



## Gardez l'équilibre

**FORUM ASCA**

Lorsque le sommeil devient cauchemar

**JUBILÉ**

30 ans ASCA

**SELF-CARE POUR THÉRAPEUTES**

Ressources et informations



# Éditorial

Chères et chers thérapeutes,

Avec l'arrivée du COVID long et du post-COVID dans nos cabinets, le coronavirus reste d'actualité en 2022. Nous partageons avec vous des adresses utiles dans toute la Suisse pour vous aider ainsi que votre clientèle face au COVID long. Dans la partie self-care, retrouvez divers conseils pour prendre soin de vous et protéger vos ressources personnelles. Cette édition d'**alternance** vous est dédiée à vous, nos 18 000 thérapeutes. Aujourd'hui, nous souhaitons vous remercier de tout cœur pour votre précieux travail dans le domaine des médecines complémentaires.

## Merci Grazie Danke

En 2021, nous avons célébré les 30 ans de la fondation. 2022 n'est pas en reste avec de nombreuses nouveautés pour l'ASCA: une nouvelle direction avec notre président Laurent Berset, un nouveau conseil de fondation, de nouveaux membres au sein de la direction et du renfort dans l'équipe des spécialistes de médecine complémentaire.

Active depuis 2018 au sein de la fondation ASCA, j'ai repris le domaine des médecines complémentaires. En tant que thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral méthode kinésiologie, j'ai une expérience personnelle du quotidien de thérapeute. Grâce à mon parcours professionnel dans la formation, je suis bien préparée aux nombreux thèmes et évolutions qui attendent la profession de thérapeute. En tant qu'adepte de la nouveauté, qui fuit la routine, je me sens à mon aise dans ce secteur d'activité dynamique et bilingue.

Un vent de nouveauté souffle également sur **alternance**, avec une nouvelle mise en page et un concept au sein duquel nous vous présentons des exemples de bonnes pratiques au-delà des frontières linguistiques. Nous vous souhaitons bien du plaisir dans la découverte de cette édition.

Chaleureusement,  
Sabine Lützen  
Responsable médecine complémentaire  
Fondation ASCA

## DANS CE NUMÉRO

- 2 Éditorial
- 3 MTC pendant la pandémie
- 4 COVID long ou affection post-COVID
- 6 Self-care pour les thérapeutes
- 9 Liste des méthodes 2023
- 10 30 ans ASCA
- 12 Renouvellement du Conseil de Fondation ASCA
- 14 Le massage Lomilomi, une approche holistique
- 16 Qu'est-ce que la réflexothérapie ?
- 18 Informations Assureurs
- 20 Informations administratives
- 22 FORUM Lorsque le sommeil devient cauchemar
- 24 Impressum

# Recherche scientifique

## MTC pendant la pandémie

### PRATIQUE DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE PENDANT LA PANDÉMIE DU COVID-19 EN SUISSE

L'Institut de médecine de famille de l'Université de Fribourg a cherché à évaluer la proportion de médecins et de thérapeutes de médecine traditionnelle chinoise (MTC) ayant reçu des patient-es présentant des symptômes en lien avec le COVID-19 pendant la première vague de la pandémie en 2020 en Suisse, ainsi qu'à décrire dans quelle mesure le COVID-19 avait pu affecter leurs pratiques pendant cette même période.

Pour ce faire, une étude rétrospective a été réalisée à l'aide d'un questionnaire au printemps 2021 auprès des médecins et thérapeutes en MTC basé-es en Suisse. Cette étude a été réalisée en collaboration avec l'ASCA. Parmi les 2102 participant-es éligibles, 320 (15%) ont répondu au questionnaire; 102 étaient des médecins et 218 des thérapeutes.

Ci-dessous une figure récapitulant les opinions des médecins et des thérapeutes vis-à-vis du rôle que la MTC avait à jouer dans la prise en charge du COVID-19 lors de la première vague.

Parmi les participant-es, 76% ont reçu au moins une fois un-e patient-e en lien avec le COVID-19. Dans l'ensemble, les médecins et les thérapeutes ont consulté davantage de patient-es pendant la phase de convalescence (76,3%) et de prévention (67,8%) que pendant la phase aiguë (19,8%) de la maladie. L'acupuncture était la technique la plus fréquemment utilisée par les thérapeutes et les médecins en MTC consultant pour la prévention (80,4%) et la convalescence (92,5%), alors que la pharmacopée chinoise était la technique la plus utilisée par celles et ceux recevant des patient-es lors de la phase aiguë (59,3%). Les mesures concernant l'ouverture des cabinets ont induit la fermeture du cabinet, du 16 mars au 27 avril, pour 73,5% des thérapeutes MTC et 35,6% des médecins MTC. Parmi ceux qui ont fermé mais qui ont continué à donner des consultations, le téléphone (30,4%) et les visites à domicile (29,9%) étaient les deux principaux modes de consultation.

Cette étude souligne l'existence d'un recours à la MTC dans le cadre du COVID-19 en Suisse et soulève ainsi la nécessité d'une meilleure prise en compte de la MTC dans le système de santé suisse. L'Institut de médecine de famille de l'Université de Fribourg remercie les thérapeutes qui ont participé à l'étude, ainsi que l'ASCA pour son étroite collaboration dans la réalisation de cette étude.<sup>1</sup>

Université de Fribourg, Institut de médecine de famille, Prof. Dr. med. Pierre-Yves Rodondi  
Angélique Bourqui MSc [unifr.ch/med/imf/fr](https://unifr.ch/med/imf/fr)

<sup>1</sup> Bourqui et al. Practicing traditional Chinese medicine in the COVID-19 pandemic in Switzerland - an exploratory study BMC Complementary Medicine and Therapies (2022) 22:240 <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03715-w>

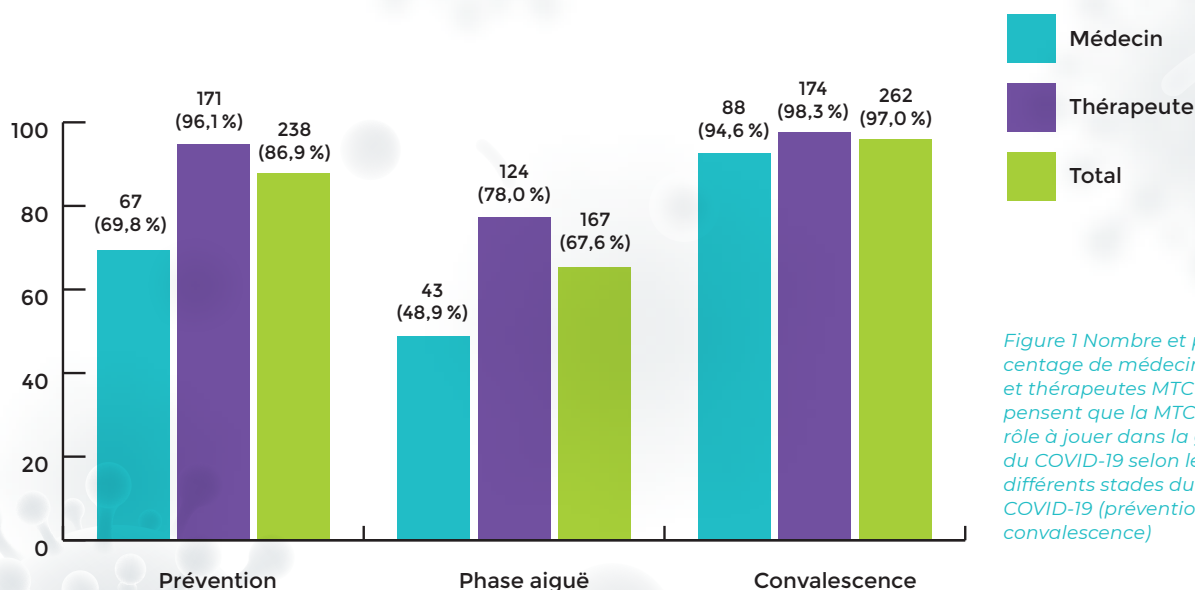


Figure 1 Nombre et pourcentage de médecins et thérapeutes MTC qui pensent que la MTC a un rôle à jouer dans la gestion du COVID-19 selon les différents stades du COVID-19 (prévention, aiguë, convalescence)

# COVID long ou affection post-COVID

## Une nouvelle opportunité de relier médecine conventionnelle et complémentaire

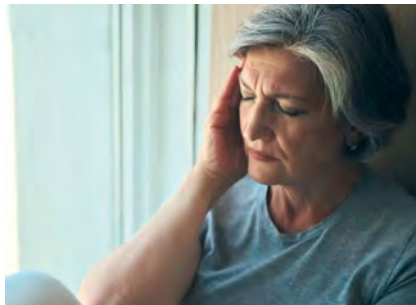
### RESSOURCES ET INFORMATIONS POUR VOTRE CABINET

Le COVID long a de nombreux visages : fatigue, troubles de la concentration, baisse des performances, sentiment de faiblesse, voire anxiété et dépression. Il y a peu, une collègue m'a demandé conseil : « Fatigue, apathie, essoufflement... Tu connais ? » Quelques semaines auparavant, elle avait eu le COVID : une légère grippe dont elle était remise trois jours plus tard. Elle se retrouvait pourtant dans cet état pesant et ne connaissait personne qui vivait la même chose.

Le COVID long a fait son entrée dans nos cabinets de thérapie complémentaire et de médecine alternative. Comme pour les autres pathologies, nous adoptons une approche holistique pour nos traitements. Thérapie de réduction du stress, mobilisation thoracique, homéopathie et phytothérapie, thérapie par le mouvement, voire thérapie des traumatismes pour les patientes et patients qui ont été placés sous respirateur artificiel et qui ont parfois vécu le décès d'autres personnes malades. **Alternance** a enquêté et vous présente les différents centres de conseil de Suisse ainsi que les ressources pour votre cabinet.

#### PARAMED

Le service ambulatoire Paramed à Baar (ZG) propose une consultation spécifique au COVID : « Tout comme pour d'autres maladies virales (en particulier pour le virus EBV), un trouble post-viral durable peut apparaître suite au COVID-19. Lorsque les symptômes durent plus de trois mois après l'infection, même si la maladie s'est déroulée avec peu voire pas de symptômes, la recherche parle d'une affection post-COVID-19. »<sup>1</sup>



### COVID long

Les symptômes suivants peuvent apparaître en cas de COVID long :

- Fatigue persistante et faiblesse (syndrome de fatigue chronique)
- Troubles de la mémoire ou de la concentration
- Toux chronique ou sentiment constant d'essoufflement
- Perte de l'odorat et du goût
- Douleurs persistantes (en particulier au niveau du thorax) ou accélération du pouls

Source : [paramed.ch](https://www.paramed.ch)

Le syndrome de fatigue chronique, caractérisé par une fatigue marquée voire un épuisement, est le plus fréquemment décrit. Paramed partage des approches thérapeutiques intégratives sur son site Internet : « Jusqu'à présent, la médecine conventionnelle ne dispose que de très peu d'options de traitement, voire aucune. La médecine intégrative quant à elle propose différentes approches. Il semblerait qu'une perturbation du fonctionnement mitochondrial, c'est-à-dire de la production d'énergie à l'échelle cellulaire, joue un rôle important, le COVID pouvant causer une atteinte à ce niveau. Une perturbation du système immunitaire, du microbiome, des micronutriments ou de la thermorégulation de l'organisme doivent faire l'objet d'un examen et d'une thérapie individuelle. »<sup>2</sup>

[paramed.ch](https://www.paramed.ch)

#### CLINIQUE ARLESHEIM

La clinique Arlesheim propose un guide intéressant pour les cabinets médicaux et thérapeutiques<sup>3</sup>. Celui-ci prodigue divers conseils mariant médecine conventionnelle et médecine complémentaire pour un mode de vie sain : gymnastique douce, alimentation saine, renoncer à l'alcool, bien dormir, cultiver ses amitiés, se consacrer à ses hobbies, pratiquer des activités appropriées qui stimulent la tête et le corps avec modération dans la phase post-virale de la maladie.

[klinik-arlesheim.ch](https://www.klinik-arlesheim.ch)



## CENTRES DE CONSEIL : ADRESSES UTILES

Le réseau Altea, fondé par l'association Lunge Zürich, met à disposition des personnes concernées par le COVID long, des médecins et des thérapeutes, des informations à propos de cette nouvelle maladie ainsi que la possibilité de se mettre en lien avec d'autres personnes [altea-network.com/fr](https://altea-network.com/fr)

L'association Long Covid Suisse propose des centres de conseil dans certains cantons [long-covid-info.ch/fr](https://long-covid-info.ch/fr)

L'association Covid Langzeitfolgen propose un conseil juridique relatif aux questions d'assurance [covid-langzeitfolgen.ch](https://covid-langzeitfolgen.ch) (en allemand)

1 <https://www.paramed.ch/ambulatorium/post-long-covid-sprechstunde> (en allemand)

2 <https://www.paramed.ch/ambulatorium/post-long-covid-sprechstunde> (en allemand)

3 Le flyer est disponible en allemand au format PDF sur la page d'accueil [www.klinik-arlesheim.ch](http://www.klinik-arlesheim.ch), sous « Sprechstunde bei Post- und Long-Covid-Syndrom ».

4 Calame Nathalie, Fauchère Andrée, « COVID-19, STOP à la peur, OUI la naturopathie », Slatkine 2021

5 <https://www.carstens-stiftung.de/post-covid-carstens-stiftung-weitet-forschungsforderung-aus.html> (en allemand)

Entretemps, de nombreuses cliniques et hôpitaux cantonaux ont mis en place des consultations spécifiques au COVID et au long-COVID.

Un chatbot disponible sur la plateforme interactive francophone des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) répond aux questions relatives aux symptômes du post-COVID. [rafael-postcovid.ch](https://rafael-postcovid.ch)

Le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) Lausanne a mis en place une consultation multidisciplinaire long COVID. [chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/informations-sur-le-coronavirus-covid-19/covid-long](https://chuv.ch/fr/chuv-home/patients-et-familles/informations-sur-le-coronavirus-covid-19/covid-long)

## STOP À LA PEUR, OUI À LA NATUROPATHIE...

D<sup>resse</sup> Nathalie Calame, médecin, vice-présidente et co-fondatrice du Centre Prévention et Santé à Colombier (NE) et co-auteurice du guide « COVID-19, STOP à la peur, OUI la naturopathie »<sup>4</sup>, souligne l'importance de la santé intestinale. « Grâce à une alimentation locale, variée et saine et des traitements préventifs à base de vitamine D, de zinc, d'échinacée, de vitamine C et de magnésium. Et en fonction des personnes, je vais également les aider avec d'autres plantes, le but étant d'équilibrer le terrain et la flore intestinale. Pasteur le disait déjà sur son lit de mort: « Le microbe n'est rien, le terrain est tout! » Des indications de traitements naturels sont donnés, afin de soutenir le système immunitaire et d'éviter les maladies de COVID récidivantes, ce qui est de plus en plus souvent le cas. [cpsinfo.ch](https://cpsinfo.ch)

## PROJETS DE RECHERCHE

La fondation allemande Carstens soutient deux nouveaux projets de recherche portant sur l'affection post-COVID. La mise à disposition de 600 000 euros supplémentaires permet la réalisation de deux autres projets de recherche, qui ont pour objectif d'identifier les thérapies efficaces issues du domaine des médecines complémentaire et intégrative pour traiter les symptômes du post-COVID. Prof. D<sup>r</sup> Gustav Dobos de la Clinique universitaire d'Essen dirigera la première étude, et D<sup>r</sup> Michael Jeitler de l'Hôpital de la Charité de Berlin sera responsable de la seconde. Les deux projets misent sur l'augmentation du sentiment d'efficacité personnelle, afin de réduire les symptômes.<sup>5</sup>

La fondation vaudoise Leenaards a aussi financé un projet sur le COVID long qui est en cours, en collaboration avec le service correspondant des HUG.



# Gardez l'équilibre : self-care pour les thérapeutes

La Fondation ASCA s'est adressée à ses associations professionnelles avec les questions suivantes : comment peut-on se régénérer après la période coronavirus en tant que thérapeute ? Quelles sont vos recommandations pour garder l'équilibre ? Gestion du stress, phytothérapie, mouvement, exercices de respiration ou encore visualisation : voici un tour d'horizon.



## LA RESPIRATION, À L'IMAGE DE NOTRE VIE

Voici un exercice de respiration qui active la circulation et qui recharge les cellules en énergie :

- Adoptez une posture droite, les pieds à la largeur des épaules.
- Détendez-vous et prenez quelques bonnes respirations.
- Tournez vos paumes de mains vers l'avant.
- Expirez.
- Inspirez par le nez, montez vos bras tendus le long du corps, en formant un demi-cercle.
- À la fin de l'inspiration, vos paumes de mains se touchent au-dessus de votre tête ; vos bras ne sont pas encore totalement étirés et vos coudes sont légèrement pliés.

- Retenez brièvement votre respiration. Étirez et allongez tout votre corps, puis étirez vos bras vers le haut, comme si vous vouliez toucher le plafond avec vos doigts.
- Expirez lentement et profondément par votre bouche entrouverte, tout en baissant vos bras en formant un grand demi-cercle pour terminer dans votre position de départ.
- Détendez-vous dans la position de départ et prenez deux à trois respirations.
- Expirez profondément et répétez l'exercice.
- Observez votre ressenti.

**Atemfachverband Schweiz AFS**  
[atem-schweiz.ch](http://atem-schweiz.ch)

## PRENDRE DU REcul GRÂCE À LA THÉRAPIE POLARITY

En tant qu'êtres humains, nous avons deux possibilités de régulation : opérer des modifications internes ou changer notre environnement. Lors d'une situation extraordinaire durable telle qu'une pandémie, il est quasiment impossible de modifier son environnement si l'on ne souhaite pas se retirer entièrement de la vie quotidienne. Il nous reste alors une option : l'autorégulation.

La thérapie Polarity offre de nombreuses options d'autorégulation face aux circonstances extérieures.

- Nous commençons simplement par la volonté d'être avec ce qui est et de lui accorder toute notre attention. En général, nous avons tendance à éviter ce qui est là et à chercher la solution à l'extérieur. L'opportunité d'essayer une nouvelle approche s'offre aujourd'hui à nous, par exemple en percevant la peur, en la reconnaissant et en la nommant.
- Dans un deuxième temps, nous pouvons « matérialiser » la peur en la prenant dans notre main et en explorant cette sensation. Que percevons-nous ? Que voyons-nous dans cette « matérialisation » de la peur ?
- Il s'agit ensuite de trouver un autre pôle qui s'oppose à la peur, par exemple le courage, et de le prendre dans sa seconde main. Ici aussi, nous pouvons découvrir cette nouvelle face.
- Nous explorons ensuite l'espace entre la peur et le courage, situé entre les deux pôles, entre nos deux mains.

Cet espace « matérialisé » nous permet de prendre du recul face aux pensées unilatérales construites autour du « ou », qui peuvent susciter le désespoir.

En explorant chaque pôle dans chacune de nos mains et l'espace entre celles-ci, nous cultivons une approche basée sur le « et » et nous ouvrons sans difficulté à de nouvelles perspectives faciles à mettre en œuvre. En tant qu'êtres humains, nous pouvons choisir de nous comporter de façon équilibrée face à une situation, grâce aux nouveaux points de vue acquis, et voir la prochaine étape, au lieu d'espérer ou d'attendre des opportunités qui se réaliseront dans le futur.

Cet exercice peut être réalisé à tout moment et pour toutes les situations; il permet de retrouver ou de garder l'équilibre grâce au nouvel espace acquis.

**Association Suisse Polarity**  
[polarity-schweiz.ch](http://polarity-schweiz.ch)

### À L'ÉCOUTE DES RYTHMES CRANIOSACRAUX

Lorsque l'on prend soin de soi, on revient à nos propres ressources. Un échange de thérapies avec un·e collègue ou encore se réserver une séance de thérapie craniosacrale font partie du self-care. Vous pouvez aussi tout simplement vous centrer et ressentir vos rythmes craniosacraux. Cet exercice peut être réalisé en position assise ou debout. Placez vos mains sur vos cuisses, par exemple, et mettez-vous à l'écoute des mouvements subtils et lents...

**CranioSuisse**  
[craniosuisse.ch](http://craniosuisse.ch)

### STRESS ET MTC

L'obligation de port du masque, la limitation des contacts et des activités ou encore la fermeture des cabinets ont créé du stress un peu partout. Lorsque nous nous sentons restreint·es dans notre liberté, voire bloqué·es, frustré·es ou en colère, cela entraîne des perturbations du foie, selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Les symptômes typiques sont des tensions au niveau des épaules et de la nuque, des maux de tête, du bruxisme ou des douleurs menstruelles.

Ce qui peut vous aider :

- Des tisanes amères telles que des tisanes pour le foie et la vésicule biliaire ou des aliments au goût amer
- Le mouvement et les activités sportives en nature, par exemple en forêt
- Les activités créatrices telles que la peinture, la musique, le chant, la danse ou encore le bricolage

**Association Professionnelle Suisse de MTC**  
[tcm-therapeuten.ch/fr](http://tcm-therapeuten.ch/fr)

### REIKI : GARDER L'ÉQUILIBRE PAR L'AUTO-APPLICATION DES MAINS

La pandémie de coronavirus a plongé le monde dans un contexte anxiogène et a généré un sentiment d'incertitude et d'insécurité prolongé.

Les thérapeutes en Reiki pratiquent l'autosoin pour se ressourcer et retrouver l'harmonie intérieure au quotidien. Chacun et chacune peut néanmoins le pratiquer très simplement pour maintenir son bien-être.

**SwissReiki**  
[reiki.swiss](http://reiki.swiss)



©humonia via Canva.com

Dans une attitude de laisser-faire, poser chaque fois les mains 5 minutes :

1. sur les yeux et le front pour calmer le mental ;
2. au milieu de la poitrine pour apaiser l'émotionnel ;
3. sur le plexus solaire et le nombril pour se restabiliser.



- 1 Trouvez la situation que vous souhaitez visualiser (p. ex. ressentir de la joie) et imaginez que ce sentiment ou cette sensation apparaît lorsque vous entrez dans le cercle.
- 2 Entrez dans le cercle.
- 3 Laissez le pouvoir de la suggestion faire son effet et quittez le cercle lorsque vous en ressentez le besoin.

## LA FORCE DE LA VISUALISATION

En temps de pandémie, il est d'autant plus important pour les thérapeutes qu'un équilibre individuel, pour la régénération holistique, ait lieu. En plus d'un remède constitutionnel et d'un mode de vie sain, un réseau social de soutien est important. Pour l'équilibre intérieur, il est bénéfique de planifier consciemment du temps de repos pour soi-même. Une autre possibilité est l'exercice de visualisation positive.

**NVS Association Suisse en Naturopathie**  
[nvs.swiss](http://nvs.swiss)

## PETIT TOUR D'HORIZON DES SOLUTIONS NATURELLES

Les thérapeutes peuvent souvent bénéficier d'un système de soutien en cas de périodes difficiles, à condition d'aller le chercher. Faire partie d'une association professionnelle permet d'accéder à des informations utiles et de participer à des plateformes de discussion « zoom meetings », comme l'APTn a organisé durant les mois difficiles du COVID. C'est une opportunité pour les thérapeutes d'exprimer leurs préoccupations, d'échanger des informations à la fois pratiques et utiles pour leurs patient-es et de se sentir moins isolé-es face à la situation. L'APTn continue d'ailleurs régulièrement avec ce modèle de plateforme de discussions. Le réseau professionnel que chaque thérapeute s'est créé lui apporte un soutien appréciable.

En effet, la complémentarité des thérapies et l'échange d'informations entre thérapeutes sont des éléments clés pour optimiser et valoriser le métier de thérapeute. Chacun-e a besoin de prendre soin de sa propre santé et de se ressourcer pour être capable de soigner ses patient-es. Rien de tel qu'un-e collègue qui puisse nous faire un massage relaxant, une séance d'acupuncture, de réflexologie ou nous donner une prescription de phytothérapie adaptée et surtout être à l'écoute.

Ainsi, les thérapeutes peuvent apporter des solutions holistiques combinant la nutrition, la nutrithérapie et la phytothérapie, en prévention ou en traitement. Il est aussi conseillé de réaliser une analyse en laboratoire pour cibler le statut en nutriments essentiels: profil des acides gras essentiels, vitamine D, antioxydants, éventuellement profil lymphocytaire pour l'état immunitaire. Ceci permet d'adopter une stratégie thérapeutique plus efficace.

### Par exemple pour le COVID :

Vitamine D3 combinée avec du magnésium marin pour en favoriser l'assimilation. Apporter les glycoprotéines du shiitake pour favoriser l'immunité, qui se joue en grande partie dans l'intestin. Nourrir en priorité les bactéries du côlon, qui vont fabriquer les acides gras à chaînes courtes favorisant les cytokines anti-inflammatoires. Adopter une nutrition riche en fibres pré-biotiques, des antioxydants dans l'assiette (riche en polyphénols) et en compléments de la curcumine (sans nanoparticules), de la grenade, des omégas 3 (EPA-DHA), de petits poissons gras. En phytothérapie, la synergie de plantes de la spagyrie Phylak (Immunité) peut être prise en prévention et les EPS échinacée-cyprès-sureau (antiviral) et EPS astragale-ginkgo-réglisse (si atteinte des bronches) en traitement.

### Pour faire face au stress :

- la rhodiole, plante maîtresse qui pousse en Valais (associée avec de l'armoise, de l'anis étoilé et de l'aunée en soutien pour le COVID long)
- le yoga (salutation au soleil) incluant la visualisation et les pensées positives
- le mouvement par le sport d'endurance adapté à la forme physique, comme de longues marches / de la randonnée combinée avec des exercices de fitness pour garder la tonicité musculaire et favoriser la circulation.

**Association des Praticiens en thérapies naturelles**  
[aptn.ch](http://aptn.ch)



# Liste des disciplines thérapeutiques ASCA

À PARTIR DU 01.01.2023

## 2151 OSTÉOPATHIE DÉCISION PARTIELLE SRC

Un nouveau numéro temporaire de discipline thérapeutique est introduit en collaboration avec la **Croix-Rouge suisse (CRS)**. Les ostéopathes disposant d'une décision partielle positive de la CRS peuvent le demander.

Ce numéro est **valable deux ans à partir de la décision partielle**, afin que les requérant-es puissent rattraper les parties de la formation nécessaires, et qu'elles et ils puissent établir des factures dans le cadre d'un stage. L'objectif est de pouvoir transférer ces praticien-es dans la discipline thérapeutique 215 Ostéopathe diplômé CDS/MSc après deux ans. La CRS décide d'éventuelles prolongations et conseille l'ASCA à propos de ces cas.

Cette discipline thérapeutique est analogue à la discipline 2150 Ostéopathie BSc HES en formation pour MSc HES en ostéopathie, que les étudiant-es de la HES Fribourg demandent déjà.

## 245 TRAITEMENT DE LA DOULEUR ET THÉRAPIE PAR LE MOUVEMENT D'APRÈS LIEBSCHER & BRACHT

L'association suisse pour la **thérapie de la douleur d'après Liebscher & Bracht (SVSLB)** a passé la procédure d'enregistrement de méthode avec succès.

Cette thérapie est déjà bien établie en Suisse, toutefois une accréditation ASCA reste réservée à une petite partie des thérapeutes de la douleur formé-es en Allemagne. La formation doit être effectuée auprès de la SVSLB (en Suisse) et vérifiée par cette dernière.

En sus d'une attestation de formation, l'agrégation ASCA nécessite une reconnaissance préalable pour une méthode manuelle: naturopathes, masseuses ou masseurs, physiothérapeutes, infirmier-es, médecins et thérapeutes complémentaires TC avec méthodes manuelles.

Pour de plus amples informations quant à l'agrégation, merci de consulter le site de l'association: [svslb.ch](http://svslb.ch)

## 133 MASSOTHÉRAPIE

Cette nouvelle discipline thérapeutique de l'ASCA a vu le jour en prenant pour modèle la méthode RME N° 33 Massages thérapeutiques, en collaboration avec la Fédération Suisse des Masseurs Professionnels (FSMP) et plusieurs prestataires de formation.

La formation de 400 heures aborde le massage classique, le drainage lymphatique manuel, la réflexologie plantaire et comporte également une formation subséquente.

À compter du 01.01.2023, les thérapeutes qui ont réussi la formation subséquente ou la formation complète auprès d'un prestataire de formation déjà reconnu peuvent se faire agréer pour la discipline thérapeutique **ASCA 133 Massothérapie**. Une accréditation des prestataires de formation par ASCA n'est pas prévue pour l'instant.

La discipline thérapeutique **ASCA 169 Massage thérapeutique** reste réservée aux physiothérapeutes.

## 424 BIOFEEDBACK 425 NEUROFEEDBACK

Sur demande de l'association professionnelle BBNS, les disciplines 424 Biofeedback et 425 Neurofeedback sont combinées. La durée de

formation pour la discipline 424 Biofeedback passe à un minimum de 400 heures.

**Tarif 590** Le numéro de tarif 1076 Neurofeedback sera supprimé fin 2022.

Les thérapeutes ASCA avec la discipline thérapeutique 424 Biofeedback bénéficient de la garantie des droits acquis et peuvent continuer à facturer avec le numéro de tarif 1026 Biofeedback.

## 270 MASSAGE LOMILOMI 271 THÉRAPIE LOMILOMI

À la demande de l'association, aucune nouvelle thérapeute et aucun nouveau thérapeute ne seront agréés pour la discipline thérapeutique **270 Massage Lomilomi** à compter du 01.01.2024. Le programme de formation pour la discipline **271 Thérapie Lomilomi** a été étendu à 330 heures.

État au 10.10.2022. Nous vous informerons d'éventuelles autres nouveautés par newsletter.

## Cycle 1 ASCA étoffé à 180 heures

Le cycle 1 Notions fondamentales en médecine académique est étendu à 180 heures.

- BM1 Premiers secours, réanimation BLS-AED Generic Provider 3-4 h
- BM2 Notions fondamentales en médecine académique 146 h
- BM3 Sécurité des client-es / sécurité des thérapeutes 28 h

Le plan de formation étoffé du cycle 1 est adapté au Tronc Commun de l'OrTra TC (BM1, BM2 et BM3).

Les écoles accréditées par l'ASCA révisent actuellement leur plan de formation. Pour les thérapeutes, à compter du 01.01.2025, le cycle 1 étoffé (180 h) sera exigé lors d'une nouvelle agrégation. Plus d'informations par newsletter.

asca

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

30  
ans

30 ans  
ASCA

Le 6 novembre 2021 nous avons eu le plaisir de fêter avec vous les 30 ans de l'ASCA au Kursaal de Berne. Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué au programme ainsi que les thérapeutes ASCA d'avoir participé à notre jubilé sur place ou en ligne, pour l'ambiance festive et votre engagement positif pour les médecines complémentaires.



**D<sup>r</sup> Bertrand Picard**  
médecin-psychiatre  
spécialisé en hypnose  
et pionnier des technologies propres



**D<sup>r</sup> Daniel Koch**  
ancien directeur de  
la division « Maladies  
transmissibles » de l'Of-  
fice fédéral de la santé  
publique (OFSP) et  
« Mister Corona »





Conseil de Fondation ASCA



# Renouvellement du Conseil de Fondation ASCA

**Le Conseil de Fondation ASCA a été partiellement renouvelé à l'occasion de son 30<sup>e</sup> anniversaire.**

**Nous remercions les membres démissionnaires qui ont porté l'ASCA à bout de bras et se sont investis dans cette tâche depuis plusieurs décennies. Ils méritent toute notre reconnaissance pour le travail accompli : 18 000 thérapeutes et 350 écoles reconnus ASCA en Suisse. Ces chiffres traduisent le succès de leur initiative pionnière d'il y a 30 ans ! Cette passation de flambeau permettra d'assurer la pérennité et la continuation de l'activité de l'ASCA dans le futur.**

## MEMBRES DÉMISSIONNAIRES

### Jean-Claude Maillard, membre

Durant les 15 dernières années, il a mis au profit de la Fondation ASCA ses 40 ans d'expérience de l'assurance-maladie (Avenir et Groupe Mutuel). Son tact et son pragmatisme ont permis d'épauler la Direction dans ses contacts avec les assureurs. Depuis 2010, il s'est également investi dans la création et le développement du Centre de médecine intégrative ASCA à Fribourg : un projet audacieux qui aujourd'hui encore est couronné de succès !

### Willy Brunner, membre

Représentant de la Fondation ASCA au Tessin et membre du Conseil de Fondation depuis 2000, il a mis son expérience d'agent général d'assurance à notre service. Il s'est engagé en particulier pour le développement des services aux thérapeutes (formation, assurances, cours, voyages...). Cette contribution revêt à ce jour une importance majeure dans les relations entre l'ASCA et ses partenaires, et demeure un de ses domaines d'activité les plus importants.

### Ueli Müller, membre

Il a été actif pendant 40 ans dans le domaine de l'assurance-maladie, notamment en tant que président de santésuisse et a rejoint le Conseil de Fondation ASCA en 2004. Grâce

à son grand engagement, sa loyauté et son humanité, Ueli Müller a contribué à façonner le destin de l'ASCA grâce à sa disponibilité, ses interventions et ses conseils judicieux.

### Bernard Berset, Président

Depuis 30 ans, il a été le moteur de la Fondation ASCA et d'innombrables projets visant la reconnaissance et le développement des médecines alternatives et complémentaires dans toute la Suisse. Le statut dont jouissent aujourd'hui les thérapeutes de notre pays est le résultat du combat qu'il a mené pendant trois décennies, toujours guidé par sa conviction profonde dans la médecine complémentaire.

## MEMBRES ACTUELS

Notre Conseil de Fondation a la chance de compter parmi ses membres des personnalités compétentes, actives et dévouées aux médecines complémentaires.

### Ursula Marthaler, Vice-présidente

Depuis 20 ans, elle a contribué de façon décisive à la reconnaissance de l'ASCA auprès des associations professionnelles et des assureurs de Suisse alémanique. En tant que Vice-présidente, membre du Conseil de Direction, Présidente de la commission des écoles et de la commission médicale et thérapeu-

tique, elle est un des piliers forts de notre société, non seulement du point de vue stratégique, mais également dans le domaine des médecines complémentaires.

### Nathalie Calame, membre

Médecin généraliste, naturopathe et homéopathe, elle fait partie des précurseurs et défenseurs de la médecine complémentaire et intégrative. En tant qu'enseignante depuis près de 35 ans, elle forme la relève de demain en naturopathie. Son engagement auprès de l'ASCA se concrétise par sa qualité de membre du Conseil de Fondation et de notre Commission médicale et thérapeutique.

### Christoph Ruby, membre

Par sa formation de droguiste, ses dix ans d'expérience en tant que spécialiste en médecine complémentaire auprès de l'ASCA, sa formation et son activité de naturopathe en médecine traditionnelle chinoise, il soutient depuis trois ans le Conseil de Fondation pour les questions relatives aux thérapies, à la formation et au contrôle de qualité de notre domaine. Il est également la voix des thérapeutes au sein de notre Conseil.

### Laurent Berset, nouveau Président

Avocat de formation, il a repris la direction de la Fondation ASCA en 2016 avec sa fonction de secrétaire général. Il a entretenu et développé les contacts avec les assureurs, les OrTra et les associations professionnelles et s'est engagé pour les droits des thérapeutes ASCA et la création de nouveaux services pour l'ensemble des partenaires. **Le Conseil de Fondation l'a élu à l'unanimité comme nouveau Président du Conseil de Fondation ASCA en 2022.**

## NOUVEAUX MEMBRES

Nous avons l'honneur de vous présenter les trois nouveaux membres du Conseil de Fondation ASCA. Nous sommes convaincus que leurs profils et personnalités pourront représenter, défendre et soutenir l'ASCA, ses thérapeutes et partenaires dans les différents domaines et défis auxquels la Fondation est confrontée. Leur expérience dans les assurances, le management, la formation et la politique sont un atout pour notre futur.

### Patrick Auderset, membre

Titulaire du brevet et diplôme fédéral d'assurance-maladie, il a vécu les débuts de la Fondation ASCA alors qu'il travaillait à l'Avenir Assurances. Après avoir été chef du secteur des prestations pendant près de dix ans au Groupe Mutuel, il est aujourd'hui cadre supérieur depuis plus de 15 ans, responsable des processus TarMed et responsable du site fribourgeois du Groupe Mutuel, notre partenaire historique. Il vient renforcer notre Conseil grâce à ses compétences en management et assurances.

### Marco Romano, membre

Originaire du Tessin et licencié en sciences politiques et sociales, son engagement politique a commencé très tôt et lui a permis de développer un large réseau dans toute la Suisse. Conseiller national depuis 2011, il est également directeur de la Fondation IPT, qui œuvre dans la réinsertion et l'orientation professionnelle. Il apportera le soutien politique nécessaire à la défense des intérêts de notre branche.

### Bruno Mosconi, membre

Après une formation en économie, marketing et assurance-maladie, il a été actif dans la promotion de l'assurance-maladie, le développement de projets informatiques et de concepts de marketing pour diverses organisations du domaine de la santé. Depuis 2016, il gère également le groupe Paramed (école et centre de médecine intégrative) ainsi que de trois autres instituts de formation. Son expérience pluridisciplinaire de notre secteur saura guider le Conseil vers les défis du futur.

Nous souhaitons tous nos meilleurs vœux pour le futur à nos quatre membres démissionnaires et les remercions encore une fois pour leur engagement sans faille et nous réjouissons d'accueillir la relève, qui s'annonce prometteuse.



**Bernard Berset**

*Président du Conseil de Fondation ASCA de 1999 à 2021*



**Conseil de Fondation**

*1<sup>er</sup> rang: Ursula Marthaler, Laurent Berset, Bernard Berset, Nathalie Calame.*

*2<sup>e</sup> rang: Patrick Auderset, Bruno Mosconi, Willy Brunner, Christophe Ruby*

*3<sup>e</sup> rang: Jean-Claude Maillard, Ueli Müller, Marco Romano (absent)*

# Méthodes ASCA

## Le massage Lomilomi, une approche holistique

**Le massage Lomilomi est une thérapie corporelle de médecine complémentaire originaire d'Hawaï. Cette méthode - reconnue par l'ASCA depuis 2018 - agit aussi bien à titre préventif que thérapeutique, voire dans le cadre d'une réadaptation.**

« Lomilomi » signifie pétrir, presser, effleurer, et se base sur la médecine naturelle traditionnelle des îles du Pacifique. Ce soin réunit des éléments d'ostéopathie, de chiropractie, de phytothérapie et de méditation. La thérapie corporelle est un aspect central de la santé à Hawaï et est étroitement liée à la culture locale.

Des mouvements spécifiques de lissage lents et appuyés - avec les mains et les doigts ainsi qu'avec les avant-bras - sont caractéristiques du massage Lomilomi. Exécuté avec intensité et force, ce soin agit en profondeur sur les différentes parties du corps.

### UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Le massage Lomilomi intègre le corps, l'esprit et la conscience, et épouse ainsi l'une des principales convictions de la philosophie de vie hawaïenne : la pensée holistique. Selon la vision du monde hawaïenne, tous les éléments sont liés entre eux et font partie d'un tout. Cette pensée s'apparente au modèle biopsychosocial, de plus en plus reconnu en Occident.

« 'O ke aloha ka mea i ho'ōla ai. » –  
« Aloha nous apporte  
la vie et la santé. »

Le traitement prend en compte toutes les influences auxquelles les êtres humains sont soumis. Ainsi, la thérapie commence par un entretien, dont l'objectif est d'établir une relation de confiance entre la personne massée et sa ou son thérapeute. Les informations recueillies permettent de comprendre quels sont les éventuels symptômes de la personne, sa situation actuelle ainsi que sa place dans son système familial, la société et son environnement professionnel. C'est uniquement après cette conversation que le traitement en tant que tel commence.

En plus des muscles, des fascias et des articulations, les os - considérés comme le siège de la force, du savoir et de l'expérience par la tradition hawaïenne - sont également intégrés dans cette pratique. Font aussi partie du soin, les organes internes et l'abdomen, où est situé le système nerveux entérique, qui joue un rôle central dans le fonctionnement du système immunitaire, mais aussi dans le bien-être physique et psychique.

### UN MASSAGE AUX MULTIPLES BIENFAITS

Le soin Lomilomi cherche avant tout à augmenter les forces d'autorégulation, le bien-être physique et mental, l'équilibre et la capacité d'action. Du point de vue des thérapies complémentaires, le massage Lomilomi peut avoir un effet bénéfique sur de nombreux maux, comme le montre une analyse de la littérature scientifique relative au Lomilomi et à d'autres massages se basant sur une technique similaire.

Les études ont montré que la pression exercée lors du massage Lomilomi était à même de réduire les symptômes de maladies telles que la fibromyalgie ou l'arthrite rhumatoïde. Les contacts en profondeur permettent également d'atténuer les états dépressifs, de stabiliser le système nerveux et d'améliorer la fonction immunitaire. Dans le cadre de traitements du cancer, le Lomilomi et les thérapies corporelles similaires permettent de soulager la nausée, la fatigue, l'anxiété et la dépression. Toutefois, le soin est efficace uniquement si une relation thérapeute-client-e, un aspect primordial du massage Lomilomi, a été établie.

## Self-care pour les thérapeutes ASCA

### LOMILOMI

Le monde est en pleine tourmente : crise climatique, coronavirus, guerre. Pour surmonter ces épreuves et réussir au quotidien, aussi bien dans la vie privée que professionnelle, les thérapeutes aussi ont besoin de ressources et de stabilité.

Pratiqués depuis des siècles sur les îles du Pacifique, les Hawaiian Healing Arts constituent un outil idéal pour y parvenir. En plus du travail corporel, les éléments centraux des Healing Arts sont l'art martial Lua, la danse Hula, la musique et l'autoréflexion. L'implication active soutient l'équilibre intérieur, aide à faire le plein d'énergie et à réduire le stress.

### UN SOIN LOMILOMI PROFESSIONNEL

Pour être reconnu-e et agréé-e comme thérapeute Lomilomi professionnel-le auprès de l'ASCA, une formation spécialisée en cours d'emploi de 330 heures est nécessaire. Cette formation aborde des techniques de massage, mais aussi des connaissances anatomiques et de phytothérapie, ainsi que des informations relatives à l'histoire, la culture, la langue et la philosophie hawaïennes. À l'heure actuelle, cette formation n'est disponible qu'au centre de thérapies corporelles et culture hawaïennes AlohaSpirit, sis à Meilen (ZH). AlohaSpirit est également le seul centre de formation européen reconnu par Hawaï pour le soin Lomilomi. [alohaspirit.ch](http://alohaspirit.ch)



Les Healing Arts se basent sur les valeurs de Aloha, qui résume l'ensemble de la philosophie de vie unique hawaïenne. Aloha signifie l'équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme, sur la base d'une attitude plaçant au centre l'empathie et la gratitude. Ainsi, le concept Aloha nous apprend à cultiver la bonté, à nous concentrer sur le positif et à revenir à notre respiration en cas de stress, afin de prendre du recul et retrouver l'équilibre. Comme le dit le proverbe hawaïen : « 'O ke aloha ka mea i ho'ōla ai. » – « Aloha nous apporte la vie et la santé. »

↑  
2019, AlohaSpirit : « E Mau ana ka Hula-Festival » à Kona, Hawaï.  
Représentation de Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit  
(de g. à dr. Kumu Keala Ching avec Noëlle Delaquais)

↑  
2019, AlohaSpirit : représentation de Hula de l'école de Hula Na Wai Ohī'a/AlohaSpirit, à Kona, Hawaï. « E Mau Ana ka Hula Festival » avec Na Wai Iwi Ola, Kumu Keala Ching (de g. à dr. Joo Nyun Schwaar et Gina Heusser)  
Copyright : Kawaiola/AlohaSpirit

# Qu'est-ce que la réflexothérapie ?

**Vous avez certainement déjà entendu parler de la réflexologie plantaire : ce massage des pieds avec des pressions sur les zones réflexes, qui peuvent se ressentir assez douloureuses lorsqu'elles sont appuyées avec intensité. Cette méthode naturelle de traitement est reconnue par le SEFRI (Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation) et l'OrTra TC depuis déjà six ans sous le nom de « réflexothérapie ».**

Les douleurs dans les zones réflexes des pieds sont en lien avec ce que la personne vit. Elles nous permettent de « mettre le doigt » sur les affections de notre santé physique et/ou mentale qui ont besoin d'un petit « coup de pouce ».

Nous sommes influencé-es par les événements que nous vivons au quotidien ainsi que nos expériences relationnelles. Les étapes parfois difficiles que nous traversons s'expriment dans notre corps et nous incommode. Quel soulagement de pouvoir apaiser voire libérer les tensions !

## EN PRATIQUE

Prenons l'exemple de cette personne qui avait perdu sa maman : fille unique, elle devait gérer seule ce départ inattendu et avait besoin de se poser et de se connecter à elle-même pour affronter cette douloureuse épreuve. Les distances entre son domicile et l'appartement de sa maman lui pesaient. La réflexologie était pour elle « défatigante » et lui a permis de ne pas avoir « la tête sous l'eau ».

## « Mettre le doigt » sur les affections de notre santé physique et/ou mentale.

La réflexothérapie n'est pas seulement utile pour la détente ou le stress, mais elle permet aussi de traiter, de diminuer la douleur, de relancer un organe au ralenti ou de réguler une glande qui a besoin d'un rééquilibrage. La visée de l'application des techniques réflexes est l'homéostasie, ou autorégulation.

Voici quelques autres exemples d'application tirés de la pratique : en cas de douleurs menstruelles et lorsque les personnes ne réceptionnent pas bien les médicaments antidouleurs, la réflexothérapie peut permettre

un apaisement rapide et offrir une alternative au traitement médical. La régulation des hormones et l'action antidouleur s'avèrent efficaces. En cas de constipation également, lorsque la prise de laxatifs n'atteint pas l'effet escompté, la réflexothérapie peut aider efficacement et rapidement à retrouver un transit normal.

Les zones réflexes ne se trouvent pas uniquement sur les pieds, mais aussi sur les mains, les oreilles, le visage, le dos, etc. Elles se reflètent sur le corps comme le principe de l'hologramme. Les Incas, les Égyptiens et les Chinois prodiguaient déjà ces soins, et actuellement nous pratiquons des réflexothérapies dites « modernes » venant des États-Unis. De nombreuses techniques spécifiques continuent à voir le jour dans le cadre de la réflexothérapie.

## LE RÔLE DES RÉFLEXOTHÉRAPEUTES

Le rôle de la ou du réflexothérapeute consiste également à accompagner la personne par une approche individuelle et holistique. La santé et le bien-être sont constamment soumis à des changements et sont donc des événements dynamiques. La ou le thérapeute prend en considération ce que vit la personne au moment de la consultation. Si une relation conflictuelle est actuelle ou si elle a pu se discuter et se régler, la santé mentale de la personne en sera influencée différemment.

Les différentes cartographies sont utiles et complémentaires selon l'approche abordée et le souhait de la personne traitée. Elles permettent d'affiner un traitement de réflexothérapie selon la raison de la consultation. Certaines cartes sont orientées sur des systèmes, et d'autres sur des émotions, ou certaines par des approches en lien avec la théorie de la médecine chinoise ou ayurvédique.

Les « touchers » ou « façons de procéder au massage des zones réflexes » sont donc variés et peuvent être très différents d'une séance à l'autre. Un toucher profond pour une détente après une prestation sportive orienté sur les tensions musculaires sera différent d'une pression douce sur les zones réflexes des vertèbres qui ont subi une intervention chirurgicale. Par exemple, après une opération de l'hernie discale et en complément de séances de physiothérapie, la réflexothérapie



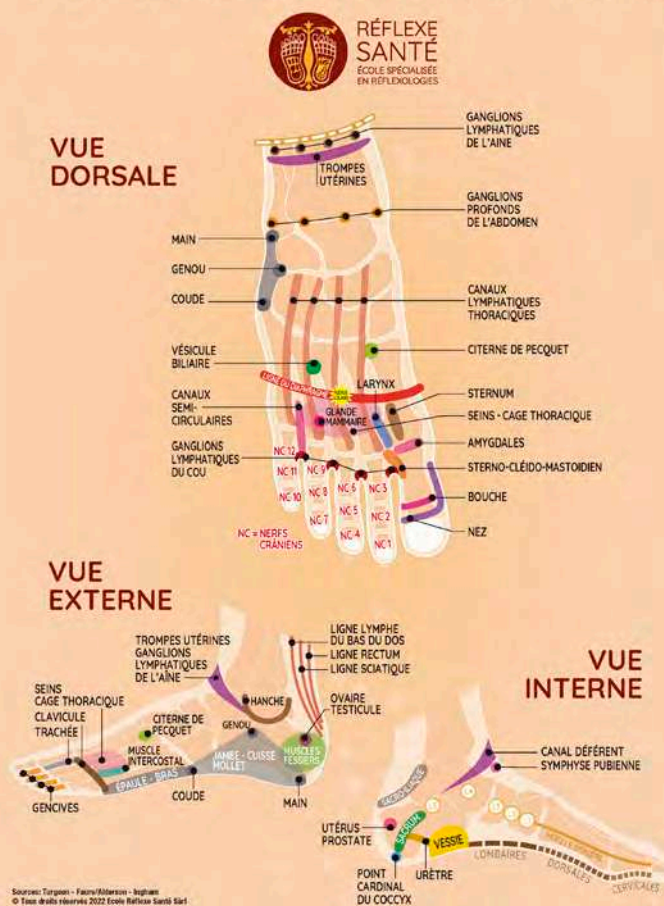
peut apporter du réconfort et diminuer des douleurs post-opératoires persistantes.

Apporter bien-être et réconfort par la réflexothérapie est primordial. L'écoute, la bienveillance et le non-jugement sont des qualités essentielles pour la ou le thérapeute. En ces temps agités, il est important de prendre le temps d'écouter son corps, son ressenti et ses émotions. Les reconnaître est déjà une grande aide pour se connaître soi-même. Parfois, nous avons besoin d'être accompagné·es sur ce chemin et la réflexothérapie peut répondre autant à nos besoins physiques que psychiques.

Les bienfaits reconnus de cette méthode devraient davantage avoir leur place dans les hôpitaux, cliniques et institutions, en complément et en accompagnement d'un traitement médical.

Isabelle Moinon  
Thérapeute Complémentaire  
avec Diplôme Fédéral  
Méthode Réflexothérapie  
Membre Association Suisse de Réflexothérapie  
(ASRT/SVRT)

## RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



**proreflexo**

Pro Reflexo L'Association des professionnels de santé pratiquant la réflexothérapie  
Rue du Jura 5, 2800 Delémont  
[proreflexo.ch](http://proreflexo.ch)



**ASRT** ASSOCIATION SUISSE DE RÉFLEXOTHÉRAPIE  
ASRT Association Suisse de Réflexothérapie  
Hörnlistrasse 14, 9500 Will SG  
[svrt.ch](http://svrt.ch)

# Informations Assureurs

## Nouveaux assureurs partenaires de la Fondation ASCA

KLUG  
Helsana

Helsana et Klug font confiance au label de qualité ASCA et à ses thérapeutes pour leur nouveau produit COMPLETEA EXTRA dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022.

La Fondation ASCA salue chaleureusement l'arrivée de deux nouveaux partenaires importants de l'assurance-maladie en Suisse. Cette collaboration renforce la position de la Fondation ASCA dans le domaine de la médecine complémentaire et ouvre de nouveaux horizons à ses 18 000 thérapeutes. Il s'agit d'un signe fort pour l'ensemble de nos partenaires.

### HELSANA

**COMPLETEA EXTRA** élargit la couverture de COMPLETEA et nécessite la souscription préalable de ce produit car les prestations se basent sur celui-ci. Il comprend notamment des participations supplémentaires aux frais pour la promotion de la santé, la médecine complémentaire, la prévention ainsi que pour les lunettes, les lentilles de contact et les traitements au laser des yeux.

Pour les thérapeutes agréé-es ASCA, COMPLETEA EXTRA couvre **75% des frais de traitement à concurrence de 750 francs par année civile** pour les 23 méthodes mentionnées ci-dessous avec ou sans diplôme fédéral.

Les prestations des thérapeutes agréé-es uniquement par ASCA sont prises en charge **seulement par le produit COMPLETEA EXTRA**. Les thérapeutes qui ne sont agréé-es que par ASCA ne sont pas reconnu-es pour les produits COMPLETEA et SANA.

### KLUG

Les thérapeutes ASCA sont également reconnus pour les assurés qui ont souscrit le produit COMPLETEA EXTRA auprès de KLuG. Comme il s'agit du même produit, les conditions sont identiques.

### Recommandation

Les client-es doivent se renseigner au préalable pour déterminer si la méthode de traitement choisie est prise en charge par leur assurance complémentaire et si la ou le thérapeute est reconnu-e.

Méthodes remboursées			
272	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture)	218	Réflexologie plantaire thérapeutique
9210	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture) - certificat de branche TC	205	Massage classique
921	APM thérapie (Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture) - Thérapeute complémentaire DF	202	Drainage lymphatique manuel
545	Naturopathie (MAV)	672	Techniques de massage
541	Nutrition (MAV)	234	Massage médical BF
546	Massage ayurvédique	232	Massage médical
8100	Naturopathe avec certificat de l'OrTra MA en Médecine ayurvédique	664	Réflexologie générale
810	Naturopathe DF en Médecine ayurvédique	9250	Réflexothérapie - certificat de branche TC
9120	Ayurvéda thérapie - certificat de branche TC	925	Réflexothérapie - Thérapeute complémentaire DF
912	Ayurvéda thérapie - Thérapeute complémentaire DF	250	Massage Rythmique Thérapeutique
206	Massage du tissu conjonctif	9280	Massage Rythmique Thérapeutique - Certificat de branche TC
		928	Massage Rythmique Thérapeutique - Thérapeute complémentaire DF
		133	Massothérapie (à partir du 1.1.2023)



# asca

## CSS

### DIRECTIVES DE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE

La CSS s'engage à collaborer sur une base de partenariat dans le domaine de la santé. La transparence et le professionnalisme jouent un rôle central à cet égard. Dans l'intérêt de la transparence, des normes importantes et des considérations fondamentales sont donc énoncées dans ces lignes directrices.

Vous trouverez les directives actuelles sous [css.ch](https://css.ch)  
Fournisseurs de prestation > Décompter les prestations  
> Thérapeutes en médecine complémentaire tarif 590

Le domaine spécialisé Médecine complémentaire fait partie de la division Prestations & Produits.

**Remarque : la CSS reconnaît les thérapeutes ASCA uniquement pour les assurances complémentaires UNO+, DUE+ et SANFIT (anciens produits Intras).**

Personnes de contact pour les OrTra, les associations et les thérapeutes  
[info.therapeuten@css.ch](mailto:info.therapeuten@css.ch)

## SWICA

### CONDITIONS DE RECONNAISSANCE POUR LES THÉRAPEUTES NOUVELLEMENT ENREGISTRÉ-ES

Depuis l'introduction des professions fédérales en médecine complémentaire, SWICA considère qu'à moyen terme seul le titre professionnel permettra d'obtenir la reconnaissance de SWICA. Dans ce contexte, nous entretenons des échanges réguliers avec les organisations professionnelles et les différentes associations professionnelles.

Depuis janvier 2022, SWICA ne reconnaît plus que les thérapeutes nouvellement enregistré-es avec un certificat pour la branche ou un diplôme fédéral. Le changement concerne donc exclusivement les nouveaux enregistrements de méthodes portant les titres professionnels OrTra MA, OdA Artecuro, OdA KT et ostéopathes. Pour les méthodes de médecine complémentaire, pour lesquelles il n'est délivré ni certificat pour la branche ni diplôme fédéral, les conditions de reconnaissance actuelles restent en vigueur. **Les thérapeutes déjà reconnu-es gardent les droits acquis.** Toutefois, nous vous recommandons d'obtenir un titre professionnel conforme afin de vous assurer une reconnaissance à long terme dans le système de santé suisse. Vous pouvez également obtenir des informations supplémentaires auprès de votre association professionnelle ou de l'organisation professionnelle compétente.

Informations pour les thérapeutes: [swica.ch](https://swica.ch) À propos de SWICA > Partenaires > Thérapeutes médecine complémentaire

# Informations administratives

## Programme de facturation ASCA590

Disponible depuis le mois de janvier, le nouveau logiciel de facturation gratuit ASCA590 a été développé tout spécialement pour les thérapeutes ASCA. Le programme est très apprécié et compte déjà 2000 utilisatrices et utilisateurs réguliers.

### OBJECTIF D'ASCA590

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, le formulaire PDF pour la facturation au Tarif 590 n'est plus actualisé par le Groupe des assureurs de médecine complémentaire.

Nous avons développé le programme de facturation ASCA590, afin que les thérapeutes ASCA puissent continuer à émettre des factures en toute simplicité et gratuitement. Notre objectif est de mettre à votre disposition gratuitement un logiciel facile à utiliser, sûr et fiable, avec lequel vous pouvez établir et traiter vos factures.

### FONCTIONNALITÉS D'ASCA590

- Établir et gérer des factures au format Tarif 590
- Générer des bulletins de versement QR
- Envoyer les factures directement aux patientes et patients par e-mail
- Enregistrer les données des patientes et patients, afin de pouvoir les réutiliser rapidement

### AVANTAGES D'ASCA590

- Gratuit pour les thérapeutes ASCA
- Logiciel en ligne accessible depuis n'importe quel ordinateur, tablette ou smartphone
- Facile à utiliser
- Idéal pour les cabinets avec un volume de facturation faible à moyen
- Pas d'enregistrement nécessaire ; il suffit d'insérer votre numéro RCC et votre mot de passe MyASCA
- Stockage des données en Suisse

### COMMENT UTILISER ASCA590 ?

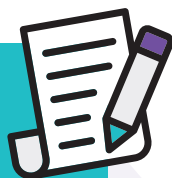
Connectez-vous sur MyASCA.ch avec votre numéro RCC et votre mot de passe, puis cliquez sur ASCA590 dans le menu en haut à droite et commencez immédiatement votre facturation. Veuillez noter que le logiciel est réservé aux thérapeutes ASCA.

### SUPPORT

Le support est à disposition pour répondre à vos questions du lundi au jeudi (sauf jours fériés).

E-mail : [myasca@asca.ch](mailto:myasca@asca.ch)

Tél. : 026 351 10 28 (9 h - 11 h et 14 h - 16 h)



## Nouveautés sur MyASCA

Les profils des thérapeutes seront beaucoup plus complets sur le nouveau site Internet de l'ASCA. Vous pouvez désormais gérer les informations de votre profil à tout moment sur MyASCA et disposez ainsi d'une grande liberté dans la présentation de votre profil.

Vous pouvez d'ores et déjà modifier votre profil et enregistrer vos informations. Les profils actualisés seront publiés prochainement sur notre nouveau site Internet.

Connectez-vous sur MyASCA et cliquez sur le bouton « Modifier le profil » dans le champ violet. Vous pouvez alors insérer vos informations et télécharger des images.

# Formation continue 2023

La réglementation pour la période de contrôle 2023 est adaptée comme suit :

En plus des types de formations continues admises aux art. 10 et 12 du règlement d'exécution, la Fondation ASCA reconnaîtra les formations continues suivantes pour la période de contrôle 2023 :

- 100% des heures d'enseignement à distance (cours en ligne) avec attestation de réussite du cours. Les webinaires sans contrôle des présences ne sont pas admis. L'organisateur du cours doit indiquer sous quelle forme le contrôle des présences a été effectué.

- 100% des heures accomplies sous supervision

**Sont reconnus comme superviseuses ou superviseurs :**

- Les superviseuses et superviseurs avec une affiliation active aux associations professionnelles bso ou ARS
- Les superviseuses et superviseurs avec autorisation des OrTra
- Brevet fédéral de conseillère ou conseiller avec spécialité de superviseuse/superviseur-coach ou conseillère/conseiller en organisation
- Brevet fédéral de conseillère ou conseiller dans le domaine psychosocial
- Brevet fédéral de mentor d'entreprise
- Formation de supervision reconnue par la bso ou affiliation active

- Formation reconnue par l'ARS ou affiliation active
- Psychiatre membre de la SSPP
- Psychothérapeute membre de l'ASP
- 100% des heures accomplies sous mentorat

**Sont reconnus comme mentors :**

- Mentors avec accréditation de l'OrTra MA ou agrégation équivalente par la Fondation ASCA

## Formation continue 2022

Les attestations de formation continue doivent nous être remises spontanément, dès que la formation continue est terminée, mais au plus tard le 31 décembre 2022. Elles doivent impérativement nous être transmises avec le formulaire de formation continue correctement rempli et signé.

Le formulaire de formation continue 2022 peut être téléchargé sur notre site Internet ou sur [MyASCA.ch](http://MyASCA.ch).



## SRC Sauver des vies, un travail d'équipe

### COURS BLS-AED-SRC OBLIGATOIRE POUR LA PREMIÈRE AGRÉGATION EN TANT THÉRAPEUTE ASCA

Lors d'un arrêt cardiaque, chaque seconde compte. Plus il y a de personnes capables de réagir correctement – car elles ont été formées au massage cardiaque et à l'utilisation d'un défibrillateur –, plus les chances de survie de la victime augmentent.

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2022, un certificat BLS-AED-SRC (Generic Provider) valable est indispensable pour la première agrégation en tant que thérapeute ASCA, à l'exception des thérapeutes avec un handicap physique (avec carte de légitimation AI).

Dans le cadre de la professionnalisation de la formation thérapeutique en tant que métier de la santé, cette mesure a rencontré un succès important, en particulier de la part du personnel médical, qui exerce les mesures de réanimation en équipe et doit renouveler son certificat tous les deux ans avec un cours de rafraîchissement (Refresher). Le certificat BLS-AED-SRC s'intègre ainsi parfaitement dans le paysage de la formation du personnel de première intervention et des professions médicales.

En temps normal, ce certificat est délivré par des instructrices et instructeurs SRC reconnus, avec le label SRC. Dans le cadre de la formation de base de médecine (cycle 1), de nombreuses écoles externalisent cette partie du cursus (3 h) ou engagent une instructrice ou un instructeur SRC licencié-e à l'interne. Les thérapeutes d'ores et déjà agréé-es ne doivent entreprendre aucune démarche. Nous vous recommandons de suivre un cours de rafraîchissement (3 h) tous les deux ans.

[resuscitation.ch](http://resuscitation.ch)  
[redcross-edu.ch/fr/](http://redcross-edu.ch/fr/)  
[bls-aed-src-complet](http://bls-aed-src-complet)

# Forum ASCA

## Lorsque le sommeil devient cauchemar

Une personne sur quatre environ est concernée par des troubles du sommeil. Le 17<sup>e</sup> forum de la Fondation ASCA du 24 septembre 2022, à Lausanne, a mis le sommeil et les troubles du sommeil au cœur du programme des conférences.

Le sommeil humain s'est constamment modifié durant les derniers siècles. «Au Moyen-Âge, par exemple, les gens suivaient le cycle de la lumière. Ils ne dormaient souvent pas d'un trait. L'utilisation croissante du gaz et de l'électricité a changé aussi notre rythme du sommeil» a expliqué le praticien de santé Gérard Luder dans son exposé «Approche naturopathique en cas de troubles du sommeil». Le sommeil est, aujourd'hui comme autrefois, lié à la peur et à la mort. «Le sommeil nous rappelle un peu la mort», selon la sophrologue Christiane Oppikofer. «Lorsqu'on s'endort, on se concentre sur soi-même et on perd le lien à la vie consciente. Nous devons nous abandonner avec confiance au sommeil qui nous fait tomber, pour ainsi dire, dans le néant. Sans cette confiance, des états archaïques de peur peuvent surgir.»

### LA SOPHROLOGIE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

La sophrologie – selon Christiane Oppikofer – aide à harmoniser la relation au sommeil, permettant ainsi à une personne souffrant de troubles du sommeil de lâcher prise plus consciemment et d'améliorer son sommeil. «L'harmonie entre le corps et l'esprit en lien avec la contemplation est une compétence importante à l'amélioration du sommeil et sa condition préalable», a souligné Christiane Oppikofer. D'autre part, il faut développer son propre rythme veille-sommeil pour mieux protéger le sommeil mais aussi les rêves. «Nous devons nous fier à notre corps et apprendre en même temps à être aussi passif, contemplatif dans la vie.»

### THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

Les conséquences de l'insomnie sont multiples et vont des états anxieux et d'une mauvaise santé mentale à des troubles cardiovasculaires, des problèmes de métabolisme, une augmentation des risques d'accidents et au suicide, comme l'a expliqué, dans son exposé, Françoise Cornette, psychologue et somnologue, spécialisée dans le traitement non médicamenteux des troubles du sommeil. Un trouble du sommeil n'a que rarement une seule cause, selon la conférencière, divers facteurs comme l'âge, le sexe, la génétique, les médicaments, les habitudes de vie ou l'alimentation entrent en ligne de compte. Françoise Cornette mise donc sur une thérapie cognitivo-comportementale qui «va au fond du problème» et elle a recours, pour cela, à la psychothérapie, à la gestion du stress, à la promotion d'une vie saine, à l'alimentation, au mouvement, etc. «Le but est d'éliminer les croyances paralysantes et les pensées négatives pour les remplacer par du positif. Nous voulons que nos patientes et patients ne se voient pas seulement comme des victimes mais se prennent aussi en charge», expliqua Françoise Cornette.



1



2



4



## APPROCHE HOLISTIQUE

Gérard Luder a démontré, dans son exposé, que la naturopathie aborde toujours le phénomène de l'insomnie dans ses dimensions physique, psychique et mentale. Dans ce modèle holistique, l'intestin joue un rôle central en cas de problèmes de sommeil. « Toute maladie a sa source dans l'intestin », dit Gérard Luder. De la bouche à l'anus, différents problèmes peuvent surgir chez l'humain, avec, pour conséquence, qu'il produit trop peu de mélatonine, voire plus du tout. Le microbiote est mise en déséquilibre par les influences les plus variées, comme les antibiotiques, une alimentation inadéquate, une chimiothérapie, un mode de vie malsain, du stress, etc. « Nous renforçons la flore intestinale par une alimentation équilibrée, et agissons sur le monde des pensées, le niveau psychique humain, par des médicaments végétaux », a expliqué le conférencier en donnant pour exemples le *Tilia tomentosa* (tilleul argenté) qui agit contre le stress et la nervosité, ou encore le principe homéopathique du soufre, utilisé entre autres pour les personnes dont le sommeil est entrecoupé.



1 L'hôte du jour, **Laurent Berset**, président de la Fondation ASCA (à droite sur la photo) et **D<sup>esse</sup> Nathalie Calame**.

2 **Gérard Luder**, praticien de santé.

3 **D<sup>esse</sup> Nathalie Calame**, médecin, naturopathe et homéopathe au Centre Prévention et Santé de Colombier.

4 **Françoise Cornette**, psychologue et somnologue (à gauche sur la photo) avec **D<sup>r</sup> Geoffroy Solelhac**, médecin-spécialiste du sommeil au centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne.

5 La sophrologue **Christiane Oppikofer** en discussion avec **Bruno Tourniaire**, chromothérapeute, lors de la table ronde.

Photos : ASCA

## GESTION DES CAUCHEMARS

De nombreuses personnes ajoutent des cauchemars à leurs troubles du sommeil. Selon le docteur Geoffroy Solelhac, médecin et spécialiste de médecine du sommeil au centre d'investigation et de recherche sur le sommeil du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne, des cauchemars réguliers indiquent une atteinte du système de gestion des peurs. Il en résulte une maladie provoquant de l'insomnie pouvant aller jusqu'à de l'hypervigilance. « La peur est l'émotion la plus fréquente dans les cauchemars. Dans les cauchemars traumatiques, les contenus des rêves sont toujours répétitifs et ont une répercussion négative sur la santé. » Les déclencheurs de tels cauchemars peuvent être, par exemple, des bêtabloquants, des agents anti-infectieux ou un sevrage alcoolique. Geoffroy Solelhac mise sur la thérapie mentale qui travaille de manière ciblée sur les cauchemars, dans le but de rendre positifs les sentiments et images négatives. Il mise aussi sur l'hypnose médicale.

## BRUIT, LUMIÈRE ET RAYONNEMENT

Outre les causes physiques et psychiques, des influences environnementales, comme le bruit ou l'électrosmog, peuvent aussi souvent provoquer des troubles du sommeil. D<sup>resse</sup> Nathalie Calame, médecin, naturopathe et homéopathe au Centre Prévention et Santé de Colombier, a cité, dans ce contexte, le grand facteur de perturbation qu'est le bruit du trafic sur la qualité du sommeil, un phénomène qui touche plus de 20 pour cent de la population suisse, comme l'a montré la dernière étude SiRENE. Le bruit engendre du stress et une plus forte sécrétion de cortisol. « Cela augmente le risque de maladies telles l'infarctus, le diabète mais aussi la démence, comme l'a montré une étude danoise », a expliqué Nathalie Calame en citant, comme autre facteur de perturbation du sommeil, la lumière, notamment la lumière bleue des ordinateurs et téléphones portables. Celle-ci empêche la sécrétion de mélatonine. La conférencière a aussi mis en garde contre les conséquences des rayons électromagnétiques, susceptibles de déclencher des insomnies mais aussi d'autres troubles comme des allergies, des maux de tête, des problèmes nerveux, voire des cancers. Ces rayonnements réduisent en effet directement la production de mélatonine.

### APPROCHE DU SOMMEIL EN CHROMATOTHÉRAPIE

Bruno Tourniaire, thérapeute et président de l'Association de Chromatothérapie Suisse, a présenté cette approche dans les troubles du sommeil. Il a tout particulièrement démontré l'intérêt de retourner à la notion de terrain, qui dans les médecines traditionnelles européennes et chinoises, nous amène à comprendre les causes et manifestations des différentes perturbations du sommeil.

**Auteurs:** Fabrice Müller et D<sup>resse</sup> Natalie Calame. Cet article a été mis à disposition par Millefolia.ch - le portail suisse d'informations sur la médecine complémentaire.

## Pour un meilleur sommeil

- La lumière naturelle du soleil ou la clarté du jour garantissent le maintien d'un rythme diurne sain et améliorent ainsi l'énergie durant la journée et la qualité du sommeil durant la nuit.
- Les sources de lumière dans la chambre à coucher sont responsables d'une sécrétion réduite de mélatonine, l'hormone du sommeil. Par conséquent, il est impératif de renoncer à la lumière bleue des écrans avant d'aller dormir.
- Le rythme diurne du corps s'oriente sur le lever et le coucher du soleil. Qui se lève et se couche chaque jour à la même heure s'assure à long terme un meilleur sommeil.
- Le magnésium participe à plus de 600 réactions métaboliques dans le corps et il est particulièrement important pour mieux dormir. Des études montrent que le magnésium peut améliorer la détente et la qualité du sommeil.



# Impressum

alternance 1/2022

**Responsable de rédaction:** Sabine Lützen, Laurent Berset

**Réalisation et mise en page:** Grégoire Bossy

**Traduction:** Marylin Krieg et AVL

**Lissage:** Marylin Krieg, Nicole Häfliger

**Images:** mises à disposition par les autrices et auteurs, Adobe Stock

**Impression:** média f imprimerie SA, Fribourg

**Fondation | Stiftung ASCA**

Rue St-Pierre 6A, Case postale, CH-1701 Fribourg, [fondation@asca.ch](mailto:fondation@asca.ch)



Imprimé  
CO<sub>2</sub> neutre  
[www.climate-services.ch](http://www.climate-services.ch)