

Et vous?

en réseau + pérenne

Discussion: trois perspectives
sur le système de santé
de demain

Page 9

Des réseaux forts

Profitez dans votre région
d'une prise en charge
optimale grâce aux réseaux
de santé de la CSS.

Page 25

CSS

Le chalet hôtel quatre étoiles supérieur est le point de départ idéal pour découvrir la région de vacances de Gstaad Saanenland. Ses chambres et suites confortables au style alpin chic, ses différents restaurants, son grand bar avec sa cheminée et son spa de 1000 mètres carrés invitent à la détente et au plaisir.

Offre spéciale

golfhotel.ch

Au confluent du Rhin et de la Moselle	Dernière lettre grecque	Cale de départ pour les sprints		Cri d'arène Pièce de charpente	Style de jazz avec onomatopées		Conseillère d'un homme politique
Coi	Propre		7		Symbole de l'argent Crêpe vietnamienne		
Poisson aux nageoires ventrales en ventouse			Pilastre cornier Campagne			Golfe de l'océan Indien	
				Joli mois affecté à un autre poste 3			
Promenade publique	Unité de mesure Horreur				Étui de métal Ville de Venétie		
Forme les hommes politiques en France		Naïf Grand air d'un opéra		Tellement Organisme inform.			Théorie que l'on soutient
Écrivain brit.-autr. t (Erich)						Restaurant italien spécialisé 5	
Immersion d'un corps	2			Offre d'échange de titres			
Noble						6	
Nourriture prise à heure fixe		Art de fixer les images sur pellicule		Village médiéval du Midi Bruit	Composant électron. miniaturisé		Celle des bovins sert de base pour le cuir
Éclat enlevé à l'angle d'une pierre	Tige ligneuse de la vigne		4	Dirige le commerce du pétrole Mémoire			
Septième lettre de l'alphabet grec				Service secret américain (abrév.)			
Boule servant de poignée à une canne			1				
1	2	3	4	5	6	7	

Tirage: 820 000 exemplaires

 **myclimate**
Notre impact. Durable.
myclimate.org/01-26-535497



4

«Je suis un profiteur
du système de santé.»
Stefan Büsser,
comédien

en réseau + pérenne

Que faut-il pour que le système de santé suisse continue de fonctionner demain? Un patient, une professeure et un médecin parlent de responsabilité personnelle, de coordination, d'intelligence artificielle et de pourquoi la mise en réseau est plus importante que toute solution individuelle. Poursuivez la lecture à la page 9.



9

Le comédien Stefan Büsser, le cardiologue Remo Osterwalder et la spécialiste en IA Ece Özkan Elsen (de g. à dr.) discutent du système de santé suisse.

Focus

- 4 Pourquoi le comédien Stefan Büsser rit aujourd'hui plus librement de sa maladie.
- 6 Comment l'intelligence artificielle vient en aide aux médecins.
- 8 Le cardiologue Remo Osterwalder crée un réseau pour tout le monde.
- 9 Une discussion mêlant patient, pratique et technologie.

Santé

- 17 Le client de la CSS Davide Ballestra apprend durant ses coachings à considérer sa santé dans sa globalité.
- 20 Thérapie de groupe: la force de la communauté.
- 22 Comment l'alimentation influence notre humeur.
- 24 Ces recettes mettent de bonne humeur.



17

Grâce au coaching antistress et au conseil nutritionnel, Davide Ballestra a brisé ses schémas.

Bon à savoir

- 25 Réseaux de santé de la CSS: ces régions en profitent.
- 28 Cabinet médical de télémédecine: résumé des avantages.
- 30 enjoy365, CSS Coin et active365: vos avantages.

Stefan Büsser

fait partie des plus grands comédiens suisses. Après ses débuts à la radio, il a créé plusieurs programmes solo et s'est produit dans tout le pays. Il présente depuis 2024 le programme «Late Night Switzerland» et depuis 2019 le «Donnschtig Jass» (jass du jeudi) à la SRF. Dans son nouveau programme solo «ÜBER-LEBT» (SUR-VÉCU), il aborde sa maladie et le fait qu'il a depuis longtemps dépassé son espérance de vie. Il est atteint de mucoviscidose, une maladie pulmonaire héréditaire.

stefanbuesser.ch

(en allemand)



«Je peux aujourd’hui rire plus librement de la maladie»

Stefan Büsser est né avec la mucoviscidose. Grâce à un médicament novateur, son quotidien a radicalement changé ces dernières années. Il explique pourquoi l’humour a pris une nouvelle dimension pour lui.

Texte: Ismail Osman | Photo: Büsser CoMedia GmbH

Il y a des jours que Stefan Büsser trouve presque «trop beaux pour êtres vrais». «Actuellement, mon quotidien est presque un peu sur-réel, libéré de la maladie», raconte le comédien et présentateur. Il est vrai que ces trois dernières années contrastent fortement avec sa vie d’avant: depuis sa naissance, «Büssi», comme on le surnomme dans tout le pays, est atteint de mucoviscidose, une maladie génétique caractérisée par un mucus épais qui affecte la respiration et favorise les infections.

«A ma naissance, les médecins ont dit à mes parents que je ne survivrais probablement pas à la puberté.» Ce pronostic ne s’est heureusement pas réalisé, même si sa vie d’adulte a longtemps été rythmée par des séjours à l’hôpital, d’interminables perfusions d’antibiotiques et des infections à répétition.

Un nouveau rapport à l’humour

Il y a quelques années seulement, un nouveau médicament a fondamentalement changé la vie de Stefan Büsser et d’autres personnes concernées. «Je continue à utiliser tous les jours l’inhalateur pendant 15 à 30 minutes, mais plus par habitude que par nécessité», indique le quadragénaire. Ce soulagement physique a également changé son rapport à l’humour. Bon nombre de ses précédents spectacles naissaient de la douleur, de l’incertitude et d’une lutte pour la normalité; aujourd’hui, il rit plus «librement». A présent, son humour vient davantage du regard qu’il porte sur la période qu’il a surmontée que de la confrontation avec elle, explique Büssi.

«Je suis un profiteur de ce système»

Malgré son soulagement personnel, son regard sur le système de santé suisse reste différencié. «Je suis un

grand profiteur de ce système», dit-il. Sans lui, ces médicaments hautement spécialisés seraient à peine disponibles et abordables. Il connaît cependant aussi les inconvénients du système: «Au fil des ans, la bureaucratie a énormément augmenté. Par exemple, les médicaments sont soumis à d’innombrables tests même si leur efficacité ne fait aucun doute au quotidien.» Il raconte qu’à l’hôpital aussi, certains processus lui semblent peu judicieux et que le personnel soignant a parfois tant de tâches administratives à accomplir qu’il lui reste à peine le temps pour son travail.

C’est aussi pour cette raison qu’il participe à la discussion sur le thème «en réseau + pérenne». Celle-ci nécessite non seulement un savoir théorique, mais aussi une perspective qu’on ne peut avoir que lorsqu’on a connu personnellement le système. «De la crédibilité», répond Büssi quand on lui demande ce qu’il souhaite apporter à la discussion – en tant que personne concernée, journaliste et patient pour lequel le système de santé est réellement vital.

«Au bout du compte, c'est toujours un être humain qui décide»

Ece Özkan Elsen étudie la manière dont l'intelligence artificielle (IA) peut venir en aide aux médecins au quotidien. Elle explique dans cet entretien où se situent pour elle les limites de la technologie et quels sont les défis de son travail.

Texte: Vanessa Buff | Photo: Romina Amato

Ece Özkan Elsen, vous créez des modèles d'IA pour le domaine de la santé. Comment expliqueriez-vous votre travail à un enfant de 7 ans?

Nous essayons d'aider les médecins et de les décharger dans leurs tâches courantes pour qu'ils aient plus de temps pour leurs patientes et patients. Pour cela, nous programmons des ordinateurs afin qu'ils accomplissent certaines tâches.

Pouvez-vous nous donner un exemple de tâche?

Les domaines d'application sont très variés et vont du diagnostic et de la thérapie à la prévision de l'évolution d'une maladie. Concrètement, il pourrait s'agir d'un système d'alarme fondé sur l'IA pour une unité de soins intensifs, qui émet un signal lorsqu'il se passe quelque chose d'inhabituel

chez une patiente ou un patient. Ou encore d'un modèle d'IA qui prédit les maladies cardiaques ainsi que leur gravité chez les nouveaux-nés.

Dans ce contexte, que fait l'IA qu'une ou un médecin ne pourrait pas faire?

Certaines maladies sont rares ou très difficilement identifiables. Un modèle d'IA peut venir en aide aux spécialistes qui sont rarement confrontés à de tels cas.

Quels sont selon vous les autres avantages de l'IA en médecine?

L'IA ne se fatigue pas, peu importe combien de temps elle a déjà travaillé. Elle peut traiter de très nombreux cas et en déduire des schémas, ce qu'un être humain ne pourrait probablement jamais faire. Et elle peut décharger le personnel de santé.

Comment exactement?

En filtrant les cas évidents, par exemple en identifiant l'évolution typique d'une maladie pour laquelle le traitement est clair. Ainsi, les médecins gagnent du temps pour pouvoir se pencher sur les cas plus ambigus pour lesquels le modèle n'est pas sûr. C'est bénéfique pour tout le système de santé.

Dans quels domaines ces modèles sont-ils déjà utilisés?

Nous étudions la manière dont l'IA peut aider les médecins à prendre des décisions médicales, par exemple en analysant ensemble des images, des valeurs ou des résultats de laboratoire. Cela permet d'identifier plus tôt les risques ou de mieux évaluer l'évolution des maladies. Avant que ces systèmes d'IA soient démocratisés, il reste à clarifier certains points liés à la sécurité, à la fiabilité et à l'intégration dans le quotidien clinique. Nous ne sommes pas très avancés sur ce plan.

Restons-en alors au développement des modèles d'IA. Quels sont selon vous les défis à surmonter?

L'un des problèmes est celui des données: comme elles sont hautement sensibles, on ne peut pas les stocker ou les envoyer comme on veut. La sécurité doit être garantie. En pédiatrie, domaine dans lequel

61% des personnes interrogées dans l'UE estiment que l'IA en médecine doit uniquement être un soutien et que la décision doit rester du ressort d'un être humain.*

Ece Özkan Elsen

a obtenu son doctorat en électrotechnique à l'EPFZ et a ensuite mené des recherches entre autres au Massachusetts Institute of Technology (MIT). Depuis l'été 2025, elle travaille en tant que professeure assistante à l'Université de Bâle (Department of Biomedical Engineering).

dbe.unibas.ch
(en anglais)

je me suis spécialisée, le problème vient aussi du fait que les parents doivent fournir leur accord et qu'il y a peu de données. La plupart des enfants sont en bonne santé, ce qui est bien sûr une chance, mais aussi un défi pour l'IA, avide de données.

D'autres domaines ont en outre montré que les applications d'IA peuvent être biaisées ou livrer des résultats faussés, par exemple en ce qui concerne le sexe. Comment gérez-vous cela?

C'est un aspect important de notre recherche. Une fois que nous avons créé un modèle d'IA, nous procédons à une analyse dite des sous-groupes. Nous cherchons ainsi à savoir si un modèle fonctionne par exemple uniquement pour une catégorie d'âge et pas pour une autre, ce qui est un résultat indésirable. La distorsion dont vous parlez représente cependant toujours un défi dans la recherche: lorsqu'on ne sait pas où sont les angles morts, il est difficile de les neutraliser.

Pour beaucoup, la question de savoir si des machines évalueront un jour notre état de santé peut être préoccupante. Qu'en pensez-vous?

Au bout du compte, c'est toujours un être humain qui prendra la décision clinique. Celui-ci voit la patiente ou le patient dans son ensemble, parle avec les proches et connaît peut-être les antécédents de la personne. Le point de départ n'est pas le même que pour un modèle d'IA qui, du moins aujourd'hui, se concentre sur des données ou parties du corps bien précises pour prendre une décision. Pour moi, les modèles d'IA sont une aide: ils nous font une proposition, mais ne nous fournissent pas la seule vraie réponse.

* Source: Special Eurobarometer 516, Connaissances et attitudes des citoyens européens à l'égard de la science et de la technologie, 2021

Un meilleur accompagnement, plus de prévention

Un manque de visibilité à différents niveaux: c'est ce qui a incité le cardiologue Remo Osterwalder, de Delémont, à fonder le Réseau Médical du Jura en 2023.

Texte: Roland Hügi

Remo Osterwalder, vous avez mis sur pied le Réseau Médical du Jura. Qu'est-ce qui vous a motivé à le faire?

En particulier le manque de transparence et de clarté. Souvent, on ne sait pas combien coûte un traitement ni quels sont les processus dans les réseaux médicaux. Je suis convaincu qu'un vaste réseau est la seule façon d'améliorer vraiment les choses.

Remo Osterwalder

est fondateur et président du Réseau Médical du Jura ainsi que cardiologue. Il travaille à Delémont au Point Santé, un centre qui regroupe de nombreux médecins issus de différents domaines ainsi que d'autres spécialistes de la santé.

lepoinstantsante.ch

A vos yeux, quel est le principal avantage de votre réseau médical pour les médecins et pour les patientes et patients?

Les médecins profitent tout particulièrement de ce qu'on appelle les cercles de qualité. Ceux-ci permettent d'échanger pour savoir comment fournir la meilleure prise en charge. Les cercles de qualité ont cela de formidable qu'ils donnent voix aussi bien aux jeunes médecins au savoir fraîchement acquis qu'à des collègues d'expérience. L'équilibre est ainsi garanti. Les patientes et patients profitent d'une prise en charge plus adaptée à leurs besoins et évitent les examens inutiles.

Comment le réseau médical permet-il de faire des économies?

Pour réaliser des économies, il faut surtout que nous autres médecins prenions conscience des coûts de

nos traitements. Pour cela, nous comparons nos prestations entre nous pour que tout soit plus transparent. Les patientes et patients ont aussi leur rôle à jouer en s'informant et en ne recourant qu'aux prestations vraiment nécessaires.

Pourquoi avez-vous décidé de mettre sur pied un réseau encore plus vaste avec l'Hôpital du Jura et la CSS?

Le réseau de santé du Jura contribue à améliorer encore davantage l'accompagnement des patientes et patients après un séjour à l'hôpital. Il permet aussi d'offrir aux personnes particulièrement vulnérables un soutien plus ciblé, par exemple grâce à des mesures de prévention et de conseil.

Réseau de santé du Jura

Les pages 25 à 27 vous fournissent davantage d'informations sur le réseau du Jura et d'autres réseaux de santé de la CSS.

Une discussion sur le thème

en réseau + pérenne

au sein du nouvel Hôpital
cantonal de Baden
ouvert en 2025



Beaucoup de solutions sont déjà là. Ce qui compte, c'est de mieux les connecter pour que le système de santé devienne plus simple, plus humain et encore plus pérenne. Le cardiologue Remo Osterwalder, la spécialiste en IA Ece Özkan Elsen et le comédien Stefan Büsser (de g. à dr.) en parlent.

Une approche connectée, un effort humain

Plus de temps pour l'humain, moins de détours dans le système: cette discussion mêle l'expérience d'un patient, la pratique médicale et la recherche. Elle porte sur la collaboration, la numérisation et la question de savoir qui est responsable d'assurer la pérennité du système de santé suisse.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photos: Romina Amato

Ece Özkan Elsen: Dans quelle mesure votre maladie dicte-t-elle votre vie?

Stefan Büsser: Heureusement plus autant qu'avant. Un médicament m'a offert une sorte de seconde vie: je n'ai plus de mucus dans les poumons, symptôme caractéristique de cette affection pulmonaire chronique qu'est la mucoviscidose, et la maladie n'évolue presque plus.

Remo Osterwalder: La mucoviscidose est une maladie héréditaire que vous avez depuis la naissance. Vous a-t-elle beaucoup restreint durant votre enfance?

Stefan Büsser: Non, la maladie ne m'a pas beaucoup limité durant l'enfance, si ce n'est que je devais inhaler des médicaments quotidiennement. Par chance, elle ne s'est pas

aggravée. Ce n'est qu'au milieu de la vingtaine, lorsque les infections sont apparues, que j'ai dû être hospitalisé deux semaines par année. Là, cela m'a en effet limité.

Ece Özkan Elsen: Vous connaissez donc le système de santé suisse, dont nous parlons aujourd'hui, du point de vue du patient.

Stefan Büsser: C'est vrai. Mais je suis plutôt un profiteur de ce système: les coûts que je génère sont bien plus élevés que ce que je verse à l'assurance-maladie.

Remo Osterwalder: Pour ma part, je connais et j'évalue plutôt notre système de santé du point de vue du médecin. Et je tiens à l'améliorer activement. C'est la raison pour laquelle j'ai fondé le Réseau Médical du Jura.

Stefan Büsser: Parce qu'avant, le système ne fonctionnait pas?

Remo Osterwalder: Pas du tout. On trouve partout de bonnes idées, des projets et des réseaux qui fonctionnent. La région du Jura, où j'exerce en tant que cardiologue, souffrait cependant d'un manque de collaboration entre les différents acteurs, en particulier chez les médecins. Cependant, il existe aussi un potentiel d'amélioration avec d'autres partenaires.

L'intelligence artificielle en renfort

Stefan Büsser: A l'hôpital, j'ai observé une très bonne collaboration. Les équipes travaillent ensemble avec engagement. Mais souvent, elles se heurtent à des obstacles techniques ou bureaucratiques. Il n'est pas rare

que la même question soit posée deux ou trois fois au patient par des personnes différentes. La numérisation et des systèmes uniformes pourraient remédier à cette situation et décharger le personnel, sans pour autant le remplacer.

Ece Özkan Elsen: Je vous rejoins totalement sur ce point. Le potentiel de la numérisation et de l'intelligence artificielle (IA) est non pas de remplacer le personnel de santé, mais de le décharger.

Remo Osterwalder: Je ne m'inquiète pas non plus pour mon travail. Il y a cependant un risque que la prochaine génération de spécialistes perde des compétences importantes à cause de l'IA.

Ece Özkan Elsen: En tant que chercheurs, nous voulons venir en aide aux patientes et patients en déchargeant les médecins. L'IA est parti-

culièrement utile dans les tâches administratives. Des études montrent que près de la moitié du temps de travail est consacré à la rédaction de rapports médicaux. C'est une tâche importante qui permet d'éviter de poser toujours les mêmes questions, mais elle prend beaucoup de temps. Si les rapports sont rédigés par l'IA, il reste plus de temps pour les patientes et patients.



**Remo
Osterwalder**

Cardiologue et réseuteur. Médecin, il s'engage pour une meilleure collaboration dans le système de santé et développe des réseaux régionaux qui simplifient les processus et rendent la médecine pérenne.

**Ece
Özkan Elsen**

Professeure et experte en intelligence artificielle (IA) à l'Université de Bâle. Elle développe des systèmes d'IA justes et compréhensibles qui déchargent les spécialistes et facilitent la prise en charge médicale des enfants.

**Stefan
Büsser**

Grand comédien suisse et présentateur TV. Il est atteint de mucoviscidose, une maladie pulmonaire héréditaire qui le contraint à se rendre régulièrement à l'hôpital pour des traitements depuis sa naissance.



« Si les rapports
sont rédigés par l'IA, il
reste plus de temps
pour les patientes et
patients. »

Ece Özkan Elsen

Remo Osterwalder: Certains collègues rédigent déjà leurs rapports avec l'IA et en sont ravis. Le gain de temps administratif est important, notamment aux urgences, où le facteur temps est déterminant. Dans ce contexte, il est crucial de prendre la bonne décision le plus vite possible. De mauvaises priorités font perdre un temps précieux qui pourrait être consacré à des mesures pour sauver des vies. Je vois ici un grand potentiel pour le triage assisté par l'IA afin de pouvoir traiter plus de personnes en même temps.

Stefan Büsser: Cela paraît intéressant, mais il y a certainement d'autres possibilités d'utiliser l'IA en médecine, n'est-ce pas?

Ece Özkan Elsen: Oui, notamment lors de diagnostics simples pour lesquels l'IA peut s'appuyer sur de nombreux exemples. L'IA pose le diagnostic, les médecins le vérifient. Seuls les cas ambigus plus compliqués parviennent alors encore aux médecins expérimentés. Cela décharge le personnel et libère des capacités pour les cas complexes. Nous ne sommes pas encore très avancés, le potentiel est nettement plus grand. L'être humain qui évalue les propositions de l'IA conserve cependant un rôle décisif.

Stefan Büsser: Sur une échelle de 1 à 10, où pensez-vous que nous en sommes actuellement?

Remo Osterwalder: A mon avis, nous en sommes seulement au niveau 1.

Ece Özkan Elsen: C'est ce que je pense aussi. Même si les recherches vont bon train, il y a de nombreuses étapes et mesures de sécurité à mettre en place avant une utilisation clinique. On doit s'assurer que l'IA ne présente aucun danger, mais offre bien une utilité pour les patientes et patients. Et cela se comprend.

Stefan Büsser: En tant que patient, je pense aussi que nous ne sommes pas encore très avancés. Mais nous ne sommes probablement pas très loin des robots infirmiers, qui sont en fait le pendant de l'IA dans le domaine mécanique. Cela ne me dérange pas qu'un robot infirmier m'apporte à boire. Je n'ai pas peur de cela. Mais sur le plan émotionnel, l'être humain reste irremplaçable.

Soigner plutôt que servir

Remo Osterwalder: Une infirmière ou un infirmier qui consacre une partie de son temps de travail à servir des repas ou à d'autres tâches similaires ne travaille pas à la hauteur de ses compétences.

Stefan Büsser: C'est vrai, mais c'est malheureusement souvent le cas aujourd'hui.

Remo Osterwalder: Et c'est là tout le problème. Ces tâches font encore trop souvent partie du processus de travail, car c'est ainsi que fonctionnaient les hôpitaux à l'époque. Nous pouvons employer bien mieux les gens en fonction de leur spécialisation. Cela renforce également l'attrait de la profession. Je suis donc très favorable à un soutien dans les tâches de service. Pour cela, il faut remettre en question les processus actuels et avoir la volonté de changer.

Ece Özkan Elsen: La profession infirmière redeviendra alors attrayante, car il restera du temps pour des choses intéressantes.

« On trouve partout de bonnes idées, des projets et des réseaux qui fonctionnent. »

Remo Osterwalder

Ece Özkan Elsen: Vous le ressentez dans l'hôpital qui vous suit?

Remo Osterwalder: Exactement, et idem pour les médecins, qui n'ont souvent pas le temps de se consacrer à leurs patientes et patients comme ils le voudraient, car il n'y a que 24 heures dans une journée.

Stefan Büsser: C'est frustrant. En tant que médecin, infirmière ou infirmier, on a sûrement mauvaise conscience, car on ne satisfait pas les patientes et patients.

Stefan Büsser: J'ai une assurance privée, cela aide. Indépendamment de cela, j'ai de bonnes expériences avec le personnel. On dit souvent que je suis un patient facile, peut-être parce que je fais beaucoup moi-même. Lors des traitements intraveineux, je dis souvent: je reviens dans cinq heures, ne vous occupez pas de moi. J'essaie de décharger le système par ma responsabilité personnelle.



Comblant les lacunes

Remo Osterwalder: C'est bien, mais j'estime que ce n'est pas le rôle de la patiente ou du patient. C'est celui de la gestion des processus de l'hôpital ou du cabinet. Dans ce contexte, il faut être à l'écoute des patientes et patients, car ils voient directement comment les choses se passent.

Stefan Büsser: Une certaine responsabilité des patientes et patients me semble tout de même importante, mais chaque personne est différente. Quand j'ai 38° de fièvre, je me dis qu'il faut boire, se coucher et attendre. D'autres paniquent tout de suite. Je ne veux délégitimer personne, mais j'ai des amis qui travaillent aux soins intensifs et aux urgences. Ils sont parfois stupéfaits par les raisons de certaines consultations. C'est là que commence la responsabilité des patientes et patients: se demander s'il est nécessaire de se rendre à l'hôpital ou si cela peut attendre lundi.

Remo Osterwalder: Souvent, les patientes et patients ne connaissent simplement pas les offres disponibles ou ne savent pas comment accéder au système. Ils ignorent qu'il faut tout d'abord s'adresser à son cabinet médical ou à son offre de télé-médecine. Il y a un grand manque d'information. Aujourd'hui, la population est très mobile. Les gens déménagent de la campagne à la ville ou inversement, ou arrivent en Suisse depuis l'étranger. Beaucoup ignorent quelles offres existent et comment fonctionnent les processus à l'échelle régionale.

Ece Özkan Elsen: Je suis arrivée en Suisse de Turquie il y a quelque temps. Il m'a fallu un peu de temps pour m'y retrouver. Je suis devenue

maman il y a cinq ans. Quand ma fille a été malade pour la première fois, j'ai eu peur. 38° de fièvre, que faire? J'ai appelé le médecin, exposé la situation et reçu des instructions claires. C'était un grand soulagement.

Remo Osterwalder: Vous avez utilisé la télé-médecine pour la première fois en Suisse?

Ece Özkan Elsen: Oui, je ne connaissais pas. J'ai trouvé cela assez chouette. On se sent écoutée en tant que patiente.

Stefan Büsser: Serait-ce aussi un cas pour l'IA?

Ece Özkan Elsen: Oui, surtout pour des cas simples comme le mien. Les questions sont largement standardisées. L'IA pourrait les poser, évaluer les réponses et faire des recommandations.

Stefan Büsser: La simplicité du système actuel réside dans la possibilité d'avoir au bout du fil un être humain qui a une réponse. Faire confiance à une machine reste un obstacle. Un jour, cependant, cela sera tout à fait normal.

Ece Özkan Elsen: Pour cela, il faut encore quelques étapes. Le modèle de télé-médecine n'est pas non plus venu du jour au lendemain. Je suppose que cela a aussi pris du temps.

Remo Osterwalder: En télé-médecine, il est important de ne pas parler de «téléphone avec un médecin» parce que cela présuppose qu'il y a un médecin au bout du fil. Mais nous devons traiter les maladies par étapes. Les pharmaciennes et pharmaciens sont eux aussi compétents dans certaines situations. Grâce à certaines



« La simplicité du système actuel réside dans la possibilité d'avoir au bout du fil un être humain qui a une réponse. »

Stefan Büsser



formations ou à des masters, le personnel infirmier a également des compétences. L'important est de savoir quand il faut passer à l'échelon suivant ou faire appel à un autre partenaire au sein du système.

Mieux collaborer

Ece Özkan Elsen: Et qui coordonne cela?

Remo Osterwalder: C'est là qu'intervient le réseau. Avec la CSS, nous créons actuellement un nouveau système. Pour certains cas qui ne sont pour l'instant pas traités de façon adaptée, nous faisons appel à une coordinatrice ou un coordinateur. Il s'agit d'une infirmière ou d'un infirmier disposant d'une formation médicale de base qui accompagne les patientes et patients vers la guérison.

Stefan Büsser: Je connais ça. Nous avons un coordinateur pour la mucoviscidose à l'Hôpital universitaire de Zurich, où je suis suivi. C'est mon premier point de contact. Il connaît la maladie presque aussi bien que ma médecin. Il me fait passer les examens, réalise les prises de sang et évalue ma fonction pulmonaire. Une fois les résultats disponibles, il y a en principe un entretien avec la médecin. Souvent, je leur dis de me contacter s'il y a un problème. Sinon, je pars de l'idée que tout est en ordre. J'essaie ainsi à nouveau de décharger le système.

Remo Osterwalder: Le fait que les patientes et patients doivent remettre en doute les processus est problématique. Ce sont les hôpitaux qui devraient optimiser les processus.

Ece Özkan Elsen: Mais cela n'arrive pas seulement dans les hôpitaux. Après un premier examen chez le médecin de famille, la spécialiste recommence souvent tout à zéro. Elle refait les mêmes examens.

Remo Osterwalder: Parce que les acteurs du système de santé ont trop peu de moyens de communiquer entre eux. Il est cependant difficile de créer une plateforme commune sûre pour différentes raisons.

Ece Özkan Elsen: Nous devons encore faire un grand pas en avant dans la numérisation. Il faut une plateforme centralisée sur laquelle les prestataires de soins de santé peuvent partager leurs dossiers, en tenant compte bien sûr de la protection des données. Les exemples d'autres pays montrent que c'est faisable.

Stefan Büsser: A quels pays pensez-vous?

Ece Özkan Elsen: Notamment à la Turquie. Quand je me connecte au système de cyberadministration, je peux télécharger mes données médicales des dix dernières années.

Stefan Büsser: C'est fou que cela nous fascine.

Si seulement ...

Ece Özkan Elsen: La bonne nouvelle, c'est qu'il existe déjà en Suisse des initiatives pour des structures de données uniformes dans les grands hôpitaux. Cela va venir, il faut juste du temps.

Stefan Büsser: Qu'est-ce qui constituerait pour vous une réussite dans le développement du système de santé ces prochaines années?

Ece Özkan Elsen: Si nous pouvions dire que la numérisation a progressé et que nous avons atteint, disons, le niveau 2. Ce serait une réussite pour moi.

Stefan Büsser: J'espère aussi que l'IA évoluera pour devenir un jour un réel soutien. Afin que le personnel soignant, médical et en pharmacie ait à nouveau plus de temps pour les gens et pour lui-même.

Remo Osterwalder: J'espère que de nouveaux processus seront établis et mis en pratique. Et que cela bénéficiera à tout le monde au sein du



Bilan

La discussion montre que l'avenir du système de santé dépend moins de certaines technologies que de la qualité des liens entre les êtres humains, les processus et les informations.

Retour à l'équilibre

Davide Ballestra souhaitait perdre du poids et a trouvé dans le coaching de la CSS bien plus qu'un conseil en nutrition. Grâce à la combinaison entre le conseil nutritionnel et le coaching anti-stress, il a appris à considérer sa santé dans sa globalité et à briser ses schémas.

Texte: Daniel Schriber | Photos: Romina Amato

Lorsque Davide Ballestra s'est établi à Bâle il y a sept ans, il traversait une phase de transition. Ce quadragénaire travaille comme conseiller en marketing dans une entreprise internationale de technologie et a vécu au Brésil, en France et en Angleterre: un quotidien oscillant entre voyages et décisions rapides. La naissance de son fils a amené beaucoup de changements, mais le rythme est resté exigeant. «J'étais comblé, mais je me sentais souvent stressé intérieurement», résume-t-il.

Sont alors apparues des douleurs physiques et le sentiment de «ne plus vraiment avoir d'équilibre». Son histoire familiale a aussi joué un rôle: son grand-père est décédé tôt d'une

crise cardiaque, et son père a tout juste survécu à un grave problème de santé à l'âge que Davide Ballestra a actuellement. «J'ai brusquement réalisé que je traversais la même phase de vie. Et je ne veux pas me laisser aller.»

De nouvelles voies

Il n'a pourtant pas été simple pour le client de la CSS d'aborder activement des questions liées à la santé. Longtemps, il n'avait pas de médecin de famille attiré et s'y perdait dans le système de santé. «Je savais que j'avais besoin de soutien, mais j'ignorais par où commencer.» Le fait d'être finalement tombé sur le coaching de santé de la CSS est le fruit d'un heureux hasard. «Ce n'est

pas ce que je cherchais concrètement. Rétrospectivement, c'est à ce moment qu'une nouvelle voie s'est ouverte.»

Il a tout d'abord décidé de se lancer dans un conseil en nutrition. «Il me semblait que c'était l'approche la plus logique.» Dès les premiers entretiens, il est cependant apparu que ses habitudes alimentaires n'étaient pas vraiment le problème en soi, mais plus un symptôme. «Je mangeais mal à chaque fois que j'étais stressé. Je le savais, mais je n'avais pas conscience que la corrélation était aussi forte.»

Un grand changement pas à pas

Cette prise de conscience l'a décidé à commencer également un coaching antistress. C'est là que le déclic s'est produit. «J'ai réalisé que la santé n'était pas faite de différents aspects isolés. Le sommeil, le stress et l'alimentation s'influencent mutuellement.»

La coach de santé Michèle Graff travaille exactement selon cette approche. Agée de 44 ans, elle est formatrice pour adultes depuis de nombreuses années, psychologue diplômée et combine ces deux compétences dans son rôle de coach de santé. Sa démarche est toujours centrée sur les ressources: il faut d'abord identifier les ressources disponibles, puis initier des changements pas à pas. «Le corps et l'esprit ont besoin de temps pour intégrer les changements», relève-t-elle.

Ce qui a été déterminant pour le Tessinois, c'est aussi de mettre sa fierté de côté. «J'ai longtemps cru que je devais me débrouiller seul.» Aujourd'hui, il sait que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse. «Au contraire, lorsqu'on prend soin de sa santé, on prend des responsabilités pour soi et son entourage.» Les coachings lui ont permis non seulement d'accéder à un soutien professionnel, mais aussi d'avoir des repères à une période où il se sentait perdu concernant sa santé. «Le fait de pouvoir prendre rendez-vous simplement et rapidement pour le coaching de la CSS a été très précieux.»



Michèle Graff

est coach de santé à la CSS. Cette psychologue de formation a aidé le client de la CSS à opérer pas à pas des changements pour sa santé.



Un accompagnement global

Grâce au conseil en nutrition de la CSS, les coaches de santé aident à mettre en place des routines individuelles pour la gestion du poids, à gagner en énergie et à adopter une alimentation équilibrée par petites étapes faciles à intégrer dans le quotidien. Le coaching antistress permet de reconnaître les schémas du stress et de mettre en place des stratégies ciblées pour plus d'équilibre tous les jours. Les objectifs et mesures sont définis en commun et de façon pratique. La plupart des séances ont lieu par téléphone et durent environ 60 minutes. Le nombre de rendez-vous dépend de chaque personne.



Vers les coachings:
css.ch/coach-sante

Le voyage continue

Aujourd'hui, Davide Ballestra est plus conscient au quotidien. Il teste différents outils et méthodes, porte une montre connectée qui suit son sommeil, goûte de nouveaux aliments et utilise des applis comme Bewe Coaching (voir info) qui encouragent les routines saines de façon ludique. «Tout ne fonctionne pas, mais ce n'est pas grave. L'essentiel, c'est de persévérer.» Il compare la santé à une voiture. «Pour qu'une voiture roule, il lui faut non pas seulement de bons pneus, mais une multitude de pièces différentes. C'est la même chose pour le corps humain.»

Pour lui, il ne fait aucun doute que le voyage continue. «La santé est non pas un projet, mais l'œuvre de toute une vie. Grâce au coaching, j'ai reçu les bonnes impulsions et je sais désormais comment continuer.» Davide Ballestra recommande le coaching de la CSS à toutes les personnes qui ont l'impression d'être bloquées ou de ne pas avancer. «Car parfois, il suffit d'une personne compétente et neutre qui nous aide à identifier nos propres ressources.»

Combattre les fringales par le jeu

Testez la nouvelle appli de Bewe. Cette start-up mise sur des approches neuroscientifiques pour atténuer les fringales. Les personnes dès 18 ans assurées à la CSS peuvent participer gratuitement au projet pilote jusqu'à fin juin 2026. Nos coaches de santé accompagnent la phase de test de trois semaines. Cela vous intéresse? Inscrivez-vous:

coaching.sante@css.ch
058 277 46 00

La force de la communauté

Nous connaissons toutes et tous l'importance d'une oreille attentive. C'est souvent en communauté que commence un changement presque impossible à réaliser individuellement. Pourquoi une thérapie de groupe a plus d'impact qu'il n'y paraît à première vue.

Texte: Gian Beeli | Photo: Getty Images

Pour venir à bout de difficultés psychiques, beaucoup pensent d'abord à une thérapie individuelle. L'idée d'aborder des sujets très personnels au sein d'un groupe peut paraître surprenante.

Cependant, des études montrent que les thérapies de groupe sont efficaces. Celles-ci offrent une plateforme d'échange à des personnes souffrant de difficultés similaires liées par exemple à la dépression, à l'anxiété ou à la gestion des émotions. Avec l'aide d'une ou d'un spécialiste,

ces personnes travaillent sur leurs objectifs thérapeutiques en exploitant une dynamique sociale et psychique au sein du groupe.

Guérir en communauté

La thérapie de groupe mise sur le collectif, notre psychisme étant depuis toujours axé sur le vivre ensemble. Du point de vue de la biologie de l'évolution, la cohésion a

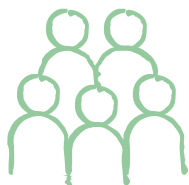
toujours été vitale et, aujourd'hui encore, le corps et le cerveau réagissent positivement au contact social. Lorsque des personnes qui ont connu des expériences similaires se réunissent, il se crée un espace où la honte diminue et la compréhension grandit. Cela renforce l'estime de soi et ouvre de nouvelles perspectives.

Grâce aux expériences des autres participantes et participants, beaucoup trouvent des moyens d'améliorer leur propre situation. En même temps, la dynamique de groupe aide à ne rien lâcher et à opérer des changements durables.

Réduire les souffrances psychiques

Les thérapies de groupe sont utiles en cas de troubles psychiques tels que la dépression, l'anxiété et les troubles alimentaires ou compulsifs. Les personnes qui s'isolent à cause de leurs troubles profitent particulièrement de cet échange. Il peut être libérateur pour elles de constater qu'elles ne sont pas seules avec leurs difficultés.

Des études montrent qu'en moyenne, un environnement de groupe réduit sensiblement la souffrance psychique,



En particulier chez les personnes souffrant d'anxiété sociale, la thérapie de groupe renforce tant le bien-être psychique que la confiance en soi et la compétence sociale.



Ensemble plutôt qu'en solo

Qu'il s'agisse de stress, de sommeil, d'alimentation ou d'exercice, les coaches de santé de la CSS vous aident à mettre en place de nouvelles routines et à réduire durablement les contraintes. Beaucoup de questions sont aussi abordées dans des coachings de groupe.



Vers le coaching:
css.ch/coach-sante



Vers l'offre de cours:
css.ch/cours

notamment par rapport à des discussions individuelles. La thérapie individuelle permet d'aborder des sujets très personnels et complexes. Il est souvent judicieux de la combiner avec une thérapie de groupe. Un premier entretien thérapeutique permet d'identifier la voie la plus adaptée.

Un lieu protégé

L'idée de se livrer tout de suite au sein d'un groupe peut être décourageante. Une thérapie de groupe suit en réalité un déroulement clair et bien encadré. Tout d'abord, des règles sont fixées en commun pour donner de la sécurité, par exemple concernant le respect mutuel ou la confidentialité. Chaque personne décide ce qu'elle souhaite partager et comment.

Les groupes comptent en principe six à dix personnes et sont accompagnés par une ou un spécialiste, qui fournit une orientation et recourt de façon ciblée à des méthodes spécifiques de psychothérapie. Les participantes et participants y trouvent souvent une atmosphère étonnamment calme, respectueuse et solidaire bien différente de ce qu'ils ont pu imaginer.

Thérapie ou coaching

Au-delà des traitements psychothérapeutiques, les groupes peuvent apporter un soutien puissant. Les difficultés quotidiennes telles que le stress, les problèmes de sommeil ou d'alimentation, le COVID long ou des questions liées à la parentalité peuvent aussi être pesantes et susciter le désir d'échanger. Le coaching de groupe est adapté à ces besoins: il s'agit d'une forme de travail com-

mun qui aide les gens à renforcer leur bien-être sans qu'une maladie psychique soit au premier plan. Tandis que les thérapies de groupe servent au traitement thérapeutique de troubles de la santé concrets, un coaching de groupe aide à ouvrir de nouvelles perspectives, à utiliser ses ressources et à opérer des changements dans sa vie. C'est une offre accessible et proche du quotidien qui permet d'échanger sans demander une réelle profondeur thérapeutique. Le coaching de groupe offre un cadre adapté à toutes les personnes qui souhaitent puiser des forces au sein d'une communauté.



Plus d'informations:
css.ch/therapie-groupe

La bonne humeur naît dans l'intestin

Notre alimentation influence positivement non seulement nos fonctions corporelles, mais aussi notre humeur. Certains aliments renforcent le lien entre l'intestin et le cerveau. De petits changements dans l'assiette peuvent apporter à long terme davantage de bien-être.

Texte: Evita Mauron-Winiger

Nos habitudes alimentaires ont une influence considérable sur notre humeur. En effet, notre intestin est très lié à notre cerveau. La zone abdominale est constituée d'un tissu hautement spécialisé de cellules nerveuses, dont la structure est similaire à celle du cerveau humain. Les nerfs de l'abdomen transmettent au cerveau des informations sur notre état émotionnel. Cela explique que quelque chose nous «prenne aux tripes», que la satiété nous procure de la satisfaction ou que la faim nous mette de mauvaise humeur.

Equilibre intestinal

Des études sur des souris montrent que des changements dans la composition des bactéries intestinales peuvent influencer le comportement. Des souris craintives sont par exemple devenues plus agressives. Des recherches sont en cours pour déterminer si ces résultats s'appliquent aussi aux êtres humains. Etant donné

que notre alimentation influence directement la composition bactérienne de l'intestin, les spécialistes soupçonnent néanmoins que notre humeur est plus fortement liée au système digestif que nous le pensions auparavant.

Aide pour les questions d'alimentation

Vous avez l'impression que vos habitudes alimentaires affectent votre humeur? Faites-vous conseiller par les coaches de santé de la CSS et apprenez à manger de manière saine et équilibrée.



En savoir plus sur
l'alimentation saine:
css.ch/offres-nutrition

Cela signifie-t-il que la nourriture peut nous rendre heureux? Malheureusement, ce n'est pas si simple: à l'heure actuelle, on ne connaît pas l'alimentation parfaite pour être de meilleure humeur, car elle n'est que l'un des nombreux facteurs qui influencent notre moral. Cependant, de nombreux résultats confirment aujourd'hui l'interaction entre l'alimentation et l'humeur.

Alimentation méditerranéenne

Lorsqu'on parle d'alimentation et d'humeur, on parvient à la même conclusion que dans beaucoup de thèmes liés à la nourriture: une alimentation équilibrée est aussi la clé de la bonne humeur. Le régime méditerranéen est considéré comme bon pour le moral parce qu'il contient beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes, de poisson, de volaille et de bonnes graisses comme les oméga 3. Les acides gras oméga 3 sont associés à un moindre risque d'états dépressifs.

Stimuler le bonheur

La sérotonine, surnommée «hormone du bonheur», est produite dans le cerveau à partir de l'acide aminé tryptophane. C'est pourquoi les aliments riches en tryptophane sont considérés comme des régulateurs d'humeur. On le trouve notam-

90 % de la sérotonine, l'hormone du bonheur produite par l'organisme, provient de l'intestin et non du cerveau.

ment dans le parmesan, les graines de soja, les bananes, le poisson ou le cacao. Mais il y a un bémol: en quantités normales, les effets du tryptophane ne sont pas assez forts. En plus de leur forte teneur en tryptophane, bon nombre de ces aliments contiennent aussi de précieux nutriments comme le magnésium et la vitamine B6, qui aident aussi à réduire le stress et ont un impact positif sur le psychisme.

Avec le sucre, par contre, la prudence est de mise: il n'améliore l'humeur que brièvement en libérant de la dopamine. A long terme, une consommation élevée de sucre a des effets négatifs. Elle peut provoquer des sautes d'humeur, une irritabilité et un manque d'énergie pouvant être liés à des fluctuations de la glycémie et à l'apparition d'inflammations.

Manger avec tous les sens

Enfin, il ne faut pas oublier que si notre humeur est influencée par des nutriments de qualité, le fait de déguster un repas consciemment joue aussi un rôle important. La simple odeur de notre plat favori peut éveiller en nous des sentiments positifs. Ainsi, notre humeur s'améliore déjà quand on se met à cuisiner.



En savoir plus sur l'influence de l'alimentation sur le moral:

css.ch/mood-food

Ces aliments ont une influence positive:



Banane

Fournit de l'énergie et favorise la production de sérotonine.



Fruits à coque

Apaisent les nerfs et fournissent une énergie durable.



Poissons gras

Régulent l'humeur grâce à leur teneur en oméga 3.



Flocons d'avoine

Stabilisent l'énergie et procurent une sensation de détente.



Chocolat noir

Remonte le moral même en petite quantité.



Yogourt ou kéfir

Bons pour l'intestin et le bien-être.



Baies

Regorgent d'antioxydants et d'antidépresseurs naturels.

Recettes pour la bonne humeur

Testez les recettes à la page suivante et régalez-vous.

Des bowls pour le moral

Chassez rapidement la mauvaise humeur et la morosité grâce à ces bowls. Prêts en un clin d'œil, ils contribuent à améliorer naturellement l'humeur.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Photos: food4life



Smoothie bowl

Ingrédients pour 4 bowls

- 3 bananes mûres en tranches
- 1 ananas en morceaux
- 2 grosses carottes en tranches
- 2 x 2 cm de gingembre en petits morceaux
- 500 g de yogourt végétal

Garniture

- 1 cs de graines de sésame
- 1 cs de graines de chanvre
- 1 cs de graines de lin concassées
- 1 cs de graines de chia
- 4 cs de flocons d'avoine
- 1 poignée de baies fraîches

Préparation

Réduire les bananes, l'ananas, les carottes, le gingembre et le yogourt en purée à l'aide d'un mixeur puissant.

Répartir le smoothie dans des bols.

Pour la garniture, verser toutes les graines dans un bol, bien mélanger, puis répartir le tout sur les smoothies.

Garnir avec les flocons d'avoine et les baies fraîches.



Vers la recette:
css.ch/smoothie-bowl



Bowl de quinoa

Ingrédients pour 4 bowls

- 250 g de quinoa
- 2 oignons nouveaux avec les fanes
- 1 poignée de roquette
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de cidre
- Sel et poivre
- 150 g de houmous
- 50 g d'olives
- 4 à 5 concombres snack en tranches
- 6 radis en tranches
- 3 carottes râpées
- 1 chou-rave râpé
- 1 avocat en tranches
- 8 grappes de raisinets rouges, lavés
- 4 cs de mélange de graines

Sauce

- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de pâte de sésame
- 1 cs de miel
- 1 cs de moutarde
- 1 cc de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

Faire cuire le quinoa dans une casserole contenant deux fois son volume d'eau. Réduire la chaleur, cuire à couvert pendant env. 10 minutes. Remuer, retirer du feu et laisser gonfler pendant env. 5 minutes. Retirer l'excès d'eau. Laisser refroidir un peu, ajouter les oignons nouveaux et la roquette. Assaisonner avec l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.

Sauce

Verser l'huile d'olive dans un récipient. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. Si la sauce est trop épaisse, diluer avec un peu d'eau froide jusqu'à obtenir la consistance souhaitée et assaisonner.

Répartir le quinoa et le houmous dans les bols. Garnir avec les légumes, ajouter les graines et verser la sauce de manière homogène.



Vers la recette:
css.ch/quinoa-bowl



Votre santé est notre priorité

En tant que partenaire santé, la CSS s'engage à vous garantir en tout temps un accès à des soins médicaux de haute qualité et abordables. En tant que personne assurée à la CSS, vous profitez de nos réseaux de santé dans différentes régions de Suisse.

Texte: Luca Arnold, Evita Mauron-Winiger
Photo: Getty Images | Portrait: Marceline Baumann

Les réseaux de santé de la CSS offrent une prise en charge optimale dans toutes les phases de vie. Grâce à une étroite collaboration entre les différents spécialistes, vous profitez au sein des réseaux d'un traitement bien coordonné, qui va de la prévention à la guérison en passant par le soutien dans les situations difficiles.

Personnel et connecté

Dans ces réseaux, médecins de famille, spécialistes, hôpitaux, personnel soignant et autres professionnelles et professionnels de la santé expérimentés travaillent en collaboration. Une personne de contact vous accompagne individuellement en cas de maladie chronique ou complexe. Cette personne vous soutient aussi dans les questions de prévention pour que vous restiez en bonne santé.

Vos avantages en tant que personne assurée à la CSS

1. Accompagnement personnalisé:

Votre traitement est plus efficace et personnalisé grâce au personnel soignant qui vous prend en charge gratuitement et à tout moment.

2. Accès rapide:

Grâce à la collaboration et à la prise en charge médicale coordonnée, vous accédez plus rapidement aux spécialistes et aux thérapeutes adaptés.

3. Prévention individuelle:

Nous vous soutenons non seulement dans la guérison et la gestion consciente d'une maladie, mais aussi dans la prévention. Profitez de recommandations personnelles pour votre santé, d'un soutien dans le cadre de coachings et de différentes offres de santé adaptées à vos besoins.

D'autres régions suivront

La CSS propose actuellement des réseaux de santé dans ces cinq régions. Votre région n'en fait pas partie? Nous examinons en permanence d'autres possibilités de coopération afin que le plus grand nombre de clientes et clients puissent profiter des avantages.

Réseau de santé de Bienne

Pour les personnes assurées de: la région de Bienne Seeland

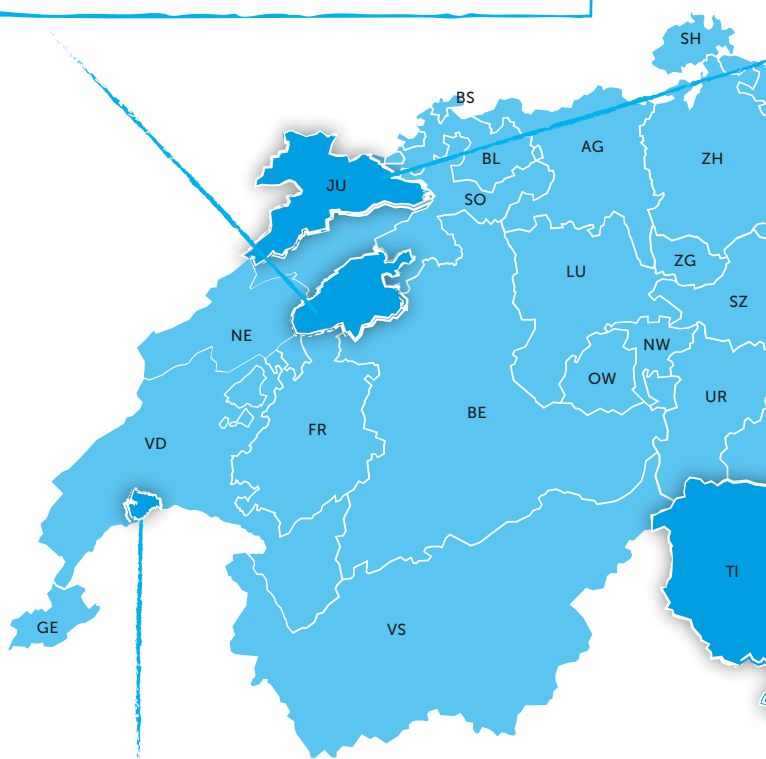
Vos partenaires sur place: Centre hospitalier Bienne et CSS

Ce qu'offre votre réseau:

- 1 hôpital de soins aigus
- Centre de santé MEDIN avec médecins de famille, spécialistes et thérapeutes
- Centre de chirurgie ambulatoire MEDIN au Lac



css.ch/bienne-sante



Réseau de santé de Morges

Pour les personnes assurées de: la région de Morges

Vos partenaires sur place: Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) et CSS

Ce qu'offre votre réseau:

- 3 hôpitaux de soins aigus
- 3 EMS
- 3 permanences médicales
- 1 clinique privée
- 19 cabinets de médecins de famille



css.ch/morges-sante

Réseau de santé du Jura

Pour les personnes assurées de: la région du Jura

Vos partenaires sur place: Réseau Médical du Jura, Hôpital du Jura et CSS

Ce qu'offre votre réseau:

- 1 hôpital de soins aigus avec 2 sites
- 1 policlinique pour les traitements ambulatoires
- 1 clinique de rééducation
- 2 EMS
- Pharmacie interjurassienne
- Cabinets de médecine de famille MediQo et Réseau Médical du Jura



css.ch/jura-sante

Réseau de santé d'Appenzell

Pour les personnes assurées de: la région d'Appenzell

Vos partenaires sur place: Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden et CSS

Ce qu'offre votre réseau:

- Offre de santé psychique
- Prestations du Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden
- Offres de coaching et programmes numériques de la CSS dans le domaine de la santé mentale



css.ch/appenzell-sante

Réseau de santé du Tessin

Pour les personnes assurées de: la région du Tessin

Vos partenaires sur place: groupe hospitalier Moncucco et CSS

Ce qu'offre votre réseau:

- 1 hôpital de soins aigus avec 2 sites
- Médecins de famille dans la région
- Organisations partenaires comme les soins à domicile ou les cliniques de réadaptation



css.ch/tessin-sante

Opinion

Quels sont les objectifs de la CSS?



Sarah Lustenberger,
cheffe du groupe Soins intégrés & Conventions spéciales

Depuis des années, la CSS s'efforce de simplifier et d'améliorer les soins médicaux. A cet égard, il est important que tous les traitements soient bien coordonnés entre eux. Ainsi, les patientes et patients reçoivent exactement le soutien dont ils ont besoin. La CSS développe régulièrement de nouvelles offres en collaboration avec différents partenaires du secteur de la santé. Le partenariat avec l'Ensemble Hospitalier de la Côte à Morges a notamment débuté il y a bientôt deux ans. Quatre autres réseaux de santé à Bienne, dans le Jura, au Tessin et en Appenzell ont en outre été créés en 2025. Notre objectif est de mettre sur pied davantage de réseaux de ce type dans d'autres régions. Nous entendons ainsi faciliter l'accès à une prise en charge coordonnée pour nos clientes et clients et, en parallèle, contribuer à contenir l'augmentation des coûts de la santé.

Accès direct aux soins médicaux

Le modèle du médecin de famille Profit est une forme particulière de l'assurance obligatoire des soins. Les personnes assurées choisissent une ou un médecin de famille, à qui elles s'adressent en premier pour toute question de santé. Dans le cadre du modèle du médecin de famille Profit, il est possible de choisir un cabinet de télémédecine comme premier point de contact au lieu d'un cabinet médical traditionnel.

Texte: Evita Mauron-Winiger | Portrait: Romina Amato

1 Qu'est-ce qu'un cabinet de télémédecine?

C'est un cabinet médical proposant des prestations de santé par le biais des moyens de communication numériques. Les patientes et patients ne doivent pas se rendre physiquement au cabinet, mais peuvent contacter leur médecin par téléphone, appel vidéo, tchat ou applis spéciales.

2 Quels en sont les avantages?

Les patientes et patients ont rapidement accès à un conseil médical sans trajets ni temps d'attente. Les cabinets de télémédecine sont particulièrement adaptés pour les personnes à mobilité réduite ou vivant dans des régions rurales où les cabinets font souvent défaut.



En tant que cliente ou client de la CSS, vous pouvez choisir Medgate ou Medi24 comme cabinet de télémédecine.

3 Quelles prestations offrent-ils?

Les cabinets de télémédecine proposent beaucoup de prestations qu'offrent aussi les cabinets traditionnels, par exemple:

- Conseil médical (par téléphone, appel vidéo ou tchat)
- Première évaluation des symptômes, notamment en téléversant des photos ou documents
- Recommandation de traitement adaptée aux antécédents médicaux
- Tenue d'un dossier médical
- Etablissement d'ordonnances ou de certificats d'incapacité de travail
- Orientation vers un cabinet médical, un hôpital ou une ou un spécialiste
- Possibilité d'accompagnement des maladies chroniques grâce à un conseil téléphonique régulier

Bon à savoir

Cinq caractéristiques des cabinets de télémedecine à connaître

4 Quelles sont les limites?

Un problème ou un traitement nécessitant un examen physique requiert tout de même une visite dans un cabinet médical. En pareil cas, le cabinet de télémedecine oriente vers le bon établissement de soins. Beaucoup de cabinets de télémedecine travaillent avec des cabinets partenaires ou des laboratoires et peuvent au besoin orienter les patientes et patients vers un cabinet physique ou un hôpital.

5 Quelle est la différence avec un centre de télémedecine?

Le cabinet de télémedecine endosse le même rôle qu'une ou un médecin de famille personnel, mais il le fait par téléphone. A l'inverse, le centre de télémedecine de la CSS offre uniquement une première évaluation en cas de question de santé sans prise en charge à long terme. Le numéro de téléphone du centre de télémedecine est indiqué sur la carte d'assurance. Ce service est disponible à toute heure.

Vous n'avez pas encore trouvé votre nouveau cabinet médical?

Cette recherche peut vite devenir un défi, par exemple après un déménagement ou le départ à la retraite de votre médecin. En pareil cas, vous pouvez opter pour un cabinet de télémedecine.

Indiquez-le simplement en ligne via le portail client myCSS ou par téléphone auprès du Centre de service-clientèle de la CSS au 0844 277 277 (du lundi au vendredi, de 8 à 18 heures). Le changement prend effet le premier jour du mois suivant.

Opinion

Pourquoi la CSS propose-t-elle désormais aussi des télé-médecins dans son modèle du médecin de famille Profit?



Tamara Stephan,
cheffe Gestion du portefeuille
et des offres

Nous comptons ainsi réagir aux défis actuels dans le secteur de la santé: il est en effet de plus en plus difficile de trouver une ou un médecin de famille ou d'obtenir rapidement un rendez-vous. Grâce à cette adaptation dans notre modèle de médecin de famille Profit, nous offrons un accès simple et rapide aux soins médicaux confortablement depuis chez soi. Les médecins pratiquant la télémedecine peuvent évaluer de nombreuses demandes et offrir un accompagnement de manière compétente sans qu'une visite en cabinet soit nécessaire. Cette offre nous permet par ailleurs d'envisager des alternatives plus économiques qu'une visite classique en cabinet. Ainsi, nos personnes assurées profitent d'une flexibilité accrue et d'une prise en charge médicale efficace et moderne.

Offres pour vous



Pour toutes les personnes assurées

Montures de lunettes et examen de la vue gratuit

Orsena Sehen & Hören est une entreprise familiale dont le siège est en Suisse alémanique. Grâce à un fort ancrage local et au savoir-faire reconnu de son équipe, Orsena vous propose un conseil complet et personnalisé. Avec votre assurance CSS, profitez de 20% de réduction sur vos montures de lunettes à l'achat d'une paire de verres correcteurs.



Plus d'informations sur
enjoy365.ch/fr/orsena



20%

Profiter maintenant



50%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Boîte de crayons Caran d'Ache

CHF 22.50*

Prix du marché CHF 45
Jusqu'à épuisement des stocks



40%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Huile d'olive + vinaigre balsamique NaturKraftWerke

CHF 30*

Prix du marché CHF 50
Jusqu'à épuisement des stocks



40%

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire

Parapluie de poche avec étui Knirps

CHF 29.40*

Prix du marché CHF 49
Jusqu'à épuisement des stocks

* Prix TVA incluse

Pour les personnes ayant une assurance complémentaire



Utiliser les CSS Coins chez certains opticiens

Avec le CSS Coin, vous obtenez 30% de rabais sur tout l'assortiment chez 150 opticiens à travers toute la Suisse. Achetez vos CSS Coins de manière simple et sûre dans l'appli CSS Coin et utilisez-les confortablement auprès d'un réseau de partenaires régional varié. Vous profitez ainsi d'offres locales et d'un conseil pour un mode de vie sain que les shops en ligne ne proposent pas. Par la même occasion, vous soutenez des commerces locaux et investissez dans votre acuité visuelle.



Télécharger l'appli et découvrir les partenaires: css-coin.ch



Pour les personnes ayant une assurance complémentaire



Trouver son équilibre et collecter des activePoints

active365 vous accompagne tout au long du printemps et vous fournit des conseils pour rééquilibrer votre rythme naturel. Le programme «Ton rythme circadien» montre de manière simple et informative comment le rythme circadien influence l'énergie, le sommeil et le bien-être. Et cela tombe bien avec l'arrivée de la fatigue printanière. Acquérez des connaissances utiles au quotidien, collectez des activePoints jusqu'à 400 francs et renforcez votre santé pas à pas.



Scanner le QR-code et accéder directement à active365.





S'inscrire
maintenant.

Pour de petites explorations et de grandes aventures. Passez en famille un week-end riche en apprentissages et en découvertes, en harmonie avec la nature.

CSS Family Weekend 2026.

19-20 septembre Charmey



Plus d'informations et inscription sur
css.ch/family-weekends

Votre santé.
Votre partenaire.

