

# d

actualités  
Le magazine de  
la clientèle SWICA  
N°3-2024

SANTÉ

## Agriculture régénératrice: redonner vie aux sols

Page 4

PERSONNEL

## «Se sentir considérée et comprise contribue aussi à la guérison»

Page 10

# La ménopause en toute sérénité

An abstract graphic design featuring several thick, wavy ribbons in shades of orange, red, purple, and white. Three small, colorful spheres (one resembling a globe, one orange, and one with a grid pattern) are placed on the ribbons. The background is a light blue gradient.

### Comment contacter SWICA

Vous choisissez le moyen,  
nous vous répondons.

### Demander un conseil personnalisé

Dans l'une de nos 50 agences:  
[swica.ch/agences](http://swica.ch/agences)

**Par téléphone, 24 heures sur 24**  
santé24 – pour un conseil télémedical  
en Suisse ou à l'étranger  
Numéro: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7x24 h pour toute  
question et avis. Numéro gratuit:  
0800 80 90 80 ou numéro de  
téléphone de l'agence compétente  
sur votre carte d'assurance

### Via le portail de la clientèle

Cliquer sur la fonction messagerie:  
[myswica.ch](http://myswica.ch)

### Autres possibilités de nous contacter

[swica.ch/contact](http://swica.ch/contact)



### Les news SWICA

[swica.ch/newsroom](http://swica.ch/newsroom)

### Impressum

actualités – le magazine de la clientèle SWICA  
Paraît quatre fois par an.  
Éditeur: SWICA Organisation de santé,  
Römerstrasse 38, 8401 Winterthur  
Rédaction et service de traduction: SWICA  
Conception et maquette: Hej AG, Zurich  
Photographie/illustrations: Studio Attila Janes,  
Claudia Link, Klub Galopp  
Langues: français, allemand et italien  
Tirage: 425 000 exemplaires  
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Swiss Made: le magazine  
est produit en Suisse.

## Éditorial

# Quand l'humeur joue aux montagnes russes

Tout comme les adolescentes et adolescents, les femmes qui traversent la ménopause connaissent ce phénomène: un changement dans l'activité hormonale suffit à provoquer de véritables sautes d'humeur. Il en résulte bouffées de chaleur, troubles du sommeil et nombreuses autres manifestations. D'une manière générale, la ménopause marque une période de transition que de nombreuses femmes ressentent de manière plus ou moins accentuée à différents niveaux: dans leur corps, dans leur couple, dans leur vie de famille et jusque dans leur vie professionnelle. Ce tournant peut s'avérer source d'insécurité et de craintes pour les femmes elles-mêmes, mais aussi pour leur entourage. C'est pourquoi, dans ce numéro d'actualités, nous avons cherché à savoir comment les femmes pouvaient traverser cette période souvent éprouvante dans les meilleures conditions possibles.

Je vous souhaite une agréable lecture.



Dr Reto Dahinden  
CEO

## News



### CAMPAGNE DE DONS

## Les lectrices et les lecteurs d'actualités soutiennent le WWF

Dans le cadre de son partenariat avec le WWF Suisse, SWICA a organisé une campagne de dons entre février et juin 2024. Plus de 870 clientes et clients ont répondu à notre appel et opté pour la version numérique de notre magazine actualités. Cette campagne a permis de récolter 874 francs pour le WWF.



### SATISFACTION CLIENTÈLE

## SWICA obtient d'excellents résultats dans les enquêtes de satisfaction

Dans les enquêtes de satisfaction 2024 de Comparis et amPuls, SWICA atteint de nouveau l'une des premières places. Un grand merci pour cette preuve de confiance. Plus d'infos sur [swica.ch/satisfaction-clientele](http://swica.ch/satisfaction-clientele)



Scannez le code QR  
pour passer à la version  
en ligne d'actualités.



### FAKTOR F

## Nouveau numéro du magazine de la Fondation Acide Folique Suisse

L'acide folique joue un rôle essentiel dans le fonctionnement des cellules et la division cellulaire. Les spécialistes le considèrent donc, à juste titre, comme un élément vital. La Fondation Acide Folique Suisse a publié un nouveau numéro de son magazine en ligne Faktor F. Vous y trouverez des informations essentielles, des articles passionnants, des conseils et bien plus encore sur le thème de l'acide folique. Tous les articles du magazine sont disponibles sur [faktor-f.ch](http://faktor-f.ch) (en allemand uniquement).



### #ZÄMESIMERSTERCHER

## Pink Ribbon Charity Walk

Depuis la première année, SWICA soutient le Pink Ribbon Charity Walk, dont la dix-septième édition se déroulera le 8 septembre 2024 à Zurich. Le parcours de quatre kilomètres traversera le stade du Letzigrund et les quartiers environnants. Les dons du Pink Ribbon Charity Walk seront reversés à la Ligue zurichoise contre le cancer. Plus d'infos sur [pink-ribbon.ch](http://pink-ribbon.ch)

# Agriculture régénératrice: redonner vie aux sols

Dans le cadre du projet Terra Vital, SWICA entend apporter sa contribution à la santé de la nature. Depuis août et pour les trois prochaines années, jusqu'à sept exploitations seront épaulées dans leur passage à une agriculture régénératrice. Pour transformer ses échecs en succès, il faut faire preuve de courage, expérimenter et, surtout, apprendre à observer.

Texte: Alexandra Sasidharan-Scherrer  
Illustration: Klub Galopp



**Daniel Bärtschi**  
Président de l'association Agricultura Regeneratio

**Daniel Bärtschi, en votre qualité d'agriculteur et de président de l'association Agricultura Regeneratio, vous faites bénéficier ce projet de votre expérience. Quel est votre objectif?**

Pendant ces trois prochaines années, nous souhaitons aider les agricultrices et agriculteurs à produire de l'humus et ainsi à créer un sol sain. En effet, seul un sol sain est susceptible de porter la vie, c'est-à-dire de produire des plantes saines et des aliments sains, au bénéfice de toutes et de tous.

**Comment est-il possible pour une agricultrice ou un agriculteur d'augmenter la qualité de ses sols?**

Il lui faut, en premier lieu, beaucoup de temps, de patience et de volonté. Pour progresser et, parfois, transformer ses échecs en succès, il faut faire preuve de courage, expérimenter et, surtout, apprendre à observer. Nos sols ont longtemps subi une agriculture intensive. Ils se sont détériorés au fil des années. La part d'humus et donc la teneur en nutriments ont

## Avec la nature, pour la nature

Depuis 2019, Thomas Grob (43 ans) convertit progressivement son exploitation d'Urdorf à l'agriculture régénératrice. Il recourt aux microorganismes dans la culture maraîchère, ajoute du charbon actif aux aliments de ses 2100 poules, tient compte de la biodiversité dans ses cultures et essaie d'intégrer tout ce que son exploitation produit dans un cycle naturel. Par exemple, il épand du fumier de poules sur ses champs, améliorant ainsi la fertilisation grâce au charbon actif contenu dans le fourrage. Membre d'Agricultura Regeneratio, il apprécie l'échange avec les autres agricultrices et agriculteurs. Chacun fait ses propres expériences, mais les connaissances acquises profitent à tous. [grobshofladen.ch](http://grobshofladen.ch)

considérablement baissé. Pour être en bonne santé, un sol a besoin de cultures associées, de rotations des cultures, de plantes couvre-sols, d'animaux comme les vaches ou les poules, qui fertilisent le sol, et d'arbres, qui dispensent de l'ombre et dont les racines garantissent un bon bilan hydrique.

**Quelles circonstances ont mené à la situation actuelle?**

Longtemps, l'humain a cru pouvoir dominer la nature par la technique et la manipuler au moyen de substances diverses. Facteurs extérieurs et décisions politiques nous ont amenés à privilégier la productivité et l'agriculture intensive, ce qui a fini par épuiser les sols. L'agriculture régénératrice, ou régénérative, favorise quant à elle les cycles naturels. Dans l'idéal, l'agricultrice ou l'agriculteur utilise de nombreux produits issus de sa propre exploitation, comme du fourrage ou du fumier de ferme, afin de réduire, à terme, sa dépendance aux produits achetés.

**Quelles sont les répercussions d'une transition?**

Au début de la transition, les rendements sont moindres. Néanmoins, au bout de trois à cinq ans, les sols sont plus sains et permettent d'accroître les rendements tout en diminuant les besoins en intrants externes, et par conséquent les coûts. L'agriculture régénératrice ne vise pas un rendement maximal, mais optimal. Au moins 40% des agricultrices et agriculteurs souhaiteraient s'y convertir si la politique et le marché les y encourageaient.

**Que se passera-t-il en cas d'inaction de notre part?**

Si nous ne prenons pas ce tournant, nous aurons bientôt un problème dans l'agriculture. Le changement climatique induit déjà une sécheresse croissante des sols. Une fois asséchés, ils ne sont plus cultivables ou nécessitent de telles quantités d'eau que leur exploitation n'est plus durable. Nous devons apprendre à privilégier la qualité plutôt que la quantité.



Scannez le code QR pour en apprendre plus sur Terra Vital de SWICA.

# La ménopause en toute sérénité

Tandis que certaines femmes traversent la ménopause sans grand bouleversement, d'autres souffrent de troubles sévères. Une bonne nouvelle cependant pour ces dernières: différentes méthodes permettent d'améliorer sensiblement le bien-être pendant cette période.

Texte: Carmen Hunkeler  
Image: Studio Attila Janes

Cycles irréguliers, sautes d'humeur, bouffées de chaleur: les troubles liés à la ménopause sont nombreux. Ils découlent d'un changement dans l'équilibre hormonal: au cours d'une période de quatre à huit ans, la production de progestérone baisse, puis le taux d'œstrogènes diminue lui aussi.

## Alimentation, activité physique et relaxation

Si la ménopause constitue un passage obligatoire, il est possible d'en réduire les effets indésirables, par exemple grâce à une alimentation équilibrée. «L'alimentation joue un rôle important et peut contribuer à atténuer les symptômes», explique Carola Lambelet, gynécologue chez santé24. De même, une activité physique ciblée peut s'avérer bénéfique: «Elle diminue le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires, et aide à lutter contre le surpoids.» Une mesure importante, car les œstrogènes sont produits dans les tissus adipeux. Comme les changements hormonaux peuvent aussi affecter l'humeur, la gynécologue recommande d'augmenter les temps de repos au quotidien. «Il peut aussi s'avérer utile de recourir à un conseil psychologique afin de mieux gérer les montagnes russes émotionnelles.»

### Traitements hormonaux substitutifs

Si les mesures précitées n'apportent pas l'amélioration escomptée, il est possible d'envisager un traitement hormonal substitutif. «Cette option est particulièrement recommandée aux femmes qui souffrent de bouffées de chaleur nocturnes, d'humeur dépressive ou de baisse de libido», précise Carola Lambelet. Administrées par voie cutanée et vaginale, les hormones peuvent atténuer les troubles et diminuer les effets indésirables. Dosage et mode d'administration s'adaptent aux besoins de la patiente. «Il est recommandé aux femmes qui prennent un traitement hormonal substitutif de faire une mammographie tous les deux ans», ajoute la gynécologue. Aujourd'hui, les technologies modernes ont considérablement réduit l'exposition aux radiations.

#### ASTUCE

### Un accompagnement bienvenu

Les femmes peuvent traverser la ménopause en toute sérénité et dans les meilleures conditions grâce à un suivi professionnel, à un conseil personnalisé et à des contrôles réguliers. Pour gérer au mieux le passage à la ménopause, il est conseillé de l'anticiper en consultant suffisamment tôt sa médecin traitante ou son médecin traitant.

Le service de télémédecine santé24 vous propose des prestations gratuites comme une consultation gynécologique, un coaching en activité physique ou en alimentation, ou encore une consultation en psychologie et psychiatrie.



Scannez le code QR pour en apprendre plus.

### «Les réserves face aux traitements hormonaux résultent souvent d'informations obsolètes.»

**Carola Lambelet**  
Gynécologue chez santé24

#### Craintes et incertitudes?

Les traitements hormonaux substitutifs suscitent craintes et incertitudes chez de nombreuses femmes. Carola Lambelet les connaît: «Les réserves face aux traitements hormonaux résultent souvent d'informations obsolètes.» En effet, une mauvaise interprétation de la Women's Health Study réalisée en 2004 a suscité des malentendus. «Des études scientifiques récentes montrent qu'un traitement hormonal substitutif sur quelques années ne comporte aucun risque et s'avère efficace», rassure Carola Lambelet. «Les femmes ne doivent pas avoir peur de cette option pour lutter contre les troubles de la ménopause.»

#### Hormones bio-identiques

Par ailleurs, les femmes sont nombreuses à opter pour un traitement par les plantes. Les hormones d'origine végétale présentent une structure chimique identique à celles que produit le corps de la femme et sont mieux tolérées que les hormones d'origine synthétique. Carola Lambelet émet cependant une réserve: «Ces produits ne sont pas toujours suffisamment efficaces, car ils induisent une concentration moins élevée d'hormones dans l'organisme.»



### Revenir sain et sauf d'une randonnée

Les excursions en montagne comptent au nombre des loisirs de plein air les plus appréciés des Suisses. Mais attention aux accidents. La prudence est particulièrement de mise lors de la descente, car celle-ci exige une coordination des mouvements et un effort musculaire plus intenses qu'à la montée. Il importe de prévoir suffisamment de temps, de veiller à sa posture, de connaître son centre de gravité et d'adapter l'itinéraire à ses capacités. Découvrez des conseils détaillés dans le conseil santé SWICA. [swica.ch/randonnee](https://www.swica.ch/randonnee)



### Facteurs de coûts de la santé

Les coûts de la santé ont explosé ces dernières années. L'Office fédéral de la statistique (OFS) a chiffré les coûts de la santé à 86,3 milliards de francs en 2021, ce qui représente une progression de 5,9% par rapport à 2020 et de 35% par rapport à 2011. Les raisons de cette flambée des coûts sont multiples et complexes: citons notamment la densité hospitalière élevée en Suisse, l'extension de la gamme des prestations remboursées par l'assurance de base ou la multiplication des thérapies de plus en plus onéreuses. Dans la série «Facteurs de coûts de la santé», SWICA met en lumière divers problèmes fondamentaux du système de santé suisse qui participent à la pression croissante des coûts.



Scannez le code QR pour obtenir des informations complémentaires.



Scannez le code QR pour découvrir tous les articles précédents de la série dans la SWICA-Newsroom.



### Les bains de forêt: se ressourcer en pleine nature

La circulation sanguine est stimulée, les muscles et les organes sont mieux irrigués, les endorphines circulent, les taux de cholestérol et de cortisol, les hormones du stress, diminuent, tout comme la tension artérielle. Tous ces facteurs ont pour effet d'atténuer le stress. Ce sont là quelques effets bénéfiques des bains de forêt sur la santé, mais il y en a bien plus. Découvrez dans le conseil santé SWICA comment trouver soi-même la quiétude dans le calme de la forêt. [swica.ch/bains-de-foret](https://www.swica.ch/bains-de-foret)

# «Se sentir considérée et comprise contribue aussi à la guérison»

Pendant des années, Anna Dupuis lutte contre l'insomnie. Pourtant, son état se dégrade de plus en plus. Après plusieurs dépressions nerveuses, au bord du désespoir, elle cherche de l'aide. En vain. Enfin, une thérapie non conventionnelle et le coaching du Care Manager de SWICA lui redonnent prise sur sa vie.

Texte: Maximilian Comtesse  
Photo: Claudia Link

Anna Dupuis (nom changé par la rédaction) tente de se souvenir: «C'était, je crois, autour de septembre 2020.» Elle se rend compte que rien ne va plus. «Tout devenait insurmontable. Je n'étais même plus capable d'ouvrir une lettre.»

Depuis des années, elle souffre d'insomnie, dort en moyenne quatre à six heures par nuit seulement. «Depuis quelques mois, j'en étais même à deux à quatre heures par nuit tout au plus.» Conséquences: dépression nerveuse, crises d'angoisse et tachycardie nocturne.

## Une seule issue: la clinique?

Un énième épisode dépressif est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. En pleurs, elle se précipite dans une pharmacie, d'où on l'amène immédiatement aux urgences. Là, elle parvient à se reposer quelque temps, mais «c'était une parenthèse bien trop courte», déclare-t-elle. Elle rentre chez elle pour retomber dans son état dépressif. Même un séjour prolongé dans une clinique du sommeil spécialisée dans les burn-out et les dépressions n'apporte aucune amélioration. Au contraire: «J'en suis ressortie à moitié anéantie. J'allais encore plus mal qu'avant.»

\* Dans ce contexte, un médium est une personne qui possède, selon ses propres dires, la capacité d'entrer en contact avec des êtres surnaturels. Ces êtres fournissent au médium des informations sur l'état de santé et le bien-être du client ou de la cliente, qui peuvent être utilisées dans le diagnostic et la guérison de maladies. Remarque importante: l'assurance-maladie ne rembourse pas les frais des thérapies dispensées par un médium.

## Plan B

À l'issue de son séjour en clinique, elle bénéficie du suivi d'un ostéopathe qui applique les principes de la biodynamique et lui apporte un soulagement. Dans le même temps, Anna prend contact avec un médium\* et commence à travailler avec lui une fois par semaine, en visioconférence. Dès le début, elle a un bon feeling et sent qu'il peut l'aider: «Il voit pourquoi j'ai ces problèmes et sait ce qu'il me faut pour les résoudre.» À son contact, Anna apprend à faire confiance à ses propres sensations et récupère peu à peu.

Autre personne importante sur le chemin de la guérison: Carmine Coscia, son Care Manager SWICA personnel. Il répond au souhait inhabituel d'Anna Dupuis de suivi spirituel et de thérapie complémentaire. Lors de séances régulières, ils définissent ensemble objectifs et mesures. Anna Dupuis apprécie beaucoup ces rencontres: «Il a vraiment essayé de me connaître. Il était à l'écoute et a adapté les séances à mes besoins. Il ne s'est pas contenté de dérouler une prestation standard.»

«Tout ce qui nous rattache à la terre et nous ramène à plus de simplicité est bénéfique.»

Les séances lui apportent structure et repères. Carmine Coscia l'aide à prendre conscience des évolutions positives. «Se sentir considérée et comprise contribue aussi à la guérison», résume Anna Dupuis.

## Ouverture d'esprit

«Le suivi d'Anna Dupuis a exigé une grande ouverture d'esprit. Dans mon rôle de Care Manager, il est important de se montrer ouvert à toutes les possibilités, même si celles-ci peuvent paraître inhabituelles à première vue», explique Carmine Coscia. Aborder une maladie par le recours à un médium constitue une idée audacieuse et montre qu'il faut parfois savoir emprunter des voies alternatives.

# Détente à l'état pur au Mountain Plaza Hotel de Davos



Date limite  
**31.8.2024**

Établissement quatre étoiles, le Mountain Plaza Hotel constitue, d'un bout à l'autre de l'année, le point de départ idéal pour des sorties en pleine nature: ski ou snowboard en hiver, VTT ou randonnée en été. Après une journée au grand air, l'espace bien-être de 1000m<sup>2</sup> offre une détente bien méritée, avec son sauna classique et son bio-sauna, son bain romano-irlandais et son espace piscine intérieure et lounge récemment rénové. Le restaurant de l'hôtel propose des menus de saison le soir et un buffet varié pour le petit-déjeuner.

## Tentez votre chance

Ne laissez pas passer votre chance et participez au concours. Le bon pour deux personnes inclut:

- drink de bienvenue
- deux nuits en chambre Superior, petit-déjeuner compris
- menu à 4 plats au restaurant Plaza
- accès à l'espace bien-être

Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Mountain Plaza» à [concours-actualites@swica.ch](mailto:concours-actualites@swica.ch) ou sur carte postale à: Rédaction actualités, SWICA Organisation de santé, Römerstrasse 38, 8401 Winterthour. Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

# Impressionnantes chutes d'eau

Connue pour ses montagnes majestueuses et ses vertes prairies, la Suisse recèle aussi de nombreuses chutes d'eau impressionnantes. Les lectrices et les lecteurs d'actualités nous ont fait part de leur coup de cœur.

Les chutes d'eau préférées d'Annette, celles de Fallbach, se situent justement à deux pas de chez elle. Au-dessus de l'église de Blumenstein, dans le canton de Berne, un bras de la Gürbe se jette d'une hauteur de cent mètres. Juste à côté se trouve un chemin de randonnée qui permet d'admirer de près les imposantes masses d'eau.

Annette Hesselbarth, Uebesch

Toni conseille de visiter les chutes de la Simme, dans l'Oberland bernois, d'une largeur et d'une hauteur (200 mètres!) impressionnantes. Depuis le pont de Barbara, il est presque possible de les toucher. C'est le meilleur endroit pour les admirer et en ressentir les embruns. Toni Fischer, Winterthour

### À VOS CONSERVES

Au mois d'août, la récolte de fruits et de légumes régionaux bat son plein. La mise en conserve permet de préserver des surplus qui ne sont pas consommés immédiatement, pour bénéficier l'hiver suivant d'une source bienvenue de vitamines. Quelles sont vos préparations préférées? Envoyez votre suggestion et votre adresse complète par e-mail à [actualites@swica.ch](mailto:actualites@swica.ch).

SWICA offre 100 francs de récompense pour les astuces publiées. Date limite de participation: 6 septembre 2024. Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

Clemes nous fait découvrir un petit bijou: non loin de la cité médiévale de Romainmôtier, dans le canton de Vaud, se trouve la cascade du Dard, une chute d'eau d'environ vingt mètres logée au creux des gorges du Nozon. Les lianes et les rochers recouverts de mousse qui entourent la cascade et le petit cirque dans lequel elle se déverse confèrent au lieu une atmosphère mystique et féérique.

Clemes Schaffhauser, Neuchâtel

Stefanie est tombée amoureuse des chutes de Berglistüber, dans le canton de Glaris. Après s'être patiemment frayé un chemin à travers la roche âgée de plusieurs millions d'années, le Fätschbach se jette d'une imposante falaise dans un bassin d'un bleu profond. Point fort: il est possible de passer derrière la cascade. Stefanie Schütter, Frauenfeld

Le cirque de cascades de Batöni, dans le Weisstental, compte pas moins de cinq chutes d'eau. L'eau se jette de 45 à 86 mètres de haut et dévale des falaises abruptes, offrant un impressionnant spectacle naturel. Fabienne Schwizer, Saint-Gall

# BENEVITA: à vos agendas!

L'année BENEVITA s'achève le 31 août, au beau milieu de l'été. Cette date marque aussi l'expiration du délai d'utilisation des points collectés. En effet, le 1<sup>er</sup> septembre, les compteurs de toutes les utilisatrices et de tous les utilisateurs sont remis à zéro. Cette étape et cette date spécifique répondent à des considérations logiques.

Fêter la nouvelle année en plein cœur de l'été? L'application BENEVITA, en tout cas, passe ce cap entre le 31 août et le 1<sup>er</sup> septembre. Ce passage marque aussi l'expiration du délai d'utilisation de vos points. Votre compte est alors remis à zéro. Ce qui peut paraître fâcheux à première vue est pourtant à votre avantage.

Vous pouvez utiliser les points BENEVITA pour obtenir des remises sur les primes d'une sélection d'assurances complémentaires (lire l'encadré). Ces remises s'appliquent pendant un an et apparaissent sur votre police d'assurance. Comme SWICA prépare les nouvelles polices à partir de septembre, les remises sont alignées sur cette saisonnalité. Ainsi, les efforts que vous avez consentis dans BENEVITA sont récompensés sans délai.

Les remises de primes obtenues pendant une année BENEVITA se répercutent toujours sur l'année d'assurance suivante. En d'autres termes, si vous faites valoir vos points avant le 31 août 2024, votre remise sur les primes



s'appliquera à partir de janvier 2025. En revanche, les échanges effectués à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2024 n'entreront en vigueur qu'en 2026, et les personnes qui s'inscrivent en août peuvent commencer à cumuler des points dès le mois de septembre. Alors ne manquez pas de tirer profit des derniers jours de l'année BENEVITA!

Pour plus de clarté, SWICA a refondu le compte dans l'application. Désormais, celui-ci affiche le nombre de points nécessaires pour l'obtention d'une remise. Par ailleurs, le compte à rebours attire votre attention sur l'approche de l'expiration du délai.



Plus d'informations  
sur BENEVITA ici

## La Suisse a-t-elle besoin d'une planification hospitalière nationale?

En comparaison internationale, la Suisse présente une densité hospitalière particulièrement élevée. Les spécialistes sont unanimes: la constitution de régions de soins intercantionales serait judicieuse, et pas seulement en matière de coûts. Or, même si de nombreux hôpitaux connaissent de gros problèmes financiers, rien ne bouge. La Confédération doit-elle intervenir?

### Pour

«En Suisse, la responsabilité des soins incombe aux cantons. Or, cette attribution des rôles régie par le modèle fédéraliste atteint aujourd'hui ses limites. Une planification par 26 cantons est trop fragmentée pour répondre aux exigences d'efficacité économique et pour faire face à la pénurie de personnel qualifié. Par le passé, les cantons ont principalement axé la planification hospitalière sur leur attractivité, chaque canton souhaitant proposer des postes de travail attrayants et une gamme étendue de prestations médicales. Conséquence: la Suisse présente aujourd'hui beaucoup trop d'hôpitaux, proposant de trop nombreuses prestations. Seule une planification intercantonale pourra venir à bout de cet «esprit de clocher». La manière d'y parvenir (planification nationale par la Confédération, planification coordonnée entre Confédération et cantons, incitations économiques ou autres mesures) reste ouverte et sujette à discussions. Néanmoins, il ne faut pas atermoyer, car le statu quo n'est absolument pas une option porteuse d'avenir. Nous devons briser les carcans des structures hospitalières rigides et instaurer des réseaux nettement plus flexibles et efficaces.»



**Martin Landolt**  
Président du conseil d'administration  
de santésuisse

### Contre

«Il n'est pas judicieux de vouloir transférer la compétence en matière de planification hospitalière des cantons à la Confédération. Les cantons assurent très bien leur mission de planification. Les prestations stationnaires augmentent plus lentement que les autres positions. L'important est de disposer d'un système global de soins qui soit fonctionnel et d'être attentif à la coordination avec d'autres fournisseurs de prestations (p. ex. Spitex, EMS, cabinets médicaux). La planification hospitalière est un exercice extrêmement délicat: les cantons doivent éviter les surcapacités tout en garantissant la prise en charge de la population. La pandémie de Covid-19 a souligné les avantages d'un système à même d'absorber les pics d'activité. La Confédération est trop éloignée de la réalité du terrain et des besoins de la population. Dans le domaine de la médecine hautement spécialisée, les cantons fournissent la preuve de leur capacité à relever les défis d'une planification commune. Mentionnons aussi les collaborations intercantionales, comme les listes communes d'hôpitaux. Le renforcement de la collaboration intercantonale reste un sujet au sein de la CDS.»



**Kathrin Huber**  
Secrétaire générale de la Conférence des directrices  
et directeurs cantonaux de la santé (CDS)

Vous bénéficiez d'une remise de 5% sur les primes des assurances complémentaires COMPLETA TOP et COMPLETA FORTE. HOSPITA (tous les modèles sauf HOSPITA DIVISION COMMUNE) présente quant à elle une remise à trois niveaux pouvant atteindre 15%.

## Passez au numérique et tentez de gagner un séjour au MONA de Montreux

Optez pour le format newsletter d'actualités avant le 31 août 2024 et tentez de gagner une nuit pour deux personnes en chambre Privilège avec vue sur le lac au MONA de Montreux. Un repas du soir d'une valeur de 200 francs, sauna, hammam et petit-déjeuner vous attendent. [swica.ch/fr/magazine/abonner](https://swica.ch/fr/magazine/abonner)



S'abonner à la newsletter actualités et gagner

active4life

## Offres spéciales pour un style de vie sain

Les personnes assurées chez SWICA font davantage de découvertes, car elles bénéficient de nombreuses offres dans les domaines de l'alimentation, de la santé, du sport et du bien-être. Découvrez d'autres offres spéciales sur: [swica.ch/active4life](https://swica.ch/active4life)



15% de remise

### Gourdes SIGG

La gamme variée de SIGG propose une bouteille adaptée à chaque occasion. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 15% sur la boutique en ligne (à l'exception des pièces de rechange, des accessoires et des produits SIGG Unique). [swica.ch/sigg](https://swica.ch/sigg)



30% de remise

### Swiss Activities

Avec Swiss Activities, réservez en ligne et en toute simplicité une activité de loisirs et découvrez la Suisse dans toute sa diversité. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 30% sur les bons cadeaux de la boutique en ligne. [swica.ch/swissactivities](https://swica.ch/swissactivities)



15% de remise

### Indiana SUP

Indiana SUP est une marque suisse de stand-up paddles. Elle se distingue par son esprit d'innovation, sa qualité irréprochable et son soin du détail. Sécurité sur l'eau et fun garantis! Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 15% sur la boutique en ligne. [swica.ch/indiana](https://swica.ch/indiana)