanderons votre avis sur de nouvelles solutions liées à l'assurance-maladie.

 *Inscrivez-vous sans attendre et devenez innovator:*
kpt.ch/innovator-fr



Les pouvoirs héroïques de la nature

Un bon plat épicé au curry pour lutter contre la fatigue printanière et un oignon pour soulager une vilaine piqûre d'abeille. Les remèdes de grand-mère peuvent parfois faire des miracles, au point de pouvoir se passer d'une visite chez le médecin pour certaines maladies ou blessures. Lesquels sont vraiment efficaces au printemps et lesquels ne le sont pas?

La nature regorge de pouvoirs et substances héroïques. Nos grands-mères et leurs aïeules ont mis au point des traitements simples et bon marché à partir d'herbes et d'aliments, qu'elles ont ensuite transmis aux générations suivantes. Aujourd'hui encore, les remèdes de grand-mère peuvent s'avérer bien utiles pour les petits maux. Il n'est d'ailleurs pas rare que les médecins, eux-mêmes, aient recours aux recettes naturelles avant de prescrire des médicaments afin de limiter les frais. Mais certains remèdes relèvent plus du mythe et peuvent même, dans le pire des cas, être nocifs. Surtout lorsqu'on s'y fie trop et qu'on refuse un traitement médical pourtant nécessaire.

Le docteur Regula Mettler, directrice médicale au centre de consultation télémédicale Medi24, passe en revue pour vous les remèdes de grand-mère pour les maux typiques du printemps: la fatigue, l'allergie au pollen et les piqûres d'abeille. Quelles recettes se révèlent être de vraies héroïnes et lesquelles sont plutôt risquées?

Fatigue printanière

Le corps sort doucement de sa torpeur hivernale. Les kilos pris durant la saison froide l'ont appesanti, et le manque de lumière naturelle a eu raison des réserves de vitamines. Fatigue, troubles du sommeil, sensibilité aux variations atmosphériques, problèmes circulatoires et irritabilité en sont le résultat.

- ✓ **Exposer la peau au soleil printanier.**
 «Un bon conseil, car la lumière du soleil stimule la production de vitamine D et de sérotonine, l'hormone du bonheur. Mais n'exagérez pas, sinon vous risquez un coup de soleil.»
- ✓ **Manger de l'ail des ours frais sur une tranche de pain beurrée ou avec du fromage blanc.**
 «C'est juste. L'ail des ours facilite la digestion et a un effet dynamisant, réchauffant et désinfectant.»
- ✗ **Les repas épicés sont bons pour la circulation.**
 «Ce n'est pas recommandé aux personnes qui ne sont pas habituées à ce type de repas. Cela peut entraîner des problèmes circulatoires.»
- ✗ **Les aliments amers aident à combler un déficit en fer.**
 «C'est un mythe. Il n'existe aucune étude pour le corroborer, et cette croyance n'est pas non plus très ancrée.»

Allergie au pollen

Le rhume des foins est l'une des affections des voies respiratoires les plus courantes. Quand les symptômes sont importants, difficile de se passer d'antihistaminiques. Mais lorsqu'ils sont plus légers, grand-mère a quelques astuces.

- ✓ **Dissoudre du sel de cuisine dans de l'eau chaude et inhaler la vapeur.**
«Le sel de cuisine humidifie la muqueuse nasale et soulage ainsi les démangeaisons. C'est tout à fait efficace.»
- ✓ **Poser sur ses yeux un coton d'ouate imbibé de tisane d'euphrase.**
«Cela peut aider lorsque les yeux ou les paupières sont gonflés et irrités.»
- ✗ **Consommer des vitamines et des aliments frais.**
«C'est bon pour la santé, mais ça n'aide pas beaucoup pour les allergies. Les activités sportives sont meilleures, car l'exercice renforce le système immunitaire et la fonction pulmonaire.»



Piqûres d'abeille

Les personnes allergiques aux piqûres d'abeille doivent absolument consulter un médecin. Les autres peuvent soit supporter la douleur, soit la soulager un peu avec des remèdes de grand-mère.



- ✓ **Mettre de la glace sur la piqûre.**
«La glace empêche le venin de se répandre. Mais avant, on aura bien pris soin de retirer le dard de la peau.»
- ✓ **Poser un oignon fraîchement coupé ou une compresse au vinaigre sur la piqûre.**
«Cela tue les bactéries, désinfecte la plaie et réduit les démangeaisons.»
- ✓ **Recouvrir la plaie de fromage blanc.**
«C'est aussi une solution. Ça rafraîchit et c'est anti-inflammatoire.»

🖥️ Nous avons demandé à des passants de nous faire part de leurs remèdes de grand-mère. Combien en connaissez-vous? Découvrez-les ici: kpt.ch/remedes-maison

Appeler en cas de doute

Si on ne constate aucune amélioration avec les remèdes de grand-mère, il convient de demander conseil à du personnel médical. Il n'est pas indispensable de se rendre chez le médecin. Bien souvent, une consultation télé médicale suffit.

En tant que client de la KPT, vous avez accès gratuitement à la consultation téléphonique 24 h/24, 7 j/7, en Suisse et à l'étranger. Les spécialistes du centre de consultation télé médicale vous conseillent avec professionnalisme en cas de problèmes de santé et discutent avec vous des mesures thérapeutiques nécessaires.

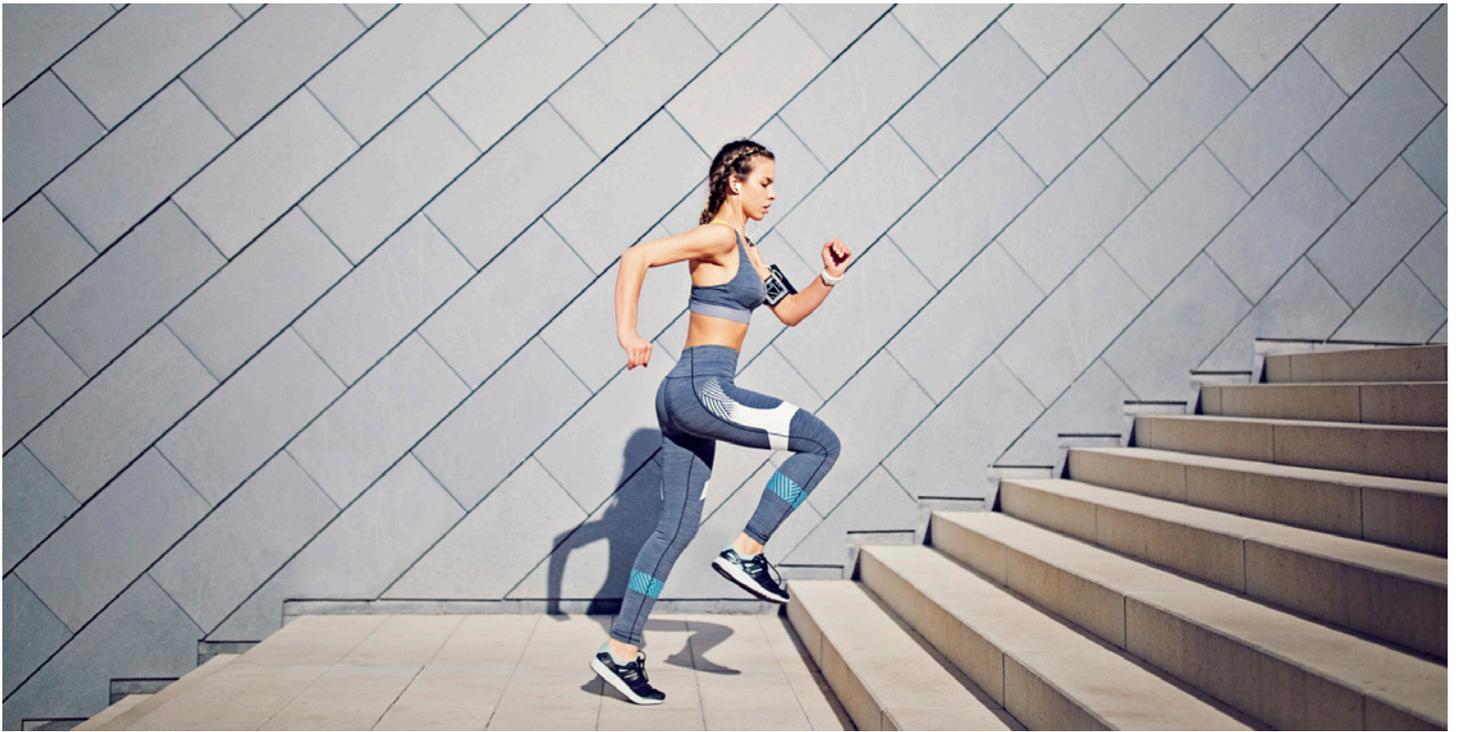
☎️ **Numéro d'urgence:**
+41 (0)58 310 99 99

💻 **Informations complémentaires:**
kpt.ch/kpthehelp-fr

Vous misez sur des héros alternatifs?

L'assurance des soins Comfort de la KPT prend en charge de nombreuses prestations ambulatoires non couvertes par l'assurance de base, ou seulement en partie. Elle intervient notamment dans les frais de traitements de médecine complémentaire, de médicaments et d'activités sportives.

🛒 **En savoir plus:** kpt.ch/comfort-fr



Les super-héros de notre corps

Sans eux, rien ne va: les hormones, les neurotransmetteurs et les vitamines veillent à ce que notre corps fonctionne correctement. Ils sont indispensables à notre bien-être.

Notre corps est un peu comme une usine électrique et chimique. Des hormones, neurotransmetteurs et vitamines assurent la communication à l'intérieur de celui-ci et veillent à ce que toutes les composantes collaborent efficacement, et ce, jusqu'à la plus petite cellule. Ces trois biomolécules se différencient par leur mode de fonctionnement et l'endroit où elles interviennent: les hormones sont des transmetteurs qui arrivent jusqu'aux cellules en passant par le sang. Elles sont sécrétées par des glandes, comme la glande thyroïde, les glandes surrénales et l'hypophyse, et contrôlent des processus lents, tels que la croissance ou le développement des organes génitaux à la puberté. Les neurotransmetteurs sont également des messagers. Ils sont produits par le corps, et leur tâche est de transmettre les informations entre les neurones. C'est ainsi que le cerveau et le système nerveux travaillent ensemble.

Les vitamines sont, quant à elles, des substances importantes pour le corps, mais qui ne sont pas produites par celui-ci. Nous devons donc les trouver dans notre alimentation. La plupart des vitamines se trouvent dans les plantes.



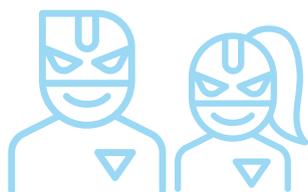
Un moral au beau fixe avec la sérotonine

La sérotonine, aussi appelée hormone du bonheur, régule un grand nombre de fonctions physiologiques et influence l'appétit, le comportement sexuel et le bien-être psychique. Elle a un effet antidépresseur et décontractant, atténue les réactions de stress et renforce la motivation. Elle permet également d'avoir un sommeil réparateur, car c'est à partir de la sérotonine que le corps sécrète la mélatonine.

Généralement, le corps produit suffisamment de sérotonine. Si ce n'est pas le cas, il s'ensuit un déficit. Les conséquences sont variées. Au niveau psychique, ce sont des phases dépressives, des sautes d'humeur, de l'anxiété et des problèmes de concentration. Mais les carences en sérotonine ont aussi un impact au niveau physique, avec notamment

des douleurs gastro-intestinales, une envie de glucides et de la fatigue.

Pour produire de la sérotonine, le corps a besoin d'un allié naturel, le tryptophane, que l'on trouve dans certains aliments. Il faut également de la vitamine B₆, des acides gras oméga 3 et du magnésium. Une alimentation équilibrée est donc essentielle pour avoir un bon taux de sérotonine. D'autant plus que 95 % de la sérotonine est produite dans l'intestin. Une bonne flore intestinale est donc importante pour la digestion, mais aussi pour la bonne humeur.



Testostérone pour les hommes et les femmes

La testostérone est l'hormone sexuelle mâle la plus importante. Elle est sécrétée essentiellement par les testicules et influence la libido, la production de sperme et la croissance des organes génitaux. Mais ça ne s'arrête pas là. La testostérone joue aussi un rôle important dans de nombreux processus métaboliques, par exemple dans la formation du sang, la solidité et la croissance des os, la croissance des muscles, le métabolisme des graisses et, de façon générale, dans la construction et le développement du corps. La testostérone, tout comme l'œstrogène, n'est par ailleurs pas l'apanage d'un seul sexe: la testostérone est également présente chez la femme et l'œstrogène chez l'homme.

Mais restons-en à l'homme pour l'instant. La sécrétion de testostérone est la plus élevée durant la puberté et baisse ensuite de plus en plus avec l'âge. Entre 20 et 40 % des hommes de plus de 40 ans présentent même un déficit en testostérone. La force musculaire et les performances physiques

décroissent alors, la solidité des os diminue, et les tissus adipeux s'accumulent au niveau du ventre. La glycémie peut être élevée et mener, dans certains cas, au diabète. Outre la diminution générale de la production de testostérone, des facteurs tels que le surpoids, le stress chronique, les inflammations et des opérations lourdes peuvent entraîner un manque de testostérone. Pris sur une longue durée, des médicaments comme la cortisone peuvent aussi avoir un effet négatif sur le taux de testostérone.

Un déficit en testostérone se traite par médicaments. Mais le taux peut également être rééquilibré de manière naturelle. Le sport, surtout la musculation et l'entraînement par intervalles courts, et des heures de sommeil en suffisance font déjà des merveilles. Il est par ailleurs conseillé de réduire son surpoids. Un bon apport en zinc, magnésium, sélénium et vitamine D est également important. Il est aussi préférable de renoncer à l'alcool et au tabac: l'alcool fait augmenter l'hormone du stress, le cortisol, et la nicotine fait baisser le taux de testostérone.

De l'énergie rapide avec l'adrénaline

L'adrénaline est sécrétée dans les glandes surrénales et relâchée rapidement dans le sang dans les situations de stress. Elle augmente la tension artérielle et le pouls, ouvre les bronches et fait monter le taux de glycémie, ce qui permet au corps d'avoir rapidement accès aux réserves d'énergie. C'était très important autrefois lorsque le corps était souvent menacé, que ce soit par des ennemis ou par des animaux sauvages. Avec un taux d'adrénaline normal dans le sang, le corps est toujours prêt à se défendre ou à prendre la fuite, en fonction de la menace. Mais l'adrénaline est également produite lors de stress psychologiques pour adapter le système cardiovasculaire et le métabolisme à la situation.

En temps normal, l'adrénaline diminue tout aussi vite qu'elle n'a été sécrétée. La sécrétion et la décroissance de l'hormone s'équilibrent en cas de stress de courte durée. Mais si le niveau de stress ne revient pas à la normale, l'adrénaline continue d'être produite, ce qui peut éprouver le système cardiovasculaire et causer des dommages. C'est pareil lorsqu'on cherche constamment à avoir un «pic d'adrénaline». Les sportifs d'élite et amateurs de sports extrêmes, comme le saut à l'élastique, en sont véritablement accros. À long terme, on épuise le corps. Mais pratiqué raisonnablement, le sport aide à restaurer l'équilibre hormonal et à faire baisser l'adrénaline.



De la vitamine D pour les os, les muscles et plus encore



La vitamine D n'est pas une vitamine à proprement parler, car le corps est capable de la produire. Il a besoin pour cela de l'action du soleil sur la peau. Dix minutes par jour suffisent. La vitamine D est également présente dans les aliments, essentiellement dans les produits d'origine animale, tels que les œufs, les produits laitiers et les poissons gras. L'alimentation ne permet toutefois de couvrir que 10 à 20 % des besoins. Les 80 à 90 % restants doivent être satisfaits par la production du corps ou par l'ingestion d'une préparation de vitamine D.

La vitamine D est importante pour le métabolisme osseux. Elle influe sur l'assimilation du calcium dans l'intestin et sa fixation aux os.

Elle a un effet sur le système immunitaire, la protection des vaisseaux sanguins ainsi que sur de nombreux autres processus métaboliques. Elle améliore l'humeur et aide à combattre les cellules cancéreuses. Enfin, elle exerce une action directe sur la musculature, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées: un bon taux de vitamine D réduit le risque de chute.

Les carences en vitamine D, sont relativement fréquentes et constituent un problème sanitaire mondial. Les personnes les plus à risque sont celles qui sont rarement à l'extérieur. Les personnes âgées souffrent aussi souvent d'une carence en vitamine D, car la production diminue significativement avec l'âge. Un manque de vitamine D peut entraîner de l'ostéoporose, des crampes musculaires, des céphalées, des insomnies, une fatigue générale et des infections à répétition.

Action dans le corps

Sérotonine

- Améliore l'humeur
- A un effet décontractant et motivant
- Atténue le stress

Adrénaline

- Nous prépare à des performances extrêmes
- Augmente la tension artérielle et le taux de glycémie
- Renforce l'absorption de l'oxygène

Testostérone

- Rend l'homme viril
- Favorise la formation du sang ainsi que la croissance des os et des muscles
- Plus on vieillit, moins on fabrique de testostérone

Vitamine D

- Indispensable pour les os, les muscles et le système immunitaire
- Protège les vaisseaux sanguins
- Aide à combattre les cellules cancéreuses

Notre conseil

Faites régulièrement de l'exercice et mangez équilibré. Les exercices de méditation et de pleine conscience peuvent également être utiles.

Consacrez du temps à des activités qui réduisent le stress, comme la méditation et le sport modéré.

Faites des exercices de musculation ou des entraînements par intervalles ciblés, dormez suffisamment et fournissez des oligoéléments à votre corps, tels que le zinc, le fer et l'iode.

Exposez-vous régulièrement au soleil, mais pendant de courtes périodes. Une préparation de vitamine D peut aider le corps, notamment en hiver.

Un soutien héroïque

Pour aider les super-héros de notre corps à encore mieux travailler, nous pouvons les stimuler de manière ciblée en faisant du sport ou en ayant une alimentation équilibrée. Nous récompensons vos actes héroïques et vous soutenons à hauteur de 600 francs par année civile lorsque vous agissez pour votre santé et votre bien-être. Vous bénéficiez par exemple d'une contribution à votre abonnement de fitness, votre cours de danse ou vos bains d'eau saline.

 Profitez-en maintenant sur kpt.ch/activeplus-fr

Comment en bénéficier?

L'assurance des soins Comfort combinée à une assurance des frais d'hospitalisation vous donne automatiquement droit à ActivePlus. En outre, cette formule groupée vous assure de manière optimale pour les examens et traitements ambulatoires comme stationnaires.

Jusqu'à
600.-
pour un
comportement
sain

Offre exclusive pour les sociétaires de la KPT



Kit d'éclairage innovant pour vélo

Ces feux haut de gamme sont les héros de la route. Ils vous aideront à rentrer à la maison en toute sécurité en cas de brouillard ou d'obscurité totale. L'éclairage avant utilise la nouvelle technologie IQ. Une LED ultrapuissante luit à travers un prisme pour fournir un éclairage très homogène et beaucoup plus large que les feux de vélo traditionnels. Également doté d'une LED, le feu arrière offre une luminosité intense et un éclairage très étendu, qui assurent votre protection dans le trafic.

 Vous pouvez commander 24 h / 24 sur kpt.ch/exclusive*

Commande et avantage

En tant que sociétaire de la KPT, vous bénéficiez d'un prix préférentiel et pouvez commander ce kit d'éclairage au prix de CHF 69.90 au lieu de CHF 92.- (emballage et envoi inclus). Le kit se compose du feu avant, du feu arrière, du support universel pour l'avant et l'arrière, du bloc d'alimentation et du câble de recharge USB. Cette offre est valable jusqu'au 30 avril 2019 dans la limite des stocks disponibles.

* Nous prenons également les commandes par téléphone au +41 (0)58 310 91 11.

Élisez deux nouveaux délégués KPT

À la fin d'avril 2019, Hans Bollet, Claude Morel et Hans Rudolf Matter quitteront leur fonction de délégué de la Société Coopérative KPT/CPT. Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement et leur travail précieux au service des assurés de la KPT. Place à présent à l'élection des remplaçants. Choisissez qui représentera vos intérêts à la Société Coopérative en votant d'ici le 9 avril 2019.

Les délégués de la KPT

La KPT est organisée en société coopérative, une forme d'entreprise éprouvée dans le secteur des assurances. Tous les assurés de la KPT peuvent devenir sociétaires. L'adhésion est gratuite et sans engagement. Les sociétaires de la KPT élisent les délégués, qui défendent vos intérêts. Vous avez ainsi l'opportunité de vous investir dans la KPT.

Règlement de l'élection

Vous avez le droit de vote si vous êtes sociétaire de la KPT. Sont élus les candidates et candidats remportant le plus de voix. Si le nombre de candidats est identique au nombre de mandats à attribuer, tous les candidats sont élus, pour autant qu'ils aient obtenu au moins une voix valide.

Vote

Marche à suivre:

1. Choisissez vos favoris sur cette page.
Vous ne pouvez donner votre voix qu'une seule fois par candidat.
2. Vous pouvez voter via les canaux suivants:
 - Site Internet: kpt.ch/election
 - Courriel: elections@kpt.ch
 - Courrier: KPT, Sarah Witschi, case postale, 3001 Berne

Important: si vous votez par courriel ou par voie postale, votre vote ne sera valide que s'il contient au moins les données suivantes: nom, prénom, adresse et déclaration «Je suis sociétaire et je vote pour le ou les candidats suivants au poste de délégué(e) de la Société Coopérative: (indiquer le[s] nom[s] en toutes lettres)». Tout vote incomplet ou tardif sera nul.

Cela vaut le coup d'adhérer

Devenez, vous aussi, sociétaire de la KPT, et bénéficiez de nombreuses offres préférentielles: services financiers, équipement outdoor, aides visuelles ou offres hôtelières.

 Informations complémentaires:
kpt.ch/societe-cooperative

Les candidats

Les candidats suivants se présentent à l'élection des délégués de la Société Coopérative KPT/CPT.



Clemens Hochreuter
1980

Master of Arts à l'Université de Saint-Gall,
Senior Partner Helvetic Trust SA, membre de
la direction de Vital AG



Roman Gattlen
1968

Docteur ès sciences économiques,
responsable Marketing et vente et membre
de la direction de BERNMOBIL

Dialogue et courrier des lecteurs



Partagez vos histoires personnelles de héros avec nous ou donnez-nous votre avis sur le magazine: magazine@kpt.ch



9 SUPERPOUVOIRS

PAS SI GÉNIAUX

SE TRANSFORMER EN MOUCHE



C'est sûr, écouter les conversations des autres à leur insu doit être très amusant. Mais beaucoup périront d'avoir usé de ce superpouvoir.

AVOIR UNE VISION À RAYONS X



Vous verrez des choses que vous ne pourrez plus jamais oublier. Vos voisins risquent en outre de se plaindre d'irradiation.

VOLER



C'était intéressant il y a trente ans. Mais aujourd'hui, un drone s'emmêlerait dans vos cheveux toutes les cinq minutes et vous resteriez suspendu(e) à une éolienne par vos lacets de chaussure.

SUER DE L'ARGENT



Certes, vous pourriez payer vos impôts juste en vous essuyant le front, mais vos amis passeraient leur temps à essayer de faire grimper votre pouls.

LIRE DANS LES PENSÉES



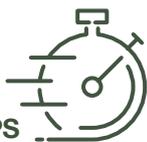
Ce superpouvoir est dévastateur. Est-ce que quelqu'un aurait quelque chose à gagner à lire dans vos pensées? Vous voyez.

ÊTRE MÉGAFORT(E)



Ce serait encore plus difficile de laisser les enfants gagner au bras de fer. Pensez aussi à toutes les choses que vous avez déjà cassées sans être spécialement fort(e).

VOYAGER DANS LE TEMPS



Vous préférez aller dans le passé, quand on mourait d'une carie? Ou dans le futur, où il sera devenu impossible de skier?

POUVOIR SE DÉDOUBLER



Le rêve de nombreux parents. Jusqu'à ce que la partie qui doit changer la couche du bébé s'en prenne à celle qui a le loisir de lire un livre dans son bain.

ÊTRE OMNISCIENT



Plus personne ne vous inviterait à sa fête avec vos réflexions du style: «Les noix de cajou ne sont, à vrai dire, pas des noix.»

Même les superpouvoirs les plus prometteurs causent généralement plus de problèmes qu'ils n'en résolvent. Tirons plutôt le meilleur parti de nos capacités naturelles. Dans le magazine en ligne, vous trouverez en permanence des articles actuels sur des thèmes tels que le bien-être, la santé et le relationnel. Nous vous donnons régulièrement des conseils pour vous aider à gérer votre quotidien, même sans superpouvoirs.