



## Rebalancing

### **SPORT DE COMPÉTITION ET SANTÉ**

La médecine intégrative monte en flèche dans le classement

### **DONNÉES SENSIBLES**

Mode d'emploi

### **TRAVAIL EN INSTITUTIONS**

Réseautage et collaboration accrue





# Édito

Chères et chers thérapeutes,

Le self-care a fait du chemin et le monde artistique s'est emparé de cette thématique. Curieuse d'en découvrir davantage, j'ai visité cet été à Hambourg l'exposition « Well Beings » de Valentina Karga. Une installation interactive avec des couvertures lestées, des coussins à enlacer et des animaux en peluche. Sous une lumière tamisée, des vidéos inquiétantes abordant des thèmes climatiques sont diffusées, accompagnées d'une musique dérangement. L'immense canapé qui invite au repos rappelle les statuette préhistoriques aux formes arrondies. Ces différents objets sont véritablement source de relaxation. Je m'allonge sous la couverture lestée, une couverture douillette remplie de microbilles de verre, et je sens le poids m'envelopper comme un cocon et me faire oublier ce qui m'entoure. Les stimuli tactiles activent immédiatement mon système parasympathique ; je constate que je me calme rapidement et que je peux faire abstraction des images et des sons dérangement. Les enfants qui entrent dans la pièce savent immédiatement quel objet de bien-être ils veulent câliner. Les adultes hésitent davantage avant de choisir le « doudou » qui leur procura du réconfort.

Dans le cadre de votre activité de thérapeutes, vous faites chaque jour face à de nouveaux défis. Nous vous invitons à un moment de détente autour de la respiration lors du forum ASCA du 25 novembre à Zurich, qui abordera la respiration dynamique dans différentes cultures. Vous trouverez de plus amples informations à ce propos dans ce nouveau numéro d'alternance. Nous aborderons également la nouvelle loi sur la protection des données, le travail avec les institutions ou encore les nouvelles fonctionnalités de MyASCA.

Je vous souhaite une lecture agréable et relaxante.

Sabine Lützen  
Responsable Médecines  
complémentaires



## DANS CE NUMÉRO

- 2 Édito
- 3 Sport de compétition et santé
- 6 Données sensibles : mode d'emploi
- 10 Travail en institutions
- 12 Interview de Marc Devaud HFR
- 14 Innovation  
La durabilité au quotidien
- 16 Disciplines thérapeutiques ASCA  
Acupression thérapie
- 18 Changement de perspective  
Le *rebalancing*
- 20 Disciplines thérapeutiques ASCA  
Shiatsu
- 22 Préparation à l'examen professionnel supérieur
- 23 Procédure d'équivalence  
Certificat OrTra MA
- 24 Équipe administrative
- 26 Liste des méthodes ASCA 2024
- 27 Informations administratives
- 28 Forum / Impressum

# Sport de compétition et santé

## La médecine intégrative monte en flèche dans le classement

Patricia Michaud

Longtemps focalisés sur une médecine allopathique plutôt expéditive, les milieux sportifs se tournent de plus en plus vers des approches alternatives, allant dans le sens de la santé à long terme. Le Congrès suisse de médecine intégrative (SCIM) a pris la balle au bond, plaçant son édition 2023 sous le thème « Le sport dans le sang ».

« Je suis une fille de la vallée de Joux, une fille de paysans: lorsqu'on vit dans la nature, on sent qu'elle comporte des forces. » Ancienne skieuse de fond d'élite et médaillée de bronze en relais lors des Jeux olympiques de 2002, Laurence Rochat poursuit: « Trouver des solutions allant dans le sens de l'autoguérison a toujours été présent en moi. » L'ex-championne faisait partie du panel d'intervenants invités à s'exprimer lors du Congrès suisse de médecine intégrative (SCIM). L'édition 2023 de cette manifestation destinée aux professionnels de la santé (médecins généralistes, naturopathes, thérapeutes complémentaires, etc.) s'est tenue le 17 juin à l'Université de Fribourg.

« J'ai fait ma première crise d'asthme vers l'âge de dix ans; pas très pratique pour une skieuse de fond... », a raconté la dynamique quadragénaire, qui s'exprimait par vidéo interposée. Une année avant de gagner sa médaille olympique, « au lieu de me contenter de prendre du Ventolin », Laurence Rochat a commencé à chercher des options complémentaires. Elle consulte alors un praticien en soin énergétique, et c'est la révélation. Durant une dizaine d'années, jusqu'à la fin de sa carrière en 2010, « il m'a aidée à ouvrir mes bronches » avant chaque course. « Je lui donnais mon heure de départ exacte, en tenant compte de l'éventuel décalage horaire ». Elle en est convaincue, ces interventions « ont contribué à réduire les crises dans 70 à 80% des cas ». Et la Vaudoise de conclure: pour un sportif d'élite, dont la santé est l'atout le plus précieux, « prendre le meilleur des deux médecines », académique et complémentaire, est un pari gagnant.



### « COMPLET DE CHEZ COMPLET »

Offrir le meilleur des deux médecines, c'est justement le but de la médecine intégrative, un concept développé au début des années 2000 dans les grandes universités américaines et auquel la Suisse s'intéresse depuis une dizaine d'années. Durant son temps à la tête de l'espace santé du Salon des médecines naturelles, de l'alimentation saine et du bien-être (Mednat Expo), Prisca Birchler a suivi avec enthousiasme le développement de la médecine intégrative. C'est dans ce contexte qu'a émergé l'idée de créer, en collaboration avec la Fondation ASCA, un congrès dédié à ce sujet et destiné à tous les professionnels concernés. Le SCIM, dont Prisca Birchler est la directrice, était né.

*Pour un sportif d'élite, dont la santé est l'atout le plus précieux, « prendre le meilleur des deux médecines », académique et complémentaire, est un pari gagnant.*

Laurence Rochat, ancienne skieuse de fond d'élite et médaillée de bronze en relais lors des Jeux olympiques de 2002

Chaque édition de la manifestation est consacrée à une thématique spécifique. « J'ai longtemps été impliquée dans les milieux sportifs, notamment en tant que responsable de la compétition dans un grand club de tennis », rapporte Prisca Birchler. « Dans le sport de haut niveau, c'est encore l'allopathie qui est la règle, avec un peu de médecine alternative en marge », constate-t-elle. Observant que de plus en plus de sportifs sont à la recherche de (et ouverts à) d'autres solutions, « j'ai proposé à l'équipe organisatrice de dédier le SCIM 2023 aux apports de la médecine intégrative en matière de sport ». Durant cette édition intitulée « Le sport dans le sang », les présentations de professionnels de la santé ont alterné avec les interventions d'ex-sportifs d'élite. « J'ai été agréablement surprise de constater à quel point cette thématique a généré de l'intérêt, que ce soit auprès des conférenciers ou des participants », relève la directrice du SCIM. L'évènement affichait d'ailleurs « complet de chez complet ».

## TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE

Ancien international de football, avec 72 sélections en équipe de Suisse masculine au compteur, Stéphane Henchoz a rapporté lors d'une table ronde que lorsqu'il était professionnel, il a eu recours « à presque toutes les médecines existantes ». Même s'il a arrêté la compétition il y a 15 ans, le footballeur a continué à évoluer dans les milieux sportifs de haut niveau en tant qu'entraîneur. Il est le témoin d'une « grande évolution » en matière de médecine sportive. « À mon époque, les interventions étaient relativement agressives ; on pensait à la guérison à court terme, beaucoup moins à la santé du sportif à long terme. » Et de citer l'exemple des piqûres de cortisone, « qui étaient une pratique normale, courante ». Désormais, « les sportifs doivent insister auprès de leur médecin pour en obtenir une », s'est-il réjoui.

S'il a – contrairement à de nombreux autres joueurs de sa génération – toujours été ouvert à des pratiques de soin alternatives, telles qu'homéopathie, ostéopathie ou acupuncture, Stéphane Henchoz regrette de ne pas avoir pu en profiter davantage. Tout comme il regrette de ne pas avoir, dans certaines situations, mieux écouté son corps. Cela dit, malgré le développement des approches complémentaires dans la médecine sportive, un défi demeure inchangé pour les sportifs de haut niveau : « Il faut trouver le juste équilibre entre mettre son corps au repos et le pousser ; car en tant que professionnel, si vous arrêtez de vous entraîner chaque fois que vous ressentez de la douleur, vous pouvez faire une croix sur votre carrière. »



## UN CADRE GLOBAL POUR ASSEOIR LA MÉDECINE INTÉGRATIVE

Lui aussi ancien sportif de haut niveau, Denis Riché est un micronutritionniste français installé en Valais. Spécialisé dans le sport, il présente une expertise dans la sphère digestive et l'immunité. Considéré comme l'un des meilleurs connaisseurs en matière de micronutrition, il a écrit de nombreux ouvrages sur le sujet. Le 17 juin, il a fait le déplacement à Fribourg afin d'y donner une conférence intitulée « La biologie et la micronutrition olympique ». En marge de la manifestation, il a confié que ses années de recherches et d'observation lui ont fait comprendre que le sportif de haut niveau et les perturbations qu'il développe au cours de sa pratique constituent un très bon modèle de compréhension pour d'autres situations (maladies auto-immunes, épuisement, fibromyalgie, endométriose, etc). « Il s'agit alors d'adopter une approche systémique, qui englobe tous les facteurs, dont celui de l'alimentation ; ce n'est qu'en posant tous les éléments, en trouvant les vulnérabilités puis en intervenant sur tous les points clé, que l'on peut lever les freins et réellement aider la personne. »



Logiquement, une telle approche est tout sauf normative, « elle dépend de chaque individu ». À l'inverse, l'approche classique de la médecine et des soins « consiste à cloisonner, à saucissonner les spécialités, à toucher diverses parties d'un même problème sans jamais reconstituer le tout ». De l'avis de Denis Riché, la Suisse dispose de tous les outils pour embrasser cette approche systémique, « qui n'est qu'une autre façon de nommer la médecine intégrative ». Il l'a d'ailleurs constaté lors du SCIM 2023 : « La volonté d'avancer ensemble est bien réelle ». Le micronutritionniste regrette néanmoins l'absence d'un cadre global « pour étayer l'assise de la médecine intégrative et la crédibiliser aux yeux de la médecine académique ». Pour ce faire, « il manque encore deux-trois <noms>, quelques spécialistes qui se profilent vraiment dans le domaine ». Par ailleurs, « il est essentiel qu'un effort collectif soit fait afin de produire davantage de littérature scientifique et de compilations de cas, pour modéliser des approches reproductibles et scientifiques ».

### MOINS DE CORTISONE, MOINS D'OPÉRATIONS

Autant de résultats qui contribueraient à éteindre la soif grandissante des patients en matière d'approches non conventionnelles. À l'image de Stéphane Henchoz, l'ancienne joueuse de tennis professionnelle Timea Bacsinszky constate une nette évolution dans le domaine du sport d'élite : « Les sportifs se tournent davantage vers les médecines alternatives mais aussi vers la préparation physique, la notion de prévention des blessures ; ils réalisent que travailler en amont leur permet de durer. » Concrètement, « on gaine le corps, on le relaxe, on a moins recours aux piqûres de cortisone, on se fait moins vite opérer, etc. ».

La cortisone, la médaillée d'argent en double des Jeux olympiques de 2016 en garde elle-même un souvenir très amer. « Suite à une telle piqûre, j'ai eu un kyste inflammatoire à la main droite – mon outil de travail, donc – qui a entraîné une opération ; le tout m'a fait perdre environ deux ans, ce qui est très long sur une carrière sportive... » La tennismen en est convaincue : certaines crèmes homéopathiques sont largement plus efficaces que le très répandu Voltaren. Quant à l'acupuncture, le yoga, l'ostéopathie et les massages sportifs, ils font partie intégrante du programme hebdomadaire de celle qui continue à arpenter inlassablement les courts de tennis en tant qu'entraîneuse. « Je ne rajeunis pas, c'est inéluctable ; une bonne hygiène de vie me permet de continuer à donner le meilleur de moi-même au quotidien. »

*« Certaines crèmes homéopathiques sont largement plus efficaces que le très répandu Voltaren. »*

**Timea Bacsinszky, ancienne joueuse de tennis professionnelle**



# Nouvelle loi fédérale sur la protection des données (LPD)

## Données sensibles : mode d'emploi

La loi fédérale sur la protection des données (LPD) est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> septembre 2023 et marque un pas décisif vers une protection renforcée des données et une utilisation plus sûre des informations personnelles. Cédric Flotron, avocat spécialisé en protection des données, répond à nos questions et conseille les thérapeutes sur la manière de concrétiser ces nouvelles dispositions.

### Quels sont les changements fondamentaux apportés par la nouvelle loi sur la protection des données ?

- La **terminologie** évolue afin de s'adapter à des notions plus largement reconnues : registre des activités de traitement\*, remise ou transmission de données, responsable du traitement\*...
- De **nouveaux droits** sont reconnus, comme le droit à la **portabilité** (droit à la remise ou à la transmission des données personnelles) ou à l'**effacement** des données.
- De **nouvelles obligations** ont été introduites : le **devoir d'information étendu** des patient-es en cas de collecte de données personnelles effectuée par le thérapeute ou un tiers (facturation, agenda en ligne...). Une **déclaration de confidentialité** doit informer de manière concise et compréhensible les patient-es sur l'utilisation de leurs données pour garantir la transparence du traitement\*. Les thérapeutes sont tenus de mettre en place des **mesures techniques et organisationnelles** afin que le traitement respecte la LPD.

**Vous abordez plusieurs points comme le responsable du traitement\*, le registre des activités de traitement\*, la déclaration de confidentialité et la transmission des données qui concernent directement les thérapeutes ASCA.**

### Qui est le responsable de la protection des données et est-ce obligatoire ?

La loi définit le *responsable du traitement\** comme : « la personne privée (personne physique ou morale) qui, seule ou conjointement avec d'autres, détermine les finalités et les moyens du traitement de données personnelles ».

La loi impose donc qu'une personne déterminée soit responsable du traitement\* dès le moment où des données personnelles sont collectées et traitées, ce qui est le cas dans une activité thérapeutique.

En pratique, dans un cabinet individuel, ce sera le/la thérapeute. Il/elle devra connaître ses droits et obligations par rapport à la loi et la manière dont ils se concrétisent dans son activité professionnelle. Il/elle sera le/la référent-e envers ses patient-es pour ces questions.

Dans un cabinet de groupe, le thérapeute ne doit pas avoir accès aux données patient-es de ses collègues.

### Concernant le registre des activités de traitements, tous les thérapeutes doivent-ils en tenir un et, si oui, que doit-il contenir ?

Le registre a pour but de renseigner sur la manière dont les données sont traitées et de permettre aux thérapeutes d'avoir un répertoire des opérations de traitement liées aux données personnelles.

Même si la loi ne l'exige en général pas pour les personnes privées et les PME de moins de 250 employés, je recommande toutefois que les thérapeutes et leurs sous-traitants, le cas échéant, tiennent un registre en raison de la sensibilité des données sur la santé.

### Il doit contenir :

- l'identité du responsable de traitement (en règle général le/la thérapeute) ;
- une description des catégories des personnes concernées (patient-es, employé-es) et les catégories de données personnelles traitées (adresses, anamnèse, etc.) ;
- le but du traitement (dossier patient, facturation, rendez-vous) ;
- le délai de conservation des données personnelles (en règle générale, 20 ans pour le domaine de la santé) ;
- une description générale des mesures visant à garantir la sécurité des données au sens de la loi.

En résumé, les thérapeutes tiendront un document interne de quelles données sont traitées par qui et dans quel but. Si les données sont gérées par des tiers (facturation,

\* Dans cet article, le terme traitement désigne le traitement des données personnelles et non pas un soin, une prestation ou consultation réalisé par les thérapeutes



agenda en ligne, cloud pour dossier patients), ils devront s'assurer que ces derniers respectent également la LPD.

Les thérapeutes qui conservent leurs données uniquement sur papier ou sur leur propre disque dur doivent également s'assurer qu'elles soient protégées (sous clé ou par mot de passe).



### Modèles Registre des activités de traitements et Déclaration de confidentialité

Les modèles sont mis à disposition sur votre espace personnel MyASCA.ch. Ils doivent être adaptés aux circonstances et activités particulières de chaque thérapeute et à l'évolution des prescriptions légales en la matière.

Registre des activités de traitement selon l'art. 12 LPD							État :	(DATE)
Responsable								
Nom de l'entreprise, adresse, personne responsable des données								
Activités de traitement								
Catégorie personnes concernées	Activité de traitement / procédure	Finalité	Catégories Données personnelles	Destinataires (externes) avec lesquels les données sont partagées*	Délai de suppression	Mesures techniques et organisationnelles	Dernière modif.	
Patients	Agenda en ligne	Prise de rendez-vous	Nom, prénom, e-mail, téléphone, etc.	Outil en ligne XYZ		Cryptage		
Patients	Dossier patients, anamnèse	Documentation des données du patient et de l'évolution	Nom, adresse, date de naissance, etc.	Logiciel CRM XYZ	20 ans (délai légal)	Mot de passe/pare-feu		
Patients	Facturation	Facturation Traitement	Nom, adresse, date de naissance, etc.	Logiciel Tarif 590		Mot de passe/pare-feu		
Site web	Newsletter	Information, service à la clientèle	Adresse électronique, prénom, etc.	Programme de publipostage XYZ		Procédure opt-in (lien de confirmation)		
Site web	Site web	Information, recrutement de clients	adresses IP, etc.	Google analytics		Déclaration de confidentialité, consentement aux cookies		
Collaborateurs	Fiche de salaire	Paiement des salaires, décompte des charges sociales	Nom, adresse, date de naissance, n° AVS, etc.	Banque XYZ / Caisse de compensation XYZ		Double authentification		

Remarque: le modèle doit être adapté aux besoins individuels et aux prescriptions actuelles. Ce document est mis à disposition sans garantie.

### La LPD exige une déclaration de confidentialité lorsque des données sont collectées. Sous quelle forme les thérapeutes doivent-ils la présenter et que doit-elle contenir ?

La déclaration de confidentialité doit informer les patient-es de leurs droits et obligations, ainsi que contenir les mentions légales obligatoires selon la LPD.

### La déclaration de confidentialité doit-elle être disponible sur le site web et existe-t-il des modèles ?

La déclaration doit être effectivement être rendue disponible sur le site web, puisque le thérapeute a un devoir d'information active envers ses patient-es.

### Quand la transmission des données à des tiers est-elle autorisée ?

Lorsque les patient-es y consentent ou que la loi le prévoit. Il existe cependant des exceptions qui autorise la transmission de données à des tiers (ex. : la personne concernée dispose déjà des informations correspondantes) ou des restrictions légales (ex. : une obligation légale de garder le secret – secret professionnel ou de fonction).



#### Transmission des données (portabilité)

Les patient-es ont le droit d'obtenir leurs données personnelles dans un format digital et/ou d'en demander le transfert à un tiers. Les thérapeutes devront dès lors être en mesure de les transmettre sous cette forme (p. ex par PDF).

Si de « gros fichiers » sont envoyés par mail, les thérapeutes porteront une attention particulière à la plateforme qu'ils utilisent afin de respecter la LPD. On préférera l'utilisation de SwissTransfer à WeTransfer, par exemple.

### A quoi faut-il faire attention lorsque les données sont stockées sous forme électronique ?

Leur sécurité doit être assurée d'une manière optimale selon les connaissances et les moyens techniques actuels reconnus. Une situation de risque accrue se présente lorsque des données sont transmises à l'étranger, parfois à l'insu du responsable de traitement principal.

Concrètement, l'utilisation de services tels que iCloud Drive, Google Drive ou Dropbox, ne répondent manifestement pas à ces critères. Les thérapeutes ne doivent pas y stocker les données personnelles de leurs patient-es, même comme outil de sauvegarde (back-up).

Je recommande aux thérapeutes de stocker les données d'une des manières suivantes :

- Sur papier dans une armoire sous clé
- Sur un disque dur dont l'accès est protégé par un mot de passe
- Sur un cloud qui sauvegarde les données en Suisse et s'engage à respecter la LPD



### Les rapports, factures etc. peuvent-ils être envoyés par courriel aux patient·es, médecins et aux assurances et faut-il des mesures de sécurité particulières?

Plus les données traitées sont sensibles, plus les exigences en matière de sécurisation sont élevées. Les thérapeutes doivent prendre les mesures nécessaires pour éviter toute violation de sécurité (perte de données personnelles, modification, effacement, divulgation, destruction ou accès) par des personnes non autorisées.

Dans la pratique, le thérapeute doit demander le consentement de ses patient·es pour l'envoi des données et utiliser de préférence une adresse mail cryptée.



### *Où les thérapeutes intéressés peuvent-ils trouver de plus amples informations sur le thème de la protection des données ?*

Vous trouvez un exemple d'une déclaration de confidentialité et de registre des activités de traitement sur MyASCA.ch. Des informations complémentaires sont disponibles dans nos newsletters ainsi que sur les site de l'OrTra TC et MA.

#### **NOUVEAU**

Notre programme de facturation gratuit ASCA590 inclut désormais l'envoi de factures et d'autres documents (rapports, résultats d'analyse...) par une adresse cryptée et sécurisée répondant aux conditions de la LPD.

### Que faire en cas de problème ?

Il faut informer au plus vite les patient·es lorsque les données ont été compromises et indiquer les mesures prises. Les patient·es doivent pouvoir réagir rapidement (p. ex. changer leur mot de passe). Suite à un incident grave, par exemple si une clé USB sans mot de passe contenant des données sensibles sur des patient·es est perdue, une notification au Préposé fédéral à la protection des données et à la transparence est en principe nécessaire.

#### M<sup>e</sup> Cédric Flotron

Inscrit au barreau des avocats vaudois et membre de la Fédération Suisse des Avocats  
Titulaire du brevet d'avocat depuis 2017  
Titulaire du CAS en protection des données –  
Entreprise et administration

Remarque : l'interview a été réalisée en août 2023, avant l'entrée en vigueur de la loi. Elle a été rédigée sur la base des connaissances d'août 2023, de manière aussi précise et complète que possible. Néanmoins, aucune garantie ne peut être donnée sur le plan juridique. Chaque cas nécessite une analyse particulière.

## Saviez-vous *que...*

### **l'ASCA met à votre disposition une adresse e-mail cryptée ?**

**Thérapeutes ASCA : rendez-vous sur MyASCA pour accéder à votre adresse e-mail personnelle cryptée et conforme à la LPD !**

Toujours là pour vous, dans toute la Suisse

# Travail en institutions

## Réseautage et collaboration accrue

**L'Association professionnelle Cranio Suisse® s'est penchée de manière approfondie sur la collaboration entre les thérapeutes complémentaires et les institutions sociales ou de santé. Les avantages pour les deux parties sont apparus clairement. En parallèle, d'autres questions ont surgi. Voici un bref état des lieux.**

Ces dernières années, de nombreuses questions concernant la collaboration entre les institutions et les thérapeutes complémentaires sont parvenues au secrétariat de Cranio Suisse®. Par institutions, on entend par exemple **les hôpitaux, les centres de soins, les maisons de retraite, les cabinets médicaux, les cliniques de rééducation ou les services ambulatoires**. Cranio Suisse® est l'association de méthode qui défend les intérêts de plus de 1300 thérapeutes craniocentraux actifs et de huit instituts de formation auprès du public et des organisations de politique professionnelle. Elle est ainsi la plus grande association de méthode de thérapie complémentaire en Suisse.

### DIFFÉRENTS MODÈLES JURIDIQUES DE TRAVAIL

Il est très réjouissant de constater que le travail de thérapie complémentaire bénéficie d'une reconnaissance de plus en plus large et que la conscience d'une approche globale dans le domaine de la santé s'accroît. Cette situation est également à l'origine de nouveaux défis qui restent à résoudre : quelle forme de collaboration est la plus appropriée pour chaque cas ? Quels sont les avantages ou les inconvénients de chaque type de collaboration ? Des rapports de travail classiques, une collaboration souple ou une réglementation au moyen d'un contrat de coopération conviennent-ils ? Quels éléments doivent impérativement être précisés dans le contrat ? Qu'en est-il de la rémunération ? Et la facturation ?

*Des rapports de travail classiques, une collaboration souple ou une réglementation au moyen d'un contrat de coopération conviennent-ils ? Quels éléments doivent impérativement être précisés dans le contrat ?*

Afin de déterminer les connaissances et les expériences existantes en matière de collaboration entre les institutions et les thérapeutes craniocentraux, Cranio Suisse® a mené des entretiens avec des thérapeutes qui collaborent ou ont collaboré de différentes manières avec des institutions. Les profils sont multiples : il y a la thérapeute craniocentrale qui est également physiothérapeute et travaille à 40 % dans une institution ambulatoire. Ou l'ancienne infirmière qui a exercé pendant sept ans comme thérapeute craniocentrale dans un hôpital. La thérapeute complémentaire qui propose des traitements dans un foyer pour personnes atteintes de démence en tant qu'indépendante. Ou encore la thérapeute qui travaille dans un centre de santé dans le cadre d'un contrat de coopération.



## LA FACTURATION, UN OBSTACLE

Chaque thérapeute a parlé des avantages et des inconvénients de ses collaborations. Le travail en équipe interdisciplinaire est apprécié pour plusieurs raisons, à commencer par l'échange et le transfert de connaissances. Cette forme de collaboration permet également à des personnes de découvrir la thérapie craniosacrale, alors qu'elles n'auraient sans doute pas eu l'idée d'essayer une méthode de thérapie complémentaire. Il est agréable de constater que, dans la plupart des cas, l'infrastructure est mise à disposition et que la facturation est prise en charge ; règlements de vacances, prestations sociales et protection-maladie font également partie du lot. En revanche, un travail important de persuasion en interne est nécessaire, ce qui peut s'avérer épuisant. Parfois, la collaboration se heurte même à des obstacles structurels. **Par ailleurs, il semble qu'il n'y ait pas encore de solution satisfaisante au fait que les thérapies complémentaires soient remboursées par les assurances complémentaires, alors que les traitements stationnaires sont en général facturés sous forme de forfaits par cas.**

Cranio Suisse® s'est fixé pour objectif de continuer à s'engager pour une collaboration fructueuse entre thérapeutes et institutions. À l'avenir, l'association organisera des séances d'information pour ses membres, et un guide sera élaboré pour orienter les thérapeutes et les institutions en matière de contrats. Il convient de rassembler et mettre à disposition les bonnes pratiques. De son côté, chaque thérapeute peut apporter sa contribution en cherchant le dialogue et en créant des liens avec les praticiennes et praticiens de la médecine conventionnelle ou alternative. Il est également apparu clairement qu'une collaboration interdisciplinaire entre les associations de méthode, les bureaux d'enregistrement, les assurances et les institutions est nécessaire pour trouver des solutions judicieuses et durables pour les thérapeutes et les institutions, afin de répondre au besoin croissant de la société pour des soins de santé plus globaux.

Pour de plus amples informations ainsi qu'une liste des thérapeutes reconnu-es, rendez-vous sur [craniosuisse.ch](http://craniosuisse.ch)



**Efficace**  
de la tête aux pieds

**cranio**  
**suisse®**

# Interview

## « Avec les médecines complémentaires, il faut aller un pas plus loin »

Pierre Gumy

**Marc Devaud est directeur général de l'Hôpital fribourgeois (HFR) depuis 2018. Celui qui a été infirmier puis gestionnaire et ensuite responsable informatique pilote aujourd'hui l'établissement hospitalier cantonal réparti sur quatre sites. Pour lui, l'HFR a un rôle important à jouer « dans la coordination avec les médecines complémentaires » pour la santé du patient comme pour lutter contre le manque de personnel. Interview.**

**Magazine alternance : Aujourd'hui, concrètement, comment l'Hôpital fribourgeois (HFR) intègre les médecines complémentaires à son offre de prestations ?**

**Marc Devaud :** Des membres du personnel infirmier et médical sont formés en médecines complémentaires certifiées. En oncologie, en pédiatrie, en gynécologie et aux soins palliatifs, ces approches thérapeutiques sont proposées depuis longtemps au sein de l'HFR et ces services ont fait de la médecine intégrative une force, notamment dans la gestion de la douleur et en soutien aux soins en santé mentale. Pour notre hôpital, ces services ont été pionniers. Si bien qu'aujourd'hui, d'autres services s'ouvrent à ce type de pratiques pour développer des collaborations à l'interne. L'HFR encourage la formation de son personnel en médecines complémentaires pour promouvoir cette dynamique. Une dynamique qui doit être soutenue par l'institution de manière administrative, également. Il s'agit, évidemment, de proposer ces prestations de manière coordonnée et protocolée, en cohérence avec la médecine conventionnelle, et non pas au petit bonheur la chance.

**Les médecines complémentaires font donc partie de la stratégie de l'HFR. Quels rôles jouent ces thérapies dans le développement de l'hôpital ?**

La stratégie de l'HFR est de proposer une prise en soins holistique, comprenant, le corps, l'âme et l'esprit. Aujourd'hui, en séjour à l'HFR, le patient a accès à la salle d'opération, à l'ergothérapie, aux applications externes, à l'hypnose médicale en passant par un service d'aumônerie. Mais il faut aller plus loin. Depuis le début de cette année, nous avons renforcé notre coordination avec les offres de thérapies externes. Par exemple, dans le centre de santé de Riaz, les assistantes médicales orientent la patientèle vers des médecins et thérapeutes de leur région pour que le suivi et les soins utiles puissent se poursuivre

au mieux après leur hospitalisation. À l'avenir, l'HFR souhaite pouvoir mettre ses spécialistes en médecines conventionnelles également à disposition extra-muros, comme à Billens. Cet ancien site de l'HFR s'est transformé peu à peu en centre de santé accueillant des médecins en cabinet de groupe et des thérapeutes en médecines complémentaires. Le site pourra alors proposer un panel de soins diversifiés et intégratifs à la population de la région. Et le trajet vers la capitale cantonale deviendrait nécessaire qu'en cas d'interventions plus lourdes. À l'HFR Riaz, un quatrième étage est envisagé pour développer le Centre de santé et pourquoi pas y accueillir des thérapeutes en médecines complémentaires.

**On sent une volonté d'implémenter une médecine intégrative à l'HFR. Quels défis reste-t-il à relever avant d'y parvenir ?**

Ils sont nombreux. Personnellement, je suis persuadé de l'utilité des médecines complémentaires. Pour certaines, il faut cependant encore des études académiques pour en prouver formellement l'efficacité afin de pouvoir les faire cohabiter avec la médecine conventionnelle. Une enquête de satisfaction de l'HFR indique un accueil positif de ces thérapies par la patientèle comme par le personnel soignant. Une médecine intégrative augmente donc sans doute le bien-être du patient lors d'une hospitalisation. Mais quelle est son influence sur la durée du séjour ? Aujourd'hui nous n'avons malheureusement pas de chiffres pour y répondre. Pour moi, la question n'est cependant pas de savoir si les médecines complémentaires doivent avoir une place au sein de l'hôpital, mais comment les intégrer. C'est une démarche expérimentale dans un hôpital dont les pratiques médicales restent conventionnelles et financées par des tarifs forfaitaires fixes selon la pathologie à traiter. C'est un défi pour les médecines complémentaires de trouver leur place dans ce système.





**On parle de satisfaction et de sérénité pour la patientèle, mais concrètement, qu'est-ce qu'elle y gagne pour son état de santé globale ?**

L'objectif est de viser le meilleur état général chez le patient pour qu'il bénéficie d'un séjour le plus serein possible. De l'hypnose peut amener un enfant en pédiatrie à retrouver son calme, et ses parents seront également rassurés. En santé mentale, il arrive que des patients souffrent d'angoisses, mais leur état ne justifie pas l'utilisation d'anxiolytique. Là, les médecines complémentaires peuvent offrir une alternative à une médication. Pour l'HFR, ces thérapies améliorent l'offre de suivi en amont et en aval d'une hospitalisation. Par exemple, avec une aromathérapie adaptée adressée relativement tôt à un nourrisson avec des difficultés respiratoires, peut-être que certaines hospitalisations lors de l'épidémie de bronchiolite de l'hiver dernier auraient pu être évitées ? Sans oublier que le secteur des soins est en manque chronique de personnel. Tous les professionnels

*« Pour moi, la question n'est pas de savoir si les médecines complémentaires doivent avoir une place au sein de l'hôpital, mais comment les intégrer. »*

de la branche sont importants ! En permettant au personnel en place de se former dans des approches de médecine complémentaire, on leur offre des perspectives de développement de leurs connaissances et compétences qui peuvent être une réelle motivation pour poursuivre une carrière en milieu hospitalier.

**En tant que directeur, quel est votre rôle pour la mise en place d'une médecine intégrative à l'HFR ?**

Les services pionniers sont motivés à agir dans le domaine. C'est une dynamique dont je prends soin. Maintenant que la confiance est là, que les collaborations se font, mon rôle est de les soutenir dans cette voie. L'hôpital est un milieu hyperspécialisé, et tenir le cap de la médecine intégrative permet de retrouver aussi une vue d'ensemble. Je porte en haute es-

time la collaboration entre l'HFR et l'Université de Fribourg pour un master en médecine. Le Prof. Dr Pierre-Yves Rodondi y enseigne, par exemple, les bonnes pratiques de collaboration entre médecines conventionnelles et complémentaires dans son cursus pour devenir médecin de famille. Le retour de la patientèle souligne également un fort besoin de dialogue entre médecins, thérapeutes et spécialistes tout au long de leur parcours de soins. Là aussi, mon rôle est de promouvoir la coordination avec des espaces de coworking, par exemple, ou grâce à l'intégration récente des partenaires externes comme les ligues de santé ou le réseau santé Gruyère dans l'enceinte de l'hôpital de Riaz.



# Innovation

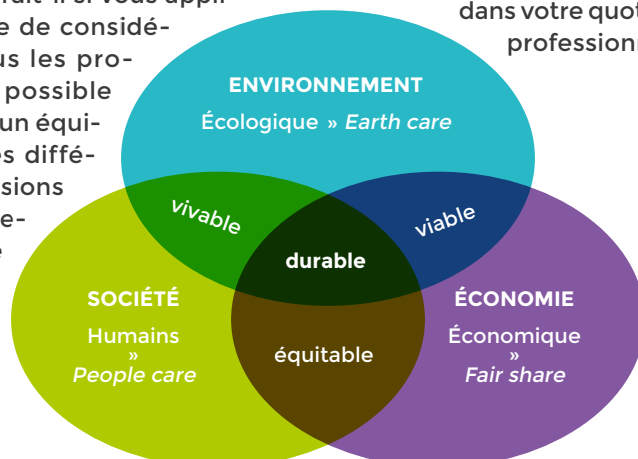
## La durabilité au quotidien

Tout le monde connaît le concept de durabilité et chacun·e en a sa propre définition. Alors que certaines personnes envisagent la thématique du point de vue de l'écologie, d'autres utilisent cette expression pour faire référence à « ce qui dure ». Et vous, n'est-ce pas aussi votre souhait que votre clientèle se porte mieux de manière durable ?

La durabilité comporte trois dimensions : écologique, sociale et économique. Chacune de nos décisions commerciales – quelle que soit son ampleur –, a un impact sur ces trois dimensions.

Prenons un exemple simple : l'achat de papier toilette. Quels sont les éléments importants à vos yeux ? L'aspect esthétique ou un prix avantageux ? Si le produit a été fabriqué exclusivement à partir de matériaux recyclés, qu'il n'a pas été blanchi chimiquement et que son emballage est réduit, la dimension écologique est optimale. Le papier toilette a-t-il été fabriqué en Suisse ? Peut-on partir du principe que le processus de fabrication exclut le travail des enfants et l'exploitation salariale ? Dans ce cas, c'est la dimension sociale qui est au centre des préoccupations. Avez-vous payé un prix équitable pour le produit ? Il est fort probable que oui. Alors c'est la dimension économique qui est centrale. Bonne nouvelle, votre papier toilette est durable !

Que se passerait-il si vous appliquiez ce type de considérations à tous les produits ? Est-il possible de maintenir un équilibre entre les différentes dimensions ou vous trouverez-vous face à un casse-tête quasi insoluble ?



### LA DURABILITÉ, UN THÈME DE PLUS EN PLUS CENTRAL

La durabilité prend de l'ampleur, tant dans la vie professionnelle que privée. Les grandes entreprises doivent montrer patte blanche en termes de durabilité et examiner leurs chaînes d'approvisionnement. Très souvent, ces chaînes sont composées de micro-entreprises, qui doivent alors elles aussi fournir des preuves de durabilité.

Un nombre grandissant de particuliers veut consommer des produits et des services qui sont sains et qui ne nuisent pas à l'environnement. Consommatrices et consommateurs souhaitent savoir d'où proviennent les produits et comment ils ont été fabriqués.

À l'avenir, ces questions seront de plus en plus fréquentes. Il est donc important de disposer d'une réponse claire. Les 5R (*reduce, reuse, recycle, refuse et rethink*) et les questions s'y rapportant vous permettront de formuler vos réponses et d'esquisser vos premières pistes pour davantage de durabilité dans votre quotidien professionnel.

### REDUCE (réduire)

Réduire ne veut pas dire renoncer. De petits changements de comportements peuvent déjà avoir un impact considérable. Vous êtes probablement déjà nombreuses et nombreux à recommander « un peu moins » à votre clientèle.

Dans la pratique, REDUCE signifie :

- Consommez moins de matériel en n'utilisant ou en ne distribuant que la quantité réellement nécessaire.
- Débranchez complètement vos appareils du réseau électrique. Vous consommerez ainsi moins d'électricité, ce qui aura aussi un impact positif sur vos finances.
- Si vous en avez la possibilité, baissez un peu le chauffage en hiver ; une différence d'un degré a déjà un impact significatif sur les émissions de CO<sub>2</sub>.

La question à vous poser : en ai-je vraiment besoin ?

### REUSE (réutiliser)

Réutiliser constitue un moyen simple de contribuer à davantage de durabilité. La publicité nous suggère que les produits jetables sont pratiques, mais cela ne signifie pas pour autant que ce soit une bonne chose. Utiliser autant que possible des matériaux réutilisables, c'est apporter une contribution considérable à la durabilité.

Dans la pratique, REUSE signifie :

- Privilégiez des serviettes en tissu au lieu de serviettes en papier ; c'est un moyen simple de réduire les déchets.
- Préférez les appareils électroniques d'occasion aux produits neufs. Votre porte-monnaie s'en réjouira également.
- Utilisez des produits de nettoyage rechargeables ; cela permet de réduire la part de déchets plastiques.

La question à vous poser : comment ce produit devrait-il être conçu pour que je puisse l'utiliser plusieurs fois ?

**RECYCLE** (recycler)

Le recyclage ne se limite pas aux bouteilles PET. Il est possible de conserver de nombreux matériaux dans le circuit grâce au recyclage. Chaque nouveau cycle permet ainsi d'économiser les ressources du matériau d'origine, ce qui a une grande influence sur notre climat.

**Dans la pratique, RECYCLE signifie:**

- Collectez toutes les bouteilles en plastique et placez-les dans le circuit de recyclage approprié ; cela augmente la proportion de plastique réutilisé.
- Utilisez des produits vendus dans des contenants recyclables. Un simple sac en papier peut être réintroduit dans le circuit, tandis qu'un sac en papier dont l'intérieur est recouvert d'une couche de plastique doit être incinéré.
- Utilisez des matériaux recyclés pour les petites attentions que vous offrez à vos clientes et clients à l'occasion de leur anniversaire ou des fêtes de fin d'année. Une pochette en chutes de tissu ou un cahier en papier recyclé sont tout aussi esthétiques et ont un impact moindre sur l'environnement.

**La question à vous poser:**

**que se passe-t-il exactement après que je l'ai utilisé?**

**REFUSE** (refuser)

Refuser est une formidable manière de contribuer à la durabilité dans le quotidien professionnel. Vous est-il déjà arrivé d'attraper un produit sans vraiment réfléchir, car la personne vous le proposant portait un déguisement amusant ? Des situations similaires sont également courantes dans le cadre professionnel.

**Dans la pratique, REFUSE signifie:**

- Privilégiez les solutions simples qui ont fait leurs preuves au lieu d'acheter un appareil dernier cri.
- Référez des clientes et clients potentiels à un-e collègue, lorsque vous sentez que vous n'êtes pas la « bonne personne ».
- Pour votre compte professionnel, préférez une banque durable à un nouvel établissement proposant des prix cassés.

**La question à vous poser:**

**est-ce que cela est réellement bénéfique pour mon entreprise?**

**RETHINK** (repenser)

Repenser est une excellente méthode pour améliorer la durabilité et, très souvent, la qualité de vie. Repensez votre entreprise et puisez dans vos idées.

**Dans la pratique, RETHINK signifie:**

- Prenez de la distance et observez les processus bien rodés avec un regard neuf. Ce regard conscient permet souvent d'identifier de petites modifications qui peuvent avoir un effet considérable: pour plus de durabilité, une meilleure satisfaction des clientes et clients et une réduction des coûts.
- Associez votre savoir-faire à vos préférences, puis laissez libre cours à votre imagination. Très souvent, cela ouvre de nouvelles perspectives qui, dans le meilleur des cas, débouchent sur de nouvelles idées commerciales attrayantes.
- Repensez l'accueil de vos clientes et clients: remplacez « comment allez-vous? » par « qu'avez-vous déjà vécu de formidable aujourd'hui? ». Vous donnerez ainsi une note positive à votre séance, avant même qu'elle ait commencé.

**La question à vous poser:**

**à quoi ressemblerait mon quotidien professionnel si j'avais une baguette magique ?**

Avec la méthode des 5R, vous disposez d'un outil simple et utile pour vous lancer dans une vie professionnelle durable.



Christine Abbühl accompagne les petites entreprises sur la voie de la durabilité. Dans le cadre de son activité, elle attache une grande importance aux solutions individuelles, qui peuvent être mises en œuvre avec plaisir et facilité.  
[urpunkt.ch](http://urpunkt.ch) (en allemand)

# Disciplines thérapeutiques ASCA

## Acupressure thérapie : une com- pétence issue de la médecine chinoise

**Partie intégrante de la médecine chinoise, l'acupressure traite les maladies aiguës ou chroniques, tant physiques que psychiques. Chaque séance est adaptée avec soin aux troubles et aux demandes de la cliente ou du client, et comprend un entretien d'accompagnement centré sur le processus ainsi qu'un traitement corporel.**

L'acupressure thérapie fait partie de la médecine chinoise, vieille de plus de 5000 ans. Depuis 2016, elle fait partie des méthodes de thérapie complémentaire reconnues par la Confédération. Cette thérapie est pratiquée sous de nombreuses formes aux quatre coins du monde. Elle a avant tout pour objectif d'optimiser le flux de force ou d'énergie vitale appelée *qi* (ou *chi*) et de renforcer les capacités d'autoguérison. En équilibrant le système des méridiens, on vise et soutient l'établissement d'un équilibre dans le corps. L'acupressure a un effet bénéfique sur la santé et favorise la détente ainsi que la tonicité.

Une séance dure entre 30 et 90 minutes. En complément des alignements manuels sur les voies énergétiques (méridiens), la ou le thérapeute utilise également le moxa (ou moxibustion), l'acupressure auriculaire avec des baguettes et le massage Qi/Tui Na. Pendant la plupart des traitements, les client·es sont allongé·es habillé·es sur la table de traitement.

### REPÉRER LES DÉSÉQUILIBRES

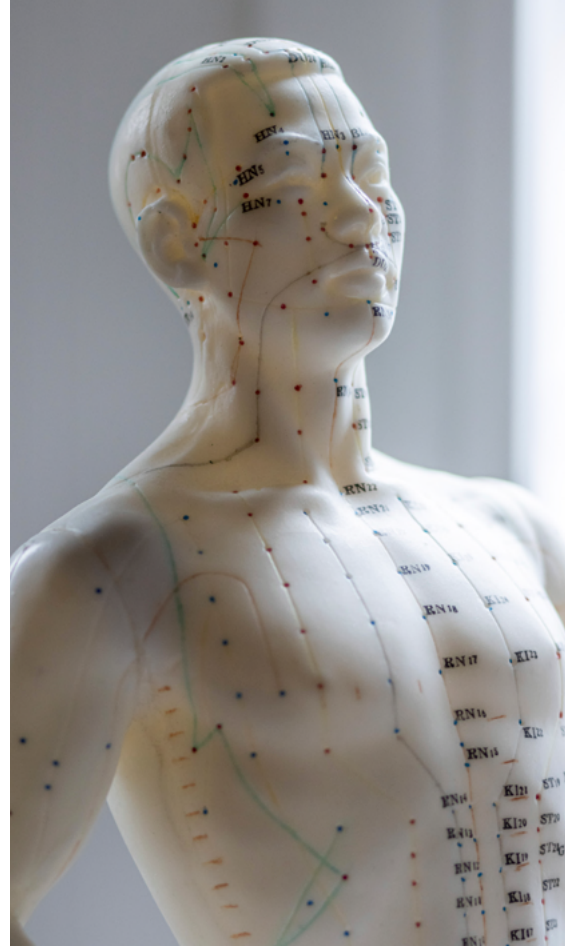
L'acupressure thérapie est centrée sur le processus et se déroule en plusieurs séances et étapes thérapeutiques. L'interaction entre client·e et thérapeute joue toujours un rôle central, car la personne venant consulter participe activement à son processus de guérison. On commence par l'établissement d'un diagnostic basé sur la médecine chinoise. Si la personne souffre par exemple de douleurs cervicales, l'entretien porte sur les circonstances qui ont conduit à ce déséquilibre et sur les autres facteurs qui pourraient y être liés (p. ex. le stress chronique, une surcharge de travail, des accidents, de l'anxiété).

À travers les différents mouvements de la médecine chinoise, on détermine quels éléments et méridiens sont concernés et quelles émotions et comportements indiquent un déséquilibre. Les connaissances de la médecine occidentale sont également prises en compte. Suite au diagnostic, la ou le thérapeute établit les objectifs et le plan de traitement, puis détermine les voies énergétiques et les points d'acupressure à traiter.

*Lorsque le qi circule librement et sans entrave, le corps, l'esprit et l'âme sont en équilibre, en bonne santé et en harmonie.*

### FAIRE À NOUVEAU CIRCULER LE QI

Le *qi* circule à travers les méridiens. Ces derniers forment dans le corps un réseau anatomiquement invisible qui relie toutes les substances fondamentales et les organes entre eux. Lorsque la ou le thérapeute traite les points d'acupressure par pression manuelle, les méridiens exercent alors une influence sur le corps et l'esprit ; le *qi* stagnant ainsi que les blocages et les tensions psychophysiques commencent à se dissiper. Lorsque le flux de *qi* est optimisé et que les forces d'autoguérison sont activées, un nouvel équilibre global s'installe.





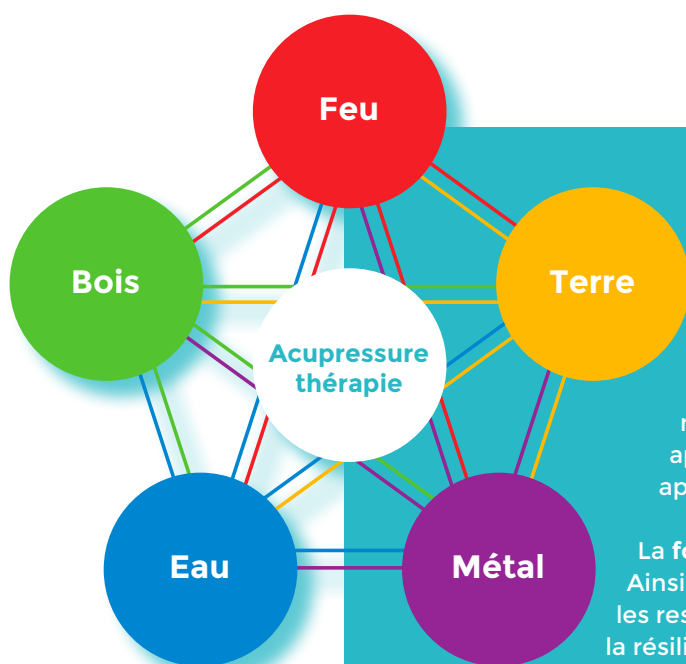
## SUIVI DU PROCESSUS

Petit à petit, la cliente ou le client poste un regard nouveau et global sur les événements de sa vie, ses expériences et ses vécus marquants. Les connaissances acquises sont mises en relation avec les émotions et les pensées ainsi qu'avec les modèles de comportement et les schémas corporels. Il en résulte un mode de vie renforcé et autonome.

## FORMATION EN COURS D'EMPLOI

La formation en acupressure thérapie se déroule en cours d'emploi et est structurée sous forme de cours ou de modules, en fonction du prestataire de formation. Les thérapeutes en acupressure diplômés peuvent se présenter à l'examen professionnel supérieur de « thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral méthode Acupressure thérapie ».

Association Suisse d'Acupressure  
[akupressur-verband.ch/fr](http://akupressur-verband.ch/fr)



## Gardez l'équilibre

Selon la théorie des cinq éléments ou mouvements, le corps humain est composé de différentes parts : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Lorsque nos éléments sont plus ou moins équilibrés, nous sommes en bonne santé et nous sentons bien. Mais si l'un des éléments prend le dessus et qu'un autre est insuffisamment approvisionné, des troubles ou des maladies peuvent apparaître.

La force de la guérison et du changement vient de l'intérieur. Ainsi, l'acupressure thérapie consiste notamment à renforcer les ressources, à activer les forces d'autorégulation et à favoriser la résilience. Pour ce faire, nous pouvons également proposer des méthodes qui font partie de l'acupressure thérapie telles que le Qi Gong. Grâce aux exercices simples et méditatifs de cette ancienne tradition chinoise d'autorégulation, nous pouvons augmenter de manière ciblée notre énergie vitale, renforcer notre centre et trouver la paix intérieure.

**Exercice pour renforcer le centre ou « hara » :** posez vos mains au niveau de votre nombril, inspirez et expirez calmement. Visualisez une boule de *qi* qui se remplit d'énergie. Diffusez ensuite ce *qi* dans tout votre corps en le faisant circuler jusqu'à vos pieds et à l'extrémité de vos doigts. (Ren Mo 8 / Shen Que)

**Problèmes circulatoires en cas d'exposition à une forte chaleur :** enroulez votre main gauche autour de votre majeur droit et remontez jusqu'au bout du doigt. Appuyez ensuite sur le point le plus haut du bout du doigt. Commencez TOUJOURS par la main droite ! (Pe 9+ / Zhong Chong)

**Point de réanimation en cas de chaleur, d'anxiété :** appuyez sur la fossette située entre le nez et la lèvre supérieure avec un doigt. Il s'agit d'un point d'urgence. (Du Mo 26 / Ren Zhong)

# Changement de perspective

## Le *rebalancing* ou comment retrouver son équilibre

Nicole Häfliger

Parfois, la vie nous réserve de belles surprises. On nous demande par exemple de rédiger un témoignage à propos d'une thérapie dont on n'avait jamais entendu parler auparavant. Toujours ouverte à la nouveauté, en particulier lorsque celle-ci semble si intéressante et digne de confiance, j'ai donc tout naturellement accepté cette mission... Et je ne l'ai pas regretté !

### COMMENÇONS PAR UNE BRÈVE PRÉSENTATION

Le *rebalancing* ou rééquilibrage est une méthode thérapeutique alternative qui a vu le jour dans les années 1970 et qui est issue du partage d'idées et d'expérience entre praticiennes et praticiens de plusieurs méthodes<sup>1</sup>. Il est impressionnant, mais peu surprenant que ce soit justement un réseau qui ait donné naissance à cette forme de thérapie. En effet, au cœur de la thérapie corporelle se trouve également un réseau, celui des fascias : le tissu conjonctif qui maintient la cohésion et la mobilité de notre corps au plus profond de lui-même. Une structure aussi complexe que fascinante, dont la science ne s'est emparée que récemment, donnant rétrospectivement raison à différentes approches alternatives. Tout cela ressemble à du charabia ? J'avais la même impression lorsque je suis arrivée à ma première séance.

*L'approche de cette méthode thérapeutique qui limite le nombre de séances à dix m'a plu d'emblée. Ainsi, il ne s'agit manifestement pas de traiter les patient·es pendant des années à grands frais. De plus, cette thérapie est une affaire rondement menée, qui se déroule selon un modèle et une logique bien définis.*

*Commençons par répondre à une première question : quel est le premier pas vers une vie autonome ? Emménager dans son premier appartement ? Eh bien non. Notre autonomie commence dès notre naissance, lorsque nous prenons notre première respiration. Ainsi, la première des dix séances est consacrée à la respiration et à la cage thoracique. La deuxième séance quant à elle s'intéresse aux pieds sur lesquels nous nous tenons lorsque nous osons faire nos premiers pas. Et ainsi de suite, de manière remarquablement claire et simple. Et c'est justement pour cela que ça ne va pas de soi.*

### UN CORPS EN DÉSÉQUILIBRE

« J'aime les choses simples », m'explique ma thérapeute lorsque nous étudions ma posture lors de la première séance et qu'elle me recommande un exercice d'une simplicité désarmante. L'étude de la posture fait partie intégrante de chaque séance. Ici aussi, réseau et synergie sont bien plus que de simples mots : l'une des principales idées du *rebalancing* est que l'attitude intérieure et l'attitude extérieure s'influencent mutuellement. Ainsi, si une personne est très anxieuse, cela se reflète dans son attitude corporelle : les épaules sont relevées, la nuque est tendue, le dos voûté... Jusque-là, aucune surprise. Ce que l'on sait moins, c'est que

l'inverse vaut également. Ainsi, en modifiant la posture corporelle, il est possible d'influencer l'attitude psychique, parfois de manière étonnante. Toutefois, avant de pouvoir changer quoi que ce soit, nous devons prendre conscience que quelque chose ne va pas, autrement dit que quelque chose « est de travers », aussi bien au sens propre qu'au sens figuré.

*Avant de pouvoir changer quoi que ce soit, nous devons prendre conscience que quelque chose ne va pas, autrement dit que quelque chose « est de travers », aussi bien au sens propre qu'au sens figuré.*

### À LA RENCONTRE DE SES ÉMOTIONS

Me voilà bouche bée devant le miroir, hochant la tête avec étonnement. La thérapeute avait raison, mes bras ne tombaient pas doucement sur le côté, mais légèrement en biais devant mon corps. Une position qui avait pour conséquence des épaules penchées vers l'avant, ce qui, au fil du temps, provoquait tensions et inflammations douloureuses. L'exercice proposé était des plus simples : « En position debout, laissez tomber vos bras de côté sans les contracter. Pratiquez cet exercice tous les jours. » Le résultat de ce mouvement fut impressionnant. En effet, la première fois que j'ai consciemment tiré mes bras vers l'arrière, j'ai involontairement

<sup>1</sup> Avant tout le rolfing (développé par Ida Rolf), mais aussi la méthode Feldenkrais, la méthode Trager, la technique Alexander, l'ostéopathie, la thérapie par polarité, le shiatsu et l'acupuncture.



déclenché une réaction de peur: « Non, ne fais pas ça, tu ne seras pas protégée ! », m'a lancé mon mental. J'ai perçu avec étonnement cette réaction jusqu'alors inconsciente et ai observé, au cours des jours et des semaines qui ont suivi, que ce sentiment de danger s'estompait visiblement au fur et mesure que je répétais l'exercice.

## UN VÉRITABLE CADEAU

Je suis consciente que ce qui s'est accumulé pendant tant d'années – j'ai 47 ans – ne peut pas être balayé d'un simple revers de la main. Je considère d'autant plus comme un cadeau le fait que tant de choses se soient déjà passées au cours des quatre dernières semaines. Par exemple, mes douleurs dorsales, qui durent depuis des mois et dont je n'ai pas pu me débarrasser en faisant les exercices de musculation que je pratique d'habitude, ont disparu dès la première séance. Si discrètement que je ne l'ai remarqué que lors de l'entretien au début de la deuxième séance.

*Des mouvements d'effleurage lents, longs et soutenus libèrent les fascias « collés », les réorganisent et les réalignent.*

L'ensemble du traitement, composé de dix séances, commence par un long entretien au cours duquel il est question des antécédents médicaux et psychiques (maladies, accidents, opérations, traumatismes), de la situation de vie actuelle et des souhaits de changement. Les séances suivantes commencent toujours par un nouveau bilan et une observation commune de la posture du corps. Mais la plus grande partie est consacrée à la thérapie corporelle qui, outre l'assouplissement des articulations, met l'accent sur le massage profond du tissu conjonctif. Des mouvements d'effleurage lents, longs et soutenus libèrent les fascias « collés », les réorganisent et les réalignent.

La séance peut parfois être douloureuse lorsque les adhérences, qui libèrent à leur tour des tensions et des douleurs musculaires, sont trop fortes et anciennes. Mais si je respire consciemment en portant mon attention sur la sensation désagréable, comme me le demande ma thérapeute, la douleur est non seulement supportable, mais diminue aussi sensiblement. C'est ainsi que j'ai trouvé les deux premières séances à la fois merveilleusement relaxantes et curatives: dès la première séance, mes douleurs dorsales persistantes ont disparu, tout comme l'impression que je ne pouvais pas respirer assez profondément. Depuis la deuxième séance, je connais enfin la cause de mes douleurs récurrentes indéfinissables dans la cuisse droite, qui m'accompagnent depuis 15 ans. J'attends avec impatience les prochaines séances ainsi que les surprises, les explications et les découvertes qu'elles me réservent.

## UNE PARTICIPATION ACTIVE

Le rebalancing se base sur l'idée d'un réseau interdépendant et collaboratif. De même que chaque cellule de notre corps interagit avec toutes les autres, que l'esprit, le psychisme et le corps s'influencent mutuellement, la patiente ou le patient n'est pas simplement traité-e « de l'extérieur », mais participe activement à la thérapie ; que ce soit lors des entretiens, de l'étude de la posture corporelle, en ressentant et en « respirant avec » pendant le massage ou en effectuant les exercices proposés à domicile.

*Est-ce que je fais consciencieusement ces quelques exercices extrêmement simples tous les jours ? Bien sûr que non. Si je n'avais aucun problème à prendre ce peu de temps, je n'aurais probablement pas besoin de cette thérapie. C'est aussi simple que cela !*

**Association suisse de rebalancing (RVS)**  
[rvs-rebalancing.ch](http://rvs-rebalancing.ch) (en allemand)





# Disciplines thérapeutiques ASCA

## Une pression en douceur

En japonais, le terme « shiatsu » signifie « pression des doigts » et désigne le fait d'entrer en contact avec le flux d'énergie présent dans le corps et de le soutenir. Le shiatsu prend ses racines dans la philosophie et l'enseignement de la santé traditionnels d'Extrême-Orient et intègre des éléments de promotion de la santé.

Officiellement reconnu comme profession de santé au Japon, le shiatsu s'est diffusé dans le monde entier et a continué à se développer en tant que méthode depuis la fin des années 1970. En Suisse, cette méthode s'est établie au cours des 45 dernières années et est maintenant reconnue comme profession. Le shiatsu favorise la guérison des personnes souffrant de troubles, d'altérations de l'état général et des performances, de maladies ainsi que des personnes en rééducation.

Selon les enseignements de santé traditionnels d'Extrême-Orient, l'être humain est une unité composée du corps, de l'esprit et de l'âme. Sa vie est marquée par des processus de changement permanents ; il prend soin de sa santé en vivant en harmonie avec lui-même, son environnement, la nature et l'Univers. Des perturbations répétées et importantes de son propre flux d'énergie (appelé « ki » en japonais) peuvent nuire à son autorégulation, ce qui peut entraîner un déséquilibre énergétique au niveau physique, psychique et/ou spirituel. En prenant en charge ces perturbations suffisamment tôt, on peut éviter une évolution vers des troubles plus importants, des maladies ou des crises existentielles. C'est dans cette dynamique que le shiatsu intervient en tant que méthode efficace pour renforcer l'autorégulation, promouvoir la perception de soi et la capacité de guérison.

### TRAITEMENT DES MÉRIDIENS ET SOUTIEN DE LA PERCEPTION DE SOI

Pendant une séance de shiatsu, la cliente ou le client est allongé-e

habillé-e sur un futon ; il est également possible de travailler en position assise ou sur un divan. Le traitement est réalisé en prêtant une attention particulière aux aspects énergétiques et au rythme respiratoire. Lors d'une séance de shiatsu, la ou le thérapeute soutient les fonctions vitales et la libre circulation du *ki* en accord avec les cinq éléments. Les aspects physique, psychique et spirituel sont pris en compte et intégrés au traitement. Pour ce faire, la ou le thérapeute exerce une pression en appuyant avec les doigts, les paumes, les coudes, les genoux ou les pieds. Des étirements et des rotations peuvent également influencer le flux du *ki*. Contrairement à la médecine alternative, le shiatsu n'utilise pas d'instruments. Et comme toutes les méthodes de thérapie complémentaire, le shiatsu n'utilise pas de techniques invasives.

L'entretien d'accompagnement contribue à développer et à ancrer des comportements favorables à la santé, soutient la perception de soi ainsi qu'une motivation et une capacité d'action favorables à la santé de manière durable. Thérapeute et client-e développent ensemble un nouveau mode de vie (alimentation, exercices respiratoires et physiques, habitudes).

La pratique du shiatsu par des professionnel-les ne comporte aucun risque. Les thérapeutes complémentaires de la méthode shiatsu ont conscience que leur travail peut soutenir les traitements de médecine conventionnelle et alternative, sans pour autant les remplacer.

### POUR TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

Comme le shiatsu est très doux, il peut être utilisé à toutes les étapes de la vie, de la grossesse à l'accompagnement en fin de vie. Le shiatsu s'adresse aux personnes de tous âges, y compris aux bébés et aux enfants en bas âge. Il existe des formations spéciales à cet effet et le traitement est adapté à l'âge de l'enfant. La formation comprend également des connaissances sur le développement des méridiens chez l'enfant.

### RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

À l'heure actuelle, plusieurs études ont déjà été réalisées sur le shiatsu et ses effets. En 2019, une étude s'est intéressée aux douleurs dorsales chroniques en lien avec le shiatsu. La douleur ressentie par des patient-es souffrant de douleurs dorsales chroniques a été étudiée immédiatement après une séance de shiatsu et au cours d'une série de traitements de quatre à huit semaines. Le groupe expérimental a bénéficié d'une séance de shiatsu par semaine. Cela a entraîné une réduction immédiate et plus durable des douleurs dorsales par rapport au groupe de contrôle.

Une autre étude a conclu que le shiatsu avait un effet favorable sur les patient-es souffrant de migraines, seul ou en combinaison avec des analgésiques. La prise de médicaments a pu être réduite et, contrairement aux analgésiques, le shiatsu n'a montré aucun effet secondaire.

Un aperçu des recherches existantes est disponible sur le site de l'Association Suisse de Shiatsu. Une vidéo explicative sur YouTube donne un aperçu du déroulement du traitement. Pour de plus amples informations rendez-vous sur :

Association Suisse de Shiatsu  
[shiatsuverband.ch](http://shiatsuverband.ch)



« Lors d'une séance de shiatsu, la ou le thérapeute soutient les fonctions vitales et la libre circulation du ki. »

Le shiatsu a fait ses preuves pour de nombreux troubles dont voici quelques exemples :

- Maux de tête et migraines
- Douleurs à la nuque, au dos et aux épaules
- Problèmes gastriques, intestinaux et digestifs
- Troubles physiques chroniques et aigus sans cause médicale
- Troubles menstruels
- Burn-out, dépression, traumatismes
- Nervosité, troubles de sommeil et anxiété
- Troubles alimentaires
- État d'épuisement et de fatigue chronique
- Convalescence et rééducation après une maladie ou un accident
- Grossesses et période post-partum
- Ménopause

**SHIATSU**

Shiatsu Gesellschaft Schweiz  
Association Suisse de Shiatsu  
Associazione Svizzera di Shiatsu

## Self-care pour les thérapeutes

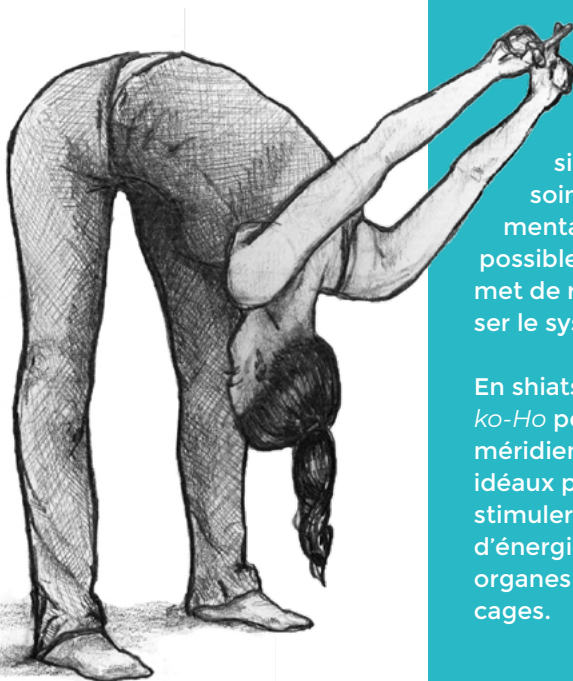
### DIRE PLUS SOUVENT « NON »

Prendre soin de soi signifie percevoir ses besoins au niveau physique, mental et émotionnel et, si possible, y répondre. Cela permet de réduire le stress et d'apaiser le système nerveux.

En shiatsu, les exercices *Makko-Ho* permettent d'étirer les méridiens. Ces étirements sont idéaux pour relâcher les tensions, stimuler et harmoniser le flux d'énergie dans le corps et les organes et ainsi éliminer les blocages.

Le premier exercice « métal » active les méridiens du poumon et du gros intestin ; ceux-ci sont notamment liés à la délimitation (et donc le fait de dire « non »), mais aussi à l'absorption et l'échange de *ki*.

Ces exercices sont associés à la respiration : inspirez en ouvrant les bras vers l'arrière puis expirez en vous penchant vers l'avant. Maintenez la position pendant une à deux respirations en imaginant que l'énergie stagnante est libérée à l'expiration et que de l'énergie fraîche est absorbée à l'inspiration. Terminez l'exercice en expirant et observez un instant la différence par rapport à la situation de départ. Répétez deux à trois fois l'exercice.



# Préparation à l'examen Diplôme fédéral OrTra MA

## Une préparation optimale

Depuis la votation populaire du 17 mai 2009 « Pour la prise en compte des médecines complémentaires » – acceptée massivement par l'électorat avec 67 % de « oui », la formation professionnelle a connu de nombreux changements. En tant que membre fondateur de l'Organisation du monde du travail de la médecine alternative suisse (OrTra MA), l'Association Suisse en Naturopathie (NVS) s'engage depuis le début dans le développement et l'introduction de professions et continue de le faire aujourd'hui.

L'objectif principal de l'association professionnelle nationale NVS est de garantir la reconnaissance des thérapeutes qui ont terminé leur formation approfondie bien avant l'introduction des diplômes fédéraux. Elle offre également un soutien aux candidates et candidats à l'examen professionnel supérieur (EPS). En 2015 déjà, le premier cours de médecine humorale a été proposé en allemand, puis en français et en italien en 2016.

### CONNAÎTRE LE CONTENU ET LES DISPOSITIONS DE L'EXAMEN

La NVS propose des préparations complètes à l'examen. Afin d'acquérir ou de réviser les bases, l'offre est structurée par thèmes.

Le cours intensif de trois jours « **Bases de la médecine humorale** » s'adresse aux thérapeutes qui souhaitent se familiariser avec les bases de la médecine humorale. Les participantes et participants élaborent une structure basée sur la médecine humorale, dans laquelle les formes de diagnostic et les méthodes thérapeutiques qu'ils pratiquent peuvent être intégrées. Le séminaire « **Exemples de cas de médecine humorale** » permet d'approfondir la thématique : à l'aide de différents exemples tirés de la pratique, ce cours se concentre sur l'approche de la médecine humorale en matière de constatation des symptômes, de diagnostic et de mise en place d'un concept thérapeutique. Ces exercices pratiques constituent une préparation optimale à la partie de l'examen consacrée aux travaux pratiques. Les deux cours intensifs « **Phytothérapie 1+2** » et « **Les 5 techniques de diagnostic de la MTE** » permettent de rafraîchir ses connaissances et tiennent compte des aspects de la médecine humorale.

Lorsque la date de remise de l'étude de cas approche, le cours « **Rédaction d'une étude de cas** » apporte un soutien optimal. Les participantes et participants abordent des thèmes tels que le profil de la profession, les critères de sélection d'une étude de cas, le contenu, les éléments et la structure de l'étude, ainsi que les étapes de travail et les outils. Le dernier cours de la série de séminaires est intitulé « **Présentation d'une étude de cas et travail pratique** ». Ce cours sur une journée, qui a lieu peu de temps avant les examens, porte sur la présentation de son propre travail devant un comité d'expertise (partie d'examen P2) et sur le travail pratique de la partie d'examen P4. Les points forts et les points faibles du travail de chaque personne sont analysés et des réponses aux questions critiques sur le contenu sont fournies. Les exigences et les critères d'évaluation du travail pratique sont à nouveau discutés et les questions à ce sujet sont clarifiées.

Tous ces séminaires NVS sont reconnus par le SEFRI. Les cours de préparation à l'examen EPS sont remboursés par le SEFRI à hauteur de 50 % à partir d'un montant cumulé de CHF 1000.- dès la participation à l'examen.

[nvs.swiss/fr](https://nvs.swiss/fr)  
[nvs.swiss/it](https://nvs.swiss/it)

### Conditions spéciales pour les thérapeutes ASCA

En 2024, les thérapeutes agréés ASCA bénéficient de tarifs réduits membres pour tous les séminaires NVS en français, italien et allemand. Programme de cours actuel et inscription au tarif membre sur :

[nvs.swiss/fr/evenements-actuels](https://nvs.swiss/fr/evenements-actuels)

[nvs.swiss/it/eventi-attuali](https://nvs.swiss/it/eventi-attuali)

Informations complémentaires :  
[seminare@nvs.swiss](mailto:seminare@nvs.swiss) ou par téléphone  
(071 352 58 80).





# Procédure d'équivalence

## Certificat OrTra MA



Organisation der Arbeitswelt ALTERNATIVMEDIZIN SCHWEIZ  
Organisation du monde du travail de la MÉDECINE ALTERNATIVE SUISSE  
Organizzazione del mondo del lavoro della MEDICINA ALTERNATIVA SVIZZERA

**Le certificat OrTra MA bénéficie d'une forte reconnaissance par les autorités, les compagnies d'assurance-maladie et les associations professionnelles du champ d'activité CAM. La procédure d'équivalence permet aux praticiennes et praticiens de longue date d'obtenir le certificat.**

Le certificat OrTra MA est une attestation de fin de formation à validité illimitée qui permet d'exercer une activité indépendante de naturopathe sous mentorat, sous réserve d'une autorisation cantonale d'exercer.

Il permet également d'être admis·e à l'examen professionnel supérieur OrTra MA pendant cinq ans à compter de la date d'établissement, pour autant que les autres conditions d'admission soient remplies (conformément au règlement d'examen en vigueur). Cela implique notamment le certificat de module M7 (mentorat) ou une attestation d'équivalence adéquate.

Vous pouvez vous adresser au secrétariat d'examen pour obtenir le certificat OrTra MA dès que vous avez réussi les modules M1 à M6 ou que vous disposez d'une attestation d'équivalence des diplômes.

### CERTIFICAT ORTRA VIA LA PROCÉDURE D'ÉQUIVALENCE

Les praticiennes et praticiens de longue date ont toujours la possibilité de déposer une demande de procédure d'équivalence pour les certificats de modules M1 à M6 en vue de l'obtention du certificat OrTra MA.

Cette procédure s'adresse aux naturopathes en médecine naturelle qui disposent d'au moins cinq ans de pratique professionnelle **jusqu'au 21 novembre 2022** dans les disciplines Homéopathie, MTC et MTE, et jusqu'au **4 avril 2023** dans la discipline Médecine ayurvédique.

Les praticiennes et praticiens qui remplissent les conditions et qui sont membres A de l'une des associations professionnelles suivantes peuvent déposer leur demande directement auprès de leur association professionnelle : Association Professionnelle Suisse de MTC, NVS, HVS, SVANAH, APTN.

Les autres praticiennes et praticiens doivent déposer leur demande auprès de l'OrTra MA. En cas de doute, il est recommandé de réserver un ticket-conseil auprès du secrétariat de l'OrTra MA avant de déposer une demande, afin qu'un·e spécialiste puisse clarifier la situation individuelle.

Les demandes peuvent être déposées jusqu'au **31 décembre 2024**.

Vous trouverez de plus amples informations, le règlement et les formulaires de demande du certificat OrTra MA et de la procédure d'équivalence sur le site Internet de l'OrTra MA.

[oda-am.ch/fr](http://oda-am.ch/fr)

**Gabriela Glaus**  
Direction CGQ, OrTra MA

Toujours là  
pour vous,  
dans toute  
la Suisse

**asca**

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

# Le saviez-vous ?

Les thérapeutes  
fraîchement diplômé·es  
peuvent aussi bénéficier  
d'une agrégation  
*sans délai d'attente.*

Vous recevrez votre numéro  
RCC/GLN sous 30 jours  
et pourrez lancer votre cabinet.

**Avec reconnaissance par  
nos assurances partenaires.**



# Équipe administrative

## Toujours à votre écoute

La Fondation ASCA dispose de deux secrétariats: le premier, francophone et italoophone, et le second, germanophone. Ainsi, quelle que soit la langue, notre équipe peut vous conseiller en matière de reconnaissance, d'enregistrement et de formation continue, et offre aussi un support pour MyASCA.



**Philipp Eberhard**  
Responsable juridique  
Master of Law (juriste),  
coach de crossfit  
*Pour garder l'équilibre: je fais du sport, cuisine et dors quasiment autant que nos chats. Ma devise: Ce n'est pas la grandeur d'un homme qui compte, mais la grandeur de son cœur.*



**Alexandra Zbinden**  
Collaboratrice administrative Suisse alémanique  
Employée de commerce,  
agente de voyage, thérapeute shiatsu, conseillère Aura-Soma, enseignante Qi Gong  
*Pour garder l'équilibre: yoga, méditation, aroha, cuisine, joie de vivre en conscience, beaucoup de rires entre ami-es et en famille, discussions profondes, bouger en nature, en forêt et au bord de l'eau. Ma devise: apprendre à être conscient-e est l'école de la vie et sans doute la formation continue la plus importante de notre époque. La JOIE est synonyme d'AMOUR vécu.*



**Susanne Trachsel**  
Collaboratrice administrative Suisse alémanique,  
formation continue  
Spécialiste en détente médicale (training autonome et détente musculaire progressive), medrelax Zurich  
*Pour garder l'équilibre: le théâtre et les spectacles, les plantes et les promenades ainsi que le jardinage. Ma devise: observe la nature, tu resteras ainsi sur la bonne voie !*



**Fabienne Fasel**  
Collaboratrice administrative Suisse alémanique  
Biorésonance et thérapie complémentaire pour les animaux, maître et enseignante Reiki  
*Pour garder l'équilibre: le pilates, la nature et les animaux. Ma devise: tout est possible !*



**Laura Bays**  
Collaboratrice administrative Suisse romande et Tessin  
*Pour garder l'équilibre: je pratique la marche, voyage et passe du temps avec ma famille. Ma devise: je cesse de regarder en arrière, la vie est devant Moi*



**Samira Neuhaus**  
Collaboratrice administrative Suisse alémanique  
Thérapeute en ayurvéda  
*Pour garder l'équilibre: danser la salsa, cuisiner, bien manger et savourer. Ma devise: «Tous les rêves peuvent devenir réalité si nous avons le courage de les poursuivre.» (Walt Disney)*



**Carine Cotting**  
Collaboratrice administrative Suisse romande  
Employée de commerce  
*Pour garder l'équilibre: je passe du temps avec ma famille et mes enfants, j'écoute de la musique, fais de la randonnée en montagne et du ski. Ma devise: Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage.*



**Anaïs Sciboz Morand**  
Collaboratrice administrative Suisse alémanique  
Employée de commerce (formation à la United School of Sports), monitrice J+S patinage artistique  
*Pour garder l'équilibre: de l'air frais et un environnement sain et positif. Ma devise: La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.*



**Cindy Gugler**  
Collaboratrice administrative Suisse romande,  
support MyASCA  
Assistante en soins et santé communautaire CFC  
*Pour garder l'équilibre: je passe du temps en famille et avec mes ami-es, j'écoute de la musique, je voyage, je profite de la nature lors de balades, d'activités sur et à proximité de l'eau et en passant du temps au jardin. Ma devise: Sois toi-même, les autres sont déjà pris.*



# Liste des méthodes Modifications 2024

État au 1.10.2023

Nouvelles méthodes pour tous les thérapeutes				
No ASCA		Méthodes	Explications	Dès
8011		Art-thérapie-pratique professionnelle dans le cadre de l'admission à l'EPS d'art-thérapie de l'OdA ARTECURA spécialisation musicothérapie	Nouveau numéro d'enregistrement limité à 5 ans pour l'entrée dans la profession selon OrTra ARTECURA	01.01.2024
8021		Art-thérapie-pratique professionnelle dans le cadre de l'admission à l'EPS d'art-thérapie de l'OdA ARTECURA spécialisation thérapie à médiation plastique et visuelle	Nouveau numéro d'enregistrement limité à 5 ans pour l'entrée dans la profession selon OrTra ARTECURA	01.01.2024
8031		Art-thérapie-pratique professionnelle dans le cadre de l'admission à l'EPS d'art-thérapie de l'OdA ARTECURA spécialisation thérapie par la danse et le mouvement	Nouveau numéro d'enregistrement limité à 5 ans pour l'entrée dans la profession selon OrTra ARTECURA	01.01.2024
8041		Art-thérapie-pratique professionnelle dans le cadre de l'admission à l'EPS d'art-thérapie de l'OdA ARTECURA spécialisation thérapie par la parole et le drame	Nouveau numéro d'enregistrement limité à 5 ans pour l'entrée dans la profession selon OrTra ARTECURA	01.01.2024
8051		Art-thérapie-pratique professionnelle dans le cadre de l'admission à l'EPS d'art-thérapie de l'OdA ARTECURA spécialisation thérapie intermédiaire	Nouveau numéro d'enregistrement limité à 5 ans pour l'entrée dans la profession selon OrTra ARTECURA	01.01.2024
Modifications des exigences de formation pour méthodes existantes				
269		Biorésonance	Heures de formation 150h (auparavant 80h)	01.01.2024
665		Méthodes de détoxification	Modification de la catégorie de discipline: Catégorie C (naturopathes MCO - MTC - MAV et les médecins ) (auparavant Catégorie B)	01.07.2023
755		Posturologie	Modification de la catégorie de discipline: Ajout de catégorie C (auparavant B/F) et les disciplines principales suivantes: 133 Massothérapie, 185 Etiopathie, 180 Thérapie cranosacrale 199 Kinésiologie, 212 Ortho-Bio-nomy, 234 Masseur médical / Masseuse médicale avec brevet fédéral / certifié.e CRS	01.10.2023
771		Thérapie sonore	Modification de la catégorie de discipline: Ajout des catégories D/E/H/J (auparavant seulement B/C)	01.07.2023
262		Ventouses (MTE)	Adaptation des heures de formation aux exigences des écoles de naturopathie MTE accréditées par l'OrTra MA. Pour l'enregistrement comme discipline secondaire (B), les exigences de la liste des disciplines thérapeutiques ASCA restent valables.	01.07.2023
807		Hydrothérapie		
459		Kneipp thérapie		
Autres modifications				
234	-	Masseur médical / Masseuse médicale avec brevet fédéral / certifié.e CRS	Nouvelle dénomination incl. certifié.e CRS	01.07.2023

# Informations administratives ASCA590 : un programme de facturation professionnel et gratuit

Saviez-vous que plus de 2500 thérapeutes ASCA utilisent régulièrement notre programme de facturation professionnel ASCA590 ? Nous avons le plaisir de vous présenter les nouvelles fonctionnalités que l'ASCA a développées en exclusivité pour ses thérapeutes.

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. Le programme, qui est opérationnel depuis janvier 2022, remporte un franc succès avec plus de 2500 utilisatrices et utilisateurs réguliers.

## FONCTIONNALITÉS D'ASCA590

- Établir et gérer des factures au format Tarif 590
- Établir des QR-factures
- Envoyer les factures directement aux patientes et patients par e-mail crypté
- Enregistrer les données des patientes et patients, afin de pouvoir les réutiliser rapidement
- **Nouveau: envoyer des pièces jointes directement aux patientes et patients par e-mail crypté**
- **Nouveau: gérer les paiements**
- **Nouveau: exporter des données pour votre comptabilité**

## DÉBUTER AVEC 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 votre facturation.

## NOUVELLES FONCTIONNALITÉS D'ASCA590

Depuis le mois d'août, vous avez la possibilité de gérer vos paiements et d'exporter des données pour votre comptabilité. Ainsi, vous disposez à tout moment d'une vue d'ensemble des factures qui ont été payées et avec quel moyen de paiement. Par ailleurs, vous pouvez aussi consulter et exporter votre chiffre d'affaires pour une période déterminée. Vous trouverez des vidéos explicatives sous le menu « Aide » du programme.

## SUPPORT ASCA590

Notre support est à votre disposition du lundi au jeudi (hormis jours fériés).  
myasca@asca.ch

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

## Avantages d'ASCA590

- Utilisation gratuite et support pour les thérapeutes ASCA
- Facile à utiliser
- Logiciel en ligne accessible depuis n'importe quel ordinateur, tablette ou smartphone
- En toute sécurité : les données sont enregistrées en Suisse et **satisfont aux exigences de la nouvelle loi sur la protection des données (LPD)**
- **Envoi gratuit de factures et de pièces jointes par e-mail crypté**
- Pas d'enregistrement nécessaire ; il suffit d'insérer votre numéro RCC et votre mot de passe MyASCA

# asca

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

# Forum ASCA Zurich



# asca

Médecines complémentaires  
Komplementärmedizin

## «LA respiration DYNAMIQUE SUR DIFFÉRENTS CONTINENTS»

FORUM ASCA, 25 novembre 2023  
Salle de conférences, Kunsthaus à Zürich

### LA RESPIRATION DYNAMIQUE SUR DIFFÉRENTS CONTINENTS

Samedi 25 novembre 2023

9 h 30 - 16 h 30

#### Le souffle et sa force entravée

Respiration, mouvement et res-  
senti: exercices **Ingeborg Becker**,  
thérapeute du souffle, **Middendorf**

#### Lomilomi: signification de la respiration (Ha) à Hawaï

Avec exercices de respiration  
**Noëlle Delaquis, Aloha Spirit**

#### Technique de respiration Nishino

Les effets de la respiration  
consciente sur le corps et le mental  
**D' Timur Ucmak**

#### Fascination autour de l'apnée

Calme intérieur et technique  
de respiration appropriée  
**Nik Linder, apnéiste**

Le Forum ASCA 2023 aura cette  
fois lieu à la salle de conférences du  
**Kunsthaus à Zurich** (en allemand).  
Cet événement sera retransmis en  
direct et traduit simultanément en  
français. Cela vous permettra d'y  
participer sur place ou depuis chez  
vous, en allemand ou en français.  
Vous recevrez de plus amples  
informations quant à l'inscription  
par e-mail.

### Le 18<sup>e</sup> Forum ASCA

«L'intestin, premier ou deuxiè-  
me cerveau» du 23 septembre  
2023 au CHUV à Lausanne  
avec environ 300 thérapeutes  
sur place et plus de 800 en  
ligne a été un grand succès.  
Lisez à ce sujet en ligne sur  
Millefolia - le portail suisse  
d'informations sur la médecine  
complémentaire. [millefolia.ch](http://millefolia.ch)



millefolia  
Fédération  
de la médecine  
complémentaire

## Impressum

alternance 2/2023

Responsable de rédaction: Sabine Lützen

Réalisation et mise en page: Grégoire Bossy

Traduction: Marylin Krieg et Nicole Häfliger

Lissage: Marylin Krieg et 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)