alternance

Juin 2025

asca
Médecines complémentaires
Komplementärmedizin



Le sens du toucher

LE DOUTE DE SOI
Comment me booster et booster ma clientèle

FORUM ASCA
Le secret du bore et du lithium

GROUPE MUTUEL
Mesures et perspectives 2025

Éditorial
Force mentale



« Cher Evan Hansen,
Aujourd'hui sera une bonne journée, car … ».

C'est ainsi que commence la lettre qu'Evan s'adresse à lui-même.

Evan est un élève de 17 ans qui souffre d'anxiété sociale. Son thérapeute lui conseille de s'écrire des lettres afin de renforcer sa confiance en lui.

Lorsque son camarade de classe Connor, lui aussi solitaire, meurt d'une overdose, commence pour le timide Evan un voyage digne de montagnes russes. La lettre qu'il s'est adressée est prise pour la lettre d'adieu de Connor. Ce malentendu reste tout d'abord inexpliqué et conduit à un enchaînement d'événements. Pour consoler les parents et la sœur endeuillés de Connor, Evan prétend avoir été son meilleur ami. Sur les réseaux sociaux, la prétendue amitié d'Evan et de son camarade est amplifiée avec beaucoup d'imagination et Connor est célébré comme un jeune héros inoubliable.

Cette histoire, qui enthousiasme les adolescent·es, les parents et les enseignant·es, est en phase avec notre époque. Le film musical « Cher Evan Hansen » connaît un succès retentissant sur Netflix et fait entrer le thème de la **santé mentale** dans nos foyers ainsi que sur les grandes scènes de New York, de Londres et du Cap.

Le nerf vague, notre 10e nerf crânien, joue un rôle déterminant dans la régulation de notre santé mentale. Dans ce numéro d'alternance, plusieurs articles sont consacrés à ce nerf régulateur des émotions et du stress, de son étude jusqu'à son utilisation en thérapie complémentaire. Il nous tient toujours à cœur de vous fournir, chères et chers thérapeutes, de nouvelles ressources de qualité pour votre pratique et votre vie quotidienne, afin que vous puissiez veiller à l'équilibre de votre patientèle, mais aussi à votre propre équilibre.

En 2024, les changements de politique de remboursement du Groupe Mutuel ont suscité des inquiétudes et des interrogations. La Fondation ASCA échange régulièrement avec notre assureur partenaire et souhaite clarifier les conditions de remboursement pour 2025. Pour plus d'informations, rendez-vous à la page 22. Nous nous engageons pour vous!

Je vous souhaite une excellente lecture.

Sabine Lützen
Responsable Médecines complémentaires
Fondation ASCA

DANS CE NUMÉRO

2 Éditorial
3 L'aide aux victimes

FOCUS NERF VAGUE
4 Le stress chronique
6 Le sens du toucher
8 La kinésiologie comme outil d'équilibrage
10 FORUM Bore et lithium : le secret de leurs bienfaits
14 Le doute de soi en thérapie
16 FEDMEDCOM Dialogue avec le monde politique
18 Méthodes ASCA La fasciathérapie
20 Soudain végan : et la digestion dans tout ça ?
22 Groupe Mutuel : mesures et perspectives 2025
25 Infos administratives
26 MEDNAT « L'âge d'or est derrière nous »
28 Save the date Impressum



Thérapie complémentaire
L'aide aux victimes

La Conférence suisse de l'aide aux victimes (CSOL-LAVI) soutient les cantons dans la mise en œuvre de la loi éponyme. Les thérapies complémentaires ont été intégrées dans ses recommandations techniques au printemps 2024, décision qui traduit la reconnaissance accrue de cette branche professionnelle encore nouvelle. Comme l'application des recommandations varie d'un canton à l'autre, il convient de tenir compte de certains points.

La Conférence suisse de l'aide aux victimes (CSOL-LAVI) est une conférence technique de la CDAS (Conférence des directrices et directeurs cantonaux des affaires sociales). Elle a pour mission de garantir une application efficace et uniforme dans les cantons de la loi sur l'aide aux victimes d'infractions (LAVI). Elle élabore notamment à cette fin des recommandations pour la mise en œuvre de la LAVI.

DE LONGUES LISTES D'ATTENTES POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE

En 2023, les responsables de la CSOL-LAVI se sont tournés vers l'OrTra TC en raison des longues listes d'attente en vue d'obtenir un soutien psychothérapeutique et des réactions positives de personnes concernées par différentes thérapies corporelles. Il s'agissait alors de recommander aux cantons de considérer la Thérapie Complémentaire comme une option intéressante en tant qu'aide externe. Il n'est pas question de remplacer les mesures psychiatriques ou psychothérapeutiques, mais avant tout de stabiliser les personnes touchées.

« Il est également important – pour des raisons de stabilisation et afin de prévenir la chronicisation – qu'une thérapie puisse être commencée dans un délai court. Pour cette raison et étant donné que certaines victimes réagissent mieux à une thérapie corporelle qu'à une thérapie verbale, les thérapies complémentaires doivent également être financées. »

Extrait de *la Recommandation technique concernant la prise en charge des frais pour l'aide psychologique auprès d'un tiers*[1]

EXIGENCES POSÉES AUX THÉRAPEUTES COMPLÉMENTAIRES

Les recommandations font explicitement référence aux Thérapeutes Complémentaires titulaires d'un diplôme fédéral. Certains cantons acceptent également des praticiennes et praticiens sans diplôme fédéral qui peuvent se prévaloir d'une longue expérience professionnelle, ce pour autant qu'ils disposent d'une profession préalable pertinente ou de formations et de perfectionnements correspondants. Les différents services d'aide aux victimes examinent dans tous les cas individuellement l'aptitude des Thérapeutes Complémentaires à collaborer et clarifient les questions en suspens ainsi que les procédures administratives. On exige parfois également des formations supplémentaires et/ou une expérience dans le contact avec des personnes victimes de traumas.

UNE MISE EN ŒUVRE DIFFÉRENTE SELON LES CANTONS

Les prestations d'aide aux victimes fonctionnent en principe de manière subsidiaire en tant que soutien aux victimes et aux proches financièrement défavorisés. Les garanties de prise en charge des coûts pour les thérapies complémentaires sont recommandées en tant qu'option si certaines conditions générales sont remplies. L'organisation et le financement de l'aide aux victimes sont réglés différemment selon les cantons. Les recommandations et l'intégration de la Thérapie Complémentaire dans l'aide aux victimes ne sont donc pas appliquées partout. L'OrTra TC recueille des informations à ce sujet. On nous a par exemple signalé qu'à l'heure actuelle le canton de Berne ne prend pas en compte la Thérapie Complémentaire dans l'aide aux victimes.

Extrait de la newsletter de l'OrTra TC
OdA-KT.ch/fr

1. Source : newsletter OrTra TC, sept. 2024

Comment dois-je procéder ?

Renseignez-vous auprès du service d'aide aux victimes ou de la direction des affaires sociales de votre canton pour savoir si vous remplissez les conditions requises en tant que thérapeute complémentaire **opferhilfe-schweiz.ch/fr.**

Des formations continues en aide aux victimes sont par exemple proposées par KT-IMPULS (en allemand ; **kt-impuls.ch/kt-und-opferhilfe**).

Est-il arrivé quelque chose de grave à votre cliente ou client ?

Toute personne qui a été victime en Suisse d'une infraction portant atteinte à son intégrité physique, psychique ou sexuelle peut consulter l'aide aux victimes, afin de bénéficier de soutien et d'aide. Il existe des centres de consultation d'aide aux victimes dans toute la Suisse. Ceux-ci informent les victimes – que l'acte ait été dénoncé ou non – de leurs droits, les aident à surmonter ce qui s'est passé et leur apportent un soutien supplémentaire.

opferhilfe-schweiz
aiuto-alle-vittime
aide-aux-victimes

Focus nerf vague
« Le stress chronique affecte le fonctionnement du nerf vague »

Pierre Gumy

Selon de récentes études, la dépression pourrait être liée, de prime abord, à un instinct de survie, poussant à un état d'immobilité face au danger. Mais si cette situation dure trop longtemps, cette réaction de défense guidée essentiellement par le nerf vague peut affecter la santé mentale, jusqu'à la dépression. Thérapeute en shiatsu et psychologue, Tamara Odermatt partage son expérience dans l'accompagnement de personnes souffrant d'état dépressif grâce à la mobilisation du nerf vague.

Avant d'entrer dans le cœur du sujet, il faut d'abord comprendre comment fonctionne le nerf vague. Élément essentiel du système nerveux autonome (SNA), ce nerf parcourt le corps humain littéralement de la tête aux pieds et régit, entre autres, certaines humeurs lorsque le corps se sent en confiance pour le pousser à l'engagement et au lien social.

Ce nerf s'active également face au danger. Dans ce cas, le SNA pousse au réflexe inconscient de combat, de fuite ou, dans des cas particuliers, à l'immobilisme, par exemple pour atténuer la douleur si le combat ou la fuite ne sont plus des options. La plupart du temps, de tels dangers sont momentanés. Cependant, dans nos sociétés, des états de stress chronique peuvent pousser ce réflexe de survie à s'installer dans la durée, l'immobilisme se transformant alors en état dépressif, comme l'explique le Dr Esclante dans le magazine ***Psychology Today***.[1]

« Pour qu'une humeur dépressive s'améliore durablement, il est nécessaire de mettre en lumière et de comprendre les expériences qui ont marqué la personne : c'est le domaine de la psychothérapie, explique Tamara Odermatt, thérapeute en shiatsu et psychologue. Toutefois, ces expériences sont également stockées dans le corps. Si nous touchons le corps, nous touchons aussi ces expériences, ces histoires. Dans la pratique, je constate que ces histoires se révèlent à la personne grâce notamment au toucher : elle voit alors des images, éprouve des émotions ou fait l'expérience d'une prise de conscience. »

Dans ce sens, l'acupuncture pourrait offrir des perspectives réjouissantes, comme le laisse penser une **récente étude**[2] relayée par la Fondation Carstens : « Les fibres du nerf vague s'étendent jusqu'au pavillon de l'oreille, de sorte qu'une activation spécifique dans le cerveau est probablement possible par la mise en place d'aiguilles. L'acupuncture auriculaire en cas de dépression est donc prometteuse, en théorie. »
Le nerf vague se ramifie dans l'ensemble du corps, et de multiples approches de thérapies complémentaires amènent des réponses pour soutenir la personne en état dépressif. Pour Tamara Odermatt, qui supervise les examens de l'OrTra TC depuis 2022, « le nerf vague ventral répond notamment lorsqu'est établie une relation de confiance. Il s'équilibre lorsque, en face, se trouve quelqu'un dans un état calme et sûr. Les thérapeutes se forment donc à être à l'écoute de soi pour offrir un vis-à-vis calme et serein. »

Travailler la respiration participe également à ce retour à un état de sécurité, un sentiment à renforcer en mettant des mots sur ce qui se passe durant la thérapie. « Dans cette optique, accompagner la personne par la parole est aussi très précieux », estime Tamara Odermatt. À cela vient s'ajouter les approches stimulant la partie du nerf dorsal, responsable en particulier du réflexe d'*immobilisation*. En shiatsu, la ou le thérapeute recommande de travailler sur l'énergie de la vessie, des reins ou encore, au niveau du crâne, par le toucher de l'occiput et l'accompagnement du regard. Le toucher, par le massage doux, la mobilisation, dans l'activité physique, sont autant d'approches qui participent à sortir le corps de l'engourdissement.

Selon les ressources et les préférences de chacune et chacun, les approches varient et les thérapies complémentaires offrent une large palette de solutions pour accompagner les personnes cherchant à se défaire de leur état dépressif. « Si la ou le thérapeute parvient à amener la personne à vivre consciemment, pendant la consultation, le changement positif qu'elle ressent dans son corps, cela favorise sa disposition intérieure à devenir peu à peu active elle-même, et à trouver de nouvelles ressources en elle », conclut Tamara Odermatt.



Tamara Odermatt, psychologue et thérapeute complémentaire avec diplôme fédéral Méthode Shiatsu

Photo : © Tamara Odermatt.

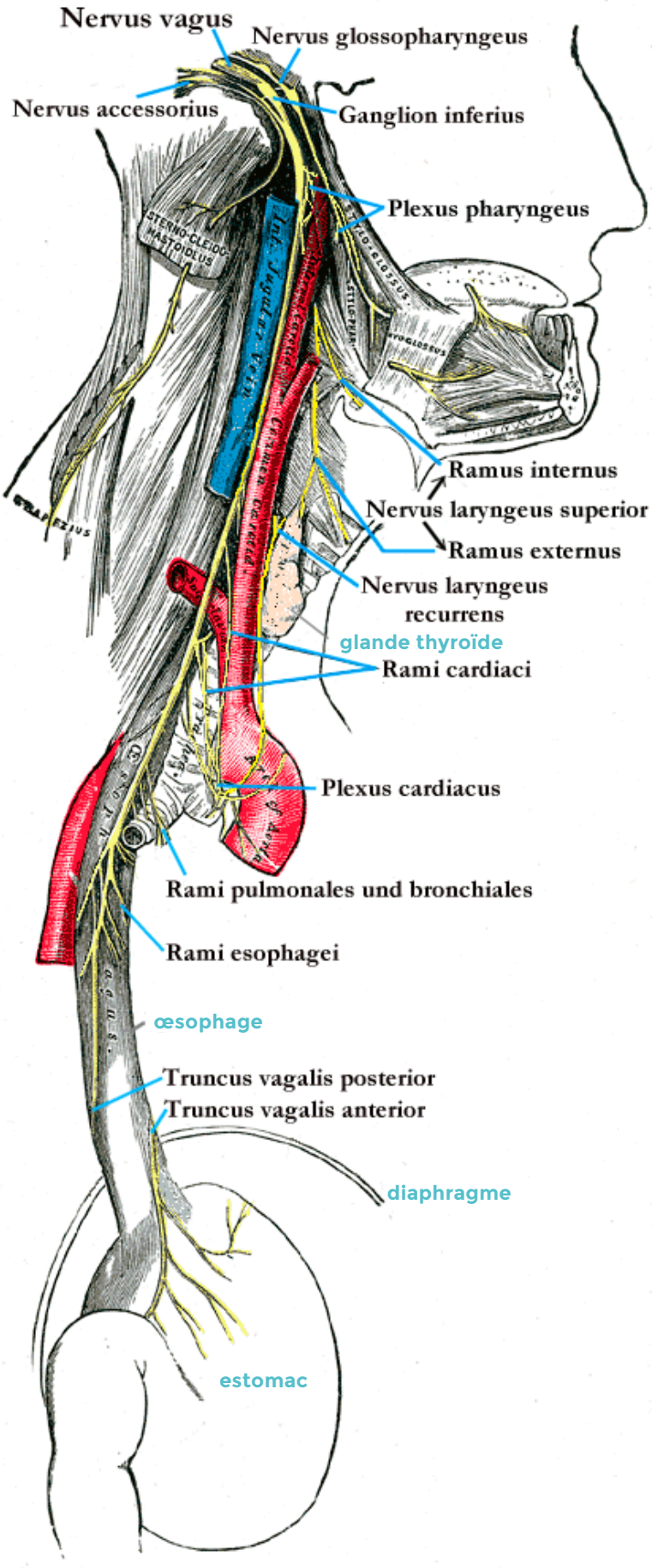


Photo : © Henry Gray, *Anatomy of the Human Body*, 1918

1 https://www.psychologytoday.com/us/blog/shouldstorm/202012/weve-got-depression-all-wrong-its-trying-to-save-us?eml

2 de Oliveira Rodrigues DM, Menezes PR, Machado Ribeiro Silotto AE, et al. *Efficacy and Safety of Auricular Acupuncture for Depression : A Randomized Clinical Trial.* JAMA Netw Open. 2023 ;6(11) :e2345138. doi :10.1001/jamanetworkopen.2023.45138



Recommandation de lecture

Anna Ferguson, *Les pouvoirs secrets du nerf vague. Entrainez votre corps à guérir le stress, les traumatismes et l'anxiété*
Hachette 2025

« Anna Ferguson, experte aguerrie en thérapies somatiques, propose une aide immédiate et efficace : elle nous montre comment utiliser le pouvoir de guérison du nerf vague pour répondre efficacement à tout type de défi. Grâce à des exercices ciblés, nous apprenons à entraîner en douceur le nerf vague et à dissoudre les causes cachées de ce qui nous pèse, nous bloque intérieurement, nous angoisse ou nous déstabilise. Ainsi, au milieu du chaos quotidien, le programme du nerf vague d'Anna Ferguson offre un ancrage de sécurité émotionnelle pour vivre libéré·e et en équilibre intérieur ».



Photo : © Carole Messmer

Le sens du toucher

Entre enjeu sociétal, théorie polyvagale et accompagnement réparateur

Héloïse Miermon

LE TOUCHER, UNE EMPREINTE FONDAMENTALE

Le sens du toucher est le premier à émerger in utero dès notre développement embryonnaire. À l'intérieur du ventre de la maman, ce sont principalement des informations tactiles que l'embryon reçoit lors de son développement.

Plus tard, c'est grâce à lui que bébé expérimente le monde en mettant les objets à la bouche, mais aussi en les manipulant de manière très concentrée pour faire sien le monde qui l'entoure.

Il régule aussi nos émotions et notre bien-être par le ressenti sécurisant d'un toucher approprié. Il est requestionné de manière collective avec une conscience biaisée ces dernières années. Dans des contextes sociaux et sanitaires complexes, son absence ou son contexte inapproprié montre bien son importance et le pouvoir qu'il peut avoir sur soi et autrui.

LA THÉORIE POLYVAGALE : UNE CLÉ DE LECTURE DU TOUCHER

Outre l'aspect physiologique que le sens du toucher implique, Stephen Porges, avec la théorie polyvagale, met en lumière le lien entre les systèmes nerveux autonome et social. Il explique comment le toucher peut activer le nerf vague, favorisant un état de sécurité et de régulation émotionnelle. Selon cette théorie, un contact doux et respectueux stimule la branche ventrale du nerf vague, créant un sentiment de calme et de connexion globale dans tout le corps. Ainsi, les parties du corps blessées peuvent retrouver leur vitalité par effet miroir, mais aussi par mémoire d'attachement. Ce processus est particulièrement pertinent dans des contextes de stress ou de traumatisme, où le toucher peut agir comme un levier pour sortir des états de défense (fuite, lutte ou immobilisation).

Dans son ouvrage *Touch is Really Strange* (2016), Steve Haines explore ces dynamiques en montrant comment le toucher influence notre perception corporelle et notre capacité à nous sentir ancré·es dans le moment présent. Il souligne également le rôle des thérapeutes manuel·les dans l'accompagnement des personnes ayant subi des traumatismes, où le toucher devient un outil de réorganisation et de réparation du système nerveux.



COVID-19 : UNE REMISE EN QUESTION DE L'IMPORTANCE DU TOUCHER

La pandémie de COVID-19 a profondément remis en question notre rapport au toucher à l'échelle mondiale. Les mesures de distanciation sociale ont exacerbé un sentiment d'isolement, privant de nombreuses personnes du contact physique. De manière collective, il y a eu plusieurs courants autour du « toucher nécessaire et vital ». D'un point de vue sanitaire, ce sens n'a pas été essentiel alors que nous traversions une période de crise. Cette période a mis en évidence le paradoxe du toucher : bien qu'il puisse être une source de réconfort, il est aussi perçu comme un risque de contamination. Ce dilemme a souligné l'importance de réhabiliter un toucher conscient et respectueux dans nos vies pour compenser les séquelles psychosociales laissées par cette crise encore aujourd'hui.

LE MOUVEMENT #METOO : ENTRE MENACE ET RÉPARATION

Le mouvement #MeToo a mis en lumière le toucher non consenti, révélant son potentiel destructeur lorsqu'il est utilisé de manière abusive, même plusieurs décennies plus tard. La mémoire cellulaire reste une réalité non palpable qui est pourtant réelle. Le corps se souvient alors que l'esprit occulte. Ce phénomène ouvre aussi un espace de réflexion sur son pouvoir réparateur. Recontextualisé dans un cadre thérapeutique, le toucher devient une expérience de réhabilitation corporelle, permettant aux personnes blessées de se reconnecter à leur corps dans un espace sécurisé. C'est à travers ce sentiment de sécurité que le corps renoue avec le souvenir de l'attachement bienveillant vécu dans les premiers jours de vie, lorsque sa survie dépendait entièrement d'autrui.

Le toucher peut ainsi être une clé pour reconstruire un engagement social adapté, une relation positive avec soi-même et les autres. Il ne s'agit pas seulement d'un geste, mais d'un outil puissant pour apaiser, réparer, avoir une meilleure estime de soi et redonner confiance en soi.



UN LEVIER POUR LA RÉPARATION ET LE SOIN GLOBAL

En santé publique et dans les pratiques de soin, le toucher trouve une place essentielle lorsqu'il est associé à des accompagnements psychosociaux. Les thérapeutes manuel·les, tels que les praticien·nes en thérapie craniosacrale ou en massage thérapeutique, jouent un rôle central dans cette démarche. Elles et ils offrent un accompagnement tactile qui complète les interventions psychologiques en facilitant l'autorégulation et en renforçant la sécurité intérieure.

Steve Haines et d'autres auteur·trices montrent que le toucher, lorsqu'il est pratiqué dans un cadre bienveillant, peut être un catalyseur pour dépasser les traumatismes, réduire le stress chronique et restaurer un équilibre global. Ces pratiques permettent une approche intégrative du soin, où le corps et l'esprit sont abordés comme un tout indissociable.

ENJEUX ET PERSPECTIVES

Dans une société marquée par l'isolement et les tensions sociales, le toucher, en tant qu'expérience réparatrice, gagne à être valorisé. Le développement de formations spécifiques pour les professionnel·les de l'accompagnement manuel, couplées à une sensibilisation accrue au consentement et à l'éthique, est une piste prometteuse.

En conclusion, le sens du toucher, bien plus qu'un simple sens, est un outil essentiel pour renforcer les liens sociaux, apaiser les traumatismes et cultiver une santé globale. Intégrer des approches corporelles dans les pratiques de soin pourrait offrir des solutions innovantes aux défis psychosociaux contemporains.

BIBLIOGRAPHIE SÉLECTIVE :

- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory : Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation.* Norton & Company.
- Levine, P. (2020). *Guérir par-delà les mots*, Inter Éditions.
- Haines, S. (2023). *Le toucher cette chose extraordinaire.* Éditions Eyrolles.

Héloïse Miermon, thérapeute CranioSacrale Biodynamique à Genève, agréée ASCA, a d'abord exploré divers domaines artistiques avant de se tourner vers la thérapie craniosacrale après un accident en 2011. Elle a aussi suivi une formation en éducation sociale et s'est spécialisée dans l'accompagnement de personnes traversant des moments de fragilité.

heloisemiermon.ch

Photo : © Unsplash

Mécanismes du stress et nerf vague : la kinésiologie comme outil d'équilibrage

Evelyne Achermann

La kinésiologie, une méthode de Thérapie Complémentaire, voit la santé comme un tout. Ainsi, la santé est considérée comme un processus homéostatique dynamique dans lequel l'organisme retrouve son équilibre après une impulsion (extérieure ou intérieure) grâce à sa compétence de guérison innée. Ce mécanisme s'applique non seulement au corps et au métabolisme, mais aussi aux processus psychiques et émotionnels. Le nerf vague joue un rôle essentiel dans ces processus de régulation, car il est relié aux principaux organes et commande d'importants mécanismes permettant au système de retrouver son équilibre.

TRAITER LES ORGANES ET LES CANAUX ÉNERGÉTIQUES CONCERNÉS



La kinésiologie est une forme de thérapie qui soutient le processus d'équilibrage avec une grande sensibilité. Elle adopte une démarche très ciblée : étant donné que le nerf vague a la capacité de calmer les mécanismes du stress dans différentes zones du corps, la kinésiologie se consacre spécifiquement aux organes et aux canaux énergétiques impliqués en appliquant différentes formes de traitement. Sont concernés, le cerveau, le cœur, les poumons, les organes sexuels, les reins et les glandes surrénales, la vessie ainsi que l'ensemble de l'appareil digestif, de l'estomac au rectum en passant par le pancréas et l'intestin grêle. Selon certains concepts de kinésiologie, il est même possible, dans le cadre de traitements spécifiques, de cibler des glandes individuelles, voire des tissus et des cellules, et d'harmoniser leurs fonctions.

STIMULER LE NERF VAGUE DE MANIÈRE CIBLÉE

La kinésiologie utilise des connaissances issues de la médecine occidentale, comme le massage des mécanorécepteurs dans les structures musculaires, les ligaments et les tendons en tension ou l'exécution d'exercices physiques ciblés issus du Brain Gym ou de l'éducation kinésiologique (p. ex. des exercices d'allongement comme la pompe à mollet). Ces techniques transmettent une impulsion à des régions cérébrales basales par une contraction musculaire isométrique et permettent ainsi un réalignement du tonus musculaire. La kinésiologie active et harmonise le flux énergétique en exerçant une pression sur certains points d'acupression issus de la médecine chinoise, comme les points de *switching* ou les points ESR (*Emotional Stress Release*), et améliore de cette manière la communication neurologique dans l'ensemble du système. Les blocages mentaux et émotionnels sont traités lors d'un entretien thérapeutique mené avec soin, qui aide à identifier les liens entre une situation exigeante, le comportement personnel et les troubles. Les élixirs floraux sont également utiles dans le traitement des déclencheurs de stress émotionnels et mentaux ; ils apportent de la clarté et permettent un changement de perspective dans la façon de penser. L'équilibre sonore est une technique d'équilibrage douce qui, à l'aide de sons et de vibrations, stimule de fins mécanismes de régulation permettant au système physique de sortir de la stagnation et de retrouver son propre équilibre. On suppose que les diapasons peuvent produire de fines vibrations dans le liquide céphalorachidien, qui stimulent ou calment les fines terminaisons nerveuses du cerveau qui s'y trouvent.

Grâce à la stimulation du nerf vague centrée sur la cliente ou le client, les personnes traitées retrouvent le calme lors des traitements kinésiologiques. La respiration ralentit, le rythme cardiaque s'apaise, la digestion est stimulée, la perception et la pensée retrouvent leur amplitude et leur ouverture. L'ensemble du système retrouve son équilibre et les ressources existantes sont mieux reconnues.

L'autrice de cet article est Thérapeute Complémentaire avec Certificat de Branche de l'OrTra TC, méthode Kinésiologie.

Association professionnelle de kinésiologie
kinesuisse.ch





© Photos : pexels.com – Yan Krukau

Ressources
Le cerveau en bonne santé

NE RIEN FAIRE EST TOUJOURS UNE ERREUR : COURS DE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ensa est un projet de la fondation suisse Pro Mente Sana, qui propose des cours de premiers secours en santé mentale et aborde les troubles psychiques les plus courants (dépression, troubles anxieux, psychose et addiction).

Les cours s'adressent en premier lieu aux non-spécialistes. D'une durée de 12 heures – en présentiel ou en ligne – ils ont lieu en français, allemand, italien ou anglais.
ensa.swiss/fr/premiers-secours/cours/

Une formation d'instructrice ou instructeur est proposée aux spécialistes. Les thérapeutes disposant des connaissances spécialisées adéquates en santé mentale et d'une expérience didactique peuvent se spécialiser dans les cours orientés adultes ou adolescent·es, ou dans les cours en entreprise.
ensa.swiss/fr/instructeurs/formation/
info@ensa.swiss

BIEN DANS SA TÊTE POUR MIEUX PROFITER DE LA VIE

La neuroscientifique et chercheuse sur le cerveau Barbara Studer et son entreprise Hirncoach AG sont actuellement très présentes dans les médias suisses alémaniques. Hirncoach est une entreprise affiliée à l'Université de Berne composée d'une équipe interdisciplinaire de neuroscientifiques, de psychologues et de pédagogues. L'objectif de Hirncoach : utiliser des méthodes scientifiques pour augmenter et maintenir les performances et la santé du cerveau jusqu'à un âge avancé. Dans le cadre d'ateliers et de cours en ligne, l'entreprise présente un entraînement cérébral global basé sur les connaissances issues des neurosciences qui fait travailler le cerveau dans son ensemble et le maintient en bonne santé.
hirncoach.ch (en allemand)

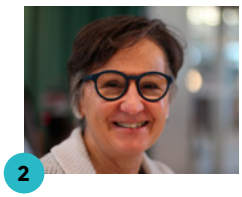
Le centre spécialisé TDAH offre son aide aux personnes concernées et aux professionnel·les
elpos.ch (en allemand)

Forum ASCA Zurich
Bore et lithium : le secret de leurs bienfaits

Pierre Gumy

« Je me réjouis d'entendre Rosina Sonnenschmidt. Elle est bien connue dans le monde de la naturopathie et j'ai lu beaucoup de ses livres. Je me demande quelle énergie cette femme va dégager », partage Elisabeth Grünenfelder (1), thérapeute venue suivre le Forum ASCA à Zurich le 30 novembre 2024. À côté d'elle, Yvonne Sonderegger (2), elle aussi thérapeute, veut en apprendre davantage sur les méthodes proposées par les intervenantes et intervenants de la journée dont elle suit de près les recherches et les publications. « Les Forums ASCA permettent de rester au courant des dernières nouveautés dans le domaine des thérapies complémentaires. C'est pour moi une occasion d'affiner ma pratique professionnelle, mais aussi de m'initier à de nouvelles approches à mettre en œuvre dans mon propre quotidien. »


1


2


3

Dans la salle de conférence du Kunsthaus de Zurich, les participantes et les participants affluent : près de 300 personnes sur place échangent déjà autour d'un café et d'un croissant avant le début de l'événement. Par visioconférence, ils sont plus de 700 à attendre que la journée, reconnue par l'ASCA comme formation continue, débute. Composé par Ursula Marthaler (6), vice-présidente de l'ASCA, le programme proposé met en lumière le bore et le lithium : ces deux éléments souffrent de restrictions parfois injustifiées qui paralysent la recherche médicale autour de leurs bienfaits. Contextualiser les craintes et les préjugés sur ces substances pour mieux s'en défaire, c'est là que réside l'enjeu des conférences. La première intervention est assurée par la spécialiste en naturopathie, experte du bore, Rosina Sonnenschmidt (4). En deuxième partie de journée, le Dr méd. Michael Nehls (5) explore la fatigue du cerveau et les solutions possibles, notamment avec le lithium.

PLUS DE BORE, MOINS DE MICRO-ONDES

Pour Rosina Sonnenschmidt, manquer de bore, c'est s'exposer à une quantité de problèmes potentiels. Cet oligo-élément se retrouve dans une multitude de processus biologiques, notamment dans la métabolisation du calcium, du magnésium et du phosphore, indispensables à la santé osseuse et dentaire.

« Le bore agit aussi sur l'énergie vitale, dynamise le flux des électrons dans le corps ».

Ayant souffert dans sa jeunesse de problèmes cardiaques et pris conscience très tôt des bienfaits du bore, elle se profile aujourd'hui comme une experte de son utilisation au sein des thérapies complémentaires. Pour elle, le bore « agit aussi sur l'énergie vitale, dynamise le flux des électrons dans le corps ».

De la fatigue chronique à l'ostéoporose, en passant par l'intolérance au gluten ou des complications lors de la grossesse : la spécialiste multiplie les exemples pour montrer à quel point le bore est central pour la santé humaine. « Même s'il reste difficile d'évaluer le taux de bore, qui se fixe plutôt sur les os et n'est pas très présent dans le sang, il reste heureusement assez facile d'éviter des carences en intégrant des aliments riches en bore, tels que le brocoli et les noix, précise-t-elle. L'oxymel, à base de miel de fleur, est aussi tout indiqué ! »



4

Selon elle, il existe une défiance irrationnelle vis-à-vis de cet oligo-élément. « Lors d'une autre conférence, au moment où je conseille de diluer une pointe de couteau de borax dans un demi-litre d'eau pour lutter contre une carence, le débat s'est mis à tourner autour d'une seule chose : quelle est *exactement* la quantité sur une pointe de couteau ? », se souvient en riant la thérapeute, qui précise pour répondre aux inquiétudes sur un surdosage : « Les recherches ont montré que le borate est dangereux à partir de 700 grammes ! Qui aurait l'idée de prendre une telle dose ? »

Rosina Sonnenschmidt souligne aussi les propriétés extraordinaires de l'armoise annuelle, riche en fer et en bore, couplée à du moringa, contenant une multitude de bienfaits en plus de ses apports en zéatine et en bore. « Mais il ne sert à rien de faire ces cures si vous ne libérez pas vos chambres à coucher de la présence de vos appareils électroniques », prévient la conférencière avec gravité. « La pollution aux micro-ondes, désormais omniprésente via les téléphones portables, est la première cause de la diminution du bore dans l'organisme. »

UNE PLANTE DU JAPON CONTRE LES MAUVAISES ONDES

« J'ai trouvé l'exposé de Rosina Sonnenschmidt très divertissant et intéressant. C'est passionnant d'en apprendre davantage sur les substances naturelles et leurs utilisations pour renforcer encore notre santé », partage Franziska Boos (3), thérapeute craniosacrale et vice-présidente de l'association Cranio Suisse, lors de la pause-café en milieu de matinée. « Nous, les thérapeutes, travaillons souvent seul·es dans nos cabinets. C'est formidable qu'il existe des plateformes comme celle-ci, où l'on peut se rencontrer et échanger. Les Forums ASCA sont toujours très bien organisés et les participant·es rencontrent des conférencières et conférenciers exceptionnels tout en profitant des dernières actualités de la branche. L'ASCA sait vraiment y faire ! »







« Nous, les thérapeutes, travaillons souvent seul·es dans nos cabinets. C'est formidable qu'il existe des plateformes comme celle-ci, où l'on peut se rencontrer et échanger. »

Et comme pour suivre les bons conseils de la conférencière, le public échange sans que le téléphone ne s'invite partout. En profitant de cette belle énergie, Rosina Sonnenschmidt parvient à faire bouger et crier les quelque 300 personnes présentes dans un exercice vivifiant, idéal pour reprendre la conférence du bon pied.

Les recherches de la thérapeute l'ont également emmenée au Japon, où elle a développé une solution homéopathique qui inclut l'oleander, aussi appelé fleur d'Hiroshima, car elle a été la première à fleurir après les bombardements. Résiliente dans des environnements hostiles, cette fleur japonaise agit, selon elle, comme un rempart contre les radiations et leurs effets néfastes. Même si elle est toxique pour l'être humain en milieu sauvage, sous forme homéopathique, cette plante trouve son utilité notamment auprès du personnel médical et informatique souvent exposé à différents rayonnements, mais aussi pour les patientes et patients en oncologie, par exemple.

SE PRÉMUNIR CONTRE LE « MODE ZOMBIE »

Après la pause de midi, le Forum ASCA accueille une figure de pointe de la recherche sur la santé mentale, le Dr Michael Nehls. Si le dîner a permis au public de faire le plein d'énergie par l'estomac, le spécialiste s'intéresse au fonctionnement des batteries de notre cerveau. Selon lui, un cerveau épuisé se laisse endoctriner plus aisément, et ce mécanisme s'explique également par la chimie qui régit les échanges entre nos neurones.

Le cerveau est sollicité presque sans répit, c'est pourquoi il est doté de deux modes de fonctionnement distincts : le premier ne consomme pas d'énergie et se base sur les réflexes et les stéréotypes pour prendre des décisions rapidement ; le second permet une approche créative et complexe, ce qui exige une pensée lente et gourmande en énergie. « Le premier système se met en route si le cerveau manque d'énergie. C'est un mode autopilote, je l'appelle le ‹ mode zombie ›. Dans une démocratie, nous avons besoin du second système, qui est créatif et participe à notre individualité. Attention donc à ne pas voter le cerveau fatigué ! », prévient Michael Nehls.



5

« L'hippocampe joue ici un rôle central. Il prend le rôle de journal intime qui met, chaque jour, de nouvelles pages blanches à disposition de notre cerveau : c'est la neurogenèse. »

Mais comment recharger les batteries de notre cerveau ? « Si, avant d'aller se coucher, notre cerveau est à bout de souffle, ce n'est pas grave : le sommeil lui offre le repos nécessaire. Mais c'est autre chose si l'on se réveille le cerveau déjà épuisé ! », détaille le conférencier, pour qui le défi n'est pas seulement de recharger les batteries, mais aussi de les entretenir pour qu'elles restent performantes. « L'hippocampe joue ici un rôle central. Il prend le rôle de journal intime qui met, chaque jour, de nouvelles pages blanches à disposition de notre cerveau : c'est la neurogenèse. Dans nos sociétés, l'hippocampe a tendance à s'atrophier. » Source d'énergie pour éviter le « mode zombie », de résilience psychique, de curiosité, de créativité, d'individualité et de compassion rationnelle, la santé de l'hippocampe est à préserver. « Il est au cœur de notre système immunitaire mental, aussi bien en tant qu'individu qu'en tant que société », explique le spécialiste, pour qui certains narratifs néfastes ou idées préconçues peuvent prendre racine plus facilement dans des cerveaux épuisés.

LA VITAMINE D : BÉNÉFIQUE OU NÉFASTE ?

La vitamine D, produite par la peau grâce au soleil, entre ici en jeu pour le spécialiste : elle est trop peu présente dans nos sociétés occidentales pour permettre un hippocampe sain : « Un Massaï a en moyenne 130 unités de vitamine D, alors qu'un Européen parvient à peine à 60 unités au plus fort de l'été." La pandémie n'a malheureusement pas joué en faveur de la vitamine D, qui est entrée en concurrence avec le vaccin. Michael Nehls explique que, au début de la pandémie, des études semblaient prouver l'efficacité de la vitamine D pour prévenir un certain nombre de décès liés au COVID-19. « Soudainement, avec l'annonce du vaccin, les études se sont multipliées pour dénoncer la dangerosité de la vitamine D », explique-t-il avec dépit. Il condamne ces allégations qui, en diabolisant à tort la vitamine D, privent la population d'une protection contre le COVID et d'un moyen simple pour offrir une batterie de meilleure qualité à notre cerveau.

LE LITHIUM POUR BRAVER LA TEMPÊTE DE STRESS

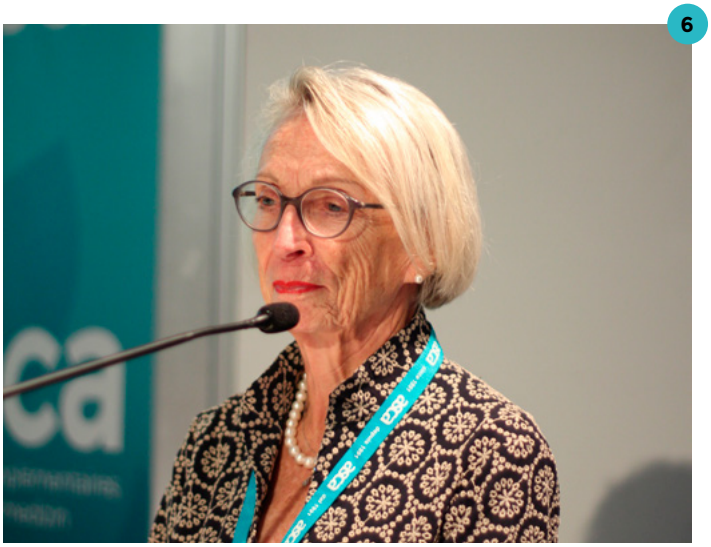
Une autre substance est essentielle pour l'hippocampe. Et, elle aussi, est affublée d'une mauvaise réputation : le lithium. Cet élément est accessible uniquement sur ordonnance dans de nombreux pays. Pourtant, dans un monde évoluant dans un environnement toujours plus stressant, éviter les carences de cet élément naturel pourrait faire des merveilles dans la population, selon Michael Nehls. « Le cerveau ne fait pas la différence entre une blessure physique et un stress : il déploie dans les deux cas la même tempête de réactions chimiques pour s'en protéger, ce qui inhibe au passage la neurogenèse de l'hippocampe. »

Pour le spécialiste, le lithium permet de calmer cette tempête et éviter le *brain fog*, par exemple, et la détérioration de notre batterie mentale. Les restrictions qui s'imposent vis-à-vis du lithium exaspèrent Michael Nehls, alors que ses bienfaits sont avérés et que d'infimes doses suffiraient. « On estime aujourd'hui qu'un taux de 10 à 20 microgrammes de lithium par litre de sang est la norme, dans la population moyenne, pour éviter une carence. » Mais ces quelques dizaines de microgrammes ne sont plus aussi facilement atteints. C'est pourquoi Michael Nehls conseille des compléments de lithium de 1 milligramme par jour : « C'est ce que je prends personnellement depuis dix ans maintenant. »

Une habitude saine, selon le docteur, qui redoute plus que tout une société où le « mode zombie » serait la norme. Et de rappeler, pour conclure, à chacune et à chacun sa responsabilité individuelle : il est nécessaire de garder ses batteries mentales chargées afin de participer à un monde où les pensées sont créatives et diverses !

4. Rosina Sonnenschmidt, naturopathe et autrice de nombreux livres sur les traitements de médecine alternative pour les êtres humains et les animaux.
5. Dr Michael Nehls, médecin et généticien moléculaire spécialisé en immunologie. En tant que chercheur fondamental, il a décrypté les causes génétiques de dizaines de maladies héréditaires dans des instituts de recherche allemands et internationaux.
6. Ursula Marthaler, vice-présidente de l'ASCA et organisatrice du Forum ASCA 2024 à Zurich, accueillant plus de 1000 personnes, en présentiel et en ligne.

6



Recette pratique

Un thé associant 2 cuillères à café de feuilles de moringa et d'artemisia dans 500 ml d'eau à 80 °C constitue une boisson aux vertus revitalisantes.

1. **Régénération cellulaire :** « La zéatine optimise l'utilisation de l'oxygène et prolonge la durée de vie des cellules », affirme Mme Sonnenschmidt. Le moringa aide à ralentir le vieillissement précoce.

2. **Renforcement de l'immunité :** les feuilles et fleurs comestibles d'artemisia fournissent une dose élevée de zinc et de potassium, qui stimulent les défenses naturelles de l'organisme.

3. **Détoxification :** le moringa favorise l'élimination des toxines, y compris celles induites par les ondes électromagnétiques.

Ressources pour votre cabinet

Le doute de soi en thérapie : comment me booster et booster ma clientèle

Karina Rey



Photo : © Adrienne Meister

Le doute de soi, qui ne le connaît pas ? Dans le travail thérapeutique en particulier, nous rencontrons quotidiennement nos propres doutes ainsi que ceux de nos clientes et clients.

En tant que thérapeutes, nous travaillons souvent seul·es, sans feed-back régulier, et il peut arriver qu'une petite voix intérieure se demande : « Est-ce que c'était assez bien ? Ai-je vraiment aidé ? » Parallèlement, nous accompagnons des personnes qui sont aux prises avec ces mêmes questions. Comment pouvons-nous nous booster nous-mêmes ainsi que nos clientes et clients dans de tels moments ?

1. LES DOUTES EN TANT QUE THÉRAPEUTE : NORMAUX, MAIS PAS DÉTERMINANTS

La séance est terminée, mais une question subsiste : ai-je trouvé les bons mots ? Aurais-je dû réagir différemment ? De telles pensées ne sont pas seulement normales, elles sont un signe de professionnalisme. Elles montrent que nous réfléchissons à notre pratique et que notre travail nous tient à cœur. Mais si le doute de soi prend trop souvent le dessus, il peut représenter un blocage et nous couper de notre intuition.

Comment nous pouvons nous booster :

Supervision et feed-back des pairs : échanger avec ses collègues permet d'élargir ses perspectives. Souvent, les autres voient nos points forts beaucoup plus clairement que nous-mêmes.

Techniques *d'embodiment* pour la stabilité intérieure : le corps et l'esprit forment un tout indissociable. Une posture consciente et droite, une respiration profonde, une position calme avec les jambes écartées à la largeur des hanches ; tout cela envoie un signal de sécurité au système nerveux. Pourquoi ne pas prendre un moment avant la prochaine séance pour s'ancrer dans son propre corps ?

***Reframing* pour recadrer les doutes :** au lieu de « Suis-je à la hauteur ? », demander plutôt : *« Que conseillerais-je à un·e collègue qui se sent ainsi ? »*

Prendre conscience des microsuccès : il n'y a pas que les grandes victoires qui comptent ! Aujourd'hui, vous avez peut-être encouragé un·e client·e à essayer quelque chose de nouveau, ou posé une question qui a entraîné une prise de conscience importante. En se demandant en fin de journée *« Qu'est-ce que j'ai bien réussi aujourd'hui ? »*, on s'entraîne à voir le côté positif des choses.

Et peut-être le point le plus important : nous ne sommes pas des machines. Il peut aussi y avoir des incertitudes. La question n'est pas de savoir si elles existent, mais comment nous les gérons.

2. CLIENTES ET CLIENTS QUI DOUTENT D'EUX-MÊMES : COMMENT LEUR APPORTER UN SOUTIEN ?

De nombreuses formes de thérapie comportent une partie consacrée à la discussion et ces échanges tournent souvent autour d'une chose : les incertitudes. *« Je ne sais pas si j'y arriverai… »*, *« Je ne suis pas à la hauteur… »*, *« Et si j'échoue ? »*. Les doutes sur soi sont comme des petits saboteurs intérieurs qui empêchent les gens de s'épanouir. En tant que thérapeute, notre tâche n'est pas de « faire disparaître » ces doutes, mais de montrer des moyens de les gérer.

Photo : © Eleni Kougionis



Techniques concrètes pour la thérapie au quotidien

Reframing : utiliser les doutes comme une ressource

Le doute de soi ne signifie pas que quelque chose ne va pas ; il montre que quelqu'un veut se développer. Une simple question peut aider : *« Que dit ce doute sur ce qui est important pour vous ? »* Par exemple : une cliente qui craint d'échouer dans un nouveau travail montre peut-être ainsi qu'elle met beaucoup de cœur à l'ouvrage dans sa profession.

Une échelle pour plus de clarté

Les personnes qui sont très en proie aux doutes ont justement tendance à penser en noir et blanc *(« Je ne peux pas du tout faire ça »).* Dans ce cas, un système d'échelle peut aider : *« Sur une échelle de 1 à 10, à quel point vous sentez-vous en sécurité ? »* La personne qui répond « 3 » se rend soudain compte : ah, ce n'est pas zéro ! Et que faudrait-il faire pour passer de 3 à 4 ? C'est ainsi que naissent de nouvelles perspectives.

Le travail corporel pour la stabilité intérieure

Les doutes nous font littéralement rétrécir. Une personne peu sûre d'elle baisse le regard, se fait toute petite, laisse ses épaules s'affaisser ou les tire vers l'avant au lieu de se redresser. **La sécurité intérieure et l'attitude extérieure sont liées et s'influencent toujours mutuellement. Alors, s'il vous plaît, redressez-vous !**

Le principe des petits pas et accepter les compliments

Au lieu de lutter contre le doute, il peut être utile de se concentrer sur les plus petites réussites. La question *« Y a-t-il eu une situation dans laquelle vous vous êtes senti·e plus sûr·e de vous ? »* ouvre souvent de nouvelles perspectives et fait apparaître des images mentales. **Sur quoi dirigeons-nous notre attention ? Sur l'insécurité ou sur ce qui est en train de se produire ?**

Sans oublier : **accepter les compliments !**
Voici un extrait du livre :

« Désormais, je peux me réjouir davantage des éloges et des compliments que d'une glace au chocolat. Et pourtant j'adore la glace au chocolat ! Je souhaite que nous puissions reconnaître que ce que nous pouvons et ce que nous ne pouvons pas (encore) faire sont toujours là. Mais ce qui est décisif, c'est ce sur quoi nous nous concentrons. Sur les pépites de chocolat dans la glace ou sur les calories ? Je choisis les premières, et j'espère que vous aussi ! ».

3. EN RÉSUMÉ : LA CONFIANCE EN SOI EST CONTAGIEUSE !

En tant que thérapeutes, plus nous avons d'assurance face à nos propres doutes, plus nous rayonnons ce calme intérieur sur nos clientes et clients. Il ne s'agit pas de ne jamais douter, mais de considérer le doute comme un guide et non comme un obstacle.



Recommandation de lecture

Vous souhaitez en apprendre davantage sur ce thème ? Le livre de Karina Rey *« Meine Zweifel können mich mal ! »* (« Mes doutes peuvent aller se faire voir ! », paru en allemand, Campus Verlag) montre comment transformer nos insécurités intérieures en force, non seulement en thérapie, mais aussi dans tous les domaines de notre vie.



Photo : © Christina Pörsch

Karina Rey, enseignante, autrice, formatrice et conférencière est connue du public germanophone comme actrice sous le nom de Karina Thayenthal

Dialogcompetence Sàrl
karina-rey.com (en allemand)
dialogcompetence.com (en allemand et en anglais)

Entretien
Dialogue avec le monde politique

Depuis avril 2024, vous assurez ensemble la co-présidence de la Fédération de la médecine complémentaire (Fedmedcom) et êtes maintenant en fonction depuis un an. Comment se présente la répartition du travail et quels ont été les points forts de votre collaboration depuis votre entrée en fonction ?

Martin Bangerter : nous répartissons les tâches en fonction de nos profils respectifs. Franziska Roth est une professionnelle de la politique et s'engage pour la médecine complémentaire au Parlement et auprès du gouvernement. Quant à moi, j'assure la direction opérationnelle de la Fedmedcom et représente la Fédération auprès de ses membres et des différentes parties prenantes. Les frontières sont toutefois floues, nous nous concertons régulièrement et relevons les défis ensemble avec le comité directeur.

Franziska Roth : on pourrait aussi dire : « Il s'occupe du jardin et moi du balcon. »

Le recours à la médecine complémentaire par la population a doublé au cours des 20 dernières années. En revanche, le soutien du Parlement n'a pas suivi. Comment cela s'exprime-t-il au Palais fédéral et quelles en sont les raisons selon vous ?

Franziska Roth : actuellement, il y a plusieurs interventions qui remettent en question soit la médecine complémentaire dans son ensemble, soit son remboursement par l'assurance de base. Les raisons invoquées sont souvent vagues et peu compréhensibles. Les méthodes appliquées par les médecins ne génèrent pas de coûts excessifs dans l'assurance de base et ne représentent que 0,05 % des prestations remboursées. L'argument du manque de preuves ne résiste pas non plus à un examen plus approfondi et n'est rien de plus qu'une rumeur persistante.

« Les méthodes appliquées par les médecins ne génèrent pas de coûts excessifs dans l'assurance de base et ne représentent que 0,05 % des prestations remboursées. »

La Fedmedcom regroupe une grande variété d'associations, notamment l'OrTra MA et l'OrTra TC, ou encore l'Association suisse des droguistes ainsi que des dentistes et des vétérinaires pratiquant la médecine complémentaire. Dans quelle mesure considérez-vous que la Fedmedcom représente également les intérêts des art-thérapeutes, des masseuses et masseurs médicaux et d'autres formes de thérapies de médecine complémentaire reconnues qui sont remboursées par l'assurance complémentaire ?

Martin Bangerter : nous nous concentrons sur le travail et l'environnement des associations affiliées à la Fedmedcom ainsi que sur leurs membres. Mais toutes les personnes actives dans la médecine complémentaire profitent de la création de bonnes conditions-cadres pour l'ensemble de la branche. Des entretiens d'adhésion sont en cours et nous nous réjouissons d'accueillir de nouveaux membres. Nous sommes en effet tributaires du soutien moral et financier de toutes les organisations qui profitent directement ou indirectement de notre travail, si nous voulons nous engager le plus largement possible et rester fidèles à la devise de notre Fédération.

Sous quelle forme la Fedmedcom soutient-elle la Thérapie Complémentaire et ses 22 méthodes (kinésiologie, shiatsu, etc.), le massage professionnel/médical ou l'art-thérapie ?

Franziska Roth : notre travail est essentiel pour la médecine complémentaire dans son ensemble. Nous nous engageons à renforcer la collaboration entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire, et accordons une grande importance à cette approche intégrative. Pour cela, la reconnaissance des différentes formations est indispensable et doit être ancrée dans les lois concernées via le Parlement. C'est pourquoi il est décisif que la co-présidence de la Fédération soit représentée au Conseil des États, afin d'assurer la visibilité de ces préoccupations aussi bien en politique et que dans les médias.

Les ostéopathes CDS/CRS et les naturopathes avec diplôme fédéral font partie des professions de la santé et figurent dans le registre national des professions de la santé (NAREG). Quelle serait, selon vous, l'utilité d'inclure d'autres professions de thérapie complémentaire dans le NAREG ?

Martin Bangerter : tant le NAREG que le registre des professions de santé (GesReg) garantissent que les thérapeutes ont suivi des formations reconnues. Ils veillent à ce que les thérapies appliquées soient effectuées dans les règles de l'art et – le cas échéant – en concertation avec d'autres spécialistes, et que les patientes et patients bénéficient de la transparence nécessaire. Il s'agit essentiellement d'identifier des spécialistes qualifiés et de garantir la qualité de leurs prestations.

Comment se présente concrètement le travail de lobbying au Palais fédéral ? Franziska Roth, pourriez-vous décrire la démarche de la Fedmedcom en prenant l'exemple de la motion Nantermod (article détaillé dans le dernier numéro d'alternance 02/24) ?

Franziska Roth : concrètement, le travail de lobbying consiste à préparer un argumentaire basé sur des faits, puis à convaincre ses collègues de l'Assemblée fédérale, notamment lors d'entretiens individuels. Avant le vote sur la motion Nantermod concernant le choix dans l'assurance de base, nous avons fait parvenir aux parlementaires un courrier au nom de la Fedmedcom leur recommandant de rejeter la motion et leur avons fourni des arguments. Suite à cette lettre, j'ai mené plusieurs entretiens bilatéraux au Palais fédéral.

En principe, la Fedmedcom soutient toutes les professions qui sont inscrites dans des registres officiels, dans le but de garantir la qualité des activités exercées. Pour les praticiennes et praticiens en cabinet privé, le Palais fédéral semble bien loin. Que pourraient faire les thérapeutes de leur côté pour renforcer la position de la thérapie complémentaire dans le monde politique ?

Franziska Roth : il est important que les professionnel·les s'intéressent aux processus politiques à l'échelle nationale et cantonale, surtout si ceux-ci concernent leur activité. Ce n'est qu'ainsi qu'ils peuvent défendre efficacement leurs intérêts. **Pour cela, il faut avoir le courage d'aller à la rencontre des politicien·nes et des autorités et de chercher le dialogue.** Selon la situation, des moyens tels que les pétitions peuvent également être utiles. L'essentiel est de défendre la médecine complémentaire plutôt que de lutter contre d'autres acteurs ou méthodes, comme la médecine conventionnelle. En politique, les approches intégratives qui profitent à toutes les parties prenantes, en particulier dans le domaine de la santé, y compris aux patientes et patients, ont les plus grandes chances de succès. Il vaut la peine de chercher des solutions en travaillant avec les voix critiques plutôt que de les combattre.





Franziska Roth est conseillère aux États (PS) pour le canton de Soleure. En parallèle, elle travaille comme enseignante spécialisée. Elle préside la Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant (kibesuisse) et l'association a:primo pour l'encouragement précoce et l'égalité des chances des enfants, ainsi que la fondation Denk an mich.
fedmedcom.ch/a-notre-sujet/organisation/

Martin Bangerter est co-président opérationnel de la Fedmedcom. Ce droguiste diplômé a notamment été directeur et président central de l'Association suisse des droguistes (ASD) et a déjà dirigé la Fedmedcom en tant que co-président avec Edith Graf-Litscher entre 2013 et 2017. Depuis 2018, il est directeur de l'Association Suisse des Spécialités Pharmaceutiques Grand Public (ASSGP).
fedmedcom.ch/a-notre-sujet/organisation/

La Fédération de la médecine complémentaire (Fedmedcom)

Fondée le 30 octobre 2009, la Fédération de la médecine complémentaire (Fedmedcom) s'engage pour la mise en œuvre de l'art. 118a de la Constitution fédérale relatif aux médecines complémentaires : « La Confédération et les cantons pourvoient, dans les limites de leurs compétences respectives, à la prise en compte des médecines complémentaires. » Les priorités de la Fédération sont :

- la promotion de la médecine intégrative (collaboration entre la médecine conventionnelle et la médecine complémentaire) ;
- le maintien des méthodes appliquées par les médecins dans l'assurance de base ;
- le renforcement des professions de naturopathes et de thérapeutes complémentaires titulaires d'un diplôme fédéral ;
- la promotion de la diversité des médicaments et de la recherche en médecine complémentaire.

fedmedcom.ch

23.3511 Motion Nantermod Thérapies complémentaires. Introduire un droit d'option dans l'assurance obligatoire des soins

Le **Conseil fédéral** a rejeté la motion. Le **Conseil national** l'a adopté le 11.09.2024.

Pour l'adoption de la motion : **94 voix**
Contre : **86 voix**
(10 abstentions)

Le **Conseil des États** n'a pas encore traité la motion.

Informations actuelles :
23.3511 | Thérapies complémentaires. Introduire un droit d'option dans l'assurance obligatoire des soins | Bulletin officiel | Le Parlement suisse

Méthodes ASCA

La fasciathérapie : une thérapie perceptive à travers le toucher, le mouvement et l'introspection



La fasciathérapie est une thérapie manuelle et gestuelle qui s'adresse à la personne dans sa globalité physique et psycho-émotionnelle. Elle repose sur le développement de la perception corporelle comme clé d'un meilleur équilibre.
Par le toucher, le mouvement et/ou la méditation perceptive, elle accompagne chacun et chacune vers une meilleure adaptation et autonomie dans la gestion de sa santé.

ORIGINES ET PRINCIPES

Fondée dans les années 1980 par *le Pr Danis Bois*, la fasciathérapie met en lumière le rôle fondamental des fascias, un réseau de membranes interconnectées qui structurent l'ensemble du corps et participent à la perception et à la régulation des tensions.

Les fascias enregistrent non seulement les contraintes physiques, mais aussi les répercussions des émotions et du stress. Leur capacité d'adaptation peut être altérée par des chocs répétés ou mal gérés, engendrant *douleurs, rigidités et inconfort corporel.* La fasciathérapie vise à restaurer leur souplesse en libérant les tensions et en stimulant les capacités d'autorégulation du corps.

LES FONDEMENTS DE LA FASCIATHÉRAPIE

1 Le toucher manuel : un accompagnement au relâchement des tensions

La ou le thérapeute applique un toucher respectueux, *à l'écoute du ressenti de la cliente ou du client*, afin d'accompagner la libération des tensions et d'encourager la mobilité naturelle des fascias. Ce toucher ne cherche pas à imposer un relâchement, mais à favoriser une réorganisation sensorielle du corps.

Les bienfaits :

- Soulagement des douleurs musculo-squelettiques
- Restauration de la souplesse tissulaire
- Stimulation des capacités d'adaptation du corps

2 Le mouvement sensoriel : une approche active de la perception

Plutôt que d'imposer des corrections posturales, la fasciathérapie propose une *gymnastique sensorielle,* permettant à la personne de redécouvrir son propre mouvement et de mieux ajuster ses gestes au quotidien.

Les bienfaits :

- Amélioration de la coordination et de l'équilibre
- Prévention des douleurs chroniques
- Développement de l'autonomie corporelle

3 La méditation perceptive et l'entretien verbal : affiner la conscience de soi

La fasciathérapie repose sur un *travail approfondi sur la perception corporelle.* Grâce à la *Méditation Pleine Présence®*, la personne explore ses sensations internes, renforçant ainsi son lien à son propre corps. L'entretien à médiation corporelle permet quant à lui de mettre en mots les ressentis et d'en comprendre les liens avec son vécu.

Les bienfaits :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la relation au corps
- Renforcement des ressources internes

LES RECHERCHES SCIENTIFIQUES SUR LES FASCIAS

Les recherches récentes confirment ce que les fasciathérapeutes observent depuis des années : les fascias sont bien plus que de simples enveloppes du corps. Ils jouent un rôle clé dans la *perception corporelle, la douleur et l'adaptation posturale.*

Les avancées scientifiques montrent que :

- Les fascias sont riches en récepteurs sensoriels, leur conférant une fonction essentielle dans la proprioception.
- Leur état d'hydratation et de mobilité influence directement *l'équilibre et la coordination*.
- Ils participent activement à la *transmission des forces musculaires* et à l'absorption des chocs.
- Ils interagissent avec le *système nerveux et le stress*, ce qui explique leur implication dans les douleurs chroniques et la gestion des émotions.

Ces découvertes renforcent la pertinence d'une approche thérapeutique ciblant les fascias, telle que la fasciathérapie, pour accompagner la personne dans un processus de régulation et d'harmonisation corporelle.

INDICATIONS ET BIENFAITS DE LA FASCIATHÉRAPIE

En tant qu'approche thérapeutique complémentaire, la fasciathérapie s'intègre efficacement dans la prise en charge des douleurs chroniques et des troubles fonctionnels, tout en soutenant les processus d'adaptation corporelle.

Elle convient particulièrement aux situations suivantes :

- *Douleurs musculo-squelettiques :* lombalgies, cervicalgies, tendinites, douleurs post-opératoires.
- *Troubles de la sphère crânienne :* migraines, céphalées, névralgies.
- *Troubles viscéraux :* tensions abdominales, troubles digestifs fonctionnels.
- *Stress et épuisement :* troubles du sommeil, anxiété, fatigue chronique, burn-out.
- *Accompagnement dans les périodes de transition :* grossesse, ménopause, changements de vie, convalescence post-chirurgicale.

Association Suisse des Fasciathérapeutes
asfascia.ch

« Grâce à son approche centrée sur la perception, la fasciathérapie offre un accompagnement précieux pour retrouver fluidité, équilibre et autonomie dans son rapport au corps et à la santé. »



Plus d'informations :

La fasciathérapie est une méthode de la Thérapie Complémentaire qui peut être validée par un certificat OrTra TC ou un diplôme fédéral.
komplementär-therapie.ch/fr

MÉTHODES ASCA FASCIATHÉRAPIE

191 Fasciathérapie

9290 Thérapeute Complémentaire avec Certificat de Branche OrTra TC méthode Fasciathérapie

929 Thérapeute Complémentaire avec diplôme fédéral méthode Fasciathérapie

Le *premier congrès international de la fasciathérapie DBM*, réunissant les *meilleurs expertes et experts mondiaux* de cette approche, a eu lieu début mai 2025 à Vannes (France).
fasciatherapie.org/congres2025fasciafrance/programme/
Plus d'information sur : **cerap.org**

Un témoignage : l'expérience d'Anne, 52 ans

« Après des années de douleurs lombaires et de tensions musculaires, j'ai découvert la fasciathérapie presque par hasard. Dès la première séance, j'ai ressenti une profonde détente et une sensation de fluidité retrouvée dans mon corps. Ce qui m'a surprise, c'est la douceur du toucher et l'accompagnement bienveillant qui m'a permis de mieux comprendre l'origine de mes douleurs.

Au fil des séances, j'ai appris à écouter mon corps autrement et à intégrer des mouvements simples pour prévenir les tensions. Aujourd'hui, je ressens une véritable transformation : non seulement mes douleurs ont diminué, mais j'ai aussi gagné en énergie et en confiance dans mon corps. La fasciathérapie a été une révélation pour moi, bien plus qu'un simple soin, une véritable rencontre avec moi-même. »

Nutrition

Soudain végan : et la digestion dans tout ça ?

Michèl Gehrke

S'alimenter à base de plantes présente des avantages pour la santé ; pourtant, renoncer à la viande n'est pas facile pour de nombreuses personnes. Comment le passage à un régime végétalien est-il « digéré » ? C'est à cette question que s'est intéressée une étude allemande récente.[1]

Les régimes à base de plantes ont des effets positifs sur la santé de la planète et de l'être humain[2,3] ; ils réduisent notamment le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de cancer. Mais un changement abrupt vers un régime végétalien est-il bien toléré ? Dans quelle mesure l'activité digestive est-elle modifiée lorsque l'on change soudainement de style d'alimentation ?

RÉGIME VÉGÉTALIEN VERSUS RÉGIME À BASE DE VIANDE

Au total, 65 sujets ont été sélectionnés pour cette étude, qui a été financée par la fondation allemande Carstens. Il s'agissait principalement d'étudiantes et étudiants pratiquant une activité physique. Le groupe était composé de 60 % d'hommes et 40 % de femmes, l'âge moyen était de 23 ans et l'IMC moyen de 23,45 kg/m^2. Tous les participants et participantes avaient en commun le fait qu'ils mangeaient de la viande au moins trois fois par semaine en moyenne, et n'étaient donc pas (encore) végétalien·nes.

Après une phase initiale d'une semaine, au cours de laquelle les participant·es ont adopté une alimentation diversifiée conformément aux recommandations de la Fédération allemande de nutrition (DGE), ils ont été répartis au hasard en deux groupes. Le premier groupe devait suivre un régime à forte teneur en viande pendant les huit semaines suivantes, c'est-à-dire consommer au moins 150 g de viande par jour (tout type de viande, par contre le poisson n'était pas considéré comme de la viande). Le second groupe devait s'abstenir de consommer des produits d'origine animale pendant la même période, c'est-à-dire adopter un régime végétalien. Les participantes et participants des deux groupes ont été encouragés à maintenir leur poids respectif dans la mesure du possible.

RÉSULTATS

Une légère perte de poids a été observée dans les deux groupes. Par rapport aux valeurs du début de l'étude, la fréquence des selles a légèrement augmenté dans le groupe végétalien, alors qu'elle est restée pratiquement inchangée dans le groupe ayant adopté un régime à base de viande. Cette différence ne s'est toutefois pas révélée significative. Les désagréments tels que les douleurs abdominales ou la constipation étaient plus fréquents après la consommation de viande qu'après un repas végétalien. La qualité de vie gastro-intestinale subjective ne s'est pas détériorée dans le groupe végétalien, et l'augmentation de l'apport en fibres a été bien tolérée.

Ainsi, les personnes avec un régime à base de viande avaient consommé significativement plus de protéines, de calcium, de sodium, de phosphate et de zinc, et les végétalien·nes avaient consommé significativement plus de fibres que l'autre groupe.

Les différences les plus nettes entre les deux groupes ont été observées après huit semaines dans l'absorption de nutriments. Ainsi, les personnes avec un régime à base de viande avaient consommé significativement plus de protéines, de calcium, de sodium, de phosphate et de zinc, et les végétalien·nes avaient consommé significativement plus de fibres que l'autre groupe.

PREMIÈRE ÉTUDE RANDOMISÉE ET CONTRÔLÉE

Ces travaux sont probablement les premiers à examiner l'impact d'un régime végétalien appliqué *de novo* sur les aspects de la santé intestinale. Il convient de souligner que le passage abrupt à un régime végétalien (limité dans le temps) n'a pas eu d'effet négatif sur les paramètres gastro-intestinaux. De ce point de vue, le changement a été « bien digéré ».

En revanche, il est étonnant de constater que l'activité digestive n'a pas non plus augmenté de manière significative. En effet, on aurait pu s'y attendre en raison de l'augmentation de la consommation de fibres alimentaires. Les autrices et auteurs expliquent cela par le fait que – en comparaison avec d'autres cohortes végétaliennes – la quantité de fibres alimentaires dans le groupe végétalien était encore assez faible. De plus, les participantes et participants des deux groupes étaient physiquement actifs, ce qui a également eu un effet positif sur l'activité intestinale. En fin de compte, il reste donc deux aspects à retenir : il existe plusieurs régimes à base de plantes. Une alimentation végétalienne ne doit pas être définie uniquement par l'absence de viande, mais doit être équilibrée et source de suffisamment de nutriments. De plus, l'alimentation est un élément important de la santé, mais elle n'est pas seule. D'autres aspects tels que l'exercice physique ou la relaxation jouent également un rôle.

Fondation Karl et Veronica Carstens
carstens-stiftung.de (en allemand)
naturundmedizin.de (en allemand)

Retrouvez l'article complet (en allemand) avec toutes les références sur carstens-stiftung.de



LITTÉRATURE SCIENTIFIQUE :

1. Herter J, Stübing F, Lüth V, Zimmermann J, Lederer AK, Hannibal L, Huber R, Storz MA. Bowel health, defecation patterns and nutrient intake following adoption of a vegan diet: a randomized-controlled trial. Ann Med. 2024 Dec;56(1):2305693. doi: 10.1080/07853890.2024.2305693. Epub 2024 Feb 7. PMID: 38327148; PMCID: PMC10854443.
2. Storz MA. What makes a plant-based diet? a review of current concepts and proposal for a standardized plant-based dietary intervention checklist. Eur J Clin Nutr. 2022;76(6):1-16. doi: 10.1038/s41430-021-01023-z.
3. Clem J, Barthel B.. A look at plant-based diets. Mo Med. 2021;118:233-238. Link

Assureurs
Groupe Mutuel : mesures et perspectives 2025

Chères et chers thérapeutes,

En 2024, les changements de politique de remboursement du Groupe Mutuel ont suscité des inquiétudes et des interrogations. Consciente de l'impact sur votre activité, la Fondation ASCA souhaite clarifier les conditions de remboursement pour 2025. Cette communication, fruit d'intenses échanges avec le Groupe Mutuel, aborde les thèmes suivants :

- **Synthèse des mesures**
- **Interview du Groupe Mutuel**
- **Engagement de l'ASCA**
- **Recommandations**

SYNTHÈSE DES MESURES MENÉES PAR LE GROUPE MUTUEL

Depuis la fin de l'année 2023, le Groupe Mutuel a mis en place plusieurs mesures pour maîtriser l'augmentation des coûts de la médecine alternative*.

Tout d'abord, un rappel des pratiques de facturation a été adressé à l'ensemble des thérapeutes, sans exclusion.

Ensuite, au début de l'année 2024, les remboursements ont été limités aux thérapies répertoriées dans les catalogues des produits d'assurance.

Au printemps 2024, certaines et certains thérapeutes ont été exclus en raison de pratiques de facturation jugées excessives.

Durant l'été 2024, des limites de remboursement sans justificatif thérapeutique ou médical ont été introduites, fixant à cinq le nombre de séances annuelles pour les massages et à huit pour les autres thérapies.

Enfin, au début de l'année 2025, un rappel des pratiques de facturation a été adressé spécifiquement aux acupunctrices et acupuncteurs concernant l'utilisation correcte de la position 1146 « Traitements parallèles ».

groupemutuel

INTERVIEW DU GROUPE MUTUEL

Pour mieux comprendre les motivations et défis liés à ces mesures, nous avons échangé avec M. Stéphane Dayer, Responsable Pilotage Sinistres au Groupe Mutuel. Voici quelques questions abordées :

Quelles raisons ont conduit à la mise en place de ces mesures ?

Les médecines alternatives* connaissent un succès croissant depuis plusieurs années, entraînant une forte augmentation de leur consommation et des coûts associés. Face à cette situation, les acteurs de la branche doivent prendre des mesures adéquates afin de continuer à proposer des primes abordables à leurs assuré·es tout en garantissant une offre de qualité.

Le constat de marché montre une forte augmentation du nombre de thérapeutes, passant de 6000 en 2000 à 30 000 à la fin de 2024, selon les statistiques de l'ASCA et du RME. De plus, le recours aux médecines alternatives* a considérablement augmenté. Selon une enquête de l'OFS, 16 % des personnes avaient recours à ces médecines dans les 12 mois précédents 2022, contre 30 % en 2024, avec un taux de 39 % en Suisse romande.

Nous avons donc pris des mesures supplémentaires, en adéquation avec les conditions générales d'assurance de nos produits. Ceci inclut l'application plus stricte des critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité des thérapies. L'objectif est de renforcer nos contrôles pour mieux encadrer la consommation des assuré·es et la facturation des thérapeutes.

Quelles peuvent être les causes d'un refus de prise en charge ?

Un refus de prise en charge d'une thérapie de médecine alternative* par le Groupe Mutuel peut intervenir pour diverses raisons :

- La thérapie pratiquée n'est pas comprise dans la liste des thérapies couvertes par le produit d'assurance complémentaire de la personne assurée.
- La thérapie pratiquée doit avoir un but thérapeutique. Les traitements à des fins de prévention ou d'amélioration du bien-être ne sont pas couverts par les assurances complémentaires.
- Respecter les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité. La thérapie doit donc :
  - Se révéler efficace afin de viser une amélioration de l'état de santé.
  - Correspondre et être adéquate à la situation de la patiente ou du patient.
  - Être économiquement justifiée au niveau des frais engagés.



Photo : © mis à disposition

Les assureurs-maladie ont la responsabilité de maîtriser l'évolution des coûts de la santé afin de garantir des primes d'assurance complémentaire raisonnables. Le Groupe Mutuel s'assure que les traitements remboursés par les assurances complémentaires sont véritablement thérapeutiques. Si un traitement médical ou une thérapie alternative ne sont plus justifiés médicalement et n'apportent plus d'amélioration thérapeutique, l'assureur informe l'assuré·e de la réduction ou de la fin du versement des prestations. Dans certains cas, des justificatifs supplémentaires, tels qu'un rapport thérapeutique ou médical, peuvent être demandés.

Quels sont les défis actuels liés aux médecines complémentaires dans le cadre de l'assurance complémentaire ?

Les défis actuels liés aux médecines alternatives* dans le cadre de l'assurance complémentaire sont nombreux. Il y a tout d'abord, la problématique de la surfacturation et de la surconsommation, qui pèse lourdement sur les coûts de l'assurance. Ensuite, nous observons une très forte augmentation de l'offre dans différents types de thérapies, ce qui complique la gestion et le contrôle de ces pratiques. Certaines thérapies ou groupes de thérapies, comme les massages, connaissent une croissance particulièrement rapide. Enfin, une réflexion est en cours autour de la valorisation des formations, afin de mieux encadrer et reconnaître les compétences des thérapeutes.

* Note de la rédaction : la médecine alternative fait référence au produit proposé par le Groupe Mutuel. On entend par là la médecine et la thérapie complémentaires au sein de l'assurance complémentaire.



Photo : © Pierre Gumy

Comment envisagez-vous l'avenir des remboursements ?

Notre objectif est de maintenir les coûts tout en garantissant une offre adéquate et de qualité. Nous voulons continuer à offrir les soins nécessaires à nos assuré·es. Pour cela, nous renforcerons nos contrôles et appliquerons strictement les critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité des thérapies, tout en mettant un accent particulier sur la qualité des soins prodigués aux patientes et patients.

Comment le Groupe Mutuel et l'ASCA soutiennent les thérapeutes qui ont des questions sur les thèmes abordés dans cette newsletter ?

Le Groupe Mutuel et l'ASCA souhaitent soutenir les thérapeutes durant cette période de transition. Le Groupe Mutuel s'engage à fournir les informations nécessaires à l'ASCA pour qu'elle puisse répondre aux questions des thérapeutes. L'ASCA, en tant que registre, joue un rôle clé en offrant un soutien direct et personnalisé aux thérapeutes. Nous nous engageons de notre côté à fournir les informations à nos assuré·es, avec lesquels nous entretenons le lien contractuel.

ENGAGEMENT DE L'ASCA

La Fondation ASCA reste déterminée à défendre vos intérêts, et nous avons des contacts réguliers avec les assureurs, en particulier avec le Groupe Mutuel. Nous poursuivons nos efforts pour garantir des conditions de remboursement justes pour le plus grand nombre de thérapeutes, le maintien d'un large choix de thérapies et une transparence accrue.

RECOMMANDATIONS

Compte tenu des nouvelles mesures, nous vous recommandons de demander à vos patientes et patients de contacter le Groupe Mutuel avant de commencer un traitement pour confirmer les conditions de remboursement.

Nous espérons que ces informations contribueront à clarifier la situation et à réduire les incertitudes pour 2025. Nous vous remercions de votre confiance et vous fournirons des informations régulières sur l'avancée de nos échanges avec le Groupe Mutuel

Laurent Berset
Président Fondation ASCA

Infos administratives

ASCA590 : votre système de facturation gratuit s'améliore encore !

ASCA590 constitue déjà un outil efficace pour votre pratique professionnelle. Notre solution conviviale vous permet de créer rapidement des factures QR au format Tarif 590, de gérer vos paiements en toute sécurité et de garder en permanence une vue d'ensemble de vos finances. En tant que thérapeute ASCA, vous pouvez utiliser ASCA590 directement via votre espace personnel MyASCA, bien entendu gratuitement.

NOUVEAU : AGENDA INTÉGRÉ AVEC PRISE DE RENDEZ-VOUS EN LIGNE

Dès l'automne prochain, nous ajouterons une fonction d'agenda à ASCA590 avec la possibilité pour votre patientèle de prendre rendez-vous en ligne. Cette nouvelle fonctionnalité sera gratuitement à disposition de l'ensemble des thérapeutes ASCA. Gérez efficacement vos rendez-vous, réduisez le travail administratif et offrez plus de flexibilité à vos patientes et patients. Dès le début de l'été, nous inviterons un nombre limité d'utilisatrices et utilisateurs à tester la version bêta, qui pourront profiter rapidement des avantages et contribuer activement à l'optimisation de cette fonction.

VOS AVANTAGES EN UN COUP D'ŒIL

- **Facturation gratuite :** créez rapidement des factures QR au format Tarif 590.
- **Un outil sûr et conforme à la protection des données :** envoi personnalisé et protection de vos données.
- **Gestion des paiements :** assurez le suivi de vos paiements et gardez le contrôle de vos finances.
- **Nouvelle fonction d'agenda :** gestion efficace de vos rendez-vous avec possibilité de réservation en ligne.
- **Compatibilité avec tous les systèmes :** disponible pour Windows, Mac, Linux, Android et iOS.
- **Support gratuit :** nous sommes à votre disposition, par téléphone ou par e-mail.

Démarrez dès maintenant avec ASCA590 et profitez des nouvelles fonctions qui vous offrent encore plus de flexibilité et d'efficacité !

Se connecter maintenant :
my.asca.ch/Account/Login
Support : 026 351 10 28
E-mail : myasca@asca.ch



Salle de réunion à louer en face de la gare de Fribourg

Vous êtes à la recherche d'une salle professionnelle pour vos réunions, workshops, formations ou petites conférences ? Nous vous proposons une salle de réunion directement en face de la gare.

Équipement :

- Place à assise pour 16 personnes
- Surface de 50 m²
- Équipement technique à disposition
- Accessible aux personnes à mobilité réduite

Vous trouverez de plus amples informations sur notre site Internet : asca.ch/location-de-la-salle-de-reunion/

Nous nous réjouissons de vous accueillir dans nos locaux à l'**Avenue de la Gare 12, 1701 Fribourg**.

Veuillez contacter :
Gabrielle Brichese
booking@asca.ch, 026 351 10 26





Photos: © Davide Nestola

MedNat
« L'âge d'or est derrière nous »

Pierre Gumy

Fin mars, l'ASCA a donné une conférence dans le cadre de la 35e exposition MedNat, à Lausanne. Laurent Berset, Président de la Fondation, et Sabine Lützen, Responsable médecines complémentaires, ont répondu aux préoccupations des thérapeutes : quel avenir pour le remboursement par les assurances des médecines complémentaires ? Tour d'horizon pour faire le point suite à cette conférence.

La conférence est sur le point de commencer et, au fond de la salle, on dispose en urgence des chaises supplémentaires réquisitionnées dans les autres auditoires du Palais de Beaulieu, à Lausanne, à l'occasion de l'exposition MedNat. Plus d'une centaine de personnes, dont une majorité de thérapeutes, se pressent pour assister à cette rencontre intitulée « Médecine complémentaire et remboursement : Perspectives pour les thérapeutes et assurés ». Si l'énoncé peut sembler un peu froid, la thématique en fait pourtant transpirer plus d'un. Depuis plusieurs mois, certains assureurs complémentaires réajustent, souvent à la baisse, les montants et les quotas de remboursements des thérapies complémentaires. Elles revoient également à la hausse les critères d'éligibilité des professionnel·les de la branche souhaitant intégrer leurs listes, sésame pour permettre à la clientèle de se faire rembourser une partie de leurs soins. Les rouages sont complexes mais la mécanique est indispensable à la survie de nombreux cabinets. Ce qui explique le succès du rendez-vous. En une heure, Laurent Berset, Président de l'ASCA, et Sabine Lützen, Responsable des médecines complémentaires pour la Fondation, relèvent le défi de faire la lumière sur le sujet et de répondre aux questions du public.

« Pour tout sujet complexe, mieux vaut reprendre d'abord les bases, souligne Laurent Berset. Il faut distinguer deux régimes d'assurance : d'abord celle obligatoire qui reconnaît uniquement cinq thérapies complémentaires et sous des conditions-cadre strictes ; ensuite, les complémentaires qui offrent une couverture plus diversifiée, allant de 25 à plus de 80 méthodes reconnues. » Dans ce second secteur, la labellisation des thérapeutes – attestée notamment par l'ASCA et le RME ou encore NVS et APTN – joue un rôle clef. La personne assurée bénéficie alors souvent d'un forfait ou d'un pourcentage du coût de la consultation pris en charge. Chaque assureur définit quelles méthodes sont couvertes, en les limitant parfois à un nombre précis de séances, en fixant un taux de remboursement ou un plafonnement annuel.

« Il y a une vingtaine d'années, de nombreuses assurances complémentaires ont proposé des couvertures très avantageuses pour ces thérapies, alors encore marginales, comme produits d'appel », explique Laurent Berset qui décrit cette période comme un âge d'or pour la branche. « Aujourd'hui, vu le succès de ces mêmes thérapies auprès du grand public, leurs politiques de remboursement changent rapidement. » En effet, selon une enquête de l'OFS, le nombre de personnes faisant recours aux thérapies complémentaires a presque doublé entre 2021 et 2024. Les assurances se trouvent contraintes de revoir leurs conditions de remboursement, parfois dans l'urgence, pour rester économiquement viables. « Certaines méthodes ne se voient donc plus prises en charge, ce qui peut frustrer la clientèle et poser de sérieux problèmes aux thérapeutes. Force est de constater que l'âge d'or est derrière nous. »

« Que faire pour prévenir les situations de non-remboursement ? » Anticipant certaines questions du public, le président de la Fondation conseille d'informer sa clientèle en les incitant à vérifier que leur couverture d'assurance inclut bien la thérapie envisagée et à connaître les modalités précises du remboursement. « Un·e thérapeute peut être reconnu·e par les assurances pour une méthode, mais pas pour une autre pourtant dispensée dans un même cabinet. Il se peut aussi que le nombre de séances prises en charge soit déjà entamé par un précédent soin ou que les frais dépassent le plafonnement annuel : ici, seul le client peut s'informer auprès de son assureur pour connaître précisément le budget à leur disposition. »

Dans l'auditoire, on se questionne sur l'utilité des formations continues et supérieures. Un effort en temps et en argent dans lequel les thérapeutes ont toujours plus de difficultés à investir, même s'il est essentiel pour maintenir l'agrément à l'ASCA, rester à jour dans sa pratique, mais aussi compétitif sur le marché. Rappelons que le nombre de thérapeutes certifié·es en Suisse est passé de 6000 à 30 000 ces 25 dernières années. Si les assurances exigent un niveau de qualification toujours plus élevé, c'est aussi pour juguler l'accès aux remboursements. « Un mécanisme qui peut rendre caduques certaines formations reconnues jusqu'à présent », admet Sabine Lützen. « Si un nouveau diplôme est créé, les assurances l'exigeront sans doute tôt ou tard pour prétendre à un remboursement des soins fournis. L'obtention de certificats de branche (pour autant qu'ils existent pour la thérapie pratiquée), notamment par les procédures d'équivalence OrTra qui permettent de faire valoir certains acquis, ou des diplômes fédéraux sont recommandés pour s'assurer sur le long terme d'une reconnaissance à la fois des assurances et du public. »

Qu'entreprend l'ASCA pour améliorer la situation ? Car oui, si « l'âge d'or est derrière », des solutions existent pour améliorer la situation, rassure la responsable des médecines complémentaires pour l'ASCA. « En plus des diplômes professionnels, la Fondation s'engage pour une reconnaissance plus large de méthodes telles que l'aromathérapie ou la biorésonance, offrant aux thérapeutes un plus large éventail de pratiques remboursées. » Les discussions se poursuivent après la conférence sur des cas particuliers : par exemple, à cause des adaptations opérées par les assurances, des dénominations de pratiques changent et complexifient la facturation ou des méthodes se trouvent à cheval entre deux options de remboursement. L'événement à Lausanne se transforme pendant près d'une demi-heure en un échange de conseils et de bonnes pratiques. Laurent Berset répond à un maximum de questions et répète l'importance d'un débat constructif avec les acteurs de la branche, l'ASCA étant l'intermédiaire idéale entre les professionnel·les, les associations professionnelles, les écoles et les 13 assurances partenaires : « La Fondation est depuis 2024 en constant dialogue notamment avec une grande assurance partenaire pour leur faire entendre la voix des thérapeutes face à ces problématiques et la Fondation travaille à un maximum de transparence dans cette période de transition. »

Rôle de l'ASCA auprès des assurances complémentaires

Depuis sa création en 1991, la Fondation ASCA œuvre pour la promotion et la reconnaissance des thérapies complémentaires. Elle assure la validation des formations et compétences des thérapeutes par un label. Pour les patient·es, ce label est synonyme de confiance. Pour les assureurs, il constitue une garantie de qualité et un critère de sélection pour définir quelles prestations peuvent être remboursées. Avec près de 18 000 thérapeutes et 350 écoles accréditées répartis dans l'ensemble de la Suisse, l'ASCA joue un rôle central dans l'articulation entre les professionnel·les du secteur et les assurances.

ASCA590 *voir page 25*

ASCA590, dédié à la facturation en ligne, permet de créer des factures conformes aux exigences tarifaires en vigueur et d'assurer un suivi rigoureux des paiements, facilitant ainsi l'administration des dossiers et la justification des actes auprès des assureurs.





Procédures d'équivalence OrTra MA et OrTra TC

Renseignez-vous afin de savoir si vous pouvez obtenir le certificat de l'OrTra avec votre méthode et votre pratique professionnelle. Cette procédure est payante. La procédure d'équivalence de l'**OrTra MA** pour les naturopathes ayant une longue expérience professionnelle a été prolongée jusqu'à fin 2026. **oda-am.ch/fr/examen-prof-superieur/procedures-dequivalence/**

La procédure d'équivalence de l'**OrTra TC** permet d'obtenir le certificat de branche OrTra TC. Pour certaines méthodes de Thérapie Complémentaire, il est encore possible de compenser le Tronc Commun par une longue expérience professionnelle. **oda-kt.ch/fr/certificat-de-branche/procedure-dequivalence**

L'OdA ARTECURA et l'OdA MM/VDMS ont d'autres procédures d'équivalence. Renseignez-vous directement auprès d'eux pour connaître les options qui s'offrent à vous pour ces examens fédéraux.

Photos : © Pierre Gumy

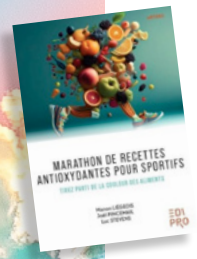
Save the date

FORUMS ASCA



Samedi 20 septembre 2025
au CHUV à Lausanne et en ligne

« De l'air ! », oxygénation et oxydation, comprendre l'importance de l'oxygène dans notre corps.



Avec le Pr Joël Pincemail, professeur au CHU de Liège en Belgique, et Manon Liégeois, diététicienne, avec qui il a co-écrit un livre sur l'alimentation antioxydante pour les sportifs. Mais aussi Leonardo Pellagotti, grand sportif, spécialisé en respiration, méthode Wim Hof.

Sur place en français et en ligne en français et en allemand

Samedi 29 novembre 2025
au Vortragssaal du Kunsthaus à Zurich et en ligne



Tendances futures de la médecine (complémentaire)

Prof. Dr méd. Manfred Spitzer, directeur de la clinique psychiatrique universitaire d'Ulm et fondateur du centre de transfert pour les neurosciences et l'apprentissage (ZNL) à l'Université d'Ulm. Spécialiste de la recherche à la frontière des neurosciences cognitives et de la psychiatrie.



Dr méd. Dorin Ritzmann, gynécologue et obstétricienne FMH au cabinet Medizin-Feminin, aborde la promotion de la santé de base.

Sur place en allemand et en ligne en français et en allemand

Les deux manifestations seront retransmises en direct et traduites simultanément en français et en allemand. Cela vous permettra d'y participer sur place ou depuis chez vous, en allemand ou en français. Vous recevrez un e-mail environ deux mois avant chaque manifestation avec le programme de celle-ci et aurez alors la possibilité de vous inscrire.

Impressum

alternance 1/2025
Responsable de rédaction : Sabine Lützen
Réalisation et mise en page : Grégoire Bossy
Traduction et lissage : Marylin Krieg et Nicole Häfliger
Images : mises à disposition par les autrices et auteurs
Impression : média f imprimerie SA, Fribourg

Fondation | Stiftung ASCA
Avenue de la Gare 12, CH-1701 Fribourg, alternance@asca.ch