UN SUPPLÉMENT THÉMATIQUE DE SMART MEDIA

AVRIL 2020

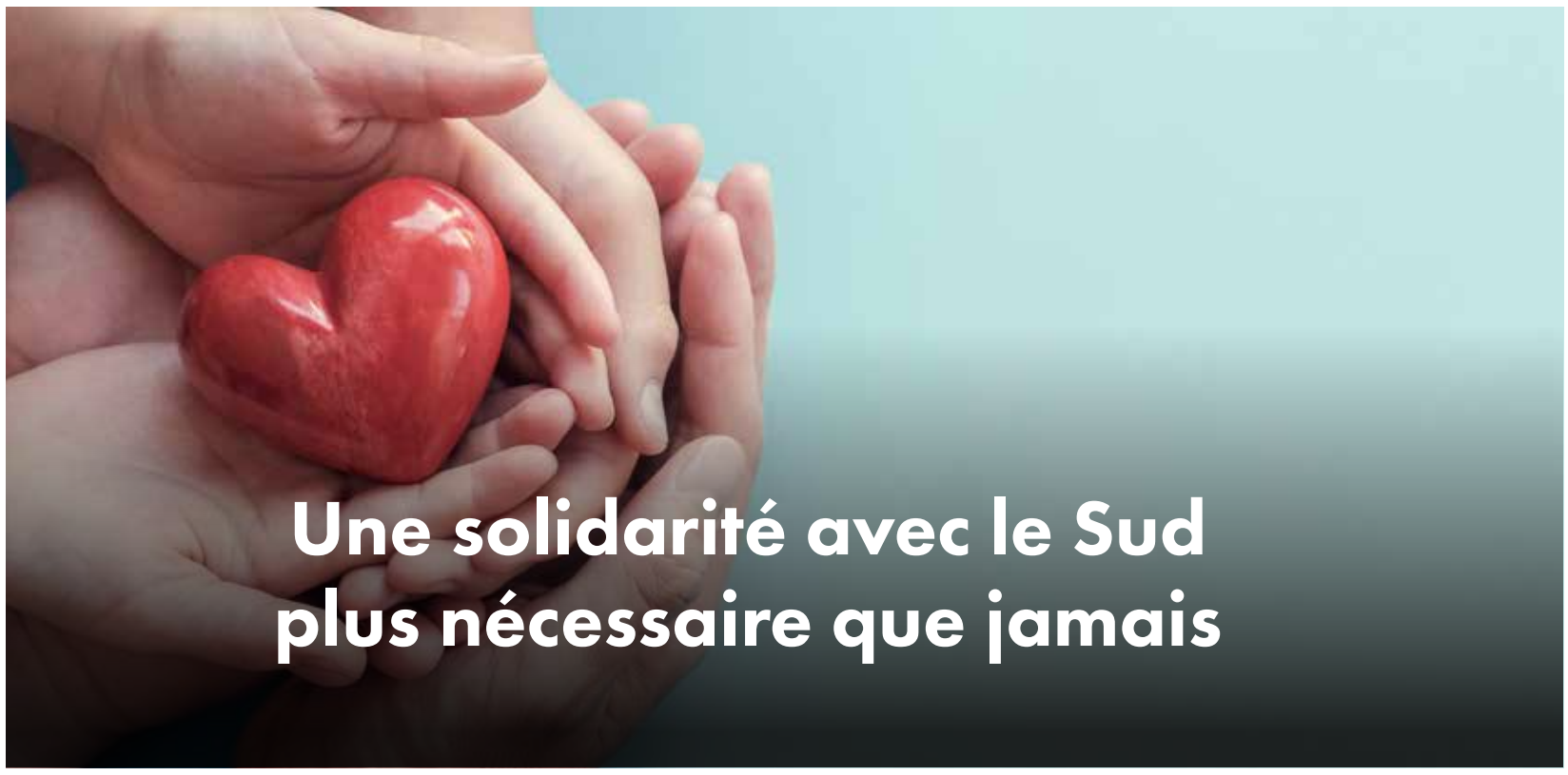
FOCUS.

STAY HOME

Interview

ALEXANDRE KOMINEK

Toujours aussi fringant, l'humoriste genevois nous raconte comment il garde la tête froide en cette période particulière.



Une solidarité avec le Sud plus nécessaire que jamais

Une planète bouleversée. Un quotidien chamboulé. Et des questions en cascade. En quelques semaines, le Covid-19 a radicalement changé nos modes de vie et nos préoccupations. En Suisse, l'inquiétude pour notre santé et celle de nos proches nous a progressivement gagné. Tout comme les interrogations liées à l'emploi, l'économie, l'isolement social, la scolarité de nos enfants ou la violence domestique. Un sentiment d'incertitude mêlé à la difficulté d'envisager la reprise d'une vie «normale», l'après Covid-19.

En cette période troublée, la population suisse montre une nouvelle fois sa solidarité: chaque soir, des milliers de personnes applaudissent le personnel soignant depuis leur balcon. Les initiatives citoyennes pour venir en aide aux plus âgés, aux malades, à ceux qui ont perdu leur travail se multiplient. Vous êtes aussi nombreux à verser de l'argent aux œuvres d'entraide qui soutiennent ces personnes vulnérables.

Reste que dans d'autres régions de la planète, notamment dans les pays du Sud, le Coronavirus gagne inexorablement du terrain laissant planer le risque d'une véritable catastrophe sanitaire, sociale et économique. Pour le Secrétaire général de l'ONU, António Guterres, le monde vit sa pire crise depuis la Deuxième Guerre mondiale. Matériel médical limité, contextes sociaux tendus, pauvreté, conflits: le continent africain l'inquiète particulièrement et il y redoute «le pire».

Depuis 70 ans, SWISSAID s'engage aux côtés des plus démunis et intervient aujourd'hui dans neuf pays: Tchad, Niger, Tanzanie, Guinée-Bissau, Myanmar, Inde, Équateur, Nicaragua et Colombie. Dans chacun de ces pays, nous nous efforçons de poursuivre au mieux notre action en faveur des plus défavorisés parmi lesquels figurent les femmes et les petit-e-s paysan-ne-s.

> **Ne laissons pas les plus vulnérables sur le bord du chemin.**
>
> - MARKUS ALLEMANN, DIRECTEUR DE SWISSAID

Actuellement, les programmes sont adaptés, repoussés, renforcés ou annulés en fonction de l'évolution de la pandémie et des mesures prises par les gouvernements. En Suisse également nos équipes sont touchées, mais la volonté de travailler ensemble est plus forte que jamais.

Tout comme en Europe, les situations au Sud diffèrent d'un pays à l'autre, d'une région à une autre. Mais le constat, implacable, est le même: ce sont les plus vulnérables qui paient et paieront le plus lourd tribut. A l'inverse de la Suisse, les États ne disposent pas des infrastructures sanitaires à même de faire face à la pandémie. Ils n'ont pas des dizaines de milliards de francs en réserve pour amortir le choc économique. Et puis, comment imposer un confinement total à des foyers qui subviennent déjà péniblement à leurs besoins grâce au petit commerce ou au transport de personnes?

Ces dernières semaines, les prix de produits de base ont flambé sur les marchés au Sud rendant leur accès difficile, voire impossible aux populations locales. Ainsi, au Tchad, le prix d'un kilo de gombo séché a presque triplé passant de l'équivalent de 1,20 franc suisse avant la pandémie à 3,20 francs aujourd'hui. Dans certaines villes d'Équateur, un grand sac de pommes de terre coûte actuellement 32 dollars américains contre 18 auparavant.

Après la crise sanitaire, c'est donc une crise alimentaire qui risque de s'abattre au Sud. Rappelons ici un chiffre des Nations Unies: en 2018, 820 millions de personnes souffraient de la faim dans le monde. Nous craignons qu'à l'avenir, elles ne soient encore plus nombreuses.

Cette crise rappelle, si nécessaire, combien nos engagements de longue date en faveur de la petite paysannerie, d'un accès à l'eau, de l'agroécologie et de la sécurité alimentaire sont essentiels et doivent perdurer. Elle nous conforte dans notre lutte pour une aide publique au développement à la hauteur de nos moyens. A savoir 0,7% de notre revenu national brut, comme le préconisent les Nations Unies, et non le maigre 0,45% prévu dans le message du Conseil fédéral sur la coopération internationale 2021-2024 qui devrait bientôt être débattu au Parlement.

Cette crise nous rappelle à quel point nous vivons dans un monde globalisé et combien les valeurs de solidarité sont indispensables. Ne laissons pas les plus vulnérables sur le bord du chemin.

TEXTE **MARKUS ALLEMANN**

FOCUS STAY HOME.

CHEF DE PROJET:
Thibaut Mochel, Hugo Pillet
COUNTRY MANAGER:
Pascal Buck
TEXTE:
Thomas Pfefferlé, Laetizia Barreto, Andrea Tarantini
IMAGE DE COUVERTURE:
Valon Imeri
LAYOUT:
Anja Cavelti
CANAL DE DISTRIBUTION:
Tribune de Genève & 24heures,
Avril 2020
IMPRESSION:
CIL Centre d'Impression Lausanne SA

SMART MEDIA AGENCY AG
Gerbergasse 5, 8001 Zürich, Schweiz
Tel +41 44 258 86 00
pascal.buck@smartmediaagency.ch

imprimé en suisse
smartmedia

Bonne lecture!

Thibaut Mochel
Senior Chef de projet

Hugo Pillet
Senior Chef de projet

ANNONCE

DÉCOUVREZ QUI LIVRE CHEZ VOUS.

736 commerçants à votre disposition sur

www.stayhome.ch

Immortalisez vos meilleurs moments

Dans des situations comme celle que nous vivons actuellement, les belles expériences et les souvenirs sont d'autant plus précieux car les plus beaux moments ne durent qu'un instant. À moins qu'ils ne soient immortalisés grâce à un livre photo qui nous permettra de les vivre encore et encore.

Actuellement, tout le monde passe beaucoup de temps à la maison et a donc la possibilité de laisser libre cours à sa créativité. Par exemple, des projets photographiques longtemps reportés peuvent à présent être entrepris. Mais suffit-il simplement d'imprimer des photos et de les mettre sous cadre? Offrez-vous plutôt un livre photo. Il vous permettra de conserver tous vos souvenirs au même endroit – et, vous pourrez le créer tout en vous amusant. Au fil des ans, les souvenirs et les moments qui s'accumulent méritent d'être conservés. En parcourant vos photos et en sélectionnant les meilleures, vous voyagerez dans le temps. Une fois votre sélection faite, les meilleurs clichés peuvent alors être assemblés à l'aide de ifolor et de ses modèles. Un livre photo se conçoit en un rien de temps, mais vous pourrez le feuilleter pendant longtemps.

Il ne faut pas rechercher la perfection
Il n'y a pas que les photos professionnelles qui ont leur place dans un livre photo. Vous avez mis du dentifrice sur le pull plutôt que sur la brosse à dents? Vos enfants ont les mains pleines de farine? Les moments simples de la vie quotidienne sont importants et rendent un livre photo passionnant. Le rire est garanti!

Il faut simplement faire attention à la résolution des photos. Autrement, quant au choix des clichés, il est illimité. Des plus imparfaits et drôles en passant par des photos professionnelles. Leur combinaison donnera des résultats extraordinaires. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi créer des livres photos avec des clichés représentant vos enfants qui bricolent ou avec vos meilleurs moments immortalisés par un photographe professionnel lors de votre mariage, par exemple.

Donnez un titre à votre livre photo
Un livre photo a l'air plus professionnel s'il comprend un titre. Qu'il s'agisse d'un bilan de l'année, d'un carnet de voyage, d'un livre d'or pour un mariage ou d'un recueil de recettes - grâce aux nombreux designs du logiciel, chaque moment peut être organisé de manière créative. L'ifolor Designer propose des cadres, des fonds d'écran et des cliparts adaptés à toutes les occasions. Avec quelques conseils et astuces et à l'aide de ifolor Designer pour Windows ou Mac, chacun peut donc tirer le meilleur parti de ses photos.

Photos de Facebook, Dropbox and Co.
Tout le monde le sait: les photos sont omniprésentes de nos jours. Les clichés de vacances sont sur Facebook, les photos de mariage pour les invités sont sur Dropbox et tout est stocké en toute sécurité dans les Clouds. Ceci permet de regrouper des photos et de ne pas les avoir dispersées. Ifolor Designer accède aux photos directement à partir des bases de données en ligne. Petit conseil: combinez les images par thème ou par ordre chronologique lorsque vous les triez. La création d'un livre photo sera ainsi facilitée.

Partagez le livre photo avec vos proches
Souvent, les souvenirs concernent des moments passés en bonne compagnie. Un livre photo est l'occasion idéale de se souvenir d'expériences partagées. Une fois qu'il a été soigneusement conçu, il serait dommage de ne pas le partager avec les personnes qui y figurent. Vous pouvez donc en commander plusieurs exemplaires et les offrir à vos proches pour qu'ils puissent aussi en profiter.

Le produit fini est un merveilleux trésor de souvenirs qui vous apportera une joie durable. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à créer, partager et feuilleter vos livres photo!

ifolor.

Informations supplémentaires

Réalisez dès à présent votre livre photo et obtenez une réduction de 20 CHF avec le code suivant:

STAYHOME20

Pour plus d'informations, d'idées et de conseils:
www.ifolor.ch

**Offre valable pour toute la gamme de produits, à l'exception des chèques-cadeaux, à partir d'une valeur de commande minimale de 70 CHF. Tous les prix incluent la TVA. Il faut prévoir des frais d'expédition. Pas de paiement en espèces ni d'accumulation de bons.*

Le rôle du L-Tryptophane et des vitamines B3 et B6 pour diminuer le stress et mieux dormir

Le stress induit des troubles du sommeil qui peuvent être atténués en adoptant une bonne hygiène de vie. La production naturelle de la sérotonine et de la mélatonine à partir du L-tryptophane, s'il est associé aux vitamines B3 et B6, est également une solution qui offre des avantages.

Le cortisol, hormone du stress, mélatonine, hormone du sommeil
Que nous soyons confinés ou bien mobilisés pour faire face à ce virus, nous vivons en cette période particulière, un moment d'incertitude, de stress, voire une certaine angoisse... et ceci altère notre sommeil.

Physiologiquement, cela se concrétise par l'accroissement, par notre organisme, de la production de cortisol, hormone de la vigilance, pour accentuer notre concentration et notre résistance. En temps normal, le cortisol s'élimine facilement en fin de journée pour laisser la place à la mélatonine, l'hormone du sommeil. Mais lors de grand stress, la teneur en cortisol devient trop importante, ne s'évacue plus suffisamment et empêche alors la fabrication de mélatonine. Les personnes ont donc des difficultés à s'endormir ou se réveillent subitement au cœur de la nuit en état de tension.

Pour améliorer la qualité du sommeil et diminuer ce stress, l'on peut favoriser la fabrication de la mélatonine à partir d'un acide aminé, le L-tryptophane, associé aux vitamines B3 et B6.

Des solutions naturelles et efficaces
Le L-tryptophane est l'un des huit acides aminés essentiels aux besoins de notre corps. Il n'est pas fabriqué par notre organisme et doit donc être apporté par notre alimentation. On le trouve principalement dans le lait et d'autres sources naturelles.

En présence des vitamines B3 et B6, le L-tryptophane est utilisé par notre organisme pour fabriquer la sérotonine, véritable chef d'orchestre de notre sommeil. La sérotonine est ensuite transformée au cœur de la nuit en mélatonine qui est indispensable au bon fonctionnement de l'horloge biologique interne. Cette hormone s'oppose au cortisol et donc au stress. La production naturelle de la sérotonine et de la mélatonine peut être stimulée grâce à l'apport de compléments alimentaires contenant le complexe L-tryptophane et vitamines B3 et B6. En 2005, une étude de Craig Hudson and al, Nutritional Neuroscience, a d'ailleurs démontré une augmentation de 39% du sommeil profond grâce à la prise d'un tel complexe.

Elverev' CHRONO-RELAX contient du L-Tryptophane, des vitamines B3 et B6 et un extrait de riz. Complément alimentaire. 60 gélules.

Elverev' SYNCHRO 8H contient des protéines de lait, du magnésium, de l'avoine et des vitamines B3 et B6. Complément alimentaire. 60 comprimés.

Vente en pharmacies et drogueries
ou sur notre site Internet:
www.elveapharma.com/my-parapharmacy/

Comment s'assurer un bronzage parfait chez soi?

Avec l'arrivée des beaux jours, difficile de ne pas vouloir un beau teint hâlé. Cependant, en ce temps de crise, il vaut mieux rester à l'intérieur et soigner son bronzage autrement.

Le bêta-carotène, pigment naturel de notre peau
Qui ne rêve pas d'un teint uniforme et lumineux? Elvesun UNITEA vous donne la solution pour une peau saine et bronzée grâce à ses vertus auto-bronzantes dues au bêta-carotène. Ce pigment naturel est présent dans notre peau et s'y trouve en quantités variables, influençant une pigmentation plus ou moins intense. L'apport des doses quotidiennes recommandées en bêta-carotène naturel d'elvesun UNITEA procure un teint hâlé naturel tout en restant chez soi.

Des petits boutons dès les premiers rayons même sur son balcon...
Le printemps arrive! Les premiers rayons du soleil aussi et avec eux, les allergies solaires ou les lucites estivales bégnines. Pas besoin de beaucoup de soleil pour voir arriver ces petits boutons qui grattent sur le décolleté et les avant-bras. Afin d'éviter ceci, mieux vaut préparer sa peau. Consommé plusieurs jours avant l'exposition solaire, le bêta-carotène, en compléments des vitamines C, E et de sélénium, est un nutriment qui aide à prévenir l'apparition de démangeaisons.

Se préparer au soleil avec les polyphénols de thé vert
Les polyphénols du thé vert possèdent de nombreuses propriétés pour soigner la peau. Leur action anti-inflammatoire prévient les rougeurs du visage liées à la chaleur, tel les flushs, rosacée ou la télangiectasie. Quant à ses bienfaits antioxydants, ils préviennent l'hyperpigmentation et luttent contre le vieillissement de la peau. En 2009, une étude de Janua, Dermatatologic Surgery, a montré que la consommation quotidienne de polyphénols de thé vert diminue les signes de vieillissement de la peau (rides et taches brunes) et l'apparition de rougeurs, et unifie le teint.

Dans l'idéal, il faudrait éviter les rayons U.V. Pourtant, confinés à la maison, la sensation du soleil sur soi réchauffe le cœur. Pour préserver sa peau, il est conseillé d'utiliser de la crème solaire et de consommer des antioxydants naturels, comme le bêta-carotène, les vitamines C et E, le sélénium, ou encore le thé vert.

Elvesun UNITEA est un complément alimentaire contenant du Bêta-Carotène, des vitamines C et E, du sélénium et du THE VERT. 30 comprimés.
En vente en pharmacies et drogueries
et sur notre site Internet:
www.elveapharma.com/my-parapharmacy/

Offre spéciale printemps 2020 sur notre site et certains de nos partenaires pharmacies et drogueries: -20% sur le prix public.

«Dans cette tragédie, il faut aussi voir ces gestes de générosité et de compassion»

Les personnes en situation précaire sont encore plus vulnérables en période de pandémie. Anne Reitsema, directrice des opérations de Medair, nous explique comment une organisation humanitaire gère le Covid19.

Anne Reitsema
directrice des opérations au sein de l'ONG Medair

Medair intervient dans des régions reculées et dévastées du monde. Comment la crise sanitaire due au Covid19 impacte-t-elle ces pays?
Certains de ces pays ne disposent ni du personnel, ni des équipements médicaux nécessaires pour faire face au Covid19. En plus d'un impact direct sur la santé publique, cette pandémie a un effet socio-économique indirect très important. Les fortes mesures prises pour contenir le Covid19, comme les restrictions d'interaction sociale et de déplacement, entraînent des pertes d'emplois et affectent les revenus des ménages vulnérables.

De plus, les foyers multi générationnels sont plus grands et occupent des abris de fortune. Dans de telles conditions, il s'avère impossible de respecter les normes de distance sociale et d'hygiène requises pour limiter la propagation du virus. En effet, comment y parvenir lorsqu'il manque du savon ou des points d'eau?

Comment avez-vous réagi face à cette situation du Covid19?
Medair est une ONG Suisse d'aide d'urgence et reconstruction. Notre expérience est reconnue dans la gestion de crises. Aujourd'hui, Medair a activé une cellule, qui suit la situation de près et planifie les actions de réponse. Le but majeur est de continuer à sauver des vies grâce à l'apport de services essentiels – la nutrition, la santé et la provision d'eau, tout en réduisant au minimum les risques pour notre personnel et pour les gens que nous aidons.

Nous nous adaptons donc à la situation actuelle. À titre d'exemple, dans des zones isolées de l'Afghanistan ou au Bangladesh, dans le plus grand camp de réfugiés du monde, nous fournissons désormais des rations de nourriture plus importantes aux plus vulnérables afin de limiter leurs déplacements à notre clinique et ainsi les risques de contagion.

Medair déploie aussi une réponse spécifique au Covid19. Premièrement, notre action se focalise sur la diffusion de messages de prévention et sensibilisation. Deuxièmement, nous assurons une assistance vitale aux personnes très vulnérables, comme les réfugiés, les déplacés et les communautés d'accueil. De plus, en collaboration avec les Ministères de la Santé et d'autres organisations humanitaires, nos équipes de santé isolent les cas suspects et confirmés.

De quoi avez-vous besoin pour y faire face?
Une crise sanitaire de cette ampleur nécessite des ressources humaines, matérielles et financières conséquentes et imprévues. Bien avant son déclenchement, l'UN prévoyait qu'un nombre record de 168 millions de personnes à travers le monde aurait besoin d'aide humanitaire en 2020. Cette pandémie aggrave la situation. Les défis auxquels nous sommes confrontés actuellement nous poussent à faire preuve de créativité et nous encouragent à unir nos forces avec celles de nos partenaires dans le secteur privé.

De plus, l'utilisation de nouvelles technologies s'avère utile et efficace pour répondre à ces défis. Au Liban, par exemple, nous collaborons avec le secteur privé des technologies de l'information pour cartographier les différentes actions mises en place par les différents acteurs pour faire face au Covid19.

La communication avec les gens que nous aidons est cruciale, car de nombreux foyers isolés manquent d'informations claires sur le virus. Nos équipes explorent tous les moyens - y compris WhatsApp et les diffusions sur des radios communautaires au Soudan du Sud ou en RDC– pour diffuser ces messages de prévention.

Au Liban, nos psychologues organisent des appels vidéo pour soutenir la santé mentale des réfugiés syriens et des populations libanaises les plus vulnérables.

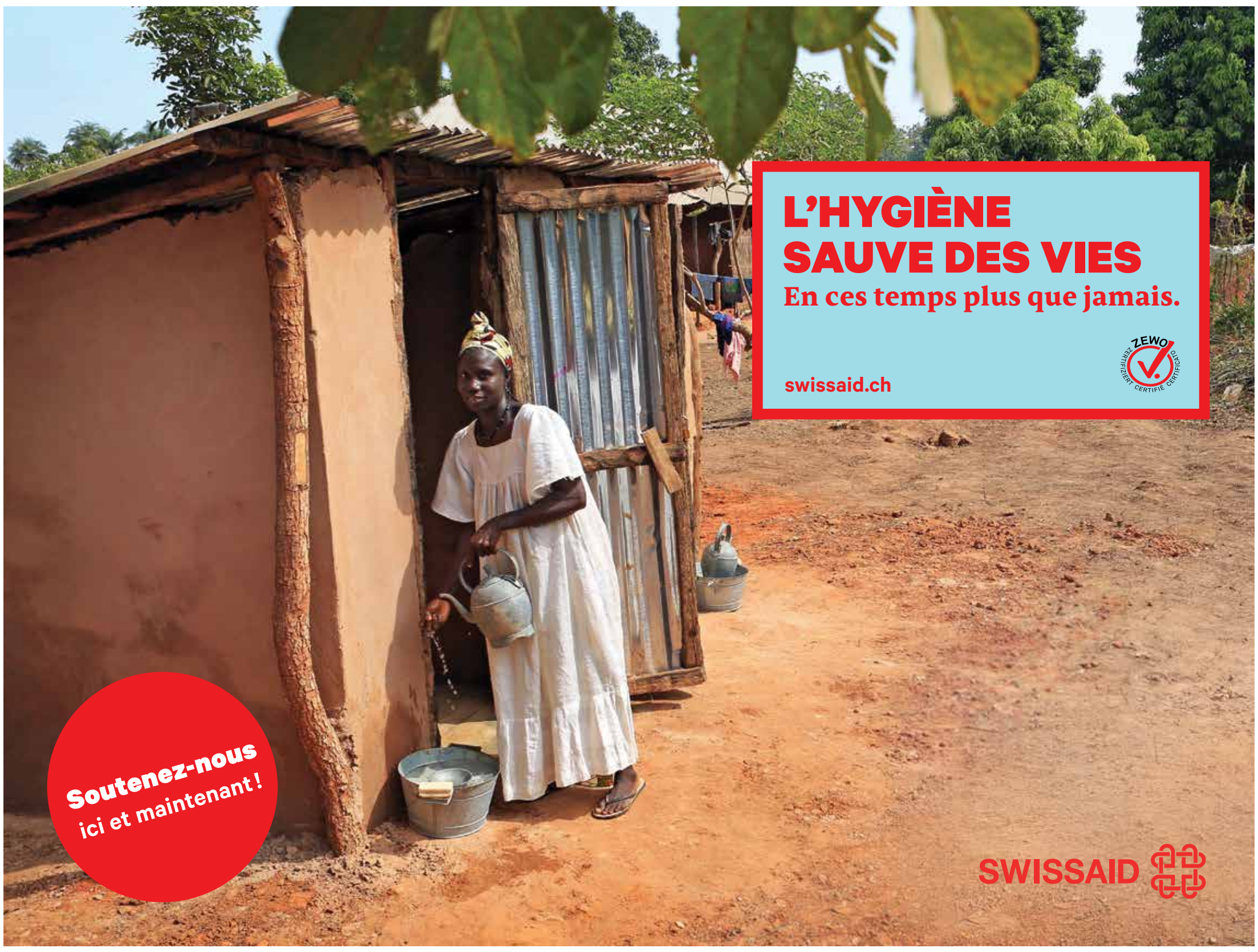
Qu'en est-il de la solidarité à l'échelle internationale?
Les gens en Suisse, en Europe et dans le monde réalisent la gravité de la situation et sont généreux. Mais cette solidarité mondiale n'est pas limitée à un plan financier. Nous sommes surpris par le courage et la générosité de notre staff national et international qui a choisi de rester au poste et continue à servir les plus vulnérables. Dans cette tragédie, il faut aussi voir ces gestes de générosité et de compassion qui font la différence et sauvent des vies.

Que peut faire chacun à un niveau individuel pour vous soutenir?
Malgré cette incroyable solidarité, il reste encore à faire. Quand l'épidémie atteindra des pays aux systèmes de santé plus fragiles, les conséquences pourraient être catastrophiques. Aujourd'hui plus que jamais, il est impératif de ne pas oublier les gens qui disposent de ressources limitées. Nous devons travailler tous ensemble pour lutter contre cette pandémie, y compris parmi les personnes pauvres et vulnérables pour la vaincre.

Si vous souhaitez en savoir plus sur notre action et nous soutenir, rendez-vous en ligne sur *www.medair.org/fr*. Au nom de toute l'équipe de Medair, je vous remercie pour votre soutien.

MEDAIR
chaque vie compte

ANNONCE



Institution genevoise de maintien à domicile (imad): une mobilisation à la hauteur de la crise épidémique

Pour assurer ses prestations, imad a su s'adapter. Les collaborateurs ont revu les besoins de chaque cliente et client et ont intensifié leurs visites.
Une équipe dédiée au dépistage à domicile du COVID-19 a été créée et le nombre de repas distribués a augmenté de 60% afin que chacun puisse traverser cette difficile période.

Marie Da Roxa
Directrice générale de imad

C'est un message posté sur les réseaux sociaux qui raconte: Jocelyne* a fêté ses 80 ans. La pandémie de coronavirus l'a privée de sa fête d'anniversaire. Pourtant, une attention délicate des collaborateurs de imad l'a particulièrement touchée. Sur une vidéo qu'ils lui ont transmis, on voit les soignants et les livreurs de repas lui chanter «joyeux anniversaire» à tue-tête dans les rues désertes de Genève.

Malgré le confinement et la pression découlant de cette situation inédite, le personnel n'oublie pas les raisons qui l'ont poussé à faire ce métier à imad: les soins, le soutien mais aussi l'attention aux plus fragiles pour les aider à rester à domicile.

imad fait face à une explosion de la demande de livraisons de repas (+60%)

Imad vit au rythme du virus

Depuis le début de cette crise, les collaborateurs de imad évaluent en continu les besoins de chaque cliente et client et établissent des priorités. Ils maintiennent toutes les prestations vitales, poursuivent les visites en assurant leur sécurité et celles des bénéficiaires. Tous soignent, coordonnent, informent et rassurent de façon à ce que la vie à domicile des personnes fragiles et vulnérables se déroule dans les meilleures conditions possibles. «Pour cela, nous intensifions aussi certaines prestations et en développons de nouvelles. Ce sont des adaptations constantes auxquelles nous procédons pour répondre à l'évolution de la pandémie et aux besoins de nos clientes et clients», explique Marie Da Roxa, directrice générale de imad.

Du dépistage Covid à domicile à la prévention de la dénutrition

C'est ainsi qu'a été mise sur pied, l'équipe InterCo dédiée au dépistage à domicile du COVID-19, composée d'infirmières imad et de médecins (*voir encadré*).

Le contexte de confinement a aussi nécessité le renforcement des prestations de livraison de repas (+ 60% depuis début mars). En partenariat avec les HUG, ces repas sont conçus par les diététiciennes imad pour assurer un équilibre nutritionnel et répondre à des besoins de régimes particuliers (régimes diabétiques, etc.). Les impacts de la dénutrition et de la malnutrition sur la santé chez les personnes âgées sont particulièrement sensibles et bien souvent à l'origine de problèmes de santé.

Un soignant imad de l'équipe Interco

Ce soutien concerne aussi les 1500 locataires des 26 immeubles à encadrement pour personnes âgées (IEPA) qu'exploite imad. Personnel, matériel et soutien psychologique sont mis à disposition afin d'accompagner l'arrêt des activités collectives et de renforcer la protection face au virus.

«Dans cette situation les collaboratrices et collaborateurs font preuve d'une mobilisation remarquable. En un temps record, et grâce à notre anticipation via un plan préparé en cas de crise sanitaire ou climatique, nous avons adapté rapidement nos prestations, afin de répondre aux défis d'une situation inédite par son ampleur», souligne Marie Da Roxa en concluant «Nous avons une mission de service public. La population genevoise peut compter sur imad».

Chaque soir à 21 heures, Jocelyne applaudit le personnel de imad et tous les acteurs qui se mobilisent pour que la vie continue. Elle les remercie de tout ce qu'ils font pour elle et pour les autres personnes qui s'appuient sur eux.

Plus d'information sur:
imad-ge.ch, 022 420 20 00

**Prénom d'emprunt*

«À situation exceptionnelle, mesures exceptionnelles»

En partenariat avec l'association cantonale des médecins de Genève (AMG) et Genève Médecins (GE-MED), imad a créé une équipe dédiée au dépistage à domicile du Covid-19. Appelée InterCo (Intervention Covid), et composée de médecins et d'infirmières, cette équipe intervient chez des personnes qui ne peuvent pas ou ne doivent pas se déplacer. Odile Leroy, infirmière, en a la responsabilité pour imad.

Pourquoi imad a créé cette équipe?

Très tôt, nous avons constaté qu'il fallait des soignants spécialisés pour permettre à des personnes âgées confinées d'avoir accès à des tests sécurisés à domicile. Ce travail désengorge les HUG et répond aux besoins des personnes fragiles difficilement mobilisables.

Comment assurez-vous la sécurité de ses membres?

Les membres de l'équipe ont suivi une formation spécialisée et sont équipés du matériel de protection défini au niveau du canton. Ils rappellent également aux patients les recommandations (distance, lavage des mains, etc.)

Que se passe-t-il si un client est positif?

Si l'hospitalisation n'est pas jugée nécessaire par les médecins de GE-MED, une évaluation clinique et des besoins est effectuée par l'infirmière imad pour favoriser le maintien à domicile. À la demande de GE-MED, l'équipe InterCo assure un suivi à domicile du patient (soins, suivi de l'état de santé, coordination avec le médecin traitant).

PHOTOS **GRÉGORY MAILLOT ET KEYSTONE**

ANNONCE

AIDE ET SOINS
À DOMICILE

SPÉCIAL CORONAVIRUS

RESTEZ CHEZ VOUS, LES CMS VIENNENT À VOUS.

ÉVITER DE SORTIR EST LA MEILLEURE FAÇON DE SE PROTÉGER DU CORONAVIRUS ET DE PROTÉGER LES AUTRES.

NOUS DISPOSONS DE NOMBREUSES PRESTATIONS POUR VOUS AIDER À VIVRE À DOMICILE PENDANT LA CRISE SANITAIRE ET PRÉSERVER VOTRE SANTÉ.

Les prestations d'aide et de soins à domicile sont destinées aux personnes de tous âges dépendantes, momentanément ou durablement malades ou en situation de handicap, ainsi qu'à leurs proches. Elles s'adressent également aux familles avec de nouveau-nés ou de jeunes enfants.

49 CENTRES MÉDICO-SOCIAUX (CMS) SONT À VOTRE DISPOSITION 7/7, 24/24H, SUR TOUT LE TERRITOIRE VAUDOIS.

NOUS VOUS RENSEIGNERONS AVEC PLAISIR AU:
0848 822 822

www.avasad.ch

Sirop Kiwi
Sirop Pamplemousse Rose
Sirop Poire Williams du Valais
Sirop Pommes du Valais
Sirop Abricot Luizet du Valais
Sirop Piña Colada
Sirop Mojito
Sirop Mirabelle
Sirop Myrtille
Sirop Fleur de Sureau
Sirop Pastèque
Sirop Mandarine
Sirop Cranberry
MORAND
SIROPS MORAND
DEPUIS 1889
Les bons sirops MORAND
shop.morand.ch

«Pour faire un test de dépistage du Covid-19, il suffit de répondre à un questionnaire sur Abilis»

Le canton de Berne a mis en place la semaine passée un drive-in pour faciliter les tests de dépistage du coronavirus. Il s'est entouré de partenaires tels que la Croix-Rouge suisse, Medgate, le laboratoire Viollier et Ofac, la coopérative professionnelle des pharmaciens suisses, avec sa plateforme Abilis. Le docteur Mario Magada, directeur général d'Ofac, détaille le fonctionnement de cette opération qui pourrait se multiplier ailleurs en Suisse.

Dr Mario Magada
Directeur général d'Ofac

Depuis le 2 avril dernier, les personnes qui veulent se faire dépister rapidement peuvent s'autoévaluer puis s'inscrire sur le site Abilis et effectuer le test dans un drive-in à Berne. Quels sont les premiers retours?
Ce centre de dépistage du coronavirus répond à un besoin de la population. Il a suscité un énorme intérêt dans le canton. Les premiers jours, les inscriptions ont rapidement dépassé ses capacités de test qui ont depuis été progressivement augmentées. Les opérations se passent aujourd'hui dans le calme et tout marche à merveille.

Comment cela fonctionne-t-il?
Pour faire le test, le recours à un médecin n'est plus nécessaire. Il suffit de répondre à un questionnaire sur la plateforme Abilis *coronacheck.abilis.ch*. Si un dépistage est recommandé, la personne remplit un formulaire et reçoit par mail une confirmation avec un code-barres d'identification à présenter au centre. La marche à suivre pour s'inscrire sur Abilis y est décrite. Le résultat du test est connu en 24h-48h. S'il est négatif, il sera envoyé sur le smartphone de la personne concernée via l'application Abilis. Si le virus est présent, un médecin prendra contact par téléphone pour lui expliquer la marche à suivre.

La plateforme ABILIS et l'infrastructure mise en place par le canton de Berne allègent les hôpitaux. Pourquoi le Conseil fédéral ne généralise-t-il pas ce type de dépistage aux autres cantons?
Ce centre est une offre pilote approuvée par la Confédération et susceptible d'être étendue à d'autres cantons. Des contacts dans ce sens sont d'ailleurs en cours. La Suisse est l'un des pays qui effectuent le plus de dépistages. Pour bien circonscrire la situation et l'évolution du Covid-19, il ne suffit pas de tester les personnes à haut risque ou présentant des symptômes sévères, il faut aussi généraliser les dépistages pour toucher un maximum de personnes.

Quel est le rôle d'Ofac dans cette action?
Notre plateforme santé Abilis est utilisée pour assurer l'échange d'informations sécurisées entre les professionnels de santé et les personnes testées.

Ofac est fière de pouvoir s'impliquer ainsi dans les réseaux sanitaires cantonaux tout en s'efforçant de mettre en avant la pharmacie dans son ensemble. Avec cette opération, Ofac démontre la souplesse et le caractère interprofessionnel d'Abilis ainsi que les garanties de sécurité qu'offre la plateforme.

Qu'est-ce Abilis exactement?
Abilis est une plateforme santé digitale qui permet au patient d'avoir une vue globale sur son plan de médication, grâce à une application mobile qu'il télécharge gratuitement. Il peut notamment y renouveler son traitement d'un clic auprès de sa pharmacie habituelle. Les informations de santé (traitements en cours, allergies, profil santé), qui sont consultables en tout temps, partout, sont sécurisées et fiables, car elles proviennent directement des pharmacies. Abilis compte déjà plus de 300 pharmacies partenaires en Suisse.

Quel rôle jouent les pharmaciens dans cette crise?
Dès l'irruption du virus, les pharmacies d'officine ont joué un rôle déterminant auprès de la population qui a largement dépassé la remise de médicaments. Par leur forte présence dans le pays, par leur disponibilité, et surtout par leur empathie et leur compétence professionnelle, elles sont sollicitées pour répondre aux questions, rassurer face à l'angoisse de beaucoup de patients, les conseiller ou simplement être à leur écoute.

Comment garantissez-vous la confidentialité des données médicales que vous traitez?
Ofac gère des données sensibles depuis près de 57 ans. La qualité de la sécurité informatique et de la protection des données personnelles est attestée par des certifications reconnues, et Abilis bénéficie de ce savoir-faire. La plateforme est entièrement sécurisée et conforme aux standards très élevés de protection des données exigés par le futur dossier électronique du patient. Toutes ces données sont traitées et stockées dans nos data centers situés en Suisse.

TEXTE **FRÉDÉRIC VORMUS** PHOTOS **CHRISTIAN PFANDER**

abilis
Votre plateforme santé

ANNONCE

Immobilisés chez vous ?
Mobilisés pour vous !

Pour demander de l'aide

Genève
– Livraison de courses et de médicaments
– Promenade du chien
– Contacts téléphoniques réguliers

022 304 04 35
ou 022 304 04 36
urgences@croix-rouge-ge.ch

genève
Croix-Rouge genevoise

De tout cœur avec vous et auprès de vous

Vaud
– Livraison de courses, achats de première nécessité et de médicaments
– Contacts téléphoniques réguliers et de soutien.

021 340 00 70
benevolat@croixrougevaudoise.ch
www.croixrougevaudoise.ch

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse

Donnons du Sens à l'Entraide !

Terre des Hommes Suisse face au Covid-19

La crise que nous vivons a un fort impact sur l'aide au développement et à l'enfance.
Comme beaucoup d'associations, elle oblige l'organisation Terre des Hommes Suisse à prendre des mesures importantes.

Christophe Roduit
Secrétaire général Terre des Hommes Suisse

La pandémie du coronavirus continue de se propager en Suisse et dans le monde entier. Chacun d'entre nous est affecté par cette situation critique. Confinement, baisse des activités en Suisse, incertitudes quant aux financements futurs et crise financière mondiale affectent également le monde associatif.

Après une année 2019 marquée par la restriction de l'accès aux fonds européens pour les ONG suisses et par la révision de la politique suisse de coopération au développement, plusieurs ONGs ont déjà tiré la sonnette d'alarme face aux difficultés financières.

La crise sanitaire actuelle s'accompagne d'une crise économique qui complique la mobilisation des moyens nécessaires pour répondre à des besoins grandissants. Nous avons pu discuter de cette crise et de ses effets avec Christophe Roduit, secrétaire général de Terre des Hommes Suisse qui, face au Covid-19 et en vue de protéger les enfants les plus vulnérables, doit prendre des mesures exceptionnelles et adapter ses actions.

Quelle est la situation actuelle de Terre des Hommes Suisse?
Quelle année pour célébrer nos 60 ans! Terre des Hommes Suisse est une organisation active en Suisse et à l'échelle internationale dans neuf pays. Nous agissons pour la défense des droits de l'enfant en partenariat avec une soixantaine d'associations locales. Ici et ailleurs, nous nous battons pour la promotion du droit à l'éducation, à la protection contre la violence et l'exploitation et pour la participation des jeunes aux questions qui les concernent. La reconnaissance de ces derniers comme acteurs du changement est au cœur de nos interventions.

Au niveau de notre siège en Suisse, à Genève plus précisément, et de nos représentations dans les pays, nous fonctionnons en télétravail depuis le 13 mars. La difficulté concerne donc les activités de terrain. En effet, en Suisse, nous avons annulé des évènements grand public et tout notre travail de sensibilisation dans les écoles au sujet des droits de l'enfant et du développement durable. De la même manière, en Afrique, en Amérique Latine, en Asie et dans les Caraïbes, le confinement empêche le bon déroulement des activités de protection et de promotion du droit à l'éducation.

Terre des Hommes Suisse a donc cessé ses activités?
Au contraire, nous avons été très réactifs. Cette nouvelle situation a nécessité un repli lié aux mesures de confinement, qui a été mis à profit pour réorienter toutes nos activités et leurs modalités de mise en œuvre. La fermeture des écoles est un grand changement pour les familles mais également pour Terre des Hommes Suisse. Ainsi, à l'international, nous travaillons actuellement sur la sensibilisation des gestes barrières, la distribution de kits d'hygiène et de nourriture et la protection des personnes plus vulnérables.

En Suisse, l'ensemble du travail de sensibilisation au développement solidaire et durable est maintenant déployé sur de nouveaux supports digitaux. En cette période de confinement, il nous est essentiel d'accompagner les enfants et leurs familles dans cet exercice inédit d'école à la maison.

Quels sont les défis principaux auxquels est confrontée l'association?
Le niveau d'incertitude est élevé et il nous oblige à travailler sur plusieurs scénarios en même temps. Nous devons nous adapter, tout en étant très préoccupés de la situation en Haïti, en Inde, en Afrique de l'Ouest ou en Amérique Latine. Si, en Suisse, les enfants retrouveront le chemin de l'école, cela n'est pas acquis dans d'autres pays. L'exacerbation de la pauvreté risque de signer la fin du droit à l'éducation et d'accentuer les risques d'exploitation pour nombre d'enfants qui devront travailler pour garantir ne serait-ce qu'un repas par jour à leur famille. À titre d'illustration, les premiers chiffres de Colombie démontrent une augmentation de 79 pour cent des signalements de violence domestique durant cette première phase du confinement.

En Suisse, il nous semble aussi essentiel d'accompagner le retour à la vie normale pour les enfants et les jeunes, tout en adaptant nos activités et en anticipant les levées progressives de restrictions de mouvement.

Chaque activité que nous menons nécessite la mobilisation de fonds et donc le soutien du public suisse. Or, depuis le début de la crise, nous notons une baisse des dons. Nos donateurs ont été occupés à se réorganiser, à vivre le confinement et à se centrer plus sur eux-mêmes, ce qui est totalement compréhensible. En considérant aussi les perspectives d'une crise économique, nous arrivons à la conclusion suivante: nous devrons faire plus et avec moins de moyens. Par exemple, en baissant nos frais administratifs à cinq pour cent ou encore grâce au soutien de nos bénévoles, dont le temps de travail représente, pour l'association, un montant d'un million de francs chaque année. Cependant, cela a des limites et assurer la qualité des services a un coût.

Pourtant, comme le prouve la dernière récolte de la Chaîne du Bonheur, le public est généreux. En général, les crises génèrent-elles des financements pour les associations?
Le public suisse est très généreux effectivement. Néanmoins, la situation est inédite et les besoins seront importants. Il faut des moyens pour l'aide d'urgence mais également pour le travail de développement. Pour nous, il est essentiel d'agir en Suisse et à l'international, sans mettre en opposition ces deux terrains d'action qui sont interdépendants. Un travail immédiat puis des actions sur le long terme seront nécessaires pour répondre à l'impact que cette crise aura sur les personnes plus vulnérables. Or, les moyens mobilisés sont toujours limités face à des besoins en constante croissance. Le soutien sur la durée est donc essentiel.

TEXTE **ANDREA TARANTINI**

terre des hommes suisse
POUR L'ENFANCE ET UN DÉVELOPPEMENT SOLIDAIRE

Contact

Terre des Hommes Suisse
Ch. du Pré-Picot 3
1223 Cologny-Genève
secretariat@terredeshommessuisse.ch
Facebook: @terredeshommes.suisse
Instagram: @terredeshommessuisse
CCP 12-12176-2

Les jeunes acteurs du changement

Partout, des jeunes se mobilisent aussi contre le Covid-19. Lors d'une vidéo-conférence, Luciana, Carmen et Luis, des jeunes du Brésil, de Bolivie et du Pérou, partagent avec nous leur réalité.

«Pour nous, jeunes engagés, la priorité est de se préoccuper de notre communauté, de notre municipalité, de nos camarades de classe qui sont maintenant loin et d'encourager toute la société à développer une attitude d'empathie. En fin de compte, le fait d'être acteur du changement doit faire partie de notre vie quotidienne, en temps normal et encore plus en période de crise», nous explique Luciana.

«Il est essentiel que les jeunes soient impliqués car, même dans cette situation, nous voulons préparer demain», ajoute Luis.

«Du fait des restrictions du confinement, nous agissons principalement en utilisant les réseaux sociaux et nos téléphones», affirme Carmen avec un peu de frustration, plus habituée aux échanges directs.

«Mais ces messages sauvent des vies. Au Brésil, nous relayons les messages de prévention, de jeunes à jeunes directement. Ce dialogue nous semble le plus efficace», précise Luciana.

«Au Pérou, cet échange avec les autres jeunes est fait sur quatre dimensions: le coronavirus et ma communauté, concernant la diffusion des messages de prévention et de solidarité, ma famille et moi, au sujet de la manière de vivre le confinement et de prévenir la violence, mon corps et ma santé, sur le thème de l'hygiène et de la prévention des abus sexuels et sur mon éducation, afin de préparer le retour à l'école et diminuer les risques de voir des jeunes ne plus retourner à l'école», explique la jeune Carmen.

Et Luis ajoute: «En Bolivie, nous participons à la campagne ‹De la maison à la communauté en temps de Coronavirus› qui permet aux jeunes de partager information et conseil sur la situation à laquelle ils doivent faire face en ces temps de pandémie. Nous voulons être actifs, protéger les jeunes et les plus vulnérables de notre communauté, partager et développer une solidarité forte.»

Un programme en ligne à disposition des familles et enseignant-e-s en Suisse

En Suisse, en collaboration avec le Département de l'instruction publique, Terre des Hommes Suisse met en œuvre un programme d'éducation aux droits de l'enfant et en vue d'un développement durable. Ce programme s'intègre dans le Plan d'étude romand et dans les Objectifs de Développement Durable (ODD) de l'Agenda 2030. Par l'encouragement à la mobilisation des jeunes pour un monde plus solidaire et durable, Terre des Hommes Suisse vise aussi localement à rendre les jeunes acteurs de changement.

Durant cette crise Covid-19, l'association adapte son offre à cette situation exceptionnelle de fermeture des écoles. Pour accompagner les enfants, les familles et les enseignants durant cette crise, l'organisation diffuse, sur le web et sur les réseaux sociaux, des outils pédagogiques de sensibilisation au sujet des Droits de l'enfant et du développement durable: activités individuelles ou collectives, jeux, vidéos et informations qui permettent de mieux connaître les droits tout en s'amusant. Deux modules par mois seront créés et ils s'adresseront aux élèves du primaire et du secondaire (de 5 à 15 ans).

Les outils pédagogiques proposés permettront de répondre à des questions telles que:

- Les droits de l'enfant, c'est quoi?
- Et le droit à l'éducation, comment s'applique-t-il au Sénégal, en Inde ou en Bolivie?
- Quel impact a le Covid-19 sur nos vies et sur les droits des enfants ici et ailleurs dans le monde?
- Est-ce que les enfants sont partout en sécurité?
- Comment des jeunes s'engagent pour défendre leurs droits?
- Et concernant le travail des enfants, on en est où?

Des modules pour apprendre et réfléchir, seul-e ou en famille, tout en s'amusant! Retrouvez ces activités sur le site **www.terredeshommessuisse.ch** ainsi que sur Instagram et Facebook.

Les populations les plus pauvres d'Afrique, d'Asie du Sud-Est et d'Amérique latine souffrent particulièrement du coronavirus. Solidar Suisse distribue des masques de protection, des désinfectants et du savon.

Nous fournissons des informations sur les mesures de protection par le biais d'émissions de radio, de médias sociaux et de brochures et nous aidons les travailleurs-euses qui ont été particulièrement touchés à lutter pour leur emploi.

STAY HEALTHY – BE SOLIDAR!

Luttez à nos côtés :
IBAN : CH67 0900 0000 8000 0188 1
www.solidar.ch/corona

SUISSE SOLIDAR
LUTTER POUR UN MONDE ÉQUITABLE

Votre testament peut sauver des vies.
Informez-vous dès maintenant sur les legs et les héritages dans notre brochure gratuite.

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN

LT04 / 2020

☑ Oui, je commande un guide du testament.

Prénom

Nom

Rue / N°

Code Postal

Lieu

Veuillez l'envoyer à:
Médecins Sans Frontières
Legs & Héritages
Rue de Lausanne 78,
Case postale 1016
1211 Genève 1

www.msf.ch/legs

«L'humour est un vecteur central en ces temps de crise»

Vous l'avez certainement entendu sur les ondes de Couleur 3, ou vu sur Instagram ou en spectacle à Paris, Alexandre Kominek, humoriste montant de la scène francophone, partage avec nous son expérience du confinement. A la fois barjot, talentueux et hilarant, il garde cependant la tête froide et transmet des messages aussi lucides que pertinents à travers son activité. Interview.

INTERVIEW **THOMAS PFEFFERLÉ** PHOTOS **VALON IMERI**

La crise sanitaire, sociale et économique liée au coronavirus nous plonge dans une atmosphère des plus anxiogènes. Impossible de ne pas allumer sa télé ou sa radio sans être pris par un léger (ou fort) vent de panique. Entre ces multiples informations qui, à répétition, nous pèsent sur le moral, on vous propose de faire un petit détour du côté de la scène humoristique suisse et francophone. Et parmi les artistes prometteurs du moment, Alexandre Kominek s'avère incontournable. Sur les ondes de Couleur 3, sur les réseaux sociaux ou encore sur YouTube, sans oublier les comedy clubs parisiens et son spectacle qu'il jouait tous les mercredis au Bo Saint Martin, le jeune humoriste enchaîne les spectacles et sketchs avec succès. En cette période de confinement, il nous raconte comment il fait pour ne pas devenir (trop) fou.

Pour un humoriste, le confinement c'est le chômage technique forcé non?
Carrément. Comme pour beaucoup de personnes. A vrai dire, pas tant que ça car en ce qui me concerne, ce qui change c'est que d'habitude je reste à la maison toute la journée en sachant que je peux sortir et là je sais que je ne peux pas. Voilà! (rires). C'est surtout la nuit qui me manque. Les spectacles, les sorties, les scandales… Ahah.

Tu es revenu à Genève dès que la crise a commencé à être sérieuse c'est juste?
Exact. J'ai quitté Paris pour m'installer à Genève avec ma mère. Je tiens à être proche de ma famille pour surmonter ces moments difficiles en étant ensembles.

Comment le vis-tu?
Pour l'instant ça va. Ce qui me touche le plus c'est le changement d'intensité et de rythme. Dans mon activité d'humoriste je suis habitué à vivre à 200 à l'heure. Il est fréquent que je fasse des allers-retours entre Pairs, où je je joue mes spectacles, et la Suisse où je joue mes sketchs à la radio par exemple. C'est une adrénaline à laquelle on devient vite accroc. En gros je me sens comme un drogué en manque! Et j'ai grave la dalle … (*rires*)

On te voit à fond sur les réseaux sociaux. Notamment sur Instagram d'où tu continues à nous faire marrer. Comment vois-tu les réseaux dans ce contexte bizarre?
Les réseaux sociaux sont évidemment un lien essentiel qui me permet de rester au contact de mon public. Cela me permet de continuer à me «produire» et à faire marrer les gens. En même temps, de mon côté c'est aussi un moyen de me libérer des tensions et de l'anxiété qui nous touchent tous durant cette période. Après c'est bien sûr très différent du live. Car là je ne vis pas les applaudissements ou les réactions du public en direct. Ce qui s'avère assez frustrant pour un artiste dopé par l'adrénaline des performances live.

Derrière tes blagues et ton humour bien déjanté on perçoit aussi un message très lucide. Surtout en ces temps de crise. En tant qu'artiste tu ressens la nécessité d'avoir ce rôle d'influenceur pour soutenir les autorités et les médecins dans leurs efforts?
Disons que j'essaie d'utiliser mon influence actuelle dans la mesure de mes moyens pour rappeler aux gens le sérieux de la situation que nous vivons ces temps. Mes pensées vont bien sûr à tous les professionnels du corps médical. Et à toutes les personnes qui bossent encore, notamment dans les supermarchés qui restent ouverts, ainsi qu'à tous ceux qui travaillent dans le secteur du nettoyage et de l'entretien, en bref à tous les héros du moment qui continuent d'agir pour le bien commun, parfois dans l'ombre de manière injuste. Je trouve aussi que les chaînes de supermarchés et les employeurs qui continuent leur activité durant cette période devraient adopter des conditions avantageuses spéciales pour leurs employés. Car en ces temps de crise, qui s'avèrent particulièrement anxiogènes, il serait juste que leurs efforts et leur courage soient reconnus et valorisés.

Quel est ton sentiment par rapport à la manière dont on gère la situation ici?
J'ai l'impression que l'on est un peu trop tranquille et que l'on a tendance à prendre la situation un peu à la légère. Quand j'entends ou je vois que des gens n'hésitent pas à sortit pour aller bronzer ou s'amuser au bord du lac entre potes ça me fait péter un plomb. C'est normal de sortir se dégourdi les jambes 30 minutes. Mais sortir constamment pour continuer à profiter de ses activités de détente en extérieur c'est un manque de respect et de solidarité. Pour moi ces gens devraient carrément être amendés. Personne n'est au-dessus des autres de manière générale bien sûr, et dans le genre de situation que nous vivons maintenant en particulier. Je pense que certaines personnes devraient prendre la situation plus au sérieux et penser à la santé et la sécurité collective avant la leur. Parce qu'évidement, c'est seulement en jouant à fond cette carte altruiste et sociale que l'on pourra avancer.

Pour revenir à ton activité humoristique, on te connait différents personnages que tu incarnes notamment lors de tes passages à la radio. Il y a le dragueur latino chaud bouillant, le bobo genevois fils à papa bourré de tunes, … D'où te viennent ces inspirations?
Des différents entourages que j'ai côtoyés. Je m'inspire d'où j'ai grandi, des gens qui m'ont marqué et qui m'ont fait marrer. Les personnages te permettent de dire des choses que tu ne dirais pas en temps normal, c'est pour ça que j'ai toujours aimé les jouer. En même temps je remarque que ces personnages me permettent tous de jouer sur des clichés qui parlent à beaucoup de monde. C'est un moyen de faire ressortir des traits drôles et interpellants de la société dans laquelle on vit. Actuellement j'ai aussi des sketchs dans lesquels je donne des conseils de sport avec des tutos bidons pour rigoler des coachs sportifs qui n'en sont pas vraiment. On a tous croisé un mec à la salle qui a moins de bras que toi et qui vous donne des conseils! J'aime beaucoup tourner ces situations en dérision.

Et quels sont tes prochains projets concernant ta carrière humoristique?
Actuellement, tous mes projets sont complètement chamboulés à cause de la crise du coronavirus. Tout va être décalé dans le temps. Mais je vais continuer à me produire en spectacles et à faire de la radio. Je suis d'ailleurs équipé pour continuer à faire des chroniques sur Couleur 3 depuis chez moi. Comme la plupart des chroniqueurs d'ailleurs. Et je travaille sur l'écriture de mes prochains passages dans «Les bras cassés» sur Couleur 3. Une émission que j'adore et que j'ai la chance de pouvoir rejoindre.

Globalement, quels sont tes rêves au niveau artistique?
Faire du cinéma serait vraiment génial. Pas pour l'amour du 7ème art, mais celui des top model pompettes après deux coupes de champagne. J'adore. Autrement je veux aussi poursuivre tout ce que j'ai pu faire jusqu'à maintenant. Ce qui comprend notamment le fait de produire des chroniques pour mes passages à la radio, mais aussi de continuer à pouvoir jouer devant mon public lors de mes spectacles entre la Suisse et la France. Je travaille aussi beaucoup sur de la production de contenu audiovisuel sous forme de séries ou de formats courts.

Faire face à la crise et être solidaire

L'économie suisse est de plus en plus sous pression à cause de la crise sanitaire due au coronavirus. De fait, les entreprises ont dû adapter leurs structures et nombreuses sont celles à se retrouver exsangues financièrement. En cette période particulière. DeinDeal a su s'adapter et prend des initiatives au profit des entreprises suisses en difficulté.

TEXTE **SMA** PHOTOS **PD DEINDEAL/MYSTORE**

La vie en Suisse est actuellement régie par le coronavirus. Le Conseil fédéral a introduit des mesures extraordinaires qui ont fortement impacté, non seulement, la vie privée, mais également le quotidien professionnel de nombreux Suisses. Pour faire face à cette situation exceptionnelle, il nous est demandé notamment de limiter nos déplacements, respecter une distance sociale de minimum deux mètres, de nous laver les mains régulièrement et de réduire tout contact direct avec d'autres personnes.

De nombreuses entreprises ont dû baisser le rideau parce qu'elles doivent se conformer aux nouvelles directives fédérales ou cantonales afin de limiter la propagation du coronavirus: coiffeurs, salons de beauté, spas, salles de sports et fitness, restaurants, cafés et hôtels, etc. Ces entreprises sont durement impactées et rencontrent de grandes difficultés de trésorerie.

DeinDeal, qui vend à la fois des bons, des voyages et des produits en ligne, fait partie de ces entreprises qui continuent leur activité en prenant en compte les nouvelles normes sanitaires et modes de consommations. DeinDeal qui avait anticipé les mesures sanitaires pour protéger ses employés et partenaires a également su adapter son offre avec ses ventes «Supermarché», «Cosmétiques», et «Kids».. Ainsi, ses ventes en lignes continuent à croître et l'entreprise livre chaque jour près de 8'000 colis à ses clients.

Afin de soutenir les petits commerces et hôteliers, DeinDeal a adapté son modèle économique de vente de bons d'achats au profit de ses partenaires et lancer un plan de soutien.

Solidarité en temps de crise

Afin de soutenir les entreprises et les entrepreneurs suisses, DeinDeal a adopté de nouvelles mesures et a lancé une campagne de soutien avec des bons d'achat au profit des magasins régionaux et des petites entreprises.

Ces dix dernières années, DeinDeal est devenu un acteur incontournable du e-commerce suisse avec le succès que l'on connaît. Cela a été possible grâce à son modèle de partenariat gagnant-gagnant avec les commerces locaux et sa communauté de plus d'1 million de membres.

Aujourd'hui, DeinDeal fait appel à sa communauté pour soutenir ces entreprises suisses en difficulté financière avec des mesures exceptionnelles:

1. dès l'achat d'un bon, DeinDeal verse désormais directement une avance sur recette à l'entreprise partenaire et en assume le risque financier

2. la durée de validité des bons a été rallongée désormais jusqu'à une année.

3. une garantie sérénité permet aux clients de convertir leurs bons en note de crédit si les bons ne peuvent pas être utilisés avant leur date d'expiration et ce pour quelque raison que ce soit.

«Je connais la situation critique dans laquelle se trouvent de nombreux magasins. Ma famille en possède elle-même plusieurs qui, comme beaucoup d'autres, étaient déjà en difficulté avant la crise. L'absence de recettes peut donc leur être fatale, puisqu'eIles ne sont plus en mesure de couvrir leurs frais de fonctionnement. Il me semble normal de soutenir les propriétaires de ces petites entreprises afin qu'ils puissent survivre à la crise. DeinDeal assumera l'intégralité du risque financier qui est compensé par la croissance actuel de nos ventes», explique Allan Krief, co-fondateur de My-Store.ch et CEO de DeinDeal.

Acheter en ligne de manière claire et efficace

DeinDeal a en effet su rapidement ajuster son offre de commerce en ligne grâce à son modèle de ventes flash.

L'entreprise répond ainsi aux besoins actuels de ses clients. Par exemple, la compagnie a constaté qu'actuellement les consommateurs souhaitent acheter des aliments de longue conservation. La demande pour divers biens de consommation tels que les produits de beauté, les détergents ou les aliments pour animaux a également augmenté. DeinDeal a répondu à ces nécessités en regroupant tous les articles d'usage quotidien dans la nouvelle section «Supermarché» et en augmentant son offre dans les rubriques «Cosmétiques» et «Kids». .

S'adapter à la contrainte pour continuer à livrer

Les entreprises en ligne comme DeinDeal ne sont pas uniquement numériques. Dans les entrepôts, de nombreux employés travaillent en coulisse pour que les commandes arrivent à temps à leur destination. DeinDeal donne la priorité à la sécurité de ses employés et de ses clients. La chaîne d'approvisionnement déjà très réglementée avant le coronavirus a été renforcée et les livraisons continuent à être effectuées en toute sécurité et dans un délai raisonnable d'une semaine.

Parmi les mesures, le personnel a reçu une formation complète sur les mesures d'hygiènem: le port des gants ou l'usage régulier de désinfectant pour les mains est obligatoire. Dans l'entrepôt de 6'000 mètres carrés, la «distance sociale» – autrement dit, le maintien d'une distance de deux mètres - entre les travailleurs ne pose pas de problème. Quant au processus d'emballage des marchandises, il est entièrement automatisé. Cela limite au maximum les manipulations manuelles et permet une forte productivité.

Pour parer aux absences et à l'accroissement de l'activité, DeinDeal travaille en étroite collaboration avec les agences de placement et les bureaux d'intérim suisses pour recruter et former du personnel supplémentaire. 60 personnes ont ainsi été recrutées et un nouvel entrepôt a été loué pour permettre de faire face.

DeinDeal a soigneusement formé son personnel dans son centre logistique de Meyrin. Les employés respectent les distances de sécurité, portent des gants et utilisent régulièrement du désinfectant.

DeinDeal

La société DeinDeal AG, basée à Zurich, a été fondée en mars 2010 par cinq jeunes entrepreneurs. En 2016, DeinDeal a fusionné avec MyStore. Le PDG actuel est l'un des co-fondateurs, Allen Krief. Sur les plateformes de commerce électronique DeinDeal et MyStore, le détaillant en ligne, propose des offres du jour, des offres locales et des voyages.

Aujourd'hui, la filiale de Ringier AG emploie environ 150 personnes, dont la majorité travaille dans le centre logistique de Meyrin. De là, plus d'un million de colis a été envoyé à des clients dans toute la Suisse l'année dernière. En 2019, le chiffre d'affaires s'élevait à un peu plus de 130 millions de francs suisses.

Découvrez les offres actuelles à l'adresse suivante: **www.deindeal.ch**

Les défis de l'après confinement

Les services représentent 74% du PIB suisse (l'industrie 25%, l'agriculture 1%) et le confinement forcé entraine des conséquences économiques très sérieuses pour certains. Il suffit de penser à la culture, l'hôtellerie, au tourisme et aux transports, notamment aériens, quasiment sinistrés et qui auront besoin d'une aide massive pour surmonter cette profonde crise.

Me Douglas Hornung

L'Office fédéral de Santé Publique utilise les données de Swisscom pour vérifier la bonne application des mesures de confinement et Google vient de publier un rapport tiré de ses données de mobilité pour 131 pays, dont la Suisse. Sans grande surprise, il en ressort que la fréquentation des lieux culturels a plongé de 81% et l'emploi des transports publics de 68%.

Mais certains services résistent bien au choc, voire se développent exponentiellement. Les commandes sur internet explosent au point que la Poste doit mettre des quotas pour la livraison de colis de plus en plus importants ou volumineux. Les logiciels permettant de tenir des conférences vidéo sont la nouvelle émergence indispensable et le télétravail se généralise dans tous les domaines des services.

Cette évolution majeure dans la façon de travailler va certainement perdurer après la fin du confinement- Les avantages sont multiples: plus besoin de prendre rendez-vous et de se déplacer. Les rendez-vous se font à distance et par vidéo, les charges fixent diminuent drastiquement (plus besoin de payer un loyer exorbitant, un partage de locaux suffit lorsqu'il reste nécessaire d'avoir des locaux professionnels), flexibilité accrue (plus d'horaire fixe), meilleure balance entre la vie professionnelle et privée, rentabilité et accessibilité accrues. Ainsi, par exemple, la première plateforme pour avocats indépendants en Suisse, *www.lawffice.ch*, et d'autres schémas du même type se développent rapidement après avoir dû subir les entraves habituelles de vieilles branches bien établies qui s'opposaient à toute possibilité de pouvoir donner de meilleurs services mais à moindres coûts.

Mais les désavantages sont aussi bien connus et devront être maitrisés. Zoom, l'une des plateformes qui permettent de tenir des conférences vidéo à distance connait un succès fulgurant: 10 millions d'utilisateurs en décembre 2019, 200 millions fin mars 2020! Le succès est tel que les administrations suisses l'utilisaient volontiers. Avant de s'apercevoir que les données étaient systématiquement communiquées à Facebook et que le cryptage promis avait pour le moins de grandes défaillances au point que certaines réunions confidentielles se retrouvent aujourd'hui en ligne et accessibles à chacun…

> « Le choix des outils informatiques devra être fait de manière précautionneuse.

Les plus grands défis de l'après confinement seront donc la lente et difficile reconstruction des activités lourdement sinistrées d'une part et, d'autre part, la protection des données et de la sphère privée ainsi que le nouvel équilibre à trouver entre les activités professionnelles et les activités privées et familiales. Le choix des outils informatiques devra être fait de manière précautionneuse: Plutôt que Zoom, mieux vaut utiliser Webex, Teams (Microsoft) ou Infomaniak qui offrent des sécurités et une confidentialité bien supérieures. La discipline personnelle pour travailler à distance est un apprentissage nouveau à mettre en place pour éviter de travailler n'importe quand et pour se réserver des plages horaires pour les loisirs, la famille, la culture; ce qui est loin d'être facile lorsqu'on n'en a pas pris l'habitude.

Les relations sociales et professionnelles se dématérialisent de plus en plus de sorte que, paradoxalement, il restera toujours nécessaire de disposer de lieux de rencontres, que ce soit au travail, en coworking ou ailleurs pour ne pas être confinés dans une bulle numérique qui prend de plus en plus de place. De nouveaux équilibres devront donc être trouvés tout comme de nouvelles habitudes. Assurément ce virus aura modifié fondamentalement nos rapports, notre travail, nos relations et la vie d'après ne sera pas la simple reprise de la vie d'avant. Les services seront de plus en plus assurés par la toile et ceux qui rêvent de pouvoir les reprendre comme avant se font des illusions qui les mèneront rapidement au désastre. Un simple exemple: qui va encore vouloir payer des milliers de francs pour un divorce qui est accessible pour 550.- CHF par internet, y compris tout l'accompagnement professionnel, comme le propose *www.divorce.ch*?

> « Le virus aura profondément modifié nos modes de faire, d'agir et de penser.

Le virus aura profondément modifié nos modes de faire, d'agir et de penser. Le prix des services seront toujours plus bas et leur qualité toujours plus haute; dans une concurrence effrénée. Le consommateur ne pourra que s'en réjouir et ceux qui offrent des services devront travailler plus pour gagner moins. Un sacré défi supplémentaire que seuls les meilleurs pourront relever!

Me Douglas Hornung, Avocat et administrateur de www.divorce.ch et www.lawffice.ch

lawffice
divorce.ch

ANNONCE

Votre contrat est gravement déséquilibré ou impossible à exécuter, en raison du Covid-19. Que faire?

Nombreux sont les particuliers et les entreprises parties à un contrat dont l'exécution est impactée par le Covid-19, respectivement les mesures prises pour lutter contre celui-ci. Que faire dans le cas où votre contrat s'est déséquilibré, devenant excessivement onéreux ou inutile, voire impossible? Nous répondons à cette question en donnant quelques pistes non exhaustives.

Que faire en premier lieu?
Il s'agit de relire les documents contractuels (contrat écrit, conditions générales, autres pièces exposant la volonté des parties) et d'examiner s'ils règlent ou non le sort du contrat en cas d'épidémie / pandémie.

Souvent, la clause pertinente est intitulée «force majeure». Elle permet généralement de suspendre ou de résilier la relation en procédant à une annonce dans un certain délai.

Si une telle clause existe mais que la notion de force majeure n'est pas définie ou si elle donne des exemples sans évoquer une épidémie / pandémie, il faut l'interpréter. Il n'y a pas de réponse universelle, mais on peut toutefois raisonnablement penser que des décisions étatiques contraignantes destinées à lutter contre le Covid-19 constituent un cas de force majeure.

Si aucune clause ne règle la question et que le contrat est soumis au droit suisse, les dispositions du Code des obligations s'appliqueront. Il convient alors de déterminer quel éventuel impact la crise du Covid-19 a sur le contrat.

Le contrat s'est-il déséquilibré?
Un contrat est considéré déséquilibré si la prestation est toujours possible, mais exige désormais des sacrifices excessifs de la part de son débiteur en raison d'un changement de circonstances imprévisible, inattendu et inévitable.

L'apparition du Covid-19 est probablement un changement de circonstances suffisant, mais il faut analyser dans chaque cas concret si elle a induit une charge tellement excessive ou inutile que le débiteur ne peut plus être raisonnablement contraint d'exécuter sa prestation, respectivement de le faire aux conditions initiales. Dans un tel cas, exceptionnel, le débiteur peut demander l'adaptation du contrat, interpréter le contrat dans le sens d'une condition résolutoire mettant fin à l'obligation, ou résilier le contrat de durée de manière anticipée pour juste motif.

Le contrat est-il devenu impossible?
Il y a impossibilité lorsque ni le débiteur, ni personne d'autre, ne peut plus fournir la prestation, durablement. Une dette de genre, par exemple une dette d'argent, n'est jamais impossible.

Si l'impossibilité résulte d'une mesure étatique contraignante liée au Covid-19 (ex.: fermeture d'un commerce), il n'y a pas de faute du débiteur, qui est alors libéré de son obligation et ne doit pas réparer le préjudice. Il doit toutefois restituer à l'autre partie les prestations déjà fournies ou une valeur de remplacement.

Si l'impossibilité est la conséquence d'une mesure prise sans obligation mais par prudence, une faute peut être retenue. Le débiteur doit alors réparer le dommage de l'autre partie, qui demeure obligée de s'accomplir.

Le débiteur prudent qui considère que son contrat est devenu impossible doit l'annoncer sans délai à l'autre partie, en exposant pour quels motifs il se considère libéré sans faute. Il serait inspiré de documenter sa position.

Qu'en est-il en cas d'impossibilité partielle?
Pour les contrats de durée, l'impossibilité peut n'être que partielle. Dans ce cas, la question est de savoir si elle entraîne l'extinction totale de l'obligation ou sa réduction aux prestations encore possibles. Trancher cette question est d'autant plus délicat que les intérêts des parties peuvent être opposés. Tout dépend de la nature du contrat et de la volonté hypothétique des parties. Le débiteur qui se prévaut d'une impossibilité partielle le précisera dans son annonce.

Que se passe-t-il si les parties ne s'entendent pas pour constater un déséquilibre grave ou une impossibilité?
Idéalement, les parties discutent et s'accordent pour constater - ou non - un déséquilibre ou une impossibilité totale ou partielle, et règlent les conséquences de cette situation (suspension, résiliation, allégements, etc.). A défaut, la Justice tranchera le litige.

Et s'il n'y a pas de déséquilibre grave ou d'impossibilité?
En principe, les contrats doivent s'exécuter tel qu'il a été prévu. Si une partie refuse de fournir sa prestation, elle est alors en demeure et l'exécution du contrat peut être exigée par l'autre.

AVOCATS RECHTSANWÄLTE ATTORNEYS AT LAW / REYMOND & ASSOCIÉS

Anne Dorthe
Avocate, Associée, LL.M. en propriété intellectuelle

Rolf Ditesheim
Avocat, Associé, Docteur en droit

Reymond & Associés
Avenue de la Gare 1
CP 7255 CH-1002 Lausanne

www.jmrlegal.ch

Coronavirus: comment faire face à la réduction de l'activité

L'actuelle pandémie du nouveau coronavirus expose nombre d'employeurs à la réduction voire à la suspension complète de leur activité. Les besoins de main d'œuvre s'en trouvent réduits. Cela n'est pas sans incidence économique à court et moyen terme, autant pour le financement des salaires que pour le maintien de l'emploi.

L'actuelle pandémie du nouveau coronavirus expose nombre d'employeurs à la réduction voire à la suspension complète de leur activité. Les besoins de main d'œuvre s'en trouvent réduits. Cela n'est pas sans incidence économique à court et moyen terme, autant pour le financement des salaires que pour le maintien de l'emploi.

La «réduction de l'horaire de travail» ou RHT est l'un des instruments à disposition des employeurs afin de compenser cette réduction d'activité tout en préservant l'emploi. Les chiffres arrêtés par le SECO début avril 2020 le confirment s'agissant de la crise sanitaire actuelle: plus de 1'381'400 travailleurs en Suisse sont concernés par la RHT, soit environ 26,7% des travailleurs actifs.

La RHT permet à l'employeur de réduire temporairement, de façon complète ou partielle, le temps de travail de ses travailleurs, tout en maintenant la relation contractuelle de travail, car il est indemnisé pour le salaire qui continue d'être versé malgré la diminution de l'horaire. L'indemnité versée au titre de la RHT indemnise l'employeur à hauteur de 80% de la perte qui correspond à la différence entre les heures prévues par le contrat et celles concrètement effectuées. L'indemnité est calculée sur la base du dernier salaire versé avant le début de la RHT, plafonné à CHF 12'350.- par mois. Le travailleur concerné par la RHT supporte en principe une baisse de 20% de son salaire, raison pour laquelle la RHT ne peut être mise en œuvre sans son accord préalable. En cas de refus, le travailleur s'expose cependant à un licenciement ordinaire pour motif économique. L'employeur peut prétendre à la RHT pour ceux de ses employés qui cotisent à l'assurance chômage et n'ayant pas encore atteint l'âge ordinaire donnant droit à la rente AVS et dont le contrat de travail n'a pas été résilié.

Afin de soutenir les employeurs en cette période de crise sanitaire exceptionnelle, le Conseil fédéral a arrêté fin mars 2020 une série de mesures destinées à faciliter l'octroi de l'indemnité pour RHT. Pour l'année 2020, la participation de la Confédération au financement de cette indemnité a été augmentée de 6 milliards de francs.

S'agissant du cercle des bénéficiaires, il a été étendu aux travailleurs qui exercent un emploi à durée déterminée ou temporaire, ainsi qu'aux apprentis. Les personnes qui assument une position dirigeante ainsi que leurs conjoints ou partenaires enregistrés qui travaillent dans cette même entreprise ont aussi droit à l'indemnité mensuelle, toutefois forfaitairement fixée dans ce cas (CHF 3'320.- pour un plein temps).

Par ailleurs les démarches administratives liées à l'avis de RHT ont été simplifiées afin d'accélérer la procédure de traitement des demandes et permettre un versement plus rapide des indemnités aux employeurs. La RHT doit être annoncée par l'employeur au service cantonal, désormais au moyen d'un seul formulaire de préavis simplifié, dont l'envoi à l'autorité et la réponse de celle-ci se font par courriel dans la plupart des cantons. L'employeur doit y exposer le lien de causalité entre l'apparition du coronavirus et la perte de travail. Les délais de préavis et d'attente ont été supprimés, et la durée des autorisations de RHT a été prolongée de trois à six mois. A la fin de chaque mois civil, l'employeur doit adresser à la caisse de chômage une demande d'indemnisation avec un décompte, qui détaille la réduction effective du temps de travail.

Les autres mesures visent notamment à soutenir les employeurs face à un éventuel manque de liquidités. En particulier, l'employeur peut demander que les indemnités lui soient versées sous forme d'avances avant que le décompte final soit validé par la caisse de chômage. L'employeur reste par ailleurs tenu au versement des cotisations sociales usuelles mais a désormais la possibilité, sur demande, d'en différer provisoirement et sans intérêt le versement s'agissant des cotisations relatives au 1er pilier, et de recourir aux réserves de cotisations constituées pour le paiement des cotisations LPP.

> **«L'efficacité des mesures arrêtées par la Confédération dépendra substantiellement de leur mise en œuvre par les autorités cantonales.**

L'efficacité des mesures arrêtées par la Confédération dépendra substantiellement de leur mise en œuvre par les autorités cantonales. En particulier, des milliers de décomptes individuels devront être vérifiés par les caisses de chômage. Des instructions concrètes devraient être fournies aux employeurs afin de les assister dans l'établissement de ces décomptes, qui restent relativement complexes. Un contrôle rigoureux par les caisses de chômage demeure indispensable pour préserver les finances publiques tout en assurant une allocation efficace des fonds à celles et ceux dont l'activité est essentielle à la marche et à la prospérité de l'économie.

Charlène Thorin
Master en droit, Avocate

SwissLegal Rouiller & Associés
Rue du Grand-Chêne 1-3
CH – 1002 Lausanne
+41 (0)58 255 58 00

swisslegal

SwissLegal - présents à Aarau, Bâle, Berne, Coire, Fribourg, Genève, Lausanne, Meggen (LU), Neuchâtel, Olten, Pfäffikon (SZ), Saint- Gall, Zoug et Zurich.

Plus d'informations sur le site
www.swisslegal.ch

Migros et Pro Senectute lancent un service d'achat pour les personnes vulnérables.

MIGROS

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Appartenez-vous au groupe à risque? (personnes vulnérables) Veuillez rester à la maison.

Service de livraison à domicile pour les achats alimentaires.

Des bénévoles vous déposent vos achats devant votre porte d'entrée.

Commandez maintenant sur www.amigos.ch

Le site internet relie les personnes vulnérables à des personnes en bonne santé, qui souhaitent apporter de l'aide à leurs voisins.
Les paiements pour les achats se font sans espèces.
L'aide au voisinage est gratuite.
Les clients peuvent volontairement transférer un pourboire numérique à leur «livreur».

Vous trouverez plus d'informations sur: **www.amigos.ch**

Les «livreurs» s'inscrivent via l'application **Amigos**

Commandes par téléphone :

0800 585 887

gratuit, lun – ven / 08.00-17.00
sauf jours fériés

Soins, aide et repas à domicile

En cette période de confinement, le maintien et les soins à domicile sont plus précieux que jamais. C'est pourquoi Home Assistance Médical & Services redouble d'effort pour assurer un service à sa clientèle 24h/24h et 7j/7. Actifs principalement dans l'arc lémanique et le Chablais, les 50 collaborateurs qualifiés de cette entreprise à taille humaine mettent tout en œuvre pour soutenir les personnes qui ont besoin de soins. De plus, un service traiteur propose chaque jour 4 menus à choix.

Yves Eckert
Fondateur et Directeur

> **Les personnes âgées, en convalescence ou en situation de handicap sont beaucoup moins désorientées lorsqu'elles vivent chez elles.**

De l'ergothérapie aux soins quotidiens, les collaborateurs qualifiés de cette entreprise dynamique, qui fête cette année ses 5 ans d'existence, favorisent des liens privilégiés avec leurs patients et, dans ces temps de crise, répondent à une demande vitale. Pour Yves Eckert, fondateur et directeur de Home Assistance Médical & Services, ce lien de confiance qui se tisse avec une petite équipe de 3 ou 4 professionnels dédiés à un patient est plus que jamais essentiel pour le bien-être des personnes âgées ou de toute personne qui vit dans le confinement. Afin de déterminer les besoins, un bilan est établi selon l'évaluation aux normes européennes RAI-HC et sous la responsabilité d'une infirmière référente.

Au bénéfice de la convention collective de travail du secteur sanitaire parapublic vaudois, l'ensemble des collaborateurs du secteur médical de Home Assistance Médical & Services est diplômé et certifié Croix-Rouge.

La plupart des prestations fournies par Home Assistance Médical & Services, certifié OSAD (Organisation de soins à domicile agrée par le canton de Vaud), sont prises en charge par les caisses maladie (LAMal).

Service traiteur
Lorsque l'on ne peut plus sortir de chez soi pour aller faire ses courses, c'est le restaurant qui vient à vous. Le service traiteur de Home Assistance Médical & Services propose un choix de 4 menus quotidien. Une carte de propositions hebdomadaires est envoyée une semaine à l'avance afin que chacun puisse faire son choix en toute tranquillité.

Prise de sang à domicile
Les prises de sang et prélèvements COVID à domicile connaissent aussi une forte demande et sont effectuées par du personnel qualifié pour le compte d'UNILABS.

«C'est un service très demandé dans la situation actuelle, car il permet de ne pas avoir besoin de se déplacer chez le médecin ou à l'hôpital», explique Yves Eckert.

Soins, aide et accompagnement à domicile
Présents dans l'arc lémanique et le Chablais
Toujours une équipe proche de chez vous

Les prestations de soins de Home Assistance Médical & Services sont reconnues et prises en charge par les caisses-maladie (LAMal).
Soins infirmiers (évaluation, conseils, examens et traitements)
Soins de base et d'hygiène
Soins en santé mentale
Ergothérapie
Service traiteur
Aide et accompagnement dans les activités de la vie quotidienne

HA M&S HOME ASSISTANCE MEDICAL & SERVICES

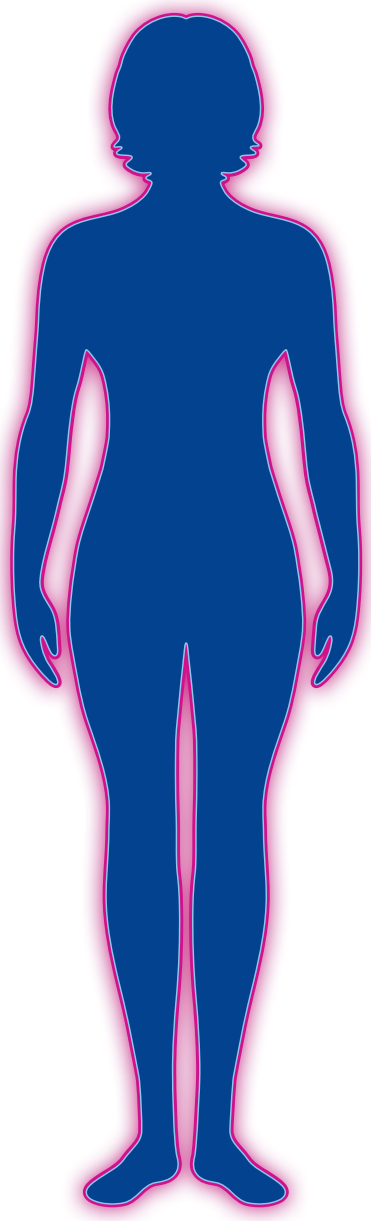
Home Assistance Médical & Services
Route Aloys-Fauquez 2, 1018 Lausanne
+41 21 601 70 00 / 0800 94 94 94 (numéro gratuit)
www.homeassistance.ch

ANNONCE

SWISS ALP HEALTH
complete formulations

ExtraCellWoman: contribue au fonctionnement normal du système immunitaire

Complément alimentaire de plus de 30 ingrédients pour le soutien de la santé, du système immunitaire et de la peau.



Nutriments spécifiques pour le système immunitaire et le bien-être:

- **Bêta-glucanes:** des études ont montré que la prise de bêta-glucanes diminuait le risque et la durée des infections respiratoires chez les adultes et les personnes âgées. Les bêta-glucanes augmentent les défenses immunitaires. *(Fuller, R. et al. (2017); Meng, F. (2016); Talbott S. (2009).*
- **Cynorrhodon riche en vitamine C naturelle, galactolipides et zinc.** Le cynorrhodon contient 20 fois plus de vitamine C que le citron. Les fruits sont riches en provitamine A (bêta-carotène), en vitamines du groupe B et contiennent les oligo-éléments cuivre et zinc. Les galactolipides naturels du cynorrhodon jouent un rôle contre l'inflammation *(PZ Pharmazeutische Zeitung, 06/2007; Schwager 2011).*
- **Vit. C:** «contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire», à «protéger les cellules contre le stress oxydatif» et à «réduire la fatigue».*
- **Zinc:** «contribue au fonctionnement normal du système immunitaire». Des études ont montré que le zinc contribue à l'élimination de pathogènes (agents infectieux) et peut aider en cas d'infections virales (rhume, diarrhée, HIV...), bactériennes et parasitaires**.
- **Vit. D** (10 µg (= 400 IU): «contribue au fonctionnement normal du système immunitaire»*. Des études démontrent que la vitamine D peut limiter l'incidence de grippe**.
- **Vit. E:** «protège contre le stress oxydatif»*. Des études ont montré que la prise de vitamine E peut activer le système immunitaire**.
- **Vitamines du groupe B** (dont la biotine B7): «contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire»*.
- **Q10:** impliquée dans la production de la molécule d'énergie ATP. Antioxydant très puissant.
- **Magnésium:** «contribue à réduire la fatigue»*. Des études ont montré que le magnésium joue un rôle central pour le système immunitaire et est nécessaire pour la synthèse d'anticorps. *(The role of magnesium in immunity. Journal of Nutritional Immunology (1994).*
- **Calcium:** des études ont montré que le calcium joue un rôle central dans l'activation des cellules immunitaires. *(Nature Immunology, 2009).*
- **Sélénium:** «contribue au fonctionnement normal du système immunitaire»*. Des études ont montré que le sélénium peut stimuler le système immunitaire, possède des capacités antioxydantes, peut moduler l'inflammation des voies respiratoires et faciliter l'élimination des pathogènes**.
- **Protéines** (10'000 mg collagène marin) et les **acides aminés tels que la lysine** sont impliqués dans l'activation du système immunitaire ainsi que dans la modulation de l'inflammation**.
- **Composants de la peau et des muqueuses:** collagène hautement dosé, sulfate de glucosamine et acide hyaluronique.

Recommandation de prise:
Un sachet par jour pendant 25 jours au minimum (1 emballage) avec une grande quantité d'eau (3-4 dl) bien mélanger ou utiliser un shaker.

Disponible en pharmacie et droguerie ou www.swiss-alp-health.ch

**Allégations officielles de santé de l'EFSA (European Food Safety Authority)*

*** Références scientifiques sur demande:* ***info@swiss-alp-health.ch***
Références scientifiques et davantage d'information voir articles sous ***www.swiss-alp-health.ch / info santé:***
Soutenons notre système immunitaire / Système immunitaire: comment fonctionne-t-il contre une infection / Les vertus insoupçonnées du cynorrhodon / 9 bienfaits du collagène pour votre santé

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tél: +41 21 711 33 11
info(at)swiss-alp-health.ch

La crise du coronavirus - Des défis juridiques pour tout le monde

L'épidémie du Covid-19 soulève de nombreuses questions juridiques. MyRight en reprend quelques-unes et y apporte des réponses.

Voyages annulés

Mon vol a été annulé en raison d'une interdiction officielle (par exemple, une interdiction d'entrée dans un pays). Quels sont mes droits au sujet de la réservation du vol?
Si la compagnie aérienne annule votre vol en raison d'une interdiction officielle, vous avez droit à un remboursement (ou à un changement de réservation). Ce droit ne s'applique pas dans le cas où vous annulez vous-même le vol. Lorsque vous ne savez pas si votre voyage aura lieu, nous vous recommandons de contacter directement la compagnie aérienne. Remarque: aucune demande de dommages-intérêts ou d'autres types de compensations ne peut être adressée à la compagnie aérienne ou à un tiers. Toute interdiction officielle d'entrée dans un territoire échappe au contrôle des parties concernées qui ne pouvaient l'éviter. Il en va de même pour les organisateurs d'événements ou les prestataires de services de location de voitures actifs sur le lieu de destination. Ceux-ci peuvent invoquer les dispositions d'annulation conformément au contrat applicable. En tant que voyageur, il vous incombe de vous acquitter des éventuels frais associés à l'interdiction d'entrée.

Mon voyage à forfait a été annulé en raison d'une interdiction officielle (par exemple, une interdiction d'entrée). Quels sont mes droits en vertu du contrat de voyage?
Par voyage à forfait on entend la combinaison fixée préalablement d'au moins deux des prestations suivantes, si elle est proposée à un prix global et qu'elle ne dure pas plus de 24 heures ou inclut une nuitée:

- le transport (par exemple, par avion ou par train);
- l'hébergement (par exemple, dans un hôtel ou une auberge de jeunesse);
- les autres services touristiques qui ne sont pas accessoires au transport ou à l'hébergement et qui représentent une part importante du forfait (par exemple, les excursions).

En droit suisse, les voyages à forfait sont régis par la loi fédérale sur les voyages à forfait (LVF). En tant que voyageur suisse, vous disposez des options suivantes:

- la participation à un autre voyage à forfait d'une valeur équivalente ou supérieure au voyage annulé, seulement si l'organisateur ou le médiateur peut vous propose un tel voyage;

ou

- la participation à un autre voyage à forfait d'une valeur inférieure au voyage annulé avec remboursement de la différence de prix;

ou

- le remboursement total et dans les meilleurs délais des frais dont vous vous êtes acquitté.

Dans ce cadre, il existe des avis divergents. Certains considèrent en effet que la LVF ne peut s'appliquer lorsque l'annulation d'un voyage à forfait est imputable à un cas de force majeure. Selon ces derniers, dans ce cas, l'art. 119 du Code des obligations suisse (CO) est pertinent, ce qui signifie que les accords contractuels resteraient valables.

Centres de fitness payants, frais d'adhésion, cours de musique

La salle de sport a dû fermer en raison de l'ordre officiel jusqu'à nouvel ordre. Qu'advient-il de mon abonnement au fitness?
Certains centres de fitness ont inclus dans leurs conditions générales de vente (CGV) des clauses qui régissent ce qui doit s'appliquer dans des situations telles que la présente. Si ce n'est pas le cas dans votre contrat, nous vous recommandons de contacter votre centre de fitness dès que possible pour discuter de la prolongation de votre abonnement pour la durée de la fermeture du centre. Comme le centre de fitness est temporairement incapable de fournir ses services en raison de la fermeture ordonnée, une résiliation de contrat est également envisageable. Compte tenu de la situation actuelle, le centre de fitness ne doit aucune compensation. Vous pouvez toutefois demander au centre de remise en forme un remboursement au prorata des mois pendant lesquels vous ne pouvez plus vous entraîner en raison de la fermeture.

Les entraînements ne peuvent pas avoir lieu pour le moment en raison du coronavirus. Les clubs de football, les clubs de natation et autres clubs sportifs ont annulé tous les entraînements. Que se passe-t-il avec la cotisation déjà payée?
On peut supposer que les frais d'adhésion ne doivent pas être remboursés. La cotisation n'est pas un paiement pour un service spécifique et les droits d'un membre ne sont pas limités à l'utilisation des installations du club ou des locaux du club ou à la participation à des entraînements. D'autres dispositions peuvent être prévues dans les statuts. Une résiliation immédiate de l'adhésion est envisageable, si le maintien de l'adhésion ne semble plus raisonnable.

J'ai réservé des cours de musique pour moi ou mon enfant qui n'ont plus lieu. Puis-je récupérer le montant déjà payé?
Si un professeur de musique privé annule des cours ou est obligé de le faire en raison d'instructions officielles, il est généralement tenu de rembourser les paiements déjà effectués. Un contrat peut prévoir d'autres dispositions.

Défi pour les employeuses et les employeurs

En cas de pandémie, puis-je fermer mon entreprise et déclarer qu'il s'agit d'une fermeture annuelle pour combler l'absence de mes collaborateurs?
Non. Bien que la loi stipule que l'employeur peut décider du moment de la prise de congés, il doit tenir compte des besoins et souhaits des employés. Si l'employeur décide du moment de la prise de congés, ses collaborateurs disposent du droit à être informés en temps utile sur les congés ordonnés (au moins trois mois à l'avance).

En cas de pandémie, puis-je décider spontanément d'interdire à mes collaborateurs de prendre congé?
Un report de congés déjà convenus peut être justifié par des motifs graves. Dans ce cas, les employés doivent donc accepter un report de leurs dates de congé. Ce report doit être communiqué aux employés dans les plus brefs délais. L'employeur est responsable de tout dommage causé par un tel report, tel que les frais d'annulation du voyage.

Puis-je obliger mes employés à se faire vacciner contre la grippe?
Non, il n'y a actuellement aucune vaccination obligatoire en Suisse. Même en cas de pandémie, il serait difficile d'obliger vos employés à se faire vacciner. Néanmoins, des exceptions sont envisageables, par exemple dans le domaine de la santé.

Le virus se propage rapidement et je crains les conséquences d'une contamination dans mon entreprise. J'envisage donc de fermer mon exploitation complètement ou partiellement. Quelles sont mes obligations en tant qu'employeur? Qu'est-ce que cela signifie pour mes employés?
Dans ce cas, vous avez l'obligation de continuer à verser les salaires de vos employés. Ceux-ci ne sont pas obligés de rattraper leurs heures de travail. Au mieux, il est possible d'organiser la compensation des heures supplémentaires déjà effectuées. Les collaborateurs peuvent se voir imputer sur leur rétribution salariale une part correspondant aux économies réalisées en raison de l'empêchement de travailler ou à la somme gagnée par l'exercice d'une autre activité.

Mon entreprise peut-elle être mise en quarantaine si certains de mes employés sont positifs au Covid-19?
Le médecin cantonal évaluera la situation et ordonnera les mesures appropriées (comme la quarantaine, la fermeture de l'entreprise, etc.).

En cas de pandémie, puis-je obliger mes employés à faire des heures supplémentaires?
Oui, vous pouvez obliger vos collaborateurs à faire des heures supplémentaires (voir art. 321c, al. 1, CO). Si un nombre conséquent d'employés doit s'absenter du travail pour cause de maladie et si cela s'avère nécessaire, il peut être justifié de demander des heures supplémentaires. Veuillez néanmoins tenir compte de la situation personnelle de vos employés, en particulier de leurs obligations familiales.

Questions juridiques des employées et employés

Mon employeur a-t-il un devoir d'assistance?
Oui, votre employeur est tenu de prendre des mesures appropriées et proportionnées pour protéger ses employés et ainsi prévenir une contamination ou une propagation de la maladie. Concrètement, il devra par exemple fournir des désinfectants pour les mains ou des masques d'hygiène.

J'aimerais rester à la maison, car j'ai peur de contracter le virus. En ai-je le droit?
À moins que les autorités ne délivrent une injonction dans ce sens, vous n'avez pas le droit de rester chez vous. Si vous vous absentez du travail et que vous refusez de reprendre le travail alors que votre employeur vous le demande, vous risquez un licenciement immédiat. Toutefois, si vous avez des raisons concrètes et objectives de craindre une contamination au poste que vous occupez, une exception peut être envisagée. Dans ce cas, nous vous recommandons d'expliquer clairement à votre employeur le motif de votre refus de travailler et de demander des mesures de protection. Des réglementations spéciales s'appliquent aux groupes à risque.

Un employé de notre entreprise a contracté le virus et notre lieu de travail est placé en quarantaine. Qu'est-ce que cela signifie pour moi en tant que collaborateur?
Vous êtes tenu de proposer vos prestations de travail, par exemple en travaillant à domicile. Des formes de travail flexibles peuvent améliorer la situation. Si vous ne pouvez pas effectuer votre travail ailleurs que sur le lieu placé en quarantaine, votre employeur doit continuer à vous verser votre salaire (voir art. 324 CO).

Je voulais prendre des vacances à Pâques et voyager en Italie. En raison de la situation actuelle, je ne peux pas voyager comme prévu. Je ne souhaite donc plus prendre les vacances que j'ai prévues. Puis-je reporter mes vacances?
En principe, l'objectif des vacances, à savoir le repos, est également garanti à la maison. Il n'y a pas de droit à voyager pendant les vacances. Les congés déjà accordés ne peuvent donc être reportés qu'avec l'accord de l'employeur.

À propos de MyRight

Sur ***myright.ch/fr/conseilsjuridiques***, vous trouverez de nombreuses réponses à des questions juridiques - tant dans le secteur privé que dans celui des entreprises. Des modèles et des check-lists vous aideront, par exemple, à rédiger des lettres pour votre employeur ou locataire. Si vous êtes bloqué, nous pouvons vous aider rapidement et aisément. Si votre situation est urgente, nous vous rappellerons dans les quatre heures.

Derrière MyRight.ch se trouvent les quelques 150 experts juridiques et juristes d'AXA-ARAG Protection juridique SA.

Prenez soin de vous, nous prenons soin de votre Mercedes-Benz.

**Jamais isolés, toujours ensemble, connectés,
avec le Groupe Chevalley.**

- Découvrez en ligne des offres exceptionnelles sur notre stock, livrables « sans contact » sous 7 jours.
- Réservez votre essai « sans contact », dans le plus strict respect des recommandations de l'OFSP.
- Réservez votre rendez-vous de service en ligne.

www.andre-chevalley.ch

Conformément à l'ordonnance fédérale du 16 mars, nos infrastructures d'entretiens et de réparations restent ouvertes. De plus, nos conseillers de vente restent à votre disposition et répondent à toutes vos demandes par email et par téléphone, ainsi que pour un essai « sans contact » sur rendez-vous.

GROUPE **CHEVALLEY** | *L'essentiel, c'est vous !*

MARBRERIE CAROUGE **ATHÉNÉE** COINTRIN **ÉTOILE** GENÈVE **A&S CHEVALLEY** NYON

Cannabis thérapeutique – la plante qui vous veut du bien

Plus besoin de présenter cette plante aux 1000 vertus. Depuis sa légalisation en Suisse en 2016, l'attention se focalise sur l'autre principe actif star du cannabis, le cannabidiol (CBD), molécule adoptée pour ses multiples bienfaits thérapeutiques. Il faut dire que ses effets permettent de calmer et d'apaiser de nombreux troubles, tels que le stress, les angoisses, les douleurs ou encore des problèmes de sommeil, pour n'en citer que quelques-uns.

Le principal intérêt du CBD réside dans son absence d'effets secondaires nocifs, mais avant tout dans ses multiples bienfaits. Par exemple, une personne souhaitant remplacer ses anti-inflammatoires par du CBD adressera non seulement ses douleurs, mais bénéficiera par la même occasion des vertus de la plante sur son sommeil et de ses angoisses.

Un potentiel encore à découvrir

Il y a quelque temps, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) demandait une dé-classification du cannabis du tableau des substances dangereuses. De son côté, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) reconnaît depuis plusieurs années l'utilisation thérapeutique du cannabis.

Une reconnaissance bienvenue qui permet de confirmer ce que médecins et experts prônent depuis longtemps déjà. Les études menées sur la plante permettent de confirmer les effets du CBD, et le corps médical semble s'intéresser de plus en plus aux vertus thérapeutiques du cannabis.

Le bon choix

La plante de cannabis est exploitable dans sa globalité. Nous trouvons ainsi par exemple des gouttes produites à partir de ses fleurs, des tisanes à partir de ses feuilles, puis des produits alimentaires émanant de ses graines.

Pour un bénéfice optimal, privilégiez un cannabis de qualité dont la traçabilité peut être établie sans l'ombre d'un doute. Veillez à ce que la matière première ait été cultivée en milieu sain, sans adjonctions chimiques, et choisissez de préférence des produits fabriqués en respectant les normes de bonnes pratiques pharmaceutiques (GMP).

N'hésitez pas à questionner votre interlocuteur sur la provenance de ses produits. En cas de doute, il doit être en mesure de vous fournir des certificats d'analyse de ses produits.

Quel(s) produit(s) pourraient s'avérer utiles lors de cette période de confinement ?

Pendant cette période très particulière, propice aux montées d'angoisses ou insomnies, une tisane relaxante pourrait aider à la détente pendant la journée, ou inviter au sommeil le soir venu. Les gouttes de CBD pourraient, outre leur aide au sommeil, également être utilisées pour leurs effets sur les douleurs et inflammations (pour ceux qui souhaitent éviter l'Ibuprofène).

.....

La Cannathèque, qui a ouvert ses portes à Nyon en 2017, est une franchise suisse spécialisée dans les produits à base de cannabis de qualité premium. Nathalie Charrière, aux commandes de la boutique romande, se réjouit des retours encourageants de sa clientèle.

«Nous sommes fiers de pouvoir contribuer au bien-être de nos clients. En effet, grâce au CBD, et à un conseil personnalisé, certains arrivent à réduire, voire même, à supprimer les cachets leur provoquant des effets secondaires plus ou moins incommodants, alors que d'autres ont - enfin - trouvé LE remède au mal qui les rongeait depuis si longtemps.

Maladie de Crohn, Fibromyalgie, Sclérose en plaques, Endométriose, Maladie de Lyme, Cancer, Jambes sans repos, Psoriasis, Glaucome, migraines, douleurs de tous genres, insomnies, angoisses, règles douloureuses, … la liste est bien longue… et quel plaisir que de revoir nos clients avec une expression du visage transformée grâce à nos produits!»

La Cannathèque dispose d'un assortiment diversifié autour du cannabis, notamment d'une gamme de cosmétiques, de produits alimentaires bio à base de graines ainsi que d'une sélection de gouttes, d'extraits, etc. produits principalement en Suisse.

«De la plantation de la graine au conditionnement final, toute les étapes de l'élaboration de nos produits suisses se déroulent dans nos laboratoires à Saint Gall, dans le respect des normes pharmaceutiques GMP (good manufacturing practice), garantissant traçabilité, sécurité et qualité des produits» souligne Nathalie Charrière, qui accorde également une grande importance au service à sa clientèle. «Suite à la pandémie, notre boutique de Nyon sera fermée jusqu'à nouvel ordre. En attendant, nos clients nous appellent pour des conseils personnalisés et nous leur envoyons les produits par la poste. Les adeptes d'internet trouveront nos produits sur notre boutique en ligne.»

.....

Service commandes & infos:
+41 78 624 02 44
E-shop: nyon.cannatheque.swiss
Email: nyon@cannatheque.swiss

Ou nous trouver:
Cannathèque Nyon
Rue de Rive 60
1260 Nyon
shop +41 22 547 64 24

COSMETIQUES – PRODUITS ALIMENTAIRES BIO – TISANES – GOUTTES, EXTRAITS ET FLEURS DE CBD

ANNONCE

Robert Parker
WINE ADVOCATE

92
POINTS

LIVRAISON GRATUITE

BADOUX
LE VIN DES MURAILLES

Découvrez tout notre savoir-faire sur
badoux-vins.ch

Devenir membre : paraplegie.ch
©CONTEXTA
JE N'Y PEUX RIEN.
GABRIELA
Cela peut arriver à n'importe qui. Une faute d'inattention d'un tiers peut changer radicalement votre vie. Nous aidons les para et tétraplégiques à rebondir. Vous aussi en cas de coup dur.
Fondation suisse pour paraplégiques