Passer à la version en ligne du magazine: **swica.ch/inscription-actualites**

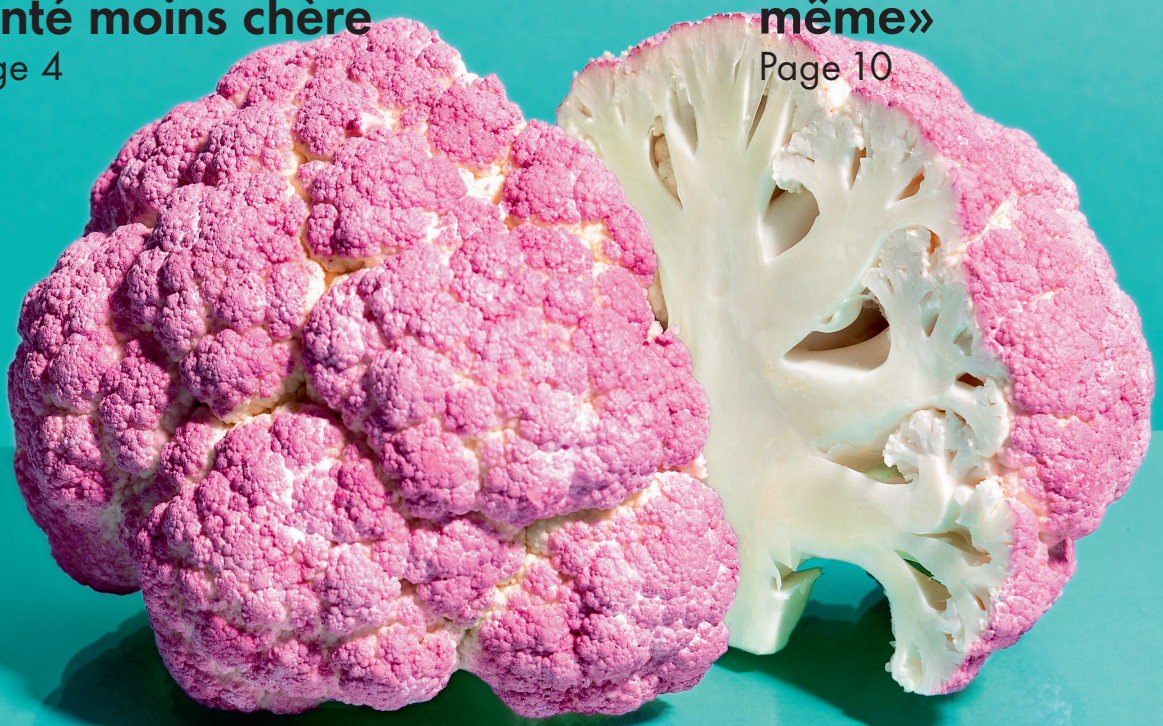
actualités
Le magazine de la clientèle SWICA
N°1–2024

Génériques et biosimilaires: la santé moins chère

Page 4

«J'ai trop longtemps lutté contre moi-même»

Page 10



Humour, musique et contacts sociaux

Des dopants naturels pour notre cerveau

actualités
Le magazine de
la clientèle SWICA
N°1–2024

Comment contacter SWICA
Vous choisissez le moyen,
nous vous répondons.

Demander un conseil personnalisé
Dans l'une de nos 50 agences:
swica.ch/agences

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

Service clientèle 7×24 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

Autres possibilités de nous contacter
swica.ch/contact

Les news SWICA
swica.ch/news

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

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C016087
FSC www.fsc.org

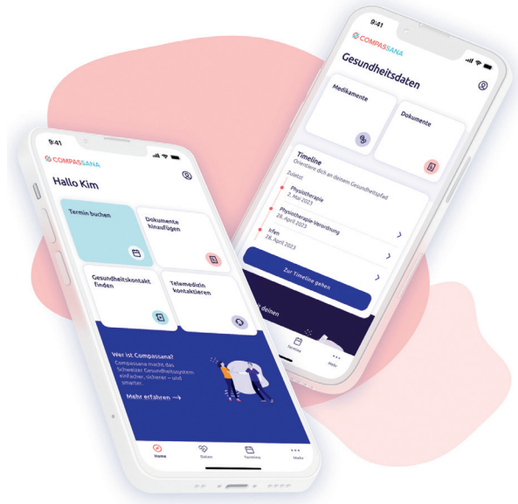
Swiss Made: le magazine
est produit en Suisse.

Stimulez vos cellules grises

La Suisse et le Liechtenstein présentent un point commun réjouissant: dans ces deux pays, l'espérance de vie ne cesse de croître, tout comme le nombre d'années que la population peut espérer passer en pleine forme après le départ à la retraite. Ces phénomènes ne sont pas dus au hasard. Ils sont le produit d'un système de santé de qualité, d'une alimentation équilibrée et d'une activité régulière. Cette dernière ne doit pas s'entendre uniquement comme entraînement physique. En effet, tout autant que la santé du corps, la vivacité de l'intellect est un déterminant essentiel du bien-être. Saviez-vous que nous pouvons entraîner notre cerveau comme un muscle? Pas au moyen d'haltères ni d'un tapis de course bien sûr, mais en le soumettant par exemple à des activités ludiques régulières. Il existe une foule de manières de stimuler ses cellules grises jusqu'à un âge avancé. Ce numéro d'actualités vous dévoile les secrets de l'agilité cérébrale.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Dr Reto Dahinden
CEO



COMPASSANA

Utilisez l'appli et tentez de gagner un kit TytoHome

L'application Compassana aide littéralement à prendre sa santé en main, de l'archivage de documents à la prise de rendez-vous en ligne, en passant par les ordonnances médicales. Les clientes et les clients qui téléchargent l'application et s'inscrivent jusqu'au 31 mars 2024 par le biais de leur compte SWICA peuvent participer au tirage au sort de 200 appareils de télémédecine TytoHome. Téléchargez sans attendre l'application gratuite.
swica.ch/compassana

Passer dès maintenant à la version en ligne du magazine
swica.ch/inscription-actualites

Retrouvez les actualités sur
swica.ch/news

SOINS INTÉGRÉS

SWICA: un système de santé durable

La recherche SWICA sur les services de santé a présenté un projet porteur d'avenir à l'occasion du Forum suisse pour la durabilité environnementale du système de santé. SWICA a calculé la quantité de CO_2 générée par les séjours hospitaliers qui auraient pu être évités. Elle peut atteindre 13 000 tonnes. Pour préserver la planète, SWICA s'engage résolument en faveur des soins intégrés et de la durabilité environnementale du système de santé.
revmed.ch/durabilite

SWICA

Budget publicitaire non augmenté depuis 2021

Le débat public sur la hausse des coûts de la santé et l'augmentation des primes qu'elle entraîne pointe souvent du doigt les dépenses publicitaires des assurances-maladie. Ce n'est pas notre cas: SWICA n'a pas augmenté son budget publicitaire depuis 2021 et le laissera inchangé en 2024.

Génériques et biosimilaires: la santé moins chère

Texte: Dominik Chiavi
Illustration: Sandra Staub

Les génériques et les biosimilaires sont des équivalents de médicaments de référence. Aussi efficaces et sûrs que les originaux, ils présentent toutefois une différence de taille: le prix. Opter pour des génériques et des biosimilaires permet par conséquent d'économiser des coûts, non seulement pour les patientes et les patients, mais aussi pour l'ensemble du système de santé.

Des questions sur votre traitement? Accédez à tous les renseignements utiles grâce au service des médicaments de SWICA: **swica.ch/medicaments**

Le coût de la santé ne cesse de croître. SWICA a analysé l'évolution dans l'assurance de base entre 2018 et 2022: durant cette période, les frais de santé ont augmenté de 12,8 %. En d'autres termes, SWICA a dépensé, en 2022, 32,50 francs par mois de plus par personne assurée qu'en 2018. Une hausse imputable en premier lieu au coût des médicaments.

Dans ce domaine, génériques et biosimilaires présentent un potentiel d'économie. Le Conseil fédéral a ainsi décidé, à l'automne 2023, de promouvoir leur utilisation. D'une part, la structure des prix de certains génériques et biosimilaires a été adaptée au 1er janvier 2024; de l'autre, la participation des patientes et des patients aux coûts des originaux onéreux a été augmentée. On estime le potentiel d'économie de ces mesures à environ 250 millions de francs par an.

Génériques et biosimilaires, quelle différence?
Génériques et biosimilaires sont considérés comme des équivalents de médicaments. Ces deux catégories présentent néanmoins une différence fondamentale, la même qui existe entre médicaments classiques et biomédicaments. Les médicaments classiques sont fabriqués au moyen de réactions chimiques protégées par un brevet. Une fois le brevet arrivé à expiration, la fabrication de génériques est autorisée. Ceux-ci contiennent le même principe actif, dosé en même quantité, que l'original. Pour produire le même effet, le médicament doit être assimilé et distribué par l'organisme de la même manière.

Les biomédicaments sont, quant à eux, fabriqués à partir de cellules vivantes génétiquement modifiées. À l'inverse des médicaments conventionnels, les biomédicaments renferment des molécules géantes, hautement complexes. Par conséquent, leur fabrication s'avère délicate et onéreuse. Les biosimilaires ne sont pas des copies bradées de médicaments de référence. S'ils sont moins coûteux, c'est parce que leur développement bénéficie des acquis scientifiques obtenus grâce aux originaux biologiques. En raison de la complexité du processus de fabrication, la structure d'un biosimilaire peut varier très légèrement de celle du médicament de référence. En revanche, l'effet produit doit être strictement identique. Pour être homologué, un biosimilaire doit remplir un cahier des charges bien plus vaste qu'un générique. Swissmedic pose des exigences élevées en termes de qualité, de sécurité et d'efficacité.

Passage aux génériques et aux biosimilaires
Comment opter pour ces variantes plus avantageuses? À quelques exceptions près, le passage d'un médicament original à un générique ne pose aucun problème. Il suffit de demander lors de la consultation médicale ou en pharmacie s'il existe un générique correspondant au traitement prescrit.

Contrairement à d'autres pays, la Suisse garde encore une certaine réserve face aux biosimilaires. Selon le Conseil fédéral, cela est appelé à changer, car l'expérience montre que biosimilaires et médicaments de référence sont interchangeables. Précisons toutefois que la prise de biomédicaments est plus complexe. Par conséquent, le passage d'un traitement bien adapté à une préparation plus avantageuse ne doit pas être pris à la légère, et nécessite la consultation d'un ou une spécialiste. Mais dès lors que rien ne s'y oppose, les biosimilaires constituent un choix judicieux. Le jeu de la concurrence favorise la baisse des prix et généralise l'accès aux médicaments biologiques.

Participation aux coûts des médicaments

La quote-part pour les médicaments se monte en principe à 10 % des coûts qui dépassent la franchise annuelle. Dorénavant, les médicaments trop chers par rapport à leurs équivalents génériques ou biosimilaires seront frappés d'une quote-part majorée de 40 % (contre 20 % auparavant).

Humour, musique et contacts sociaux: des dopants naturels pour notre cerveau

La part des personnes âgées augmente en Suisse. Et la tendance va se poursuivre: selon des projections de la Confédération, l'espérance de vie des personnes nées en 2017 est de 93 à 95 ans. Evelyn Mauch, neurologue et médecin-cheffe chez santé24, explique l'importance des facultés cognitives pour un vieillissement en bonne santé et révèle comment lutter contre le déclin progressif des performances intellectuelles.

Texte: Daniela Gerber

Siège de nos pensées et de nos émotions, le cerveau humain enregistre en permanence des signaux extérieurs et traite les impressions. À cet effet, il fait intervenir un ensemble complexe de facultés intellectuelles. Or notre cerveau vieillit, tout comme notre corps. L'activité des neurones – les cellules nerveuses – ralentit, et les performances cognitives comme la mémoire, la perception, la parole, l'ouïe ou la rapidité de traitement de l'information diminuent. Ce déclin peut être aggravé par des facteurs comme l'inactivité physique, le tabagisme, le manque de contacts sociaux ou encore l'hypertension et le diabète.

La bonne nouvelle: nous restons en grande partie maîtres de la destinée de notre cerveau. «Un mode de vie actif et équilibré contribue pour plus de 60 % à la santé cérébrale, affirme la neurologue Evelyn Mauch. Par ailleurs, un comportement sain permet de baisser de 43 % le risque de démence.» Autre facteur important pour un cerveau performant: l'alimentation. Le régime idéal contient peu de sucre et fait la part belle aux légumes, aux baies, aux protéines, aux acides gras oméga 3 et aux aliments non transformés.

Entretenir la santé de notre cerveau

«La recherche montre que de nouvelles cellules nerveuses se forment jusqu'à un âge avancé», déclare Evelyn Mauch. Car tout comme nous pouvons entretenir notre corps par le sport, nous pouvons entraîner notre cerveau. «Le cerveau a besoin de stimulations ludiques régulières pour rester performant. Il peut s'agir de nouvelles activités au travail ou d'un engagement social. Plus ces tâches procurent satisfaction et détente, plus elles activent de régions du cerveau et créent de connexions entre les cellules nerveuses, appelées synapses.» Par ailleurs, les personnes qui cultivent leur curiosité tout au long de leur vie, gardent leur sens de l'humour malgré l'actualité internationale et les coups du sort et entretiennent des contacts sociaux toutes générations confondues renforcent durablement leur cerveau et leur bien-être.

Tout le monde connaît la musique

«Il n'est jamais trop tard pour apprendre à jouer d'un instrument, indique Evelyn Mauch. Faire de la musique diminue le stress et active plusieurs zones du cerveau. L'entraînement musical favorise la concentration et la résolution de problèmes, renforce la mémoire et rend tout simplement heureux.» De plus, les progrès enregistrés après un certain temps exercent une influence positive sur le moral. Il en va de même pour la danse: se mouvoir au rythme de la musique stimule le système cardiovasculaire, mais aussi l'équilibre dynamique et l'orientation spatiale. Les pas et les rotations qui s'enchaînent exigent une grande concentration et stimulent le cerveau à divers niveaux. «Des études ont aussi montré que la pratique de la musique, de la danse ou du chant avec d'autres personnes accroît le sentiment d'appartenance et le bien-être», précise la médecin de santé24.

Prévention pour les seniors

Partenaire santé de confiance, SWICA encourage l'adoption d'un mode de vie actif par le biais de nombreuses mesures de prévention et de généreuses contributions à la promotion de la santé.

Santé du cerveau: une question de mode de vie

«La recherche de ces dernières années a fait la lumière sur les facteurs qui favorisent la démence.»

Dr Barbara Studer
Cofondatrice et CEO de Hirncoach AG

Deux questions à

D'après la recherche, nous pouvons contrôler jusqu'à deux tiers de la santé de notre cerveau. Quelles sont les particularités du programme d'entraînement cérébral «Vieillir en forme»? Comment se présente-t-il et combien de temps y consacrer? En adoptant un mode de vie sain et actif, on peut déjà exercer une grande influence sur la santé du cerveau. Nos entraînements visent à transmettre les résultats de la recherche sur le cerveau: ils mettent en évidence les facteurs de protection et incitent participantes et participants à intégrer les recommandations dans leur quotidien. Le programme contient en outre des défis et des exercices de stimulation ludique de la santé cognitive et de brèves vidéos sur des thèmes comme l'alimentation équilibrée. Afin d'obtenir des changements notables, il est recommandé de prendre une dizaine de minutes, deux à trois fois par semaine, pour effectuer les différents exercices de renforcement de la mémoire de travail.

Quel impact le programme «Vieillir en forme» a-t-il sur le risque de démence?
La recherche de ces dernières années a fait la lumière sur les facteurs qui favorisent la démence. Des méta-analyses, qui combinent les résultats d'études indépendantes, ont montré qu'un mode de vie sain permet de diminuer d'environ 40 % le risque de démence. Ces résultats sont encourageants. Certes, il n'est pas possible de stopper le vieillissement du cerveau. En revanche, nous pouvons en contrôler la vitesse. Nous connaissons aujourd'hui des mesures qui permettent de stimuler et de maintenir les fonctions cérébrales sur la durée. Par le biais de tels conseils et d'exercices ciblés, les participantes et participants du programme «Vieillir en forme» entraînent et protègent leur cerveau en continu. Ils créent ainsi une réserve cognitive. Cette ressource permet au cerveau de bien fonctionner et de rester performant malgré les processus de déclin biologiques liés à l'âge.

SWICA soutient le programme de Hirncoach

Dans le cadre des prestations de prévention, SWICA prend en charge une partie du programme de Hirncoach au titre des assurances complémentaires. (COMPLETA PRAEVENTA: 50 % jusqu'à de 300 francs; OPTIMA: 90 % supplémentaires jusqu'à concurrence de 300 francs, par année civile).

Spin-off de l'Université de Berne, Hirncoach AG se compose d'une équipe interdisciplinaire de spécialistes de la santé du cerveau. Objectif de la plateforme numérique: aider à conserver et à accroître la performance et la santé du cerveau jusqu'à un âge avancé, grâce à des entraînements basés sur des méthodes scientifiques.

Entretien complet dans la version en ligne.

Le retour annuel de la fatigue printanière

Plus que quelques semaines avant de voir les jours rallonger, les températures augmenter et la nature renaître. Le retour des beaux jours pourrait s'accompagner d'une foule d'activités s'il n'y avait la fatigue printanière. Le manque d'énergie et de motivation se fait principalement ressentir entre mi-mars et mi-avril. Selon Promotion Santé Suisse, ce phénomène touche chaque année près de la moitié de la population. Il résulte de plusieurs facteurs, le plus souvent physiologiques: les fluctuations de température et le passage à l'heure d'été perturbent l'équilibre de l'organisme. Promotion Santé Suisse nous explique comment y remédier. Nous avons résumé ses astuces dans le conseil santé de SWICA:
swica.ch/fatigue-printaniere

Savoir déconnecter

Notre dernier regard avant de nous endormir et notre premier coup d'œil au réveil vont bien souvent à notre téléphone portable. À la longue, cette hyperconnexion peut devenir un problème. Une enquête de Tamedia a montré que les moins de 30 ans passent près de 30 heures par semaine, soit deux journées complètes, sur leur portable. La détox numérique permet d'y remédier. Elle consiste à renoncer, pour un certain temps, à utiliser son smartphone. À ce sevrage radical, on peut préférer la possibilité de changer ses habitudes en douceur, par exemple en plaçant son téléphone en mode avion 90 minutes avant d'aller se coucher ou en activant temporairement l'option nuances de gris. Le conseil santé de SWICA vous indique comment mieux contrôler l'utilisation de votre portable:
swica.ch/digital-detox

S'entraîner en toute sécurité

Vous avez renouvelé votre abonnement à la salle de sport, acheté de nouvelles chaussures de course et tenez vos bonnes résolutions. L'exercice entretient le bien-être corporel et psychique et accroît la performance. Mais pour continuer à bouger sans risque, il est bon d'observer quelques précautions. Peu importe où vous pratiquez votre activité sportive, un échauffement s'impose avant chaque entraînement. Pour s'adonner à la musculation, il est important de suivre les recommandations de votre coach. Par ailleurs, ne vous surestimez pas. Évitez les poids trop lourds et ne débutez pas votre entraînement à la course par un marathon. Sur son site, le Bureau de prévention des accidents (bpa) propose, pour chaque discipline sportive ou presque, des guides contenant des conseils de sécurité:
bfu.ch/fr/sport-et-activite-physique

Vous trouverez de plus amples informations dans la version en ligne: **swica.ch/magazine/themes**

«J'ai trop longtemps lutté contre moi-même»

Depuis douze ans, Nadine Koubaa partage sa vie avec un thymome, une tumeur du thymus qui se répand, tous les deux ans environ, au niveau de son diaphragme. Même si elle a perdu une partie de ses poumons, elle continue de pratiquer le chant avec passion.

Texte: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Photo: Fabian Hugo

Ce sont d'abord des douleurs et une pression dans la poitrine, qui ne disparaissent pas. Nadine Koubaa se rend plusieurs fois chez le médecin, qui finit par découvrir un thymome en août 2012. Elle subit l'ablation d'une partie du poumon droit, puis une radiothérapie. La vie continue, et Nadine se porte relativement bien jusqu'à ce qu'un contrôle révèle des métastases dans la cavité pleurale, c'est-à-dire l'intérieur de la double membrane qui enveloppe les poumons. Elle reçoit tout d'abord une chimiothérapie par voie intraveineuse, puis une autre, interne celle-là, pendant une opération. L'intervention sert à ôter le reste de son poumon droit et à remplacer le diaphragme. Certes, Nadine s'essouffle désormais plus rapidement, mais ce désagrément ne la handicape pas au quotidien. Régulièrement, de nouvelles métastases apparaissent: Nadine subit une radiothérapie de la colonne vertébrale et l'ablation de plusieurs côtes. En 2022, la tumeur atteint le foie. «À ce moment, j'essayais déjà depuis longtemps de comprendre pourquoi la maladie s'acharnait sur moi. Je m'étais rendu compte que si je voulais résoudre le problème, je devais commencer par en découvrir l'origine», se souvient-elle.

Du baume au cœur

Après la première opération, la jeune femme doit temporairement faire une croix sur le chant, car son corps met un certain temps à récupérer. Mais un SMS du musicien bernois Peter Blatter, alias Knopf, sonne l'heure du renouveau. Le concert commun au Mühle Hunziken, en 2021, n'est que l'un des nombreux temps forts musicaux qui s'enchaînent. Nadine trouve refuge dans le chant, et les paroles de son compagnon de scène résonnent en elle de manière profonde. «Il les a écrites il y a vingt ans, mais au fil des années, leur signification a pris une tout autre dimension», confie-t-elle. Lorsque Nadine fait le bilan de sa vie, elle ressent une grande gratitude. Son histoire lui a appris l'importance de dire non, de mettre des limites et de s'aimer soi-même afin de ne pas avoir à rechercher la reconnaissance des autres.

Laisser libre cours à ses émotions

Aujourd'hui, Nadine ne veut plus jouer la comédie devant les autres; elle souhaite laisser libre cours à ses émotions. Elle est convaincue que sa maladie est un avertissement, «car elle a attaqué l'organe qui me permet de vivre ma passion». Elle a appris à apprivoiser son thymome, qui lui montre qu'elle n'est pas encore venue à bout de tous ses démons. Elle en parle ouvertement sur Instagram et dans son blog, dans l'espoir d'offrir des repères aux personnes qui connaissent une situation semblable et de leur apporter du courage. Elle se dit heureuse d'avoir pu compter, tout au long de cette période difficile, sur le soutien de SWICA, qui s'est chargée de régler les garanties de prise en charge des coûts ou de lui expliquer les points de décompte obscurs. «Jusqu'ici, SWICA a toujours fait un excellent travail. Je peux appeler quand j'en ai besoin, ce qui me rassure.» Nadine Koubaa est profondément reconnaissante envers la vie. Et tant qu'elle le pourra, elle cherchera à mieux comprendre ce que la maladie veut lui montrer. Le temps où la jeune femme luttait contre elle-même n'a que trop longtemps duré.

Purs moments de plaisir à Rheinfelden

Date limite
9.3.2024

L'hôtel Schützen Rheinfelden se situe entre le Rhin et la brasserie Feldschlösschen, le «château» le plus populaire de Suisse. Aisément accessible depuis Bâle, cet établissement de 26 chambres est le point de chute idéal pour une multitude d'activités alliant culture et bien-être. Un véritable havre de paix où les gourmets passeront un séjour de rêve.

Tentez votre chance

Le bon pour deux personnes inclut:
- une nuit en chambre double Plus
- un copieux petit-déjeuner
- un menu surprise à trois plats
- l'accès aux bains salins

Ne laissez pas passer votre chance et participez au concours. Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Schützen» à 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.

Quand la nuit tombe vite...

... il faut illuminer sa vie. Par exemple avec de la musique. Les lectrices et les lecteurs d'actualités nous révèlent leur chanson préférée pour les soirées d'hiver.

Ruth voit littéralement le scintillement de la neige et sent le doux parfum des épices d'un marché de Noël lorsqu'elle écoute Trois noisettes pour Cendrillon, de Karel Svoboda.
Ruth Reber, Binz

Pour Sebastian, Hippie-Bus, de Dodo, est plus tonifiant que n'importe quel comprimé de vitamine C. Cette chanson positive, aux sonorités reggae, fait surgir l'été en plein cœur de l'hiver.
Sebastian Schwarze, Riehen

Lorsqu'elle rentre se réchauffer après avoir construit un bonhomme de neige, Mélanie allume un feu dans la cheminée et écoute Snowman, de Sia.
Mélanie Bon, Vevey

La Moldau, de Bedrich Smetana, accompagne Benedikt tout au long de l'hiver et réveille en lui de beaux souvenirs d'enfance.
Benedikt Freund, Zurich

Everybody hurts, de R.E.M., est une chanson qui donne à Javier l'énergie nécessaire lorsque les journées sombres pèsent sur le moral.
Javier D. Fernández García, Lugano

AU PRINTEMPS ... quand les pollens commencent à se disperser, le rhume des foins n'est plus très loin. Connaissez-vous une astuce ou un remède éprouvé contre le nez qui coule et les yeux rouges? Envoyez votre suggestion et votre adresse complète par e-mail à actualites@swica.ch.

SWICA offre 100 francs de récompense pour les envois publiés. La date limite d'envoi est fixée au 9 mars 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.

Problèmes de peau: santé24 vous vient en aide

Si vous rencontrez des problèmes de peau aigus, santé24 vous aide à les identifier et à trouver la thérapie adéquate. Les personnes atteintes de maladies de peau chroniques ont en outre accès à une téléconsultation gratuite dispensée par des dermatologues.

Véritable enveloppe protectrice, la peau est le plus grand organe de l'être humain. «Lorsque la peau présente des rougeurs, des pustules, des vésicules, des inflammations, des nodules ou une desquamation, le recours à la télémédecine s'avère idéal pour une première consultation, explique Lars Koschorreck, dermatologue chez santé24. À cette fin, des photos de qualité prises sous le bon angle et les précisions de la personne qui appelle nous sont d'une grande aide.» Pour les personnes assurées chez SWICA, l'application BENECURA est particulièrement adaptée pour photographier les parties concernées. L'application fournit des indications détaillées pour prendre des clichés sous trois angles différents et transmet les photos par connexion sécurisée à santé24. Dans de nombreux cas, le personnel médical peut alors proposer une thérapie.

Consultation dermatologique pour malades chroniques

Par ailleurs, santé24 propose aux personnes atteintes de maladies dermatologiques chroniques (comme psoriasis, dermatite, acné) ou d'allergies une téléconsultation gratuite avec un ou une dermatologue. «En règle générale, les maladies cutanées chroniques ne se soignent pas, et les personnes atteintes doivent être attentives à certains points pour éviter les poussées. Ces facteurs varient en fonction de la saison, de l'âge et de la situation personnelle, précise Lars Koschorreck. Nous essayons de transmettre des approches thérapeutiques afin que les patientes et patients puissent mieux vivre avec leur maladie.»

L'inscription à la téléconsultation passe elle aussi par l'application BENECURA: il suffit de remplir un formulaire et de transmettre les photos des régions touchées. Les médecins peuvent ainsi se préparer au mieux.

〉 Inscriptions: **swica.ch/dermatologie**

Comment économiser des coûts dans le système de santé?

La hausse des coûts de la santé est un véritable casse-tête. Selon le baromètre suisse des préoccupations, les primes d'assurance maladie sont en tête de liste: elles ont augmenté en moyenne de 8,7 % pour l'année 2024. Quelles mesures permettraient de réduire les coûts de la santé et donc de diminuer les primes? Deux avis.

«Aisément accessible et de haute qualité, le système de santé suisse est garant d'une qualité de vie élevée et d'une économie performante. Mises en relation avec le PIB, les dépenses de santé se situent dans la moyenne des pays d'Europe centrale. Par conséquent, nous n'avons aucun problème de coût, et la discussion doit porter sur le financement. D'une part, la croissance et le vieillissement de la population vont entraîner un besoin accru de soins médicaux. De l'autre, nous enregistrons un manque de personnel qualifié qui se traduira, à terme, par une érosion des prestations et de la qualité. Nous devons cesser de nous concentrer sur les coûts pour porter notre attention sur la sécurité de l'accès aux soins et la qualité. En d'autres termes, il va falloir notamment intensifier la formation de personnel soignant et de médecins. Plus important encore: le passage à des soins intégrés ambulatoires. Dans cette optique, les tarifs devront être relevés de façon à servir d'incitation. Ce changement de système présente l'avantage de renvoyer plus vite les patientes et les patients à la maison et d'accélérer leur guérison. En outre, il apporte une réponse au manque de personnel qualifié, par exemple en réduisant le travail de nuit. Enfin, il a des répercussions positives sur l'évolution des coûts, et ce à qualité constante.»

Christian Schär
Président de l'association des hôpitaux zurichois (VZK)

Réguler les coûts ne s'avère pas judicieux. Il s'agit d'une mission de planification impossible, qui ne fait qu'accroître la bureaucratie. Quatre mesures pourraient permettre d'alléger sensiblement les primes. Tout comme les prestations, les lois et les ordonnances devraient faire la preuve de leur utilité et de leur économicité. Depuis 2000, lois et actes normatifs ont enregistré une augmentation constante d'un facteur de 2,5. La participation aux coûts n'a pas été relevée depuis 2004. Une adaptation à l'évolution des coûts permettrait de diminuer les primes de 10 %. La tendance au tout-ambulatoire renchérit les primes. En effet, les prestations ambulatoires sont financées à 100 % par les primes, contre 45 % pour les prestations stationnaires. Il faut compenser cet effet si l'on souhaite diminuer les primes. D'une manière générale, nous observons, depuis l'introduction de la LAMal, un transfert croissant du financement vers la communauté: de 55 % à 68 % des coûts. Il en résulte une hausse substantielle des primes de l'assurance de base. Une correction de ces tendances permettrait de diminuer de près d'un quart les primes de l'assurance de base.

Fridolin Marty
Responsable de la politique de santé chez economiesuisse

Concours

À gagner: un séjour calme et détente à l'hôtel Alpenland

Optez pour la newsletter actualités jusqu'au 9 mars 2024 et tentez de gagner un séjour détente dans la magnifique vallée de Lauenen (BE). À la clé: une nuit pour deux personnes en chambre double Panorama, spacieuse et lumineuse, petit-déjeuner et libre accès au sauna. Valeur: 325 francs.

swica.ch/fr/magazine/abonner

active4life

Offres spéciales pour un style de vie sain

Les personnes assurées chez SWICA font plus de découvertes, car elles bénéficient de nombreuses offres dans les domaines de l'alimentation, de la santé, du sport et du bien-être. Voir d'autres offres spéciales sur: **swica.ch/active4life**

Boutique d'articles de danse Opéra

En ligne et dans ses boutiques, Opéra propose un large choix de chaussures et de vêtements pour tous les styles de danse. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 15 % sur l'ensemble de la gamme.
swica.ch/opera

Medela

Des tire-lait aux tenues de grossesse, en passant par les produits de soins pour la poitrine, le vaste éventail de Medela répond à tous les besoins des mères qui allaitent. Les assurées SWICA bénéficient d'une réduction de 20 % sur l'ensemble des gammes Medela et Medela Baby.
swica.ch/medela

Holiday Inn et Bernaqua

Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 15 % sur les tarifs journaliers en vigueur à l'Holiday Inn Bern Westside, petit-déjeuner et entrée pour trois heures à Bernaqua compris.
swica.ch/holiday