



SAEKK

LIFELINE

LE BULLETIN D'INFORMATION DE LA SAEKK

Nouveautés produits 2026

Deux nouvelles solutions d'indemnités journalières - développées pour aujourd'hui, pensées pour demain.

Épicurien

Le dentiste saint-gallois Frank Bannwart sous le feu des projecteurs.

MÉDECIN ET SPORTIVE PROFESSIONNELLE

MARLEN REUSSER

EN INTERVIEW

#1^{er} juillet 2025

« Des lectures qui vous font vibrer ».

Chers membres de la SAEKK,
Chers partenaires et personnes intéressées,

14 000 membres – 14 000 histoires. Avec « Lifeline », nous donnons de l'espace à ces voix. Nous rendons visible ce qui nous unit : des expériences partagées, un engagement médical et le désir d'aller de l'avant ensemble.

Que vous réserve le premier numéro de « Lifeline » ? Un regard rétrospectif sur l'année 2024 de la SAEKK, des histoires impressionnantes tirées de la vie de collègues, ainsi que des offres et des pistes de réflexion, pour vous accompagner dans votre quotidien professionnel et renforcer notre communauté.

« Lifeline » est notre promesse : prendre le pouls de la communauté, apporter une réelle valeur ajoutée et garder notre réseau vivant.

Je suis heureux que vous en fassiez partie. Laissez-vous inspirer et découvrez ce qui nous unit !

Mentions légales

Lifeline #1
Nouvelles et conseils de votre SAEKK

Contenu, concept et design : Trimarca AG, Coire et Saint-Gall

Image de couverture : Cxcling Creative Agency

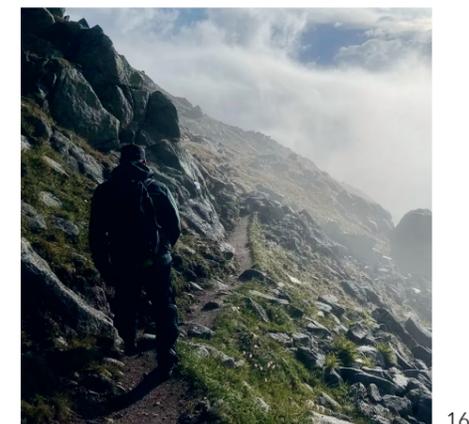
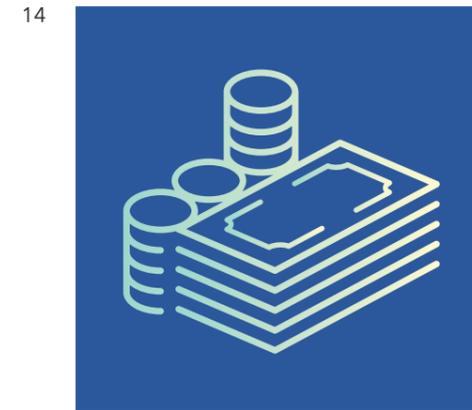
Impression : Ostschweiz Druck, Wittenbach



Daniel N. Kaufmann
Directeur général de la SAEKK

Contenu

6	HISTOIRES DE VIE La mort pour compagnon
10	GÉNIALEMENT COOPÉRATIFS Ce qui nous motive – et vous fait avancer
18	Prévention et formation
20	INTERVIEW Entre pouls et pédales: le parcours qui a mené Marlen Reusser sur le podium
26	Salle d'attente



La mort pour compagnon

Une rupture d'anévrisme a failli coûter la vie à Frank Bannwart. Aujourd'hui, ce dentiste de 64 ans originaire de Saint-Gall fête deux anniversaires par an - et sait ce qui compte vraiment dans la vie. Dans la rubrique «Histoires de vie», il parle d'expériences marquantes au cours desquelles il est lui-même devenu un patient, des défis que pose le statut d'indépendant et des raisons pour lesquelles il est important, notamment pour les médecins, de profiter de la vie - tout en se protégeant à temps.

Certaines personnes sont capables de raconter avec un calme impressionnant les expériences marquantes qu'elles ont vécues. Frank Bannwart est de celles-là. Ce dentiste saint-gallois a derrière lui une longue carrière couronnée de succès - mais aussi un parcours de vie qui lui a rappelé à plusieurs reprises sa propre finitude.

La mort comme compagnon permanent

À seulement 16 ans, un événement a bouleversé la vision que se faisait Frank Bannwart de la vie : le décès subit de son père, qui a cessé d'exister du jour au lendemain. « J'ai dû grandir très rapidement », explique-t-il avec le recul. La mort soudaine de son père n'a cependant pas eu que des conséquences négatives : il a certes été confronté très tôt à ce sujet brutal, mais il a aussi appris à être reconnaissant pour chaque jour qui lui est offert.

Des années plus tard, alors qu'il était lui-même dans la force de l'âge, cette réalité lui est revenue en pleine figure, puisqu'un anévrisme abdominal proche de la rupture (subclinique) a failli lui coûter la vie. Un fort épanchement de sang dans l'abdomen, provoqué par une déchirure dans une zone dilatée de l'aorte, a failli coûter la vie à Frank Bannwart ; grâce à des soins d'urgence immédiats, il a échappé de peu à la mort. « C'était sérieux. Je savais que ce n'était pas une mince affaire », souligne le dentiste.

Fêter deux anniversaires

La période qui a suivi n'a pas été facile. Frank Bannwart se décrit certes lui-même comme une personne foncièrement positive, qui part toujours du principe que tout se passera bien. Et c'est bien la leçon que lui a donné la vie jusqu'à maintenant. Mais l'expérience n'a pas été anodine. « L'anévrisme n'a pas seulement été très difficile sur le plan physique, mais aussi mentalement », raconte-t-il. Mais malgré ce revers, il a finalement réussi à retrouver une attitude positive face à la vie. Il fête même deux anniversaires aujourd'hui : le jour de sa naissance - et le jour où il a déjoué la mort.

Quand le médecin devient lui-même patient

Ce n'est pas seulement à cause de la rupture presque totale d'un anévrisme que le dentiste est devenu lui-même un patient : poignet cassé, opération de la hanche ou hernie inguinale, Frank Bannwart a derrière lui de nombreuses interventions médicales. Cela l'a souvent rendu tributaire de l'expertise des orthopédistes, ce qui était d'ailleurs la spécialité qu'il visait à l'origine.

Mais le chemin parcouru, et en particulier la longue et pourtant très hiérarchisée période d'assistantat, ne correspondait pas à l'idée qu'il se faisait de son parcours professionnel. C'est finalement son cercle d'amis qui l'a inspiré dans le choix de sa spécialité : un copain plus âgé, avec lequel il jouait au tennis, avait fait des études de dentiste, comme son père avant lui. « Cela m'a montré qu'avec une précision artisanale et un savoir-faire médical, on peut aussi devenir entrepreneur », explique Frank Bannwart.

Aujourd'hui, il dirige le « cabinet dentaire Frank Bannwart », bien établi au cœur de Saint-Gall. Il a étudié à l'université de Zurich, où il a également effectué un stage dans le domaine de la chirurgie orale, et a passé ses premières années dans un cabinet privé. Avec le recul, il commente : « La formation était bonne sur le plan technique - mais l'esprit d'entreprise n'était pas assez présent ». Et pourtant, c'est précisément ce qui est décisif si l'on envisage, comme lui, de diriger un jour son propre cabinet.



La visite chez le dentiste ? Pas forcément le meilleur moment de la journée !

Le dentiste saint-gallois a appris beaucoup de choses grâce à ses supérieurs et à son vécu. Et sa patientèle ressent bien cette expérience (de vie) accumulée. Car au cabinet dentaire Frank Bannwart, l'être humain est au cœur des pré-occupations. « J'essaie toujours de rendre la visite aussi agréable que possible. Pour la plupart des gens, se rendre chez le dentiste n'est pas un motif de joie débordante. Il faut bien sûr savoir faire preuve d'empathie », souligne-t-il.

À la question de savoir à quoi ressemble une journée de travail typique d'un dentiste, Frank Bannwart répond qu'une telle journée n'existe pas : « Même si la journée est en grande partie planifiée, il faut toujours s'attendre à des urgences ou des complications », raconte-t-il. Mais ce qui reste immuable, c'est la passion pour son métier : même après toutes ces années, le travail manuel de précision et le contact avec des personnes très différentes le passionnent toujours autant. « On est confronté à des histoires, des destins, des personnalités - c'est ce qui rend le métier vivant », explique le dentiste.

Évolution programmée

En tant que dentiste indépendant, Frank Bannwart a beaucoup de responsabilités : envers ses patients, mais aussi envers son équipe. « La pression de la performance est bien réelle. Il faut payer les salaires, respecter les délais et prendre des décisions », explique-t-il. En même temps, il apprécie la liberté de pouvoir dans une certaine mesure organiser son quotidien comme il l'entend. C'est cette quête permanente et la recherche d'un bon équilibre qui font pour lui l'attrait de l'indépendance.

S'il se lancerait à nouveau dans l'aventure de l'indépendance à notre époque ? « Je préférerais sans doute reprendre un cabinet plutôt que d'en créer un nouveau, comme je l'ai fait à l'époque. Il est nettement plus difficile de créer une nouvelle entreprise aujourd'hui, compte tenu de la concurrence », affirme le dentiste. Il est donc d'autant plus heureux que son

fil suit bientôt ses traces : « Je ne considère pas cette remise comme un chapitre final, mais comme une évolution. Mon fils apporte de nouvelles perspectives, j'apporte mon expérience - cela donne un bon mélange », explique-t-il en souriant.

Une bonne prévoyance peut changer la vie

Un conseil que Frank Bannwart aimerait donner à son fils Marvin pour son parcours d'indépendant : assurer une bonne prévoyance ! « On veut maintenir les coûts bas, surtout en ce qui concerne les assurances. C'est compréhensible, mais aussi risqué. Et s'il arrive quelque chose, on est très content d'être bien couvert », explique le dentiste.

En effet, Frank Bannwart n'aurait jamais pensé qu'il aurait lui-même besoin d'une telle couverture et que la SAEKK jouerait un jour un rôle aussi important dans sa vie. « J'espérais ne jamais en avoir besoin », admet-il honnêtement. Mais quand le moment est venu, il a été heureux de pouvoir compter sur ce soutien. Il a particulièrement apprécié le conseil personnalisé et compétent, même avant son arrêt de travail : « Les conseils que nous recevions étaient neutres - et cela valait de l'or. Sans pression, sans promesses vides. Équitable, tout simplement », commente-t-il en décrivant le travail de la SAEKK.

Une coche sur tous les points de la liste

Frank Bannwart a donc fait beaucoup de choses juste. À 64 ans, il peut se targuer en effet d'avoir eu une vie professionnelle remplie de bout en bout. La joie de vivre du dentiste saint-gallois se ressent : « Le changement, les gens et la remise prochaine du cabinet - c'est ce qui me motive chaque jour », raconte le dentiste.

Reste-t-il encore quelque chose que Frank Bannwart aimerait absolument vivre ou voir ? Sa liste de choses à faire avant de mourir est déjà cochée jusqu'au dernier point. Il a vécu tout ce qu'il voulait vivre. Tout à fait selon son credo : « Il faut profiter de la vie. Elle est précieuse - et parfois plus courte qu'on ne le pense ».

Nom : Frank Bannwart

Date de naissance : 11 juin 1961 (et 26 janvier 2022)

Profession : Dentiste indépendant, diplômé SSO

Cabinet : Cabinet dentaire Frank Bannwart à Saint-Gall

Faits marquants de la carrière : Reprise du cabinet, collaboration avec le copropriétaire, reprise par le fils

Priorités personnelles : Fonder une famille, « renaître »

Devise de vie : Vivre et laisser vivre !

Vie privée : J'ai fait plus que ce que j'avais imaginé !

Ce qui nous motive -

et vous fait avancer



Au cœur de la ville de Saint-Gall
à votre service en tant qu'équipe.

Votre adhésion à la SAEKK représente plus qu'une simple assurance. Elle témoigne d'une communauté forte qui prend ses responsabilités - pour aujourd'hui et pour demain.



Dans la rubrique « génialement coopératifs », nous jetons un coup d’œil dans les coulisses de notre coopérative : Quels sont les thèmes qui nous motivent ? Où en sommes-nous financièrement ? Et quelles nouvelles offres avons-nous développées pour vous ? Nous montrons ici tout ce que nous rendons possible en tant que communauté.

Une rétrospective de l’Assemblée des délégués 2025



Le 28 juin 2025, les délégué-e-s de la SAEKK se sont réunis à Lausanne. Dans le cadre de l’assemblée, les participant-e-s ont fait une rétrospective de l’exercice 2024 et pris des décisions importantes pour l’avenir : le lancement de deux nouveaux produits d’indemnités journalières a été décidé et leurs conditions générales approuvées (voir aussi p. 16). La SAEKK tient ainsi compte des évolutions actuelles du domaine de la santé et adapte son offre aux besoins changeants de ses membres.

Outre les votes standard, comme l’approbation des comptes annuels, les statuts ont également été révisés : l’ancienne disposition réglant les conséquences du départ à l’étranger d’un-e associé-e a été supprimée. Parallèlement, les règles de prise de décision au sein de l’administration ont été modifiées : désormais la majorité des voix exprimées suffit, alors que jusqu’à présent, la majorité des voix présentes était requise.

Outre les obligations statutaires, l’accent a été mis sur les échanges personnels. Les délégué-e-s ont profité de l’occasion pour réseauter, partager leurs expériences et aborder les défis actuels sous différents angles. L’atmosphère ouverte

et constructive a montré une fois de plus que la force de la SAEKK réside dans le partage des responsabilités – et dans la capacité à rassembler les bonnes perspectives.

La SAEKK envisage l’avenir avec optimisme et reste fidèle à son crédo, à savoir : s’occuper de demain dès aujourd’hui.

Scannez maintenant :
les statuts actuels
de la SAEKK !



Un exercice financier solide



CHF 23.1 Mio.

Investissements dans de nouveaux biens immobiliers



14 206
membres

Médecine humaine : 11 750
Médecine dentaire : 1728
Médecine vétérinaire : 641
Chiropratique : 87



105.9%

Taux de sinistres Indemnité journalière

CHF 874.8 Mio.



Total du bilan au 31 décembre 2024

L'esprit coopératif est payant

15.65%

Participation aux excédents

Et c'est une réalité. En effet, la SAEKK a pu accorder à ses associé·e·s une participation aux excédents de 15.65 % de la cotisation 2024. Les facteurs déterminants ont été, entre autres, les revenus positifs du marché des capitaux ainsi que la méthode de calcul adaptée depuis 2024, qui a permis une ristourne nettement plus élevée que l'année précédente (5 %).

Le remboursement a été automatiquement crédité aux membres sur la facture de cotisation 2025. La SAEKK souligne ainsi son esprit coopératif, qui prévoit de redistribuer les excédents générés le plus directement possible aux membres.

Pour les années à venir, la SAEKK se propose de continuer à verser de généreuses ristournes dans la mesure de ses possibilités financières.



Vous trouverez d'autres chiffres et tous les détails sur l'évolution de la SAEKK dans le rapport annuel 2024.

Deux nouveaux produits – deux réponses aux besoins actuels

Avec la décision des délégué·e·s d'introduire deux nouveaux produits d'indemnités journalières, la SAEKK réagit de manière ciblée à l'évolution du domaine de la santé et du quotidien professionnel des médecins. Les nouveaux produits ont été développés en fonction des besoins concrets de ses membres: une protection flexible en cas d'incapacité de travail et une sécurité financière plus tard dans la vie professionnelle. Les principales caractéristiques sont indiquées dans la notice :

Vitalis Primus

Groupe cible	Médecins en médecine humaine, vétérinaire et dentaire ainsi qu'en chiropratique
Remplace	Plans B et C existants
Modules	Maladie et accident ou uniquement maladie
Indemnités journalières	Base jusqu'à CHF 1000 par jour Invalidité jusqu'à CHF 400 par jour
Début des prestations	Dès 20% d'incapacité de travail
Particularité	Assurance de somme et versement en cas d'incapacité de travail partielle jusqu'à épuisement de la somme totale des indemnités journalières de 720 jours.
Lancement	2026

Vitalis Continua

Groupe cible	Médecins en activité après l'âge ordinaire de la retraite en médecine humaine, vétérinaire et dentaire, ainsi qu'en chiropratique, qui sont membres de la SAEKK depuis au moins 10 ans.
Modules	Maladie et accident ou uniquement maladie
Indemnités journalières	Base jusqu'à CHF 600 par jour
Début des prestations	Dès 20% d'incapacité de travail
Particularité	· Offre unique pour les membres actifs après l'âge ordinaire de la retraite – actuellement aucun produit comparable chez la concurrence. · Assurance de somme et versement en cas d'incapacité de travail partielle jusqu'à épuisement de la somme totale des indemnités journalières de 360 jours.
Lancement	2026

Sainement assurés ensemble

En collaboration avec l'EGK, nous rendons possible les soins de base en cas de maladie, d'accident ou de maternité.

La SAEKK est plus qu'un simple fournisseur d'indemnités journalières – elle propose également des solutions d'assurance maladie. Depuis plus de 30 ans, elle travaille en étroite collaboration avec l'EGK-Caisse de santé et est à ce jour l'unique agence spécialisée indépendante de l'EGK. Ensemble, la SAEKK et l'EGK veillent à ce que les médecins, leur famille et leur personnel de cabinet reçoivent exactement les assurances qui conviennent à leur quotidien professionnel: de l'assurance de base obligatoire aux solutions complémentaires sur mesure comme les produits combinés EGK. Plus de 14 000 assurés misent déjà sur ce partenariat éprouvé – et donc sur une prise en charge sûre en cas de maladie, d'accident ou de maternité.

À propos de l'EGK

L'EGK - Caisse de santé est une caisse maladie suisse active depuis plus de 100 ans. Elle propose des assurances de base selon la LAMal ainsi que différentes assurances complémentaires. Une caractéristique particulière de l'EGK est la prise en compte systématique de la médecine complémentaire: les assuré·e·s ont accès à un large éventail de services de médecine conventionnelle et alternative.



Vous avez d'autres questions ou vous souhaitez un conseil personnalisé? Nous sommes à votre disposition par téléphone au 071 227 18 18 ou par e-mail à info@saekk.ch!

FAQ

Quelles assurances peuvent être conclues auprès de l'EGK par l'intermédiaire de la SAEKK?

La SAEKK permet de souscrire différentes assurances auprès de l'EGK: outre l'assurance de base obligatoire, des assurances complémentaires flexibles sont disponibles au choix dans le domaine ambulatoire et stationnaire – avec la possibilité de combiner médecine conventionnelle et médecine complémentaire. L'assurance complémentaire combinée EGK a été spécialement conçue pour les membres de la SAEKK.

Qu'est-ce que l'assurance complémentaire combinée EGK?

L'assurance complémentaire combinée EGK, conçue pour les assuré·e·s de la SAEKK, est une assurance maladie complémentaire exhaustive: elle complète l'assurance de base par des prestations telles que le libre choix de l'hôpital dans toute la Suisse – sans restriction –, la couverture mondiale en cas d'urgence ou la possibilité d'un séjour hospitalier en division semi-privée ou privée. Des tarifs attractifs à long terme et des rabais familiaux complètent l'offre. Le produit contient en outre des composantes qui vont au-delà d'une assurance complémentaire classique, comme la protection juridique du patient intégrée et une assurance annulation. Une protection complémentaire solide en tous points pour tous ceux et celles qui veulent pouvoir compter sur des prestations complètes et un suivi personnalisé.

Quels sont les autres avantages de s'assurer auprès de l'EGK via la SAEKK?

Vous avez un interlocuteur direct à la SAEKK, qui s'occupe à la fois des questions contractuelles et du traitement des prestations. Nos collaboratrices et collaborateurs réfléchissent, écoutent et agissent rapidement. De plus, le modèle économique Telcare est particulièrement avantageux pour vous: en cas de maladie, vous pouvez simplement vous annoncer en ligne (par exemple via l'application Medgate) ou par téléphone – et vous rendre directement chez le médecin de votre choix, sans obligation de conseil préalable. Pour en savoir plus, voir page 26.

Rétrospective de formation continue

Traverser le quotidien professionnel avec facilité

Le 15 mai 2025, l'hôtel Alpha-Palmier à Lausanne a accueilli une nouvelle formation continue interdisciplinaire de la SAEKK. 22 professionnel-le-s de la santé engagé-e-s, de différentes disciplines médicales, se sont réuni-e-s pour suivre une formation continue axée sur la manière d'alléger un quotidien professionnel souvent très exigeant.

Impulsions et stratégies pour le quotidien professionnel

Au cours de trois ateliers pratiques, les participant-e-s ont reçu de précieuses impulsions pour apprendre la gestion du stress et la résilience, l'ergonomie dans le travail et la manière d'axer le management sur l'équipe. Des connaissances scientifiquement fondées leur ont été transmises, ainsi que des stratégies concrètes et proches des pratiques du quotidien pour promouvoir le bien-être personnel - avec des effets positifs également pour les patient-e-s. La grande qualité des cours et des intervenant-e-s, la pertinence des contenus pour le quotidien professionnel ainsi que le dialogue interprofessionnel ont été particulièrement appréciés.

Une journée qui inspire et rassemble

Outre son apport en termes de contenu, la manifestation a offert beaucoup d'espace pour l'échange et le réseautage, que ce soit lors du lunch-cocktail, pendant les pauses ou lors de l'apéro dînatoire final. L'atmosphère agréable et la taille raisonnable des groupes ont favorisé un dialogue ouvert et confiant. Les réactions des participant-e-s ont toutes été très positives et la journée a été jugée inspirante, pratique et motivante. Les retours tout à fait positifs soulignent la valeur ajoutée de la formation et encouragent les organisateurs à poursuivre ce format.

Perspectives de formation continue

Approfondir les connaissances, renforcer la santé

La médecine et la recherche évoluent rapidement - et la formation continue est essentielle pour rester à la pointe du progrès. En automne 2025, nous proposerons à nouveau des formations interdisciplinaires passionnantes qui vous donneront de nouvelles incitations au quotidien :

encore plus de facilité dans le travail,
vos patient-e-s en profiteront aussi.



Jeudi 30 octobre 2025
08h00-17h15 (allemand)
Hôtel Zofingen
Kirchplatz 30, 4800 Zofingen

Encore plus de facilité dans le travail,
vos patient-e-s en profiteront aussi.



Jeudi 13 novembre 2025
08h00-17h15 (français)
Hôtel Alpha Palmier,
Rue du Petit-Chêne 34, 1003 Lausanne

Prévention

Un investissement pour votre santé - ONEDAY®'s pour les membres de la SAEKK

La SAEKK s'engage pour que ses membres restent performants, motivés et en bonne santé à long terme. C'est pourquoi la SAEKK permet à ses membres de participer à des ONEDAY®s, des journées organisées sciemment dans le but de permettre aux professionnel-le-s de faire une pause, de gagner en clarté et de puiser de nouvelles forces.

ONEDAY n'est pas une formation continue classique. Au lieu d'un enseignement magistral ou de diapositives PowerPoint, l'accent est mis sur la rencontre réelle, la réflexion personnelle et le vécu. En petits groupes et avec des accompagnatrices et accompagnateurs de processus expérimentés, vous vous pencherez sur la question de savoir ce qui vous renforce au plus profond de vous-même - dans votre vie professionnelle comme dans votre vie privée. Les coachings se déroulent délibérément à l'extérieur, dans la nature. Le changement d'environnement a un effet décélérateur et ouvre de nouvelles perspectives - sans aucune pression en termes de performance, mais avec un effet durable.

Nous ne voulons pas seulement être là pour nos membres lorsqu'ils sont malades, mais aussi contribuer de manière ciblée à la prévention de leur santé. Les ONEDAY®s constituent à cet égard une offre concrète pour renforcer les ressources psychiques et physiques de manière individuelle, quotidienne et attentive.



Les prochains ONEDAYs auront lieu à la fin de l'été et à l'automne 2025 :

21 août - Lombachalp
Région de l'Oberland bernois avec Evelyne Stock (allemand)

28 août - Col de Jaman
Région de Montreux avec Simon Lamberti (français)

13 septembre - Suisse centrale
avec Christian Mülle (allemand)

20 septembre - Croix de Châtel
Région de Montricher avec Simon Lamberti (français)

Envie de changer de perspective ? Pour tout savoir sur l'inscription, le déroulement et le contenu, scannez ici :



Avantages
exclusifs pour
les membres
de la SAEKK!

Inscrivez-vous dès
maintenant!

Réservez votre place pour de nouvelles inspirations, des échanges professionnels et des outils concrets pour apporter plus de facilité à votre travail quotidien.



Entre pouls et pédales : le parcours qui a mené Marlen Reusser sur le podium

Marlen Reusser est l'une des meilleures cyclistes de Suisse. Dans la rubrique « Consultation », la jeune femme de 33 ans raconte comment elle est passée de la blouse de médecin au vélo de course, comment elle vit la solidarité dans le sport, et en quoi la couverture de la SAEKK l'a particulièrement aidée à ses débuts en tant que professionnelle.



Chère Madame Reusser, vous combinez deux carrières impressionnantes, la médecine et le sport de haut niveau. Qu'est-ce qui vous a passionné en premier : le sport ou la médecine ?

Marlen Reusser: Pas si facile de répondre à cette question ! Déjà au gymnase, j'ai eu du mal à me décider pour des études, car tant de choses m'intéressaient. Ce qui me fascinait avant tout dans les études de médecine, c'est que différentes disciplines s'y côtoient - je trouvais cela incroyablement passionnant. Ce n'était pas tant le fait de vouloir absolument devenir médecin qui m'intéressait, mais plutôt la diversité et la profondeur des études en elles-mêmes. Parallèlement, j'ai découvert à l'époque le sport d'endurance. Au début, je le faisais plutôt pour contrebalancer les études. Je ne l'ai jamais pratiqué à un niveau particulièrement élevé, mais je le voyais plutôt comme un défi personnel. Et c'est ainsi que ces deux centres d'intérêt ont longtemps évolué en parallèle : la passion pour la médecine et le plaisir de l'exercice physique. Cette combinaison a toujours été idéale pour moi.

À votre avis : existe-t-il des parallèles entre ces deux mondes ?

Je vois de nombreux parallèles entre la médecine et le sport de haut niveau. Ces deux mondes appartiennent plutôt à une société occidentale élitiste. Tant la médecine que le sport de haut niveau exigent de la discipline, de la persévérance et la volonté de se perfectionner en permanence. Ce sont des domaines où la performance compte et où il faut sans cesse faire ses preuves - envers soi-même, les autres ou même envers la société. Il faut apprendre à gérer la pression, à dompter ses peurs et à se reconstruire même après un échec. Il y a donc de nombreuses caractéristiques identiques qui sont déterminantes pour réussir dans les deux mondes.

Et si vous regardez en arrière sur ces deux chemins : qu'est-ce qui a été le plus stimulant pour vous personnellement : la formation de médecin ou le passage au cyclisme professionnel ?

Les deux voies présentaient des défis, mais dans des domaines très différents. Les études de médecine étaient bien sûr exigeantes sur le plan intellectuel et demandaient de la discipline et de la persévérance. J'étais en principe assidue, mais à un niveau raisonnable, qui me convenait. En fait, l'entrée dans le cyclisme professionnel s'est faite plus tard. Après avoir terminé mes études de médecine, j'ai travaillé en chirurgie à Langnau, puis également dans un cabinet de médecine générale - en partie à 100%, plus tard à temps partiel. À un certain moment, j'ai réalisé que combiner les deux était trop fatigant à la longue. En 2019, j'ai pris la décision de me consacrer entièrement au sport et de devenir professionnelle. Le plus grand défi a probablement été la décision elle-même de lâcher une voie pour en emprunter une autre à fond.

Un récit passionnant ! Dans le quotidien médical, la solidarité joue un rôle important. Quand faites-vous l'expérience d'une véritable solidarité ?

Je pense à une expérience vécue lors de la «Stade Bianche», une course italienne d'un jour. Qui ne s'est malheureusement pas bien passée du tout : j'ai eu des problèmes mécaniques, j'ai également été impliquée dans une chute et j'ai dû finalement abandonner la course. Ma coéquipière, Tota Magalhaes, est venue me remonter le moral et m'a dit «Viens, on va juste manger une glace, on l'a bien mérité». C'était un beau moment pour moi. Ce petit geste m'a montré ce qu'est la solidarité : l'humanité, la compassion et le fait d'être là les uns pour les autres - surtout dans les moments où cela ne va pas de soi.

Dans le cyclisme, il est souvent question de performance et de compétition. Vous avez parlé de votre coéquipière tout à l'heure. Y a-t-il malgré tout des moments où la solidarité joue un rôle, que ce soit au sein d'une équipe ou même au-delà des équipes ?

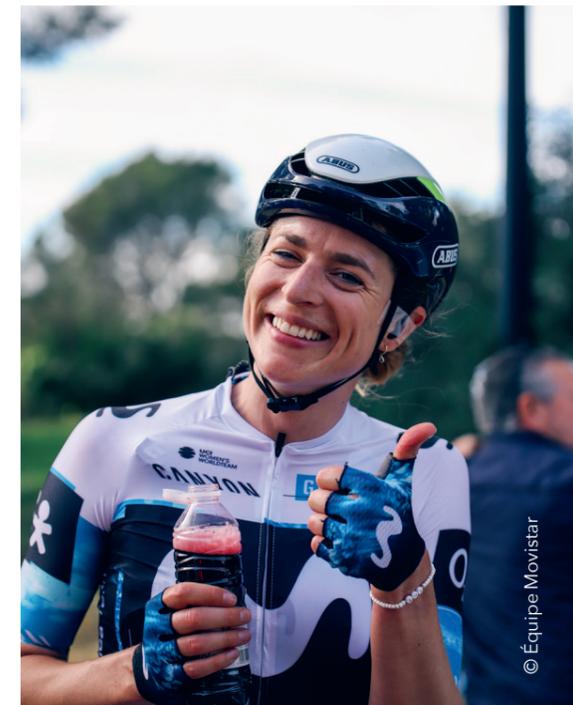
C'est un vaste sujet et on pourrait philosopher longtemps dessus. En effet, dans le sport professionnel, comme vous l'avez bien compris, tout tourne autour de la performance et de la compétition. Dans le cyclisme en particulier, on travaille souvent depuis l'enfance à ce « projet de sportif d'élite » : tout tourne autour du fait de se hisser à un niveau d'excellence absolue. Et puis, tout à coup, on fait partie d'une équipe dans laquelle cette solidarité, justement, joue un rôle essentiel. Il ne sert à rien d'être la meilleure cycliste si ton équipe n'est pas prête à te soutenir - parce qu'elle n'est pas assez forte ou qu'elle manque de cohésion.

Dans le meilleur des cas, on forme naturellement avec son équipe un groupe qui se porte mutuellement. Les rôles sont clairs : qui est le leader, qui est l'assistant : tous savent ce qu'ils apportent, et ça fonctionne quand on peut compter les uns sur les autres. Mais tout peut aussi basculer : s'il y a trop d'égoïsme et que chacun ne pense qu'à soi, cela devient difficile. Et pourtant, je crois que la vraie solidarité a aussi sa place dans le sport de compétition.

Le sport peut rassembler les gens, mais aussi mettre en évidence les inégalités sociales. Comment rendre l'accès à un sport sain plus équitable pour toutes et tous ?

Le sport a un pouvoir incroyable pour rassembler les gens. Ce vécu commun, que ce soit en tant qu'athlète ou en tant que spectateur ou spectatrice, peut être très entraînant. En même temps, je suis consciente qu'il existe de nombreux obstacles, surtout dans le cyclisme. C'est un sport coûteux et tout le monde n'a pas les mêmes possibilités ni les mêmes ressources.

Il existe certes des projets visant à faciliter l'accès, mais dans l'ensemble, le cyclisme est encore très occidental et eurocentré. Car c'est généralement en Europe que l'on trouve les meilleures opportunités. Les athlètes d'autres continents doivent souvent faire de longs voyages pour pouvoir participer à des courses. Alors bien sûr, ce serait bien de répartir le sport de manière plus globale. Mais les courses sur tous les continents impliquent aussi une énorme logistique, plus de déplacements et, de manière générale, plus de ressources. C'est bien ce qui fait de la question de savoir comment rendre l'accès plus équitable un véritable défi.



Vous vous engagez activement pour le cyclisme féminin. Où voyez-vous les plus grands défis et quels changements sont urgents ?

En fait, je suis très satisfaite de l'évolution actuelle du cyclisme féminin. Il s'y est passé des choses incroyables ces dernières années, et à une vitesse à laquelle je ne m'attendais pas moi-même. Je n'aurais effectivement pas pu dire cela il y a deux ans, et encore moins il y a quatre ans.

J'entends même maintenant des personnes expérimentées dans le cyclisme masculin dire qu'elles trouvent le cyclisme féminin plus passionnant et qu'elles sont impressionnées par son évolution. L'intérêt des sponsors et du marketing s'en trouve accru. Il se passe beaucoup de choses en ce moment et cela me rend optimiste pour l'avenir.

Les systèmes d'assurance et le concept de la SAEKK reposent sur le principe de solidarité : tout le monde cotise pour que les personnes concernées soient protégées en cas de coup dur. Quelle est l'importance des couvertures d'indemnités journalières et des assurances maladie spécialement pour une sportive professionnelle comme vous ?

Les assurances sont incroyablement importantes dans le sport professionnel, car le risque de blessure est extrêmement élevé. Pour moi, il est donc essentiel d'être couverte. Savoir que tout est réglé en cas de problème me procure un sentiment agréable et rassurant. Peut-être que je suis typiquement suisse sur ce point, car j'aime être prévoyante. Je peux ainsi me concentrer pleinement sur moi-même et sur mon sport. D'ailleurs, j'ai adhéré à la SAEKK pendant mes études - et aujourd'hui encore, j'en suis très heureuse.

Dans ce cas, vous avez déjà opté pour un produit d'indemnités journalières auprès de la SAEKK. Avez-vous déjà eu besoin de l'aide de la SAEKK ?

Non, je n'ai heureusement jamais eu besoin de l'aide directe que propose la SAEKK en cas d'urgence. Mais j'ai quand-même vécu une expérience où j'ai été soutenue d'une manière un peu spéciale. À la fin de mes études, j'étais déjà membre de la SAEKK. Deux ans plus tard, je suis devenue cycliste professionnelle - mais au début, je n'en tirais pas encore de revenu régulier. À l'époque, j'ai contacté la SAEKK parce que je ne pouvais plus me permettre de payer la cotisation annuelle. J'avais envisagé de mettre fin à l'indemnité journalière parce que ce n'était tout simplement pas possible financièrement. La SAEKK m'a alors proposé de prendre en charge la cotisation afin de me soutenir dans mon parcours de sportive professionnelle. Cela a été un grand soulagement pour moi, surtout parce que j'ai senti qu'ils croyaient en mon parcours et qu'ils voulaient m'encourager dans cette phase importante. Pour moi, c'était tout sauf évident et je leur suis toujours très reconnaissante de ce soutien !

Merci beaucoup, chère Madame Reusser, pour cette discussion franche et d'avoir partagé avec nous votre vision passionnante des parallèles entre la médecine et le sport d'élite. Nous vous souhaitons beaucoup de succès pour la suite de votre carrière, que ce soit sur le vélo ou en dehors, un vent favorable et surtout de nombreux compagnons de route solidaires !

S'entraîner tôt le matin ou **tard le soir** ?
 S'entraîner en **groupe** ou **seul·e** ?
 Courses cyclistes en **Suisse** ou **à l'étranger** ?
Étapes de montagne ou **sprint** ?
 Force brute ou **tactique** ?
 Prise de risques ou **sécurité** ?
 Plan alimentaire strict ou **alimentation intuitive** ?
Monologue ou **images mentales** ?
Préférer la victoire ou la constance de la performance ?
 Autocritique ou **auto-motivation** ?



Salle d'attente

La rubrique « Salle d'attente » allie le côté utile à l'inspiration – presque comme un bon vieux tableau d'affichage. Découvrez ici différentes actualités, des incitations pour la vie quotidienne ou encore des offres de logement près de chez vous. Quoi qu'il en soit, il vaut la peine de s'y arrêter un instant !

Telcare

Le saviez-vous ? La santé en un clic !

En tant qu'assuré-e via la SAEKK auprès de l'EGK, vous pouvez choisir le modèle Telcare peu coûteux et annoncer un cas de maladie tout simplement en ligne, par exemple via l'application Medgate, ou par téléphone. Ensuite, vous vous rendez directement chez le médecin de votre choix, sans obligation de conseil téléphonique préalable. Et mieux encore ? Les membres de votre famille coassurés et le personnel du cabinet bénéficient également de cette procédure simplifiée. Voilà ce que sont les soins de santé modernes – rapides, flexibles et personnalisés.

À l'avenir, un clic au lieu d'un appel ?
Notre équipe de conseil n'est qu'à un scan de vous :



Petite pause, grand effet.

En tant que médecin, vous êtes quotidiennement au service des autres – les pauses sont souvent trop courtes. Nos incitations quotidiennes vous invitent à prendre sciemment du temps pour vous pendant 10 minutes de temps en temps.

Écrivez pour vous soulager.

Prenez une feuille et un stylo : qu'est-ce qui vous passe par la tête en ce moment ? Écrivez librement. Après 10 minutes, mettez le stylo de côté. Ce qui est écrit sur le papier n'occupe plus votre esprit.

Accordez-vous 10 minutes de « désintoxication numérique ».

Déconnectez-vous consciemment – au sens propre du terme. Activez le mode avion et mettez de côté votre téléphone et votre ordinateur portable. Et vous verrez que le monde continue de tourner sans vous (même si ce n'est que pour ces 10 minutes).

Embarquez pour un voyage imaginaire.

Fermez les yeux et visualisez votre lieu préféré : peut-être une plage ensoleillée, un chemin forestier tranquille ou un café agréable. Qu'entendez-vous, sentez-vous ou ressentez-vous là-bas ? Profitez de cette pause de 10 minutes – de courtes vacances pour l'esprit, au cœur du quotidien.

Waow !

125 ans en 3 minutes

Comment tout a commencé – et ce qu'il en est advenu. Le film sur l'histoire solidaire de la SAEKK. Regardez-le maintenant !



Appartements libres

La SAEKK dispose d'un large portefeuille immobilier comprenant plus de 450 logements. Que ce soit pour relever un nouveau défi ou changer de lieu : jetez un coup d'œil sur les appartements disponibles. Votre nouveau logement vous attend peut-être déjà !



Par des médecins
pour des médecins.



SAEKK

Caisse-Maladie
des Médecins Suisses

Oberer Graben 37 | Case postale 2046 | 9001 Saint-Gall
071 227 18 18 | info@saekk.ch | www.saekk.ch