

Septembre 2022

kpt: magazine

Vivre l'instant présent

Deux personnes nous racontent comment elles brisent leur routine quotidienne.

Chaque seconde compte

Comment reconnaître et prévenir un AVC.

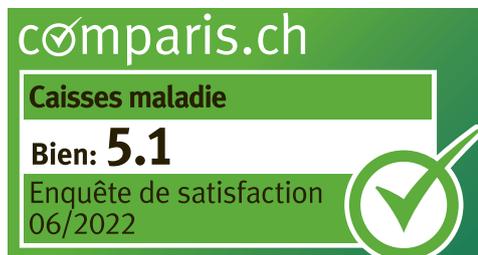
Pratiquer la pleine conscience

Une psychothérapeute livre quelques conseils pratiques.

Instant.

Un plus pour la satisfaction

Nos clientes et clients nous attribuent une nouvelle fois d'excellentes notes. Un grand merci pour cette confiance et pour ces bonnes évaluations.



Recommandez la KPT et recevez jusqu'à 200 francs: kpt.ch/recommander

Chère lectrice, cher lecteur,

Édition

N° 2/2022

Thème «Instant»

Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

Rédaction

magazin@kpt.ch

Tirage

240'000

Impression

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Photo de couverture

Family AG,

Thomas Buchwalder

Soyons honnêtes: quand vivons-nous l'instant présent en pleine conscience? Dans notre vie, nous passons beaucoup de temps à repenser au passé ou à envisager le futur. Nous réfléchissons à ce que nous aurions pu mieux faire dans notre travail, nous repassons nos vacances en revue ou faisons des projets pour l'avenir, comme bâtir une maison. C'est important, bien sûr, mais on passe souvent à côté de ce que nous vivons vraiment à cet instant. Or c'est une expérience



précieuse pour nous comme pour notre santé de s'arrêter un moment pour respirer et prendre du temps pour soi et pour ceux qu'on aime. Car si l'on y regarde de plus près, notre vie est remplie d'une multitude de moments magiques.

Pour nous aussi en tant que caisse-maladie, chaque instant compte. Nous sommes là pour vous lorsque vous avez besoin de nous, que vous soyez malade ou en bonne santé. En raison de travaux de modernisation de nos systèmes informatiques réalisés dernièrement, le traitement des prestations est actuellement plus long que d'habitude. Nous mettons tout en œuvre pour tenir de nouveau rapidement nos promesses en matière de service et vous satisfaire grâce à notre disponibilité, nos réponses rapides et nos conseils personnalisés. Nous vous remercions de votre patience ainsi que des bonnes notes que vous nous avez attribuées lors des dernières enquêtes de satisfaction de la clientèle.

Dans cette édition, nous vous présentons deux personnes qui, chacune à leur manière, prennent du temps pour vivre des moments particuliers: Ralph Näf, guide de montagne, qui gravit les sommets, et Cindy Ziegler, qui part pour de microaventures à deux pas de chez elle. Une psychothérapeute livre également quelques conseils pour vivre davantage dans le moment présent et nous vous présentons un nouveau service qui vous simplifiera la vie.

J'espère que ce numéro vous inspirera et vous souhaite une bonne lecture, en pleine conscience.

Stefan Burkhalter

Responsable Clients

Membre du Comité directeur

Legenda



Dialogue et contact



Vidéo disponible en ligne



Informations complémentaires en ligne



Informations sur nos produits



Conseil par téléphone

Instant.

Si l'on y prête plus attention, notre vie est remplie d'une foule de petites merveilles quotidiennes. Mais bien souvent, nous ne parvenons pas à en prendre conscience. Dans ce numéro, nous évoquons la magie de l'instant présent avec différentes personnes et vous présentons des services novateurs.

Rencontres

Vivre l'instant présent en pleine conscience



La journaliste Cindy Ziegler et son mari Gian-Luca racontent comment ils intègrent des moments de pleine conscience dans leur quotidien.

Page 5

Service

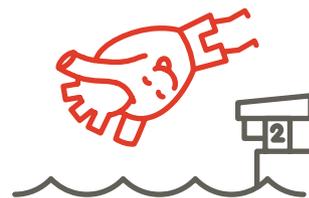
Pour une consultation médicale efficace

Comment se préparer efficacement à une consultation médicale grâce à notre nouveau service EverAsk.

Page 9

Corps

Les effets de la nature sur le corps



Passer du temps en pleine nature est bon pour notre esprit et notre corps. Que se passe-t-il exactement? La réponse avec neuf informations intéressantes.

Page 10

Psychologie

Un instant! Comment vivre davantage dans le moment présent

La psychothérapeute explique pourquoi nous éprouvons tant de difficultés à vivre l'instant présent. Elle donne des conseils pour se ressourcer.

Page 12

Connaissances	14
Santé	16
Pleins feux sur le personnel	18
Offre exclusive	19
Magazine en ligne	19



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

A man in climbing gear is positioned on a rocky mountain peak. He is wearing a white helmet, a red long-sleeved shirt, a blue and red climbing harness, and dark blue pants. He has a black backpack and is holding a coiled orange rope. The background shows a steep, rocky mountain slope with some green vegetation.

«Celui qui part en montagne saisit l'instant comme il vient»

Ralph Näf, guide de montagne

Vivre l'instant présent en pleine conscience

L'aventure commence dès la porte franchie. Tandis que le guide de montagne Ralph Näf se tourne vers les sommets, la journaliste Cindy Ziegler part pour de microaventures dans les environs. Mais tous deux ont un point commun: ils cherchent à briser la routine quotidienne et vivre pleinement le moment présent.



Pour Ralph Näf, être concentré et attentif à ce qui se passe à chaque instant, c'est une question de vie ou de mort. Ce guide de montagne de 46 ans a en effet pour mission de conduire en toute sécurité des clients ou des groupes sur des chemins de crête verglacés ou tout en haut de sommets vertigineux. Un jour, il les fait gravir le Cervin pendant près de trois heures et un autre, il les emmène faire du ski de randonnée jusqu'au Finsteraarhorn ou découvrir le glacier de l'Aletsch sous la pleine lune.

«Lorsque tu te trouves sur un grand glacier et que le brouillard est tellement dense que tu ne vois plus le bout de tes skis, qu'autour de toi, tout est blanc et que dans ton dos se trouvent cinq personnes qui commencent à avoir froid, tu dois être présent à chaque instant.» Ce sont ces expériences intenses qui marquent ses clients. «Celui qui part en montagne saisit l'instant comme il vient», déclare-t-il. «Et pour les excursions en groupe, le chemin est clairement plus important que la destination.»

Sortir de sa zone de confort et conquérir les sommets

Notre guide de montagne a en permanence à l'esprit le terrain, les conditions météorologiques et le facteur humain. «Et cela, avant même de prendre la route», explique-t-il. Il anticipe déjà plusieurs heures et jours à l'avance: annonce-t-on des précipitations? Quel itinéraire emprunterons-nous? Et après le départ, il faut en permanence revoir ce qui était prévu en fonction de la réalité du terrain: quelques centimètres à peine de neige en plus peuvent déjà suffire à recourir au plan B.

Lui qui a une routine bien en place, comment vit-il ces excursions? «Les paysages à couper le souffle, l'air frais, l'effort physique ... le quotidien est bien loin», répond-il. C'est pareil pour ses clients: «Ils arrivent stressés à Grindelwald après avoir traversé la cohue à la gare de Zurich. Lorsque nous prenons le départ le lendemain, je les sens littéralement s'imprégner de la nature avec tous leurs sens et se relâcher progressivement.» Souvent, les personnes qui l'accompagnent commencent aussi à lui raconter ce qui les touche, et une relation de confiance s'établit. Sortir de sa zone de confort, partir à la conquête des sommets et en même temps «descendre au plus profond de soi»: c'est le principal. Respirer profondément, être déconnecté et profiter de la vue. La satisfaction est au rendez-vous, même si les conditions ne sont pas toujours parfaites et qu'un nuage s'invite sur le selfie pris au sommet.

Des moments d'exception lors des sauvetages en montagne

Douze semaines par an, Ralph Näf est de piquet pour le Secours Alpin Bernois. Quand il est à bord de l'hélicoptère de la Rega, il doit évaluer les dangers et prendre des décisions en quelques minutes à peine. «Parfois, nous atterrissons et je peux descendre sur la terre ferme. Mais bien souvent, je suis suspendu au câble et je dois attacher la personne en détresse au treuil de sauve-



Chauffer sa soupe dehors un jour de pluie pour sortir de sa routine.

D'autres idées de
microaventures:
kpt.ch/micro-fr



tage.» Cet hiver, il a notamment dû évacuer plusieurs fois des alpinistes bloqués sur la face nord de l'Eiger. Mais si vous attendez de lui des récits palpitants sur des interventions spectaculaires, vous serez déçu. «Je ne suis pas fan du culte des héros», se défend-il. «Il s'agit juste de la mission pour laquelle j'ai été formé. Et je suis le même homme avant et après le sauvetage: si je suis en train de regarder un livre d'images avec ma fille lorsque je reçois une alerte, je m'absente durant deux heures et nous reprenons notre lecture à mon retour.»

Ses expériences en tant que guide de montagne lui sont aussi utiles dans une autre activité professionnelle: Ralph Näf est responsable de la gestion des risques pour l'Eiger Ultra Trail, une course en montagne sur différents parcours, dont un de 250 km. La dixième édition s'est déroulée en juillet avec quelque 3000 participants. «Comme la randonnée, le trail a le vent en poupe», déclare Ralph Näf. Ce n'est pas uniquement réservé aux coureurs acharnés. «L'Eiger Ultra Trail, c'est aussi une expérience collective et un moment en pleine nature. Il arrive que certains participants s'arrêtent pour prendre en photo une vache et capturer un instant précieux.»

L'aventure devant sa porte

Sortir des sentiers battus. C'est aussi la devise de Cindy Ziegler. Régulièrement, cette journaliste de 27 ans part pour de microaventures avec son mari Gian-Luca et leur petit griffon Lilly. De quoi s'agit-il? «Ce ne sont pas de grands événements qu'il faut planifier longtemps à l'avance», explique-t-elle, «mais des expériences qui ne demandent pas de temps ni d'argent. Des aventures qui cassent la routine et nous font nous évader du quotidien comme un petit voyage.»

C'est un changement dans leur vie qui est à l'origine de leur première microaventure: le jeune couple avait emménagé récemment à Sargans. Cindy Ziegler avait commencé son nouveau travail auprès de l'hebdomadaire «Bündner Woche» depuis peu lorsque la pandémie a débuté et elle s'est retrouvée en télétravail dans une commune où elle ne connaissait personne. Gian-Luca étudiait à l'EPF et s'est lui aussi retrouvé à temps plein à la maison. «Nous n'avions qu'un petit balcon...»

S'aventurer vers l'inconnu

Le couple s'est montré créatif et s'est mis en route pour explorer les confins de la commune durant deux jours. L'idée n'était pas de découvrir de jolis points de vue, mais de s'aventurer sur un terrain inconnu. Ils ont imprimé des cartes et cherché des itinéraires, «sans qu'il ne faille faire de descente en rappel ou traverser le Rhin à la nage», déclare Cindy Ziegler en riant. «Nous avons une vue totalement nouvelle sur notre commune, c'était fascinant.»



Une autre fois, les deux tourtereaux ont préparé une fondue sur un barrage, seuls au monde face au lac sous un ciel étoilé. Ils ont passé la nuit dans leur bus VW. Et le lendemain, ils ont repris le travail chez eux avec l'impression d'être de retour de vacances. D'autres exemples de leurs microaventures? Une soirée cinéma en pleine nature durant laquelle ils ont projeté le film sur leur bus VW blanc. Une expérience différente de la télévision à la maison. Ils ont fait de la marche au clair de lune et un «safari» à l'aube au cours duquel ils ont pu observer des renards et des chevreuils. Ils ont aussi dormi dehors, dans leur pelouse. «Si vous n'êtes pas aussi aventureux, vous pouvez d'abord essayer sur le balcon», propose Cindy Ziegler. «On voit quand même les étoiles et on se réveille avec le chant des oiseaux.» C'est un autre moyen de sortir de sa zone de confort pour percevoir son environnement avec plus d'intensité.

À deux pas de chez soi tout en ayant le sentiment d'être loin

Dans les premiers temps difficiles de la pandémie, il était essentiel pour Cindy Ziegler et Gian-Luca de s'évader, de sortir près de chez eux tout en ayant le sentiment d'être à l'autre bout du monde. Aujourd'hui, les microaventures continuent de faire partie de leur vie. Ils n'ont pas besoin de prévoir longtemps à l'avance ces moments vécus en pleine conscience. «Parfois, mon mari me dit le soir: 'Viens, on part en forêt et on cuira notre risotto là-bas sur le réchaud de camping.'» Ces petites escapades sont des expériences de pleine conscience, explique la journaliste. Elles permettent de célébrer et d'apprécier des choses du quotidien, comme préparer son repas et manger. «Cela a aussi bien meilleur goût dehors lorsque tous nos sens sont en éveil, qu'on entend le bruissement du vent dans les feuilles et que juste avant, on a éventuellement foulé le sol de la forêt pieds nus.»

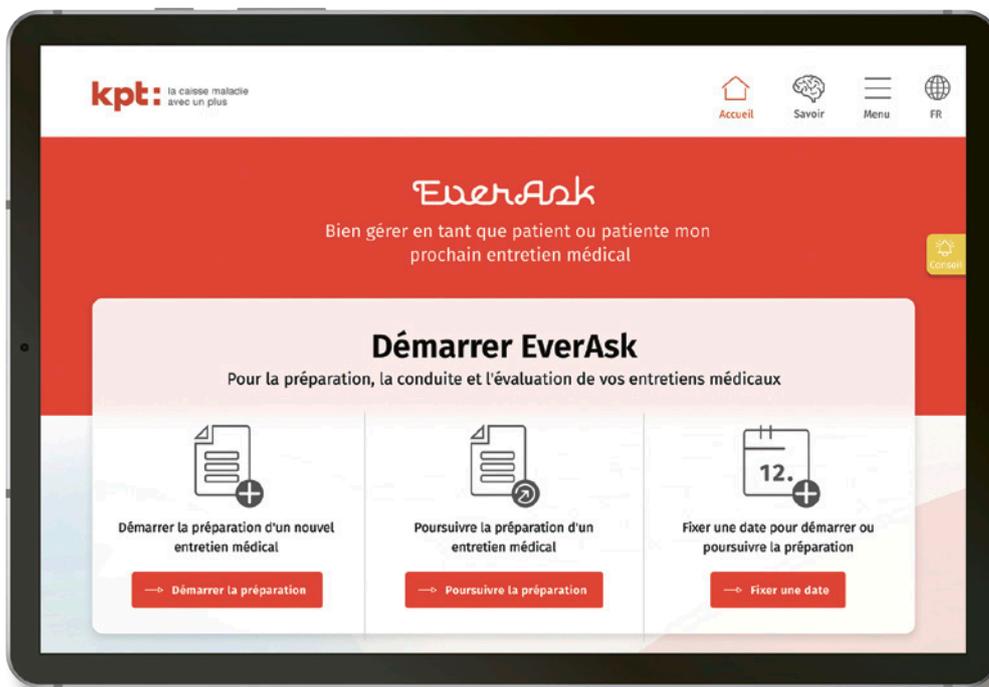


Partagez vos moments favoris et remportez un vélo électrique

Quel moment de votre vie vous a profondément ému? Ou comment faites-vous le plein d'énergie? Envoyez-nous, jusqu'au 10 octobre, une photo de votre moment favori à l'adresse magazin@kpt.ch pour tenter de remporter un vélo électrique d'une valeur de 5'000 francs. Vous pouvez également poster votre photo sous notre publication Facebook du 21 septembre avec le hashtag #momentfavori. Bonne chance!



Envoyer son moment favori à:
magazin@kpt.ch



EverAsk: pour un entretien médical efficace

Les consultations médicales peuvent être complexes et riches en émotions. Notre nouveau service en ligne EverAsk aide à les améliorer. Muni d'un mémo numérique, vous arrivez mieux préparé et ressortez de la consultation avec les idées plus claires.

Il arrive souvent que les patientes et les patients perdent un peu leurs moyens pendant une consultation à l'hôpital ou dans un cabinet médical. Avec le stress, on oublie souvent de poser des questions importantes ou on manque de connaissances médicales pour poser les bonnes questions au médecin. Les enquêtes menées auprès des patients montrent en outre que la distribution du temps de parole entre le personnel médical et le patient n'est pas du tout équilibrée. Il arrive que le médecin parle pendant 80 % du temps de la consultation. Résultat: il reste des questions auxquelles on ne repense qu'une fois de retour chez soi et qui demeurent sans réponse.

Un plus pour la sécurité

Une bonne préparation permet d'optimiser chaque consultation médicale. Si en tant que patient, vous pouvez poser des questions ciblées, vous comprendrez mieux le diagnostic et le plan thérapeutique. Et cela a un effet positif sur la qualité et l'efficacité du traitement.

Fonctionnement

EverAsk vous guide tout au long de la phase de préparation, sur smartphone ou sur ordinateur. Vous devez indiquer p. ex. si votre prochain rendez-vous a lieu dans un cabinet médical ou à l'hôpital, et le degré de complexité de la consultation pour vous. En fonction de la réponse, le service en ligne vous propose des questions ciblées et pertinentes. Celles-ci sont élaborées rien que pour vous. Ensuite, vous pouvez imprimer le pense-bête ou l'enregistrer au format numérique. Ce service en ligne est gratuit pour la clientèle de la KPT. Vous pouvez utiliser EverAsk sur tous les appareils permettant de naviguer sur Internet. Aucune inscription n'étant nécessaire, la protection des données est garantie.

Tester

Testez ce nouveau service et rédigez un pense-bête pour votre prochaine consultation médicale avec l'aide d'EverAsk.

 Informations complémentaires:
kpt.ch/everask1

Les effets de la nature sur le corps

La nature a tout ce dont nous avons besoin: de l'air et de l'eau, des couleurs et des sons, du calme et de l'énergie. Les moments passés en pleine nature sont précieux. En voici quelques-uns, accompagnés de l'effet qu'ils produisent sur nous.



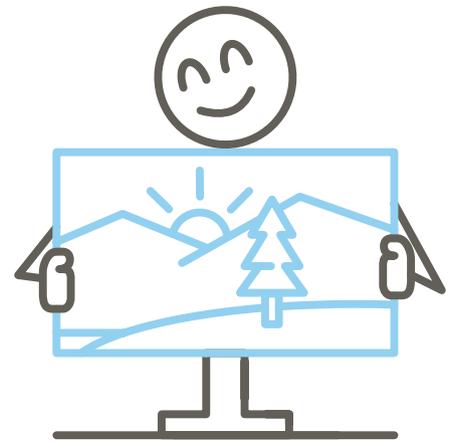
À l'écoute des oiseaux

Certes, les joyeux sifflements, trilles et gazouillis ne vous sont pas personnellement destinés. Néanmoins, lorsque vous écoutez religieusement le chant des oiseaux, votre cerveau se vide des pensées pesantes et laisse place aux idées créatives.



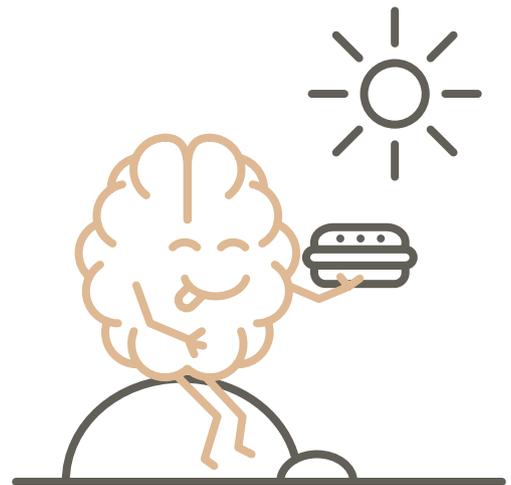
Senteur des conifères

En forêt, en particulier parmi les conifères, vous respirez des terpènes. Ces parfums végétaux servent aux arbres à communiquer entre eux. Chez l'être humain, ils stimulent la production de cellules immunitaires.



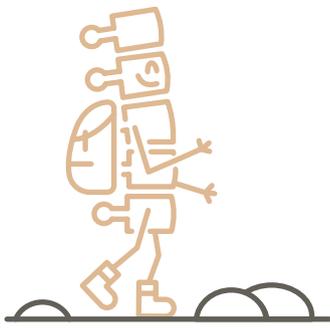
Ciné-nature

Contempler un vaste paysage pittoresque a un effet apaisant: en plus de nous dépayser, cette vue nous procure un sentiment de liberté. Les signes du stress, tension artérielle, pouls et taux de cortisol élevés, disparaissent presque totalement.



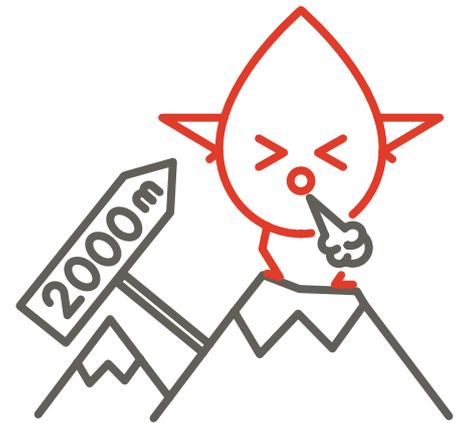
Pique-nique

On peut aussi profiter de la nature en piqueniquant dans un parc. L'air frais oxygène le cerveau, les organes et les muscles par le biais de la circulation sanguine. Vous évitez ainsi fatigue et maux de tête tout en dégustant votre sandwich.



Randonnée dans la nature

Jambes, dos et ventre: les muscles de ces zones du corps travaillent lorsque vous faites de la randonnée. Vous gardez ainsi la forme. En outre, une musculature développée soulage la colonne vertébrale, favorise la stabilité et aide à se tenir droit.



Entraînement en altitude

En altitude, le corps réagit au manque d'oxygène en produisant davantage de globules rouges. Vous améliorez ainsi votre endurance. Notez qu'on ne parle pas d'escalader l'Everest. L'effet se produit déjà dès 2'000 m d'altitude.

Bain de forêt

Marcher pieds nus sur le sol ou s'adosser à un arbre vigoureux: en plongeant dans la forêt avec tous vos sens, vous activez le parasympathique, la partie du système nerveux qui favorise le calme et la détente du corps jusqu'au niveau des cellules.



Le plein de soleil

Pas besoin forcément de 30° et d'un ciel bleu. Les rayons UV, qui favorisent la production de la vitamine D, traversent les nuages. Cette vitamine est essentielle pour le métabolisme, le système immunitaire et la santé des os.



Sensations fortes

Lorsque vous vous adonnez à des activités rythmées ou extrêmes, votre cerveau sécrète de l'adrénaline et du cortisol, les hormones du stress. Les sensations fortes passées, le corps produit des hormones du bonheur qui peuvent être très addictives.

Un instant! Comment vivre davantage dans le moment présent

Notre quotidien n'est bien souvent qu'une course effrénée où nous enchaînons les rendez-vous tout en ayant mille choses en tête. Il est pourtant essentiel de s'arrêter de temps en temps pour se poser. Point d'égoïsme à cela, nous explique la psychothérapeute Felizitas Ambauen, qui livre au passage quelques conseils pour se ressourcer.



Felizitas Ambauen, pourquoi avons-nous tant de mal à être dans l'instant présent?

Que ce soit les messages qui arrivent tout au long de la journée sur notre téléphone portable ou les écrans publicitaires dans le bus ou dans les toilettes du relais routier: notre cerveau est constamment assailli par des stimuli et des informations à traiter. Sans compter que nous avons tendance à projeter notre esprit dans le futur ou à ressasser le passé. Mais la bonne nouvelle est que vivre pleinement l'instant présent, ça s'apprend.

De plus en plus de personnes se tournent à cet effet vers la méditation ou le yoga.

C'est très bien, mais ce n'est pas suffisant pour rendre tout le monde bienheureux. En outre, ces pratiques nous apprennent à ralentir, mais ne nous prémunissent pas contre notre inclination à la performance. Les «challenges de yoga», par exemple, sont paradoxaux, car ils viennent greffer un objectif et des performances sur ces moments de détente.

Que préférez-vous?

Aller me promener, seule, et m'entraîner à vivre ce moment en pleine conscience: je me concentre sur le bruit de mes pas sur le sol, je capture toute la beauté de la nature et j'essaie de laisser mes pensées venir et repartir sans les juger.

Comment trouver ce qui nous convient personnellement?

Nous pouvons nous observer: quand suis-je heureuse ou heureux? Durant quelles activités suis-je totalement présent à ce que je fais? Je conseille de dresser la liste de ces moments et de la garder avec soi pour pouvoir la compléter au fur et à mesure. Il est important de noter également des choses de courte durée que l'on peut intégrer dans son quotidien à côté de la vie familiale et du travail, et qui ne demandent guère de matériel ou de préparation (voir conseils sur la page de droite).

Pourquoi est-il fondamental de prendre du temps pour soi?

Si nous épuisons nos réserves d'énergie, nous nuisons à notre santé. Nous nous rendons service lorsque nous prenons au sérieux nos besoins, que nous acceptons nos limites et faisons des pauses. À la petite voix autoritaire dans ma tête qui cherche à m'en dissuader, moi, je lui dis: «Pour pouvoir être efficace, il faut être suffisamment reposé. Tiens, prends ça!» (rires)

Beaucoup de personnes doivent sûrement vous dire qu'elles n'ont pas le temps.

Tout à fait. Il est important de ne pas remplir chaque case de son agenda comme dans une partie de Tetris. Et si c'est le cas, nous devons alors planifier des «temps morts» qu'on ne remplace pas ensuite par des activités. Mais il est parfois difficile de refuser une invitation ou un city trip de dernière minute, pour moi aussi. Gérer son énergie est plus important encore que gérer son temps.

Vous êtes partisane du précepte «d'abord le plaisir, ensuite le travail».

Pourquoi? Parce que je suis convaincue que c'est meilleur pour ma santé à long terme. L'autre jour, j'avais une liste longue comme le bras de choses à faire. Un imprévu s'est ajouté, c'était trop. Je suis allée prendre l'air et me promener en montagne pendant deux heures. Cela m'a fait un bien fou. Lorsque je suis rentrée, j'y voyais plus clair et j'ai pu entamer ma liste avec méthode.

Quelques minutes de détente

Pas besoin de s'offrir un «week-end bien-être»: Felizitas Ambauen donne des conseils applicables au quotidien pour remplir le réservoir de notre âme et nous aider à rester détendus au cœur du tumulte familial ou du stress professionnel.

II 2 minutes de douche d'oxygène

En voiture, au bureau ou dans la cuisine: inspirez par le nez pendant cinq secondes comme si vous respiriez le parfum d'une fleur. Posez les mains sur votre ventre qui se gonfle. Expirez, bouche ouverte et détendue, pendant la même durée. Recommencez quelques fois en allongeant les expirations.

II 5 minutes de routine matinale

Au réveil, ne glissez pas du matelas à moitié endormi ou ne sautez pas sur votre téléphone portable: redressez-vous, étirez-vous avec délectation, allongez votre corps et faites de légers mouvements de balancier, plongez en vous et préparez-vous lentement à cette nouvelle journée.

II 10 minutes de gratitude

Le soir, dans votre lit, notez dans un carnet les choses de la journée pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Ou comme rituel familial avec les enfants, citez pour chacun de vos dix doigts les choses qui vous ont rendu heureux.

II Marcher le matin ou le soir

L'exercice a un effet régénérant et élimine le stress. Se promener est bon pour l'esprit ainsi que pour votre relation si vous motivez votre compagnon ou votre compagne à marcher à vos côtés.



Combattre le stress en méditant:
kpt.ch/mediter



II Se lever tôt

Se lever une heure plus tôt? Cela semble horrible. Mais mettre à profit ce temps nous donne le sentiment d'avoir fait quelque chose pour soi avant que la journée ne commence. Petit conseil: pour y arriver, regardez un épisode de moins de votre série le soir.

ActivePlus pour votre bien-être

Vous voulez faire quelque chose de bon pour vous? Bain d'eaux salines, shinrin-yoku (bain de forêt) ou yoga: combinez l'assurance complémentaire des frais d'hospitalisation et l'assurance des soins Comfort en «ActivePlus» et profitez de fabuleux avantages sur votre abonnement de fitness et bien d'autres choses.



En savoir plus:
kpt.ch/ap-fr

La population est favorable à l'enregistrement électronique des données de santé

De plus en plus de données sont recueillies dans le secteur de la santé. Toutefois, le potentiel offert par une utilisation efficace de celles-ci reste encore inexploité. Quelles en sont les raisons et quelle est la position de la population suisse sur la sauvegarde électronique des données? Une étude récente livre quelques réponses.

Chez le médecin, à la pharmacie, à l'hôpital ou au sein de la caisse-maladie: des données médicales sont sauvegardées partout. Ces informations sont par contre peu échangées. Les freins réglementaires sont nombreux et les craintes pour la sécurité parfois encore bien ancrées. Pourtant, un échange efficace de ces données réduirait non seulement les coûts pour le secteur de la santé, mais présenterait aussi des avantages pour les patients. Désireux de connaître la position de la population suisse sur ce sujet, nous avons mené une enquête représentative en collaboration avec l'institut d'études de marché gfs.bern.

Enregistrement des données: oui, mais...

L'étude montre que la grande majorité donne une très bonne évaluation aux soins de santé en Suisse. La pandémie a toutefois mis en avant la transformation numérique en Suisse. En effet, 64 % environ des personnes interrogées considèrent que le numérique devrait être plus présent dans les soins médicaux. Quelque 70 % des participants à l'étude acceptent que leurs données médicales soient conservées sous forme électronique à condition que certains paramètres soient remplis. La population serait la plus disposée à rendre ses données accessibles si seul le médecin de famille pouvait les consulter ou si chacun pouvait décider à tout moment qui a accès à quelles données de santé.

Le rôle de la caisse-maladie

La gestion des données de santé est réglée de manière claire. Les caisses-maladie ne voient par exemple que les informations nécessaires pour le décompte des prestations (frais de traitement, prestations, médicaments, etc.). Les diagnostics précis et les informations médicales détaillées ne sont en revanche pas partagés. L'étude a révélé que la population a confiance dans les caisses-maladie. Une personne sur deux serait disposée à donner accès à ses données médicales à sa caisse-maladie. Près d'un cinquième demanderait toutefois une contrepartie pour le partage des données. Celle-ci pourrait être une réduction des primes ou un avantage médical concret (voir entretien ci-dessous).



64 %

considèrent que le numérique devrait être plus présent dans les soins médicaux.



70 %

acceptent par principe que leurs données médicales soient conservées sous forme électronique.



90 %

donneraient accès à leurs données à leur médecin.



50 %

mettraient leurs données médicales à la disposition de leur caisse-maladie.



Entretien avec Peter Hug,
responsable
Prestations + Produits

«Les services numériques recèlent un énorme potentiel.»

Quelle conclusion tirez-vous des résultats de l'étude?

Les résultats montrent que la caisse-maladie n'est pas uniquement là pour payer les factures. La population est fondamentalement ouverte aux solutions numériques, mais il faut des règles claires concernant la souveraineté des données. Il doit en outre y avoir un avantage manifeste. Nous devons présenter aux assurés le potentiel et la valeur ajoutée des services numériques.

Que fait déjà la KPT aujourd'hui dans ce domaine sans avoir accès aux données de santé?

Nous avons déjà conçu divers services en ligne avec des partenaires comme l'assistant médical numérique DoctorChat qui permet aux assurés d'obtenir rapidement des conseils médicaux fiables par WhatsApp ou SMS. Ou encore l'assistant numérique Medi+ qui aide les personnes qui prennent des médicaments régulièrement. Aucune donnée médicale n'est transmise à la KPT dans le cadre de ces services; les utilisateurs conservent la souveraineté des données.

Quelle plus-value les caisses-maladie pourraient-elles offrir aux assurés si elles pouvaient consulter d'autres données médicales?

Actuellement, nombre de choses possibles techniquement sont interdites par la réglementation. Nous ne pouvons par exemple pas présenter de manière ciblée des génériques moins coûteux aux clients prenant régulièrement des médicaments, car nous devons systématiquement communiquer les offres éventuelles à l'ensemble de notre clientèle. Il n'est pas non plus permis de développer un système d'alerte précoce pour les infarctus ou les AVC. Il existe pourtant un grand potentiel dans le domaine du diagnostic préventif.

Simple et pratique: l'app KPT

La moitié environ des personnes interrogées utiliseraient une application pour leur caisse-maladie. Vous aussi? L'app KPT est votre accès mobile au portail clients KPTnet. Elle vous permet de régler de nombreuses formalités liées à votre assurance en toute simplicité avec votre smartphone.

 En savoir plus:
kpt.ch/appkpt-fr

Un plus pour le service: Medi+

Avec l'assistant numérique pour les médicaments de notre partenaire Zur Rose, vous maîtrisez encore mieux la prise de vos médicaments. Vous pouvez tenir des listes numériques de médicaments, établir des plans de traitement et gérer vos ordonnances en ligne.

 Essayez maintenant:
kpt.ch/medi-plus-fr

AVC: chaque seconde compte

Toutes les demi-heures, une personne a un accident vasculaire cérébral ou AVC en Suisse. Le professeur Marcel Arnold, médecin-chef du Stroke Center à Berne, explique comment réduire les risques d'une attaque, en reconnaître les signes et bien réagir.



Un AVC peut changer de manière dramatique la vie d'une personne et de ses proches en quelques minutes. C'est pourquoi le message du professeur Marcel Arnold est le suivant: «Ne pas hésiter et appeler immédiatement le 144 en cas de symptômes d'un AVC, même si c'est la nuit ou le week-end.» La centrale d'appels d'urgence sait où se trouve l'hôpital le plus proche qui dispose d'une «Stroke Unit», une unité spécialisée pour le traitement interdisciplinaire d'urgence des victimes d'AVC.

Le neurologue Marcel Arnold dirige le Stroke Center à l'Hôpital universitaire de Berne. Chaque jour, le centre accueille environ cinq nouveaux patients. Près de 16'000 personnes sont victimes d'un AVC chaque année en Suisse. Il s'agit généralement de personnes âgées, mais 10 % d'entre elles ont moins de 55 ans.

L'hémiplégie est un symptôme typique de l'AVC: la victime est incapable de lever la jambe, le bras ou le coin de la bouche d'un côté du corps. D'autres ont des troubles sensoriels ou visuels ou encore des difficultés d'élocution. Des vertiges violents, des maux de tête intenses et des vomissements sont aussi possibles. «Si de tels symptômes apparaissent brusquement, il faut tirer la sonnette d'alarme», explique Marcel Arnold. «Et ce même si les symptômes disparaissent après un moment.» Car cet épisode que l'on appelle accident ischémique transitoire peut annoncer une attaque cérébrale plus grave.

Lutte contre la montre

Dans 85 % des cas, l'AVC est causé par un caillot de sang qui obstrue une artère qui irrigue le cerveau. Les cellules cérébrales en manque d'oxygène meurent,

ce qui peut entraîner de lourds handicaps et la mort. Environ 15 % des AVC sont dus à une hémorragie cérébrale à la suite de la rupture d'un vaisseau dans le cerveau.

Durant les trois à six premières heures, les médecins spécialistes de l'AVC peuvent venir en aide à la plupart des patients. Après l'arrivée de ces derniers au Stroke Center, un examen neurologique, un prélèvement sanguin et une tomodensitométrie ou une IRM sont réalisés rapidement. «Nous pouvons ainsi voir quels vaisseaux du cerveau sont atteints et dans quelle mesure», déclare le professeur Marcel Arnold. Nous administrons ensuite des anticoagulants pour dissoudre le caillot obstruant le vaisseau (thrombolyse). Pour les gros vaisseaux, le caillot est généralement retiré à l'aide d'un cathéter. En cas d'hémorragie cérébrale, une intervention chirurgicale est parfois nécessaire pour diminuer la pression dans le cerveau. Selon la gravité de l'attaque, une réadaptation ambulatoire ou stationnaire dans une clinique spécialisée peut être nécessaire.

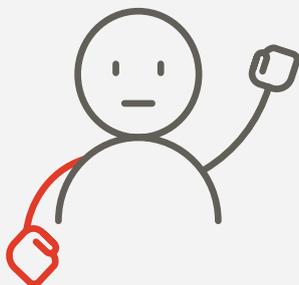
Prévenir les AVC

«Nous avons fait d'énormes progrès dans le traitement d'urgence», déclare le professeur Marcel Arnold. «Aujourd'hui, le nombre de personnes victimes d'un AVC qui décèdent à l'hôpital est d'environ une sur dix et plus de la moitié des patients se rétablissent sans séquelles permanentes.» Il n'y a toutefois aucune garantie. La meilleure méthode reste donc la prévention. Chez les personnes souffrant de fibrillation atriale, par exemple, le risque d'un AVC peut être réduit par l'administration de médicaments anticoagulants. Selon le professeur Marcel Arnold, la moitié des cas peuvent en outre être évités grâce à un mode de vie sain. Aussi conseille-t-il: «Faites de l'exercice et mangez de manière équilibrée. Essayez d'éliminer le surpoids, de réduire la consommation d'alcool et d'arrêter de fumer. Et restez vigilant: parlez-en à votre médecin si vous avez un pouls irrégulier, souffrez de tachycardie ou si vous ronflez fort et faites des apnées. Faites contrôler régulièrement les facteurs de risque tels que l'hypertension, le diabète et le cholestérol.»

En cas de signes d'alerte d'un AVC

Demandez à la personne ...

... de sourire. Si la bouche retombe d'un côté, c'est le signe d'une paralysie faciale unilatérale.



... de tendre les bras vers l'avant et de tourner les paumes vers le haut. En cas de paralysie, la personne ne lèvera pas les deux bras, un bras tombera ou se tournera.

... de répéter une phrase simple. Si elle n'y parvient pas ou que sa voix est altérée, elle souffre d'un trouble du langage.



N'hésitez pas. Appelez immédiatement le numéro **144** et décrivez les symptômes.



«Les AVC ne touchent pas que les personnes âgées.»

Lucien Müller avait 20 ans lorsqu'il a eu un AVC à l'école de recrues. Dans la vidéo, il raconte son histoire et dit comment il se porte aujourd'hui.

▶ Accéder à la vidéo:
kpt.ch/avc

Prévenir grâce à l'assurance complémentaire

Effectuer régulièrement des bilans aide à prévenir les maladies ou à les détecter à un stade précoce. L'assurance des soins Comfort prend en charge 90 % des coûts des examens préventifs généraux, avec un maximum de 200 francs par année civile, et plus encore dans le domaine de la promotion de la santé et de la médecine complémentaire.

🛒 En savoir plus:
kpt.ch/soins-comfort

Jongler entre les contrats, le pesto et les enfants

Elle négocie des contrats importants pour la KPT, vend des spécialités italiennes et fait du jogging en famille pour se détendre: voici Devica Larizza.

L'agenda de Devica Larizza n'a pas une minute de libre. Un jour à Saint-Gall, un autre à Lugano ou Neuchâtel, cette négociatrice en chef sillonne la Suisse dans l'intérêt des assurés de la KPT afin de rencontrer des chefs de clinique. Sa mission: négocier des prix justes pour nos clientes et clients ayant une assurance hospitalière pour garantir un bon rapport prix/prestation. L'accord final comprend par exemple le prix que la KPT verse par nuit à un hôpital pour les prestations médicales et l'hébergement. Devica Larizza mène les négociations en trois langues et a souvent affaire à de fortes personnalités. Mais cette citoyenne de Lyss de 43 ans ne recule devant rien. Si elle a le sentiment que les échanges ne sont pas menés d'égal à égal, elle le dit franchement. «J'écarte les réserves et susceptibilités personnelles. Après, seulement, les négociations peuvent commencer et un partenariat équitable peut être conclu.»

À côté de son travail à la KPT (60 %), Devica Larizza est aussi maman, comptable de la famille et entrepreneur. Avec son mari, elle tient le magasin «Sole e gusto», où ils importent et vendent des douceurs italiennes bio provenant de leurs plantations et productions dans les Pouilles. Ils ont aussi ouvert une gelateria à Lyss avec sept autres personnes. «Avec nous, on ne s'ennuie jamais», dit Devica Larizza en riant. Tout cela ne serait pas possible sans le soutien de ses parents et beaux-parents. «Nous avons une entreprise multigénérationnelle. Tout le monde met la main à la pâte, que ce soit pour garder les enfants, emballer les produits ou s'occuper du ménage.»

Pour se vider la tête, rien de mieux pour Devica que la course. «Nous essayons de faire du sport en famille: mon mari et moi courons et nos deux enfants nous suivent en vélo.» La plupart du temps, le trio accompagne de bon gré Devica qui, en cas de résistance, doit user de tout son talent de négociatrice.

CHF 100.-
de rabais



Passez de merveilleux instants dans la nature avec les raquettes FLEX VRT 25

L'hiver et ses magnifiques randonnées dans la neige ne sont déjà plus très loin. Avec les raquettes FLEX VRT 25 de la marque Tubbs, plus aucun sommet ne vous résistera. Elles disposent d'un système de fermeture pratique doté d'un bouton rotatif permettant d'ajuster la lanière avec précision. Les crampons à l'avant et les lames latérales assurent une bonne adhérence, tandis que l'aide à l'escalade intégrée apporte son aide pour les montées plus raides.

Commande et avantage

Bénéficiez du prix préférentiel de CHF 279.- au lieu de CHF 379.- (TVA et envoi inclus). Cette offre est valable jusqu'au 31 octobre 2022 dans la limite des stocks disponibles. Rendez-vous sur la page hajk.ch/fr/kpt et placez les raquettes dans le panier. Cliquez sur le bouton «Voir et modifier le panier» et saisissez le **code de rabais KPT2022**. Cliquez ensuite sur «Appliquer la remise». Après avoir saisi l'adresse, sélectionnez le mode de livraison «0.00 CHF – calcul individuel».

 Commander chez Hajk:
hajk.ch/fr/kpt

Magazine en ligne

Recevoir le magazine clients au format électronique

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

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

 Vous pouvez aussi contacter votre conseillère ou conseiller clients personnel.

Nous vous enverrons volontiers la version électronique du magazine par courriel.

C'est le moment de se taire

Certaines situations requièrent des paroles fortes. Pas les neuf ci-dessous, où il vaut mieux garder le silence.

En bonne société



Lors d'un gala réunissant des personnalités importantes, une blague grivoise vous vient à l'esprit. Non! Ne la dites pas. Gardez plutôt votre calembour pour la soirée du club de pétanque.

Pendant des obsèques



Votre portable sonne pendant un enterrement et votre sonnerie n'est autre que «Knocking on Heaven's Door». Regardez autour de vous avec un air indigné comme le tous les autres et éteignez discrètement l'appareil.

Dans la famille



Durant une fête de famille, oncle Erich peste de nouveau contre les jeunes qui manifestent pour le climat. Ne réagissez à aucune de ses remarques grossières pour éviter que les plats ne volent à la tête des convives comme l'année dernière.

Pour avoir raison



Vous lisez une ineptie dans un commentaire sur Internet et vos doigts sont déjà prêts à pianoter. Restez calme: 20 autres personnes sont déjà occupées à écrire une réplique bien mordante.

Au milieu de hurlements



Mia et Chloé, dopées au sucre, font du tapage au magasin? Pas de panique, personne ne sait que ce sont vos enfants. Cachez-vous derrière le rayon des friandises jusqu'à ce que l'ouragan soit passé.

Sur Zoom



Votre chef parle d'une voix monotone, a les cheveux en bataille et porte à coup sûr un pantalon de pyjama. Faire un commentaire est permis, mais la prochaine fois éteignez le micro.

Derrière l'objectif



Certes, vous pouvez siffloter, tenir un monologue ou appuyer sans arrêt sur l'embout de votre stylo-bille. Mais ce n'est pas ainsi que vous parviendrez à photographier des animaux sauvages.

Pendant la distribution des tâches



À la réunion de l'école, on recherche des volontaires: pour le comité de parents, l'inspection des têtes pour les poux et la vente de gâteaux. Ne vous grattez pas le crâne maintenant.

En cas de chute



Vous avez fait tomber par mégarde le grand sapin sur le chalet du jardin. Psst! Soyez philosophe: si personne ne fait de bruit, l'arbre est-il vraiment tombé?