

Mars 2020

# kpt: magazine

10:44

## Au cœur du temps

L'importance du temps pour différentes professionnelles de santé.

## Guérison rapide

Comment un procédé 3D innovant peut accélérer la guérison.

## Perception du temps

Pourquoi le temps passe plus vite en vieillissant.

# Le temps.

# Un plus pour le soutien

**kpt:** la caisse maladie  
avec un plus



[kpt.ch](http://kpt.ch)

## Chère lectrice, cher lecteur,

### Édition

N° 1/2020

Thème «Le temps»

### Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

### Rédaction

magazin@kpt.ch

### Tirage

270'000

### Impression

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

### Photo de couverture

Futurélite AG,

Thomas Buchwalder

Il est enduring, infini et précieux. Parfois il semble s'arrêter, parfois il passe si vite, tout en étant un phénomène étrange: le temps. Bien qu'un jour dure toujours 24 heures et que le temps se renouvelle sans cesse, nous en manquons presque toujours. Le temps nous accompagne au quotidien et influence toute notre vie – au travail et dans la vie privée. Les beaux moments passent souvent trop vite. Par chance, les souvenirs restent.



Le temps joue un rôle important aussi pour la KPT. Lors d'un conseil personnalisé, nous prenons sciemment du temps pour vous – mais pour régler les factures, nous sommes rapides. En tant que caisse-maladie moderne, nous vivons avec notre temps et créons des services qui simplifient votre quotidien. Par exemple avec notre app KPT ou le nouvel assistant médical numérique «DoctorChat», que nous vous présentons dans ce numéro.

Nous avons également suivi des professionnelles de la santé dans leur travail. Elles nous disent comment elles gèrent le temps au travail et ce que signifie ce phénomène pour elles. Nous abordons aussi les technologies 3D modernes qui visent à accélérer la guérison en cas de blessures. Effet placebo ou remède miracle?

Je vous invite à prendre le temps de lire ce magazine, en espérant que vous y trouverez toute l'inspiration souhaitée.

### Légende



Dialogue et contact



Vidéo disponible en ligne



Informations complémentaires en ligne



Informations sur nos produits



Conseil par téléphone

### Catherine Loeffel

Responsable Marché

Membre du Comité directeur

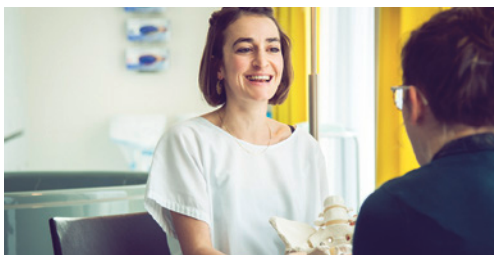
# Le temps

*Le temps nous accompagne tout au long de la vie. Parfois discret, il sait aussi nous mettre sous pression. Il est à la fois singulier, rare et précieux. Une raison suffisante pour lui consacrer un numéro de notre magazine. Nous abordons ainsi la fascination du temps et le mettons en lumière sous différents angles – au travail, dans la recherche ou en lien avec nos tout nouveaux services.*

---

Personnes

## Au cœur du temps



Différents corps de métier du domaine de la santé parlent de l'importance du temps dans leur quotidien et de la façon de gérer leur temps.

Page 5

---

Service

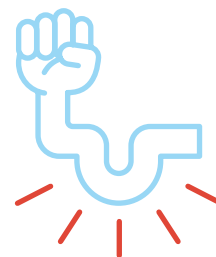
## «DoctorChat» remplace Doctor Google

Nous sommes la première caisse-maladie en Suisse à proposer «DoctorChat», un assistant médical numérique qui fournit des conseils médicaux rapides via un canal de messagerie.

Page 9

Corps

## Notre corps à l'épreuve du temps



Chaque jour, notre corps travaille sans relâche et réalise de grandes choses – onze faits étonnants.

Page 10

---

Innovation

## La santé passe par la réalité mixte

Le Dr Oliver Kessler du Zentrum für Orthopädie & Sport explique pourquoi il équipe ses patients de lunettes de réalité mixte.

Page 14

---

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Société                      | 12 |
| Pleins feux sur le personnel | 16 |
| Savoir                       | 17 |
| Service                      | 18 |
| Offre exclusive              | 19 |
| Dialogue                     | 19 |



Nous publions régulièrement de nouveaux articles sur [kpt.ch/magazine](https://kpt.ch/magazine) pour vous aider à patienter jusqu'au prochain numéro.



Pour le médecin de famille Priscilla Dubouloz, le temps et la confiance sont la base de la relation docteur-patient.

## Au cœur du temps

*Chaque journée compte 24 heures. Et pourtant, le temps peut varier du tout au tout selon la situation. Parfois des situations de vie ou de mort se jouent en quelques secondes, et parfois tout semble se dérouler au ralenti. Ce thème est omniprésent, surtout dans le secteur de la santé: les exigences augmentent, le temps file toujours plus vite. Un médecin de famille, une sage-femme et une infirmière en chef parlent de l'importance du temps dans leur quotidien et de la façon dont elles le gèrent.*

 **Priscilla Dubouloz,**  
médecin de famille,  
Praxis im Monbijou

13:30 M<sup>me</sup> Mohler, 13:50 M. Grossen, 14:20 créneau libre pour une urgence. Le quotidien du médecin de famille Priscilla Dubouloz est très chargé. «Il est essentiel de bien gérer les rendez-vous pour accorder le temps nécessaire à chaque patient», explique la docteure de 42 ans. Le temps de parole est lui aussi un critère capital. «Toute relation médecin-patient commence par une conversation personnelle. La confiance mutuelle est centrale.» Avoir sans cesse l'œil sur l'horloge ou donner l'impression au patient que c'est déjà l'heure du rendez-vous suivant est impensable pour Priscilla Dubouloz.

## Un impact maximal en peu de temps

Parfois, cela vaut la peine de mettre de côté son agenda. La mère de deux enfants a par exemple déjà vu arriver au cabinet une jeune femme en dépression. «Elle était en pleine crise, elle ne faisait que pleurer et sa psychologue était absente. Je suis donc intervenue», explique le médecin de famille. Priscilla Dubouloz a alors passé une heure de consultation à calmer la patiente en discutant. Et une admission en établissement psychiatrique a ainsi pu être évitée. «Savoir qu'elle pouvait si besoin venir à tout moment au cabinet était très important pour elle.»

Rarement, mais pas sans plaisir, Priscilla Dubouloz prend le temps de faire des visites à domicile. «C'est intense et cela prend beaucoup de temps, mais vous recevez tellement en retour», déclare la Bernoise avec des yeux radieux. «Quand je suis chez un particulier ou dans une maison de retraite, je plonge dans une toute autre ambiance – c'est très intime.»

*Suite à la page suivante*



## Nina Bretscher, sage-femme, maternité de l'Hôpital de l'Île

40 semaines de grossesse, contractions toutes les dix minutes ou suivi post-partum. Le facteur temps est omniprésent durant la grossesse. Pour la sage-femme Nina Bretscher, le temps accordé aux femmes qui accouchent est très important. Car un suivi individuel a un impact positif sur la naissance. «Des études montrent que le suivi personnalisé a une influence positive sur le déroulement et la durée de l'accouchement», explique cette Bernoise de 32 ans. À la maternité, on veille à ce que chaque femme qui accouche ait une sage-femme attitrée, de sorte que Nina Bretscher ne soit pas obligée de courir d'une naissance à l'autre. Et pourtant, les moments de stress sont nombreux dans son quotidien. Elle doit aussitôt s'adapter dès qu'elle entre dans une nouvelle pièce. «Parfois, c'est difficile», avoue la mère de deux enfants.

### Bien plus qu'un examen

Quelle que soit l'agitation, la jeune femme prend toujours le temps de palper le ventre de la femme enceinte. «Ainsi, je vois comment l'enfant est placé dans le bassin, sa taille approximative, à quelle distance se situe sa tête, tout en étant en contact avec la femme.» Nina Bretscher discute avec la future maman du sexe du bébé, des mouvements de l'enfant ou de sa chambre à la maison. C'est un moment essentiel, surtout si elle ne connaît pas la femme avant. «Nous pouvons ainsi mieux nous connaître en très peu de temps et je peux associer le médical et l'humain à la perfection», explique la sage-femme.

De nombreuses femmes se préparent à une épreuve longue et difficile lorsqu'elles entrent à l'hôpital. Mais Nina Bretscher fait sans cesse l'expérience que les choses vont parfois très vite. Surtout pour les deuxièmes accouchements. «J'ai eu une fois une femme qui était à notre porte avec de fortes contractions et j'ai à peine eu le temps de l'aider à retirer son pantalon que le bébé était déjà arrivée.» Une demi-heure après la naissance, la mère était déjà rhabillée, coiffée, elle allaitait son nourrisson et discutait au téléphone. «J'ai trouvé cela dingue», avoue la sage-femme en riant.



La sage-femme Nina Bretscher essaie de suivre le rythme de la maman à chaque accouchement.

Même si Nina Bretscher a déjà vécu bon nombre de naissances, elle ne connaît pas la routine. «C'est un moment bouleversant pour tout le monde – l'ambiance dans la salle d'accouchement est indescriptible.» Après la naissance vient la période de la découverte. Un moment capital, comme le souligne la mère de deux enfants: «Il y a le contact peau contre peau, le regard porté sur le bébé, mais aussi le fait de s'accorder un moment pour reprendre ses esprits et demander si le partenaire va bien lui aussi.» La sage-femme de 32 ans trouve essentiel de vivre pleinement ce moment et donne un conseil à tous les parents: «Profitez des deux premières heures juste pour vous et rangez le téléphone. Ce moment est unique et magique.» Depuis le début de l'année, Nina Bretscher consacre encore plus de temps aux futures mamans, car elle travaille comme sage-femme indépendante chez Stadtkinder-Hebammen, un centre d'accompagnement des femmes enceintes.

### Inscription prénatale

Assurez votre bébé auprès de la KPT avant même sa naissance. Votre enfant sera ainsi bien protégé dès le premier jour. En cas d'inscription prénatale, le bilan de santé n'est pas requis pour la plupart des assurances complémentaires et vous recevrez 100 francs en cadeau de bienvenue.



En savoir plus:

[kpt.ch/inscription-prenatale](https://kpt.ch/inscription-prenatale)



## Petra Fuchs, infirmière en chef, service des urgences de l'Hôpital de l'Île

Femme, 40 ans, traumatisme crânien, fracture du bassin, fracture ouverte de l'avant-bras, suspicion d'hémorragie interne. Ces diagnostics font partie du quotidien au service des urgences de l'Hôpital de l'Île. Dans ces cas, la vie ou la mort est toujours une question de temps. Plus il passe, plus les chances de survie s'amenuisent. «Quand l'ambulance ou la Rega arrive avec des blessés graves, on les envoie directement en salle de réanimation. Nous y avons tout ce qu'il faut: un appareil respiratoire, des moniteurs de surveillance, un appareil de radiographie, des réserves de sang et des échographes – tout va alors très vite», explique l'infirmière en chef Petra Fuchs. Depuis sept ans, elle travaille avec passion au service des urgences, qui peut accueillir jusqu'à 180 personnes les jours d'affluence.

### 10 secondes pour 10 minutes

Le personnel du service des urgences ne sait jamais combien de patients vont arriver, quand et avec quel problème. Cette incertitude exige un haut niveau de flexibilité et de tolérance au stress. En salle de réanimation par exemple, les médecins et les infirmières subissent une forte pression. Il est donc très important de faire une courte pause dans les situations agitées et confuses. Pour rappel, une affiche indiquant «10 secondes pour 10 minutes» est accrochée dans chaque salle. L'idée est simple: quelques secondes de pause pour avoir les idées claires et discuter ensemble afin d'adopter une stratégie pour la période à venir et reprendre la situation en main. «C'est vital, surtout lorsque la situation change d'un seul coup», explique Petra Fuchs. Les patients accidentés présentent souvent plusieurs blessures à la fois. Une patiente peut avoir une fracture du bassin et une hémorragie interne. Afin de sauver une personne, les médecins doivent identifier les deux blessures à temps. «Si jamais le blessé perd soudainement connaissance, ils doivent se demander s'ils ont vraiment pensé à tout», explique l'infirmière en chef. Dans ces moments critiques, le médecin urgentiste principal s'arrête un court instant et résume à voix haute tout ce que l'on sait sur les blessures. Tout le monde



*Petra Fuchs est habile et flexible, car c'est une question de vie ou de mort en salle de réanimation.*

écoute et réfléchit. «Dans la salle de réanimation, selon la blessure, jusqu'à 15 personnes de différentes disciplines peuvent intervenir. Avec autant d'intelligence réunie, nous parvenons toujours à une solution efficace.»

Les urgences donnent souvent lieu à des paradoxes. Alors que la vie de certains ne tient qu'à un fil, des personnes souffrant de blessures mineures ou même de petits bobos se rendent elles aussi à l'hôpital. Avec à la clé des files d'attente car le personnel est en train de soigner un blessé grave ou un patient gravement malade. «Souvent, les patients ne comprennent pas pourquoi ils doivent attendre», explique Petra Fuchs. Attendre signifie toujours qu'une autre personne se trouve dans une situation encore plus sérieuse. Et l'infirmière en chef d'ajouter: «Les urgences ne sont pas un bureau de poste. Ici, on ne prend pas de ticket. Notre priorité, c'est l'urgence médicale.» Malgré cela, Petra Fuchs a de la compréhension pour les patients, que ce soit une vraie urgence ou un problème mineur. Car elle le sait, c'est toujours une situation exceptionnelle pour ces personnes. «Les patients ne savent pas vraiment évaluer les symptômes et supposent donc le pire.» Mais Petra Fuchs aimerait que les patients se comportent bien et apprécie davantage le système de santé suisse.

*Suite à la page suivante*

## Le cours de la vie

Même si Petra Fuchs en a déjà vu beaucoup, elle n'aimerait pas arrêter le temps. «Le temps n'a pas besoin d'accélérer ou de ralentir. Il doit juste s'écouler, avec son lot de bons et mauvais moments. C'est le cours de la vie. C'est pourquoi j'aime vivre le moment présent.»



*Petra Fuchs vit dans l'instant présent et ne veut pas arrêter le temps.*

## Que signifie le temps pour la KPT?

Le temps est un facteur-clé à l'hôpital, mais aussi dans le quotidien d'une caisse-maladie. Par exemple dans le conseil clientèle – un signe de qualité de la KPT. À l'ère du numérique, il faut trouver le bon mélange entre contact personnel et services online rapides. «Nous prenons le temps là où le client le souhaite – et au moment crucial», explique Catherine Loeffel, membre du Comité directeur de la KPT. En plus d'un service de rappel ([kpt.ch/rappel](https://kpt.ch/rappel)), la KPT propose à sa clientèle différentes prestations numériques qui lui simplifient la vie. Dans le portail clients KPTnet et l'app KPT, les clients ont par exemple accès à tout moment à leurs données, décomptes et polices.

Dans les négociations contractuelles avec les hôpitaux aussi, le temps est précieux. Au-delà des prestations supplémentaires concrètes comme un confort élevé, la KPT exige également du temps. Pour les patients et patientes ainsi que leurs proches, il est essentiel que les médecins et les infirmières prennent le temps d'avoir un entretien personnel – surtout dans les situations difficiles.

### Consultation médicale

Vous avez une question médicale, mais ne souhaitez pas aller chez le médecin? Utilisez le «DoctorChat» pour un premier examen: un médecin répond à votre question dans un délai très court via le canal de discussion de votre choix. Pour une consultation télé-médicale approfondie, le personnel de santé de Medi24 est à votre service. Il fournit des conseils gratuits 24 h sur 24, en Suisse et à l'étranger.

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

 En savoir plus: [kpt.ch/kpthelp-fr](https://kpt.ch/kpthelp-fr)



## «DoctorChat» remplace Doctor Google

Contacter facilement un médecin par WhatsApp ou SMS pour obtenir rapidement l'avis d'un professionnel: c'est depuis peu une réalité. Avec Medi24, nous menons un projet pilote et sommes la première caisse-maladie en Suisse à vous proposer un assistant médical numérique qui combine intelligence artificielle et consultation personnelle.

Dès que l'on se sent mal ou souffrant, il est courant de prendre le smartphone pour chercher ses symptômes dans un moteur de recherche tel que Google. Avec à la clé un nombre incalculable de diagnostics différents et donc difficiles à appréhender. Très souvent, c'est plus inutile qu'autre chose. Mais ce n'est pas une fatalité, nous nous chargeons de trouver la réponse. Avec notre partenaire Medi24, nous voulons simplifier l'accès aux informations médicales. Le nouveau service «DoctorChat» propose désormais un moyen simple et pratique d'obtenir un premier examen médical professionnel – via votre canal de messagerie préféré tel que WhatsApp, Messenger ou SMS.

«DoctorChat» est immédiat, gratuit et disponible partout. Après une rapide inscription, vous sélectionnez le canal de communication souhaité et soumettez votre question de santé. Votre demande est alors transmise à un médecin compétent en Suisse, via l'intelligence artificielle. Ce dernier répond à votre question sur le canal choisi et fournit son avis de professionnel.

### Quand utiliser «DoctorChat» ?

L'assistant médical numérique «DoctorChat» ne remplace pas la consultation télé-médicale et il va moins en profondeur que le service téléphonique. Il ne pose pas de diagnostic par exemple. Il est malgré cela un complément utile à la télé-médecine classique et permet des conseils médicaux simples via les canaux de chat les plus courants.



### S'inscrire maintenant et chatter

Connectez-vous en ligne et testez ce service de chat innovant.

 En savoir plus: [kpt.ch/doctorchat](https://kpt.ch/doctorchat)

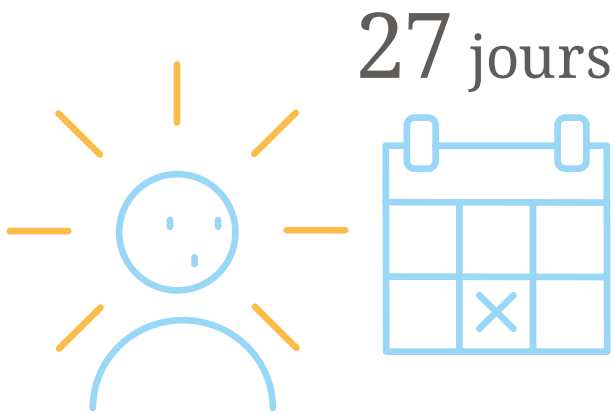
### «DoctorChat» dans l'app KPT

Ce nouveau service est également disponible dans l'app KPT. Raison de plus de gérer à l'avenir vos questions d'assurance via l'application en toute simplicité.

 En savoir plus: [kpt.ch/application](https://kpt.ch/application)

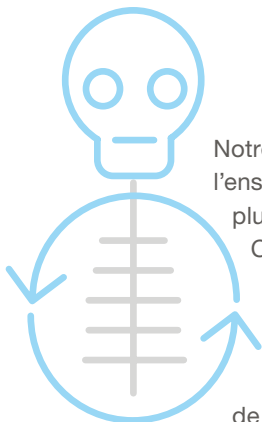
## Notre corps à l'épreuve du temps

*Notre corps fait des choses incroyables sur une durée donnée. Il travaille, grandit, se régénère – parfois vite, parfois moins vite. 11 faits étonnants à propos de notre corps.*



27 jours

C'est toujours la même chose: le bronzage d'été ou d'hiver si durement obtenu disparaît en quelques semaines. La raison: l'épiderme se renouvelle en moyenne tous les 27 jours.

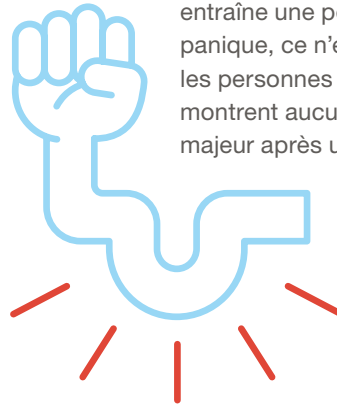


10 ans

Notre corps régénère quasi l'ensemble de ses cellules plusieurs fois dans la vie. Cela vaut aussi pour les os. Il produit ainsi un tout nouveau squelette tous les 10 ans jusqu'au milieu de la vie.

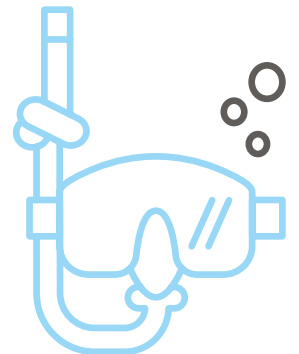
1 mois

L'exercice physique a pour effet de renforcer les muscles. Dès que l'on arrête, cela entraîne une perte musculaire. Mais pas de panique, ce n'est pas aussi rapide. Chez les personnes sportives, les études ne montrent aucun changement musculaire majeur après un mois sans entraînement.



1/2 minute

Retenir sa respiration est un sport d'élite: c'est une vraie performance en soi. Le record – sans apport préalable en oxygène – est de 11 1/2 minutes. Sans s'entraîner, difficile de dépasser les 30 secondes. Normalement, vous vous évanouissez au bout de 2 minutes sans oxygène.

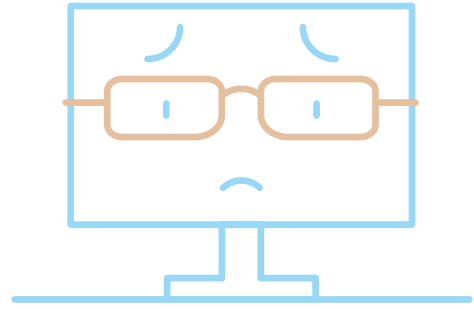




# 3 1/2 ans

Les personnes qui prétendent se souvenir de leur propre naissance se trompent. En fait, notre mémoire peut remonter jusqu'à l'âge de 3 1/2 ans environ, et au maximum à notre troisième anniversaire.

# 2 heures

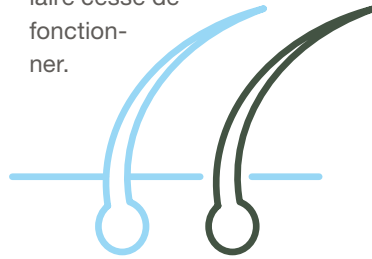


Travailler de longues heures à l'écran rend myope. Même 2 heures sans pause peuvent être néfastes: le cristallin perd son élasticité et doit fournir un plus gros effort pour focaliser sur les objets proches.

# 1-2 heures

L'estomac prépare notre nourriture pour les intestins. Les aliments faciles à digérer, comme les fruits et légumes, transitent en 1 à 2 heures, contre environ 5 à 8 heures pour les aliments gras.

Un cheveu vit et pousse pendant environ 2 à 6 ans, puis il tombe. Puis 6 à 12 semaines plus tard, un nouveau cheveu repousse au même endroit. Ce processus se répète 10 à 30 fois, puis le follicule capillaire cesse de fonctionner.



# 2-6 ans

# Dans la durée

Certains aiment se faire craquer les doigts, d'autres trouvent cela désagréable. Ce n'est pas dangereux tant que vous n'abusez pas. Par contre, dans la durée, les articulations et les tendons se distendent.



# Toute une vie

Mauvaise nouvelle pour celles et ceux qui trouvent leurs oreilles trop grandes: elles grandissent toute la vie. Pas le nez, par contre. Mais comme son tissu conjonctif se relâche, il semble grossir avec l'âge.



# 1 minute



Du cœur aux capillaires, aller-retour: pour parcourir une fois l'ensemble du corps, le sang a besoin de 1 minute au repos et de seulement 20 secondes pendant l'effort physique.

# Le temps accélère avec l'âge

*Plus on vieillit, plus on a l'impression que le temps passe vite. Presque tout le monde le ressent, mais pourquoi cela? Et peut-on y faire quelque chose? Nous avons voulu étudier la question.*

Passez en revue votre vie jusqu'à présent. Quelles années ont passé le plus vite? Vous répondrez probablement «l'an dernier» ou «ces dernières années», quel que soit votre âge actuel. Spécialiste du phénomène, le neuropsychologue Marc Wittmann a documenté l'évolution de la perception du temps dans une étude empirique. Et l'explication suivante repose sur ses recherches.

Contrairement à l'heure que nous lisons sur une montre, le temps perçu varie selon chaque personne. À cet égard, il faut savoir que la notion de temps est une construction de notre cerveau. Le temps n'a rien de physique. Nous n'avons pas d'organe pour le voir, l'entendre ou le ressentir. C'est au cerveau d'évaluer à quelle vitesse le temps passe. Et pour cela, il utilise ce dont il dispose: il crée une perception du temps à partir de nos impressions sensorielles, de nos pensées et de nos souvenirs.



## Nouvelles expériences, nombreux souvenirs, année longue

En se penchant sur le passé, nous pouvons dire de manière simplifiée: le souvenir, c'est du temps. Mais la mémoire ne fonctionne pas comme un film documentant à la lettre notre vie. Le cerveau stocke avant tout les nouvelles perceptions et oublie très vite les impressions familières.

Dans l'enfance et la jeunesse, une année correspond à une éternité. Tant de choses se sont passées entre deux anniversaires. Nous nous sommes fait de nouveaux amis, avons découvert des endroits ou encore appris des compétences. Nous avons changé d'école et sommes tombés amoureux à maintes reprises. La vie était riche de nouvelles expériences. Cela a créé des souvenirs sur lesquels notre cerveau pouvait s'appuyer. Car plus le cerveau trouve de points de référence, plus l'année nous apparaît longue.

En vieillissant, nous voyons peu à peu la routine s'installer. Nous avons un emploi stable, prenons souvent le même bus, passons des vacances dans des endroits que nous connaissons déjà. Beaucoup de ces activités n'ont rien de nouveau et le cerveau ne les stocke pas. Et ainsi, l'année semble très courte.

## Comment ralentir le temps

Si vous souhaitez ralentir le temps, vous pouvez influencer sur les éléments stockés par votre cerveau. L'idée est de vivre autant de nouvelles expériences que possible et d'entretenir leur souvenir.



### Conseil 1: oser bouleverser les choses

Donnez une nouvelle direction à votre vie. Partez à l'aventure, commencez une formation ou lancez un projet caritatif avec des amis. Les grands changements entraînent automatiquement un flot de nouvelles expériences sur la durée.



### Conseil 2: sortir des sentiers battus

Cassez la routine à petite échelle. Prenez un itinéraire différent pour aller au travail, cuisinez des repas encore jamais préparés auparavant ou voyagez dans des lieux inconnus.



### Conseil 3: regarder, écouter, enregistrer

Donnez à vos sens et à votre cerveau le temps de traiter vos impressions sans distraction. Prenez conscience de ce que vous voyez, entendez et sentez. Réfléchissez à ce que vous avez vécu. Enregistrez l'information – dans un journal intime par exemple.



### Conseil 4: se plonger dans les souvenirs

Gardez vos souvenirs activement au chaud pour les conserver plus longtemps et dans leur intégralité. Remémorez-vous régulièrement la journée écoulée ou regardez vos photos de portable de l'an dernier en attendant le bus.



### Conseil 5: rencontrer des gens

Entretenir des relations sociales régulières aide à créer et conserver des souvenirs. Vivez de nouvelles aventures en compagnie d'autres personnes ou revoyez de vieux amis pour vous rappeler vos beaux moments ensemble.

## Notre contribution à vos expériences

Envie de prolonger le temps avec des activités bénéfiques pour la santé? En réinventant votre alimentation avec un changement de régime, en rencontrant des gens dans un club sportif ou en revivant la semaine sur votre vélo elliptique? Grâce à notre offre ActivePlus, vous recevez jusqu'à 600 francs par an pour adopter un style de vie sain.

 En savoir plus: [kpt.ch/activeplus-fr](http://kpt.ch/activeplus-fr)

Jusqu'à  
CHF 600.-  
avec  
ActivePlus

## Au rythme de la société

Pourquoi manquons-nous souvent de temps? Que faudrait-il changer pour en avoir plus? Et comment ralentir le temps? Nous avons demandé conseil à plusieurs personnes.

 Voir la vidéo: [kpt.ch/perception-du-temps](http://kpt.ch/perception-du-temps)

## La santé passe par la réalité mixte

*Tout montre que les maladies ou blessures guérissent plus facilement si les patientes et patients comprennent ce qui leur arrive pendant le traitement. À Zurich, une équipe de médecins et de développeurs de logiciels travaille sur un procédé en 3D pour appuyer ce phénomène.*

Diverses études scientifiques ont récemment abordé la question de savoir si l'information plus complète des patients avant les interventions chirurgicales accélérât la guérison. Et le résultat est sans équivoque: plus les patients connaissent en détail leur maladie ou leur blessure, plus il leur est facile de comprendre et d'appréhender les mesures médicales. Avec un impact positif sur le processus de guérison: les patients passent moins de jours à l'hôpital et leur satisfaction est plus grande dans l'ensemble. En résumé, une bonne information permet de réduire les coûts de plus de 25 %, selon une étude sur les interventions articulaires.

### Une vue 3D à partir d'images 2D

Un projet pilote à Zurich a également pour objectif d'améliorer l'information des patients. En coopération avec l'entreprise suisse de logiciels Netcetera, le Medizinisch-Radiologisches Institut (MRI) a récemment converti des images de tomodensitométrie et par résonance magnétique (TDM ou IRM) en fichiers 3D. Les os et les articulations scannés par couches prennent ainsi une dimension spatiale.

Le projet pilote a été co-initié par le Dr Oliver Kessler du Zentrum für Orthopädie und Sport à Zurich. Il utilise les données 3D fournies pour ses consultations au cabinet, soit en vue 3D sur la tablette, soit en équipant les patients de lunettes de réalité mixte. Il est ainsi possible par exemple de projeter un os directement sur la partie du corps concernée. Le patient vit alors une véritable expérience de réalité mixte: une vision du réel enrichie par des informations numériques.



Grâce à la vue en 3D, les patients se représentent mieux leur blessure.

### Et le médecin se fait aussitôt comprendre

«Voir l'intérieur de son corps en 3D à travers les lunettes, cela impressionne», déclare Kessler. Pour lui, en tant que médecin, la troisième dimension aide à expliquer plus facilement la situation aux patients: «Ce que je leur explique sur une blessure physique et une future opération est beaucoup plus simple à appréhender et à comprendre que si je le faisais avec des images et des rayons X bidimensionnels, cela rend la chose beaucoup plus compréhensible.»

Kessler confirme ce qu'ont révélé les études mentionnées ci-dessus: «Une information claire rassure et réduit les doutes avant une intervention chirurgicale. Cela augmente les chances de réussite d'une opération et améliore la guérison avec des hospitalisations plus courtes et moins de complications.» Et au final, selon Kessler, c'est bénéfique pour tout le monde: «Une meilleure compréhension de la situation initiale permet de réduire le coût global par patient.» Toutefois, le nombre de conversions en 3D est encore trop faible pour effectuer un bilan définitif. À l'heure actuelle, la priorité est de faire accepter aux patients cette technologie encore relativement récente et ses applications possibles.

## En pleine phase de développement

La conversion des scans TDM et IRM par couches en image 3D ne se fait pas sans difficulté au stade actuel de développement. «En particulier pour les IRM complexes, nous devons effectuer un post-traitement de l'image 3D sur ordinateur et, sauf exception, les ressources sont souvent insuffisantes», explique le Dr Michael Fischer du Medizinisch-Radiologisches Institut à Zurich.

Reto Grob représente les développeurs de réalité augmentée de Netcetera au sein du projet. Il sait où se situe le problème: «Pour faire accepter la solution par une large communauté médicale à l'issue du projet pilote, nous devons entièrement automatiser le traitement de l'image 3D. Nous y travaillons. Nous avons l'objectif bien en vue et ce n'est qu'une question de temps pour l'atteindre. Avec les scans TDM, la conversion fonctionne déjà plutôt bien, mais nous n'y sommes pas encore pour les IRM.»

Tous les trois – le radiologue, l'orthopédiste et le développeur de logiciels – en sont convaincus: dès qu'il sera possible d'automatiser les vues en 3D, la technologie s'imposera. Les médecins seront plus nombreux à l'utiliser et d'autres instituts et hôpitaux suivront. L'avenir appartient à l'information des patients via la réalité mixte.

## Interview du Dr Michael Fischer du Medizinisch-Radiologisches Institut à Zurich



### Le patient bien informé guérit plus vite. S'agit-il d'un effet placebo?

Fischer: Bien sûr, comme pour le placebo, l'aspect psychologique joue un rôle. Mais il ne s'agit pas d'un pseudo-traitement. Nous partons plutôt du principe que les patients bien informés abordent le traitement avec davantage de conviction. Ils sont aussi plus motivés à suivre les instructions médicales pour la thérapie. Nous appelons cela l'observance thérapeutique. Si le comportement est positif, le corps se régénère mieux.

### La guérison est donc une question d'état d'esprit?

Cela relève de la responsabilité personnelle des patients. C'est un point essentiel pour la guérison. Il est plus facile de bien accepter la situation si les procédures médicales sont compréhensibles. Et cela passe par le sentiment de ne pas être simplement à la merci des médecins et de leurs recommandations, mais de pouvoir vraiment influencer sur le traitement.

### En quoi la réalité mixte est-elle utile?

Elle, et plus généralement la troisième dimension, est plus proche de la réalité. Comme les rayons X, les images 2D prises couche par couche sont difficiles à lire pour des non-initiés. Mais combinées en une vue 3D, elles correspondent davantage à notre imaginaire.

## L'esprit tranquille à l'hôpital

En cas d'hospitalisation, les assurances complémentaires de la KPT vous offrent plus de prestations et de confort que l'assurance de base: avec l'assurance des frais d'hospitalisation, vous pouvez vous-même choisir l'hôpital reconnu par la KPT où vous souhaitez être soigné. Et avec les compléments «demi-privé» et «privé», vous bénéficiez également du libre choix du médecin.

 En savoir plus: [kpt.ch/frais-hospitalisation](https://kpt.ch/frais-hospitalisation)

Pleins feux sur le personnel

## Ancrée à la Suisse – connectée au monde

*Elle aime le contact avec la clientèle à l'étranger, concocte des créations sucrées et a passé six mois en internat pour devenir agricultrice. Elle fait tout avec passion: voici Selina Bartlome, conseillère clients.*

«Et comment ça fonctionne en Suisse?» C'est une question que l'on pose sans cesse à la conseillère clients Selina Bartlome. En effet, après son apprentissage, elle a rejoint l'équipe International de la KPT. Chez le spécialiste des assurances étranger, elle conseille et accompagne les clients vivant à l'étranger ou en vacances dans un autre pays. «En fait, je les suis tout au long de la vie: je traite les factures, accorde des garanties de prise en charge ou les aide en cas d'urgence», explique la jeune femme de 22 ans. Elle noue ainsi un contact privilégié avec ses clientes et clients. «Une fois les questions d'assurance réglées, nous parlons parfois de la vie à l'étranger ou de l'actualité en Suisse. Les assurés apprécient beaucoup ces échanges.» Mais au-delà de la clientèle, elle entretient aussi des contacts avec des hôpitaux ou médecins étrangers. Selina apprend ainsi à connaître sans cesse de nouvelles cultures et d'autres systèmes de santé. «C'est passionnant», ajoute la conseillère clients en souriant. Rien d'étonnant pour cette aventurière qui aime voyager dans des pays inconnus.

À l'été 2018, Selina s'est lancée dans une nouvelle aventure: elle a pris un congé sabbatique pour s'installer six mois dans un internat afin de suivre une formation en agriculture. «Mon ami et son frère vont reprendre d'ici trois ans la ferme de leurs parents. Et je compte bien les y aider. Cela me donne aussi l'opportunité d'exprimer ma créativité», explique la conseillère clients.

La jeune femme se montre déjà très créative en vivant sa passion de la pâtisserie. Du gâteau décoré avec soin pour une baby shower à sa spécialité, l'American Pumpkin Pie, une tarte à la citrouille douce et épicée sur pâte brisée. «J'ai dû dévoiler plusieurs fois la recette à la KPT», sourit-elle. Outre la pâtisserie et la décoration, Selina Bartlome aime skier ou assister à des matchs de unihockey en famille.





# Dans l'air du temps: télémédecine et pharmacies de vente par correspondance

De nos jours, il faut toujours faire vite. Plus personne ne veut patienter chez le médecin ou perdre du temps à aller à la pharmacie. Les besoins de la société ont beaucoup changé ces dernières années: le temps manque, les gens sont devenus mobiles et flexibles et souhaitent des services numériques 24 h/24. Face à cette tendance, le secteur de la santé propose des offres alternatives – télémédecine et pharmacies de vente par correspondance. À la KPT, ces deux offres sont réunies dans le modèle d'assurance «KPTwin.easy». Avec une devise claire: on attend dans son salon.

## Télémédecine

La télémédecine regroupe les traitements médicaux où il n'y a pas de contact physique entre le médecin et le patient. Les technologies numériques permettent une consultation médicale efficace et économique – partout et à tout moment. C'est pourquoi de nombreuses caisses-maladie proposent des modèles Telmed.

Partenaire de la KPT, Medi24 est l'un des principaux centres de compétences en télémédecine. Composée d'une centaine de professionnels de la santé et de 30 médecins, l'équipe conseille jusqu'à 5000 personnes par jour. Dans environ la moitié des cas, la consultation télémédicale immédiate est définitive et évite une visite chez le médecin. La télémédecine améliore la qualité des soins, rassure les personnes et fait gagner du temps et de l'argent en gérant les étapes du traitement. Elle apporte ainsi une contribution décisive à la réduction des coûts de santé.

### Medi24

- Disponible 7 x 24 h en Suisse et à l'étranger au +41 (0)58 310 99 99
- Gratuit pour tous les clients et clientes de la KPT
- Prescription directe de médicaments
- Transfert simple vers un spécialiste ou un hôpital

### Medi24: au-delà de la télémédecine

Votre problème médical ne peut pas être traité par téléphone? Essayez alors la consultation médicale en vidéo ou envoyez une photo de votre problème à Medi24 via le formulaire en ligne. Contrairement à une visite chez le médecin, vous gagnez à la fois du temps et de l'argent, car les prestations Medi24 sont gratuites pour la clientèle de la KPT.



En savoir plus: [medi24.ch/fr](https://www.medi24.ch/fr)

## Pharmacies de vente par correspondance

Ces pharmacies disposent d'une licence officielle pour envoyer des médicaments. En Suisse, la pharmacie Zur Rose compte parmi ce type d'officines. Les clients commandent des médicaments par voie postale ou en ligne, et les reçoivent chez eux dans des délais rapides et à prix avantageux. Ces pharmacies conviennent particulièrement aux personnes pressées, non mobiles, ayant besoin de médicaments réguliers ou sans pharmacie disponible à proximité. Pour celles et ceux qui préfèrent récupérer leurs médicaments en personne, Zur Rose dispose de filiales à Berne, Zurich, Bâle et Steckborn.

### Pharmacie de vente par correspondance Zur Rose

- Prix avantageux\*:
  - 3,5 % de rabais sur les médicaments de marque
  - 15 % de rabais sur les génériques
  - pas de frais sur les validations de médicaments
- Envoi discret dans un emballage neutre
- Livraison rapide et sans frais de port
- Commandes ultérieures en ligne via le compte d'ordonnances

\* Les rabais indiqués s'appliquent au modèle d'assurance de base KPTwin.easy.





# Fini le plastique, place à la carte d'assuré 2.0

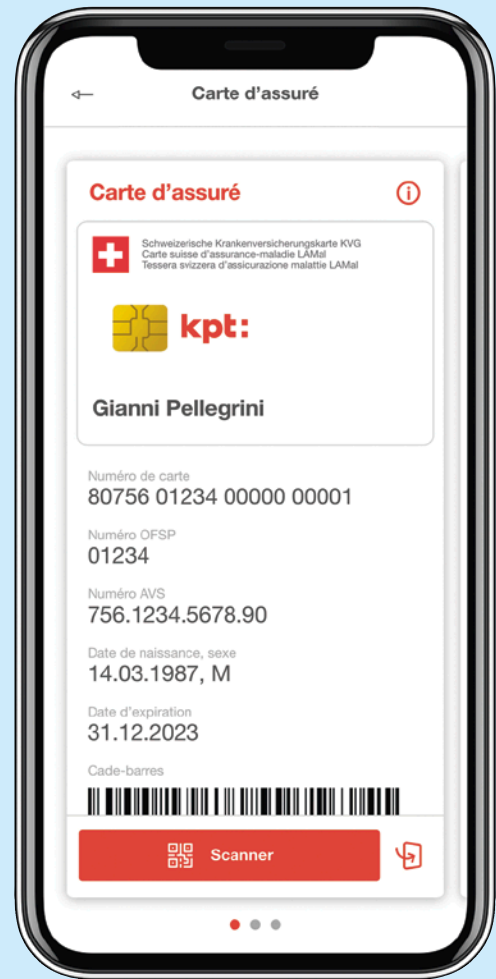
*La KPT est la première caisse-maladie en Suisse à lancer la carte d'assuré virtuelle. Dorénavant, vous pouvez transmettre facilement vos données à l'hôpital, chez le médecin ou à la pharmacie grâce à l'app KPT. Plus besoin de remplir les fastidieux formulaires à la main.*

Tout le monde a vécu cela: vous êtes chez le médecin et cherchez désespérément votre carte d'assuré pour remplir la fiche de renseignements, avant de réaliser que vous avez oublié votre KPT-Card à la maison. C'est du passé désormais grâce à l'app KPT – votre carte vous suit partout. La KPT-Card est stockée électroniquement dans le profil de votre app, qui propose d'autres fonctions très utiles. Vous pouvez par exemple transmettre des données comme votre numéro d'assuré en toute simplicité via le smartphone. Il vous suffit de scanner le code QR à l'hôpital ou à la pharmacie et d'accorder l'autorisation, et votre interlocuteur peut alors consulter vos données sur son écran.

Le transfert électronique des données n'est pas encore possible dans tous les cabinets et hôpitaux, mais la liste ne cesse de s'allonger. Toutefois, la carte d'assuré virtuelle est toujours utilisable grâce à sa reproduction digitale.

## Vos avantages en un coup d'œil

-  **Mobile:** la carte d'assuré virtuelle vous suit partout sur le smartphone – inutile de la chercher.
-  **Flexible:** la carte d'assuré de tous les membres de la famille est toujours à portée de main avec l'app KPT.
-  **Rapide:** les données sont transmises par voie électronique en quelques secondes. Plus besoin de remplir de formulaires.
-  **Sûr:** votre smartphone et l'app KPT sont protégés à plusieurs niveaux par des mots de passe, l'empreinte digitale et d'autres systèmes d'authentification. La carte d'assuré virtuelle est bien plus sûre que son prédécesseur en plastique.



## Pas encore d'accès online?

5 % de rabais online

Inscrivez-vous maintenant et bénéficiez de la carte d'assuré virtuelle, mais aussi d'un rabais online de 5 % sur les assurances complémentaires et d'une protection juridique Internet gratuite.

 *En savoir plus:*  
[kpt.ch/inscription\\_online](https://kpt.ch/inscription_online)

## KPT-Card dans l'app

Votre carte d'assuré est disponible sur la page d'accueil de l'app KPT ou à la rubrique «Profil».

 *En savoir plus sur l'utilisation:*  
[kpt.ch/kptcard-fr](https://kpt.ch/kptcard-fr)

CHF 50.–  
de rabais

## Gagner du temps et bien manger avec HelloFresh

Faire les courses et cuisiner pour se préparer un repas sain après une longue journée, cela prend du temps. HelloFresh vous vient en aide avec des box repas pratiques. Vous disposez de recettes créatives et les ingrédients mesurés vous sont livrés directement chez vous. Il ne reste plus qu'à ouvrir, cuire et savourer.



## Commandez et profitez-en

Bénéficiez d'un rabais de 50 francs sur la première box repas. Cliquez sur le lien [hellofr.sh/kpt\\_fr](https://hellofr.sh/kpt_fr) et choisissez une box Classic avec viande (prix réduit dès 39.90) ou une box Veggie (prix réduit dès 29.90). Votre commande est effectuée en quelques instants et votre rabais est déduit automatiquement. Quelques jours après, votre box repas HelloFresh arrive dans votre cuisine.

 *Passez commande 24 h/24 directement auprès de HelloFresh: [hellofr.sh/kpt\\_fr](https://hellofr.sh/kpt_fr)*

### La santé au premier plan




La KPT s'engage en faveur d'une alimentation saine. Ainsi, dans le cadre d'ActivePlus, nous contribuons à hauteur de 150 francs sur votre abo HelloFresh à partir de 200 francs de commande.


En savoir plus: [kpt.ch/activeplus-fr](https://kpt.ch/activeplus-fr)

## Dialogue

### Recevoir le magazine clients au format électronique

Vous préférez recevoir la version électronique de notre magazine clients? Plusieurs possibilités s'offrent à vous:

 *Si vous utilisez le portail clients KPTnet, connectez-vous à votre espace et cochez la case «Magazine clients électronique». Celle-ci se trouve à côté de vos coordonnées dans l'encadré «Adresses».*

 *Vous pouvez aussi contacter votre conseillère ou conseiller clients personnel(le).*

Nous nous ferons un plaisir de vous transmettre par courriel la version électronique de notre magazine clients à l'avenir.



### Votre avis est important pour nous



Contactez-nous et donnez-nous votre avis à l'adresse: [magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)

# Lentement mais sainement

Voici la durée de guérison de plusieurs maladies et blessures types, seul leur souvenir peut rester longtemps douloureux. Attention, il ne s'agit pas d'une notice. Veuillez discuter de votre cas concret avec un professionnel de santé.

## Scarlatine



La langue framboisée typique de cette maladie dure aussi longtemps que les framboises cueillies sous le soleil d'été. Avec le bon traitement, la scarlatine disparaît au bout de 1 à 3 jours.

## Grippe



Même la vraie grippe, et non le simple rhume, ne dure qu'une semaine environ. Mais l'écoulement nasal se poursuit encore pendant un certain temps.

## Fracture du tibia



Si la fracture est propre et fermée, vous pourrez à nouveau frapper dans la balle avec prudence après 6 semaines.

## Cœur brisé



Après 3 semaines, la douleur est supportable et après environ 6 mois, un nouvel amour vient recouvrir l'ancienne blessure. Sauf si votre cœur est vraiment brisé, physiquement. Pas de guérison possible.

## Contusion à la pommette



Vous retrouvez votre visage au bout de 2 semaines. En revanche, les suites juridiques d'une bagarre de comptoir peuvent prendre jusqu'à un an.

## Caries



La guérison prend juste le temps nécessaire à votre dentiste pour creuser et refermer la cavité. Pensez ensuite à utiliser du fil dentaire.

## Amnésie



Une perte soudaine de mémoire peut parfois durer quelques secondes, ou bien rester à jamais. Comme pour l'amour ou une plante en pot lunatique.

## Fracture du petit orteil



Si les os ne sont pas déplacés, il faut laisser le petit orteil bandé à l'orteil voisin pendant environ 4 semaines. Mais il ne faut pas plus de 2 heures pour se débarrasser du meuble coupable.

## Paiement des impôts



Comme l'herpès, le paiement des impôts est chronique et revient plusieurs fois par an pendant toute la vie. Si la consigne est respectée, il guérit généralement dans les 30 jours indiqués.