

Mag #1

Le journal des assurés individuels

Santé | Prévention | Conseils | Proximité



Diabète "Il ne faut pas avoir honte"

PAGE 4

Témoignage de Kevin Brady.
Genevois, 63 ans, atteint par cette maladie.

ACCIDENTS DE SKI

Ils coûtent cher.
610 millions chaque année.

Page 8



PATOUCH

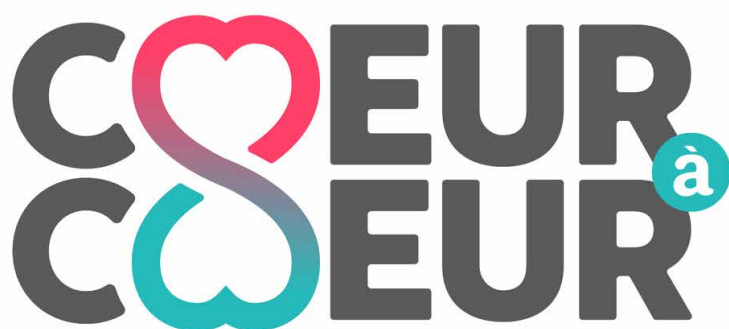
Découvrez une belle
association.

Page 13



25 000

C'est le montant du don, en francs, versé par la Fondation Groupe Mutuel, dans le cadre de l'opération Cœur à Cœur 2020.



CE MONTANT A ÉTÉ REMIS PAR LA FONDATION GROUPE MUTUEL, LE 18 DÉCEMBRE 2020, AU TERME D'UNE SEMAINE DE COLLECTE D'ARGENT QUI, CETTE ANNÉE, AURA PERMIS DE RÉUNIR PLUS DE 2 MILLIONS DE FRANCS AU TOTAL.

Cette opération de la RTS, en collaboration avec la Chaîne du Bonheur, a été soutenue par sept radios régionales romandes. Cette cinquième édition de Cœur à Cœur consistait à nouveau à collecter un maximum de dons pour, au travers de la Chaîne du Bonheur, financer des projets en faveur d'enfants victimes de maltraitance physique ou psychologique, de négligence ou d'abus sexuels.



- 4** SANTÉ
Diabète: il ne faut pas avoir honte
- 8** COMBIEN ÇA COÛTE
610 millions pour les accidents de ski
- 9** ASTUCE
Comment se protéger du cyberharcèlement
- 10** L'INFOGRAPHIE
Nous sommes là pour vous
- 12** C'EST ARRIVÉ DEMAIN
Le pédiatre 2.0
- 13** DÉCOUVERTE
Patouch: au nom de l'enfant
- 14** RENCONTRE AVEC UNE ASSURÉE
Portrait d'Anita Stecher
- 16** OFFRES LECLUB
Rabais exclusifs pour vous

UN NOUVEL ACCORD DE BRANCHE EST ENTRÉ EN VIGUEUR LE 1^{er} JANVIER 2021. CET ACCORD CONTIENT DES RÈGLES VISANT À AGIR CONTRE LES APPELS TÉLÉPHONIQUES NON SOLlicitÉS. DÉCOUVREZ COMMENT SAVOIR SI UN APPEL CONCERNE BIEN LE GROUPE MUTUEL.

Des appels non sollicités? Non merci!

Le Groupe Mutuel est l'un des premiers initiateurs et signataires de l'accord de branche relatif à la réglementation du marché. L'élément central du nouvel accord concerne la renonciation au démarchage téléphonique à froid, c'est à dire les appels pour lesquels vous n'avez pas donné votre accord.

Malheureusement, certains centres d'appels adoptent une approche très agressive. Ils réalisent leurs appels depuis l'étranger ou se font passer pour des collaborateurs du Groupe Mutuel. De telles pratiques nuisent à l'image de l'ensemble du secteur.

Poser des questions précises

«Nom, date de naissance et adresse?

Quelqu'un d'autre a-t-il une procuration sur votre compte?» Nous les connaissons tous, les questions de sécurité auxquelles nous devons répondre lorsque nous appelons notre banque ou notre compagnie d'assurances.

Lorsque votre téléphone sonne, il suffit d'inverser les rôles. Si un inconnu prétend être un employé du Groupe Mutuel, posez-lui les trois questions de sécurité suivantes:

- Quels sont vos nom et prénom et de quelle agence ou de quel centre de services appelez-vous?
- À quel numéro de téléphone puis-je vous rappeler?
- Avec quelle compagnie d'assurance (Mutuel, Easy Sana, Philos, etc.) suis-je assuré et avec quelle couverture?

Si la personne ne veut ou ne peut pas répondre aux questions, il s'agit presque certainement d'un appel «à froid» qui n'a rien à voir avec le Groupe Mutuel. Vous pouvez alors raccrocher sans soucis.



10



14



KEVIN BRADY A 63 ANS ET HABITE GENÈVE. IL EST NÉ À DUBLIN, EN IRLANDE, OÙ IL A GRANDI ET FAIT SES ÉCOLES. AUJOURD'HUI, SON DIABÈTE EST SOUS CONTRÔLE. MAIS IL REVIENT DE LOIN.

«Il ne faut surtout pas avoir honte»

«Je n'étais pas conscient du rapport entre ce que j'avalais et mon propre corps.»

C'est en 1975 que Kevin Brady arrive en Suisse, pour y poursuivre des études de violon au Conservatoire de Genève. Ensuite, il intègre l'OSR, où il reste dix ans. Affecté par des problèmes d'ouïe, il se lance dans l'informatique, ouvre un magasin à Genève avant de travailler pour une société américaine. Il voyage beaucoup, en Asie et en Europe surtout. Après le 11 septembre, Kevin cherche à se rapprocher de Genève, de sa femme et de ses quatre enfants. Il commence une nouvelle activité dans la sellerie automobile, cela jusqu'à sa retraite, en 2020.

Kevin a connu le stress dans sa vie professionnelle. «Je mangeais de manière irrégulière. Surtout dans les périodes où je voyageais. Je n'étais pas conscient du rapport entre ce que j'avalais et mon propre corps.» C'est rétrospectivement, en remontant le cours des années, que Kevin se rend compte d'une conjonction de facteurs: manque d'exercice, tendance à manger trop et pas assez régulièrement, et à utiliser l'alimentation comme compensation.

«En 2011 j'ai participé à une étude aux HUG sur le taux de sucre dans le sang et l'obésité. À l'époque je pesais 120 kilos, aujourd'hui j'en suis à 97. On m'a dit que j'étais prédiabétique mais ça s'est arrêté là. En fait, en prédiabétique, vous fonctionnez, vous travaillez comme tout le monde. D'une certaine façon, vous avez le sentiment que tout est normal.»

Le couperet tombe en 2016. «Les symptômes sont apparus. Besoin d'uriner toutes les deux heures, jour et nuit, manque d'énergie, soif perpétuelle et problèmes visuels, surtout au réveil. Je n'en pouvais plus. La diabétologue m'a envoyé aux urgences des HUG.»

Que se passe-t-il après? «Vous devez vous piquer à l'insuline tous les jours.»

Le taux de sucre de Kevin a baissé à des valeurs raisonnables en moins d'une année. «La première chose que j'ai faite, c'est de l'exercice – vélo, natation et balade – le samedi matin avec l'association diabete-geneve.ch.»

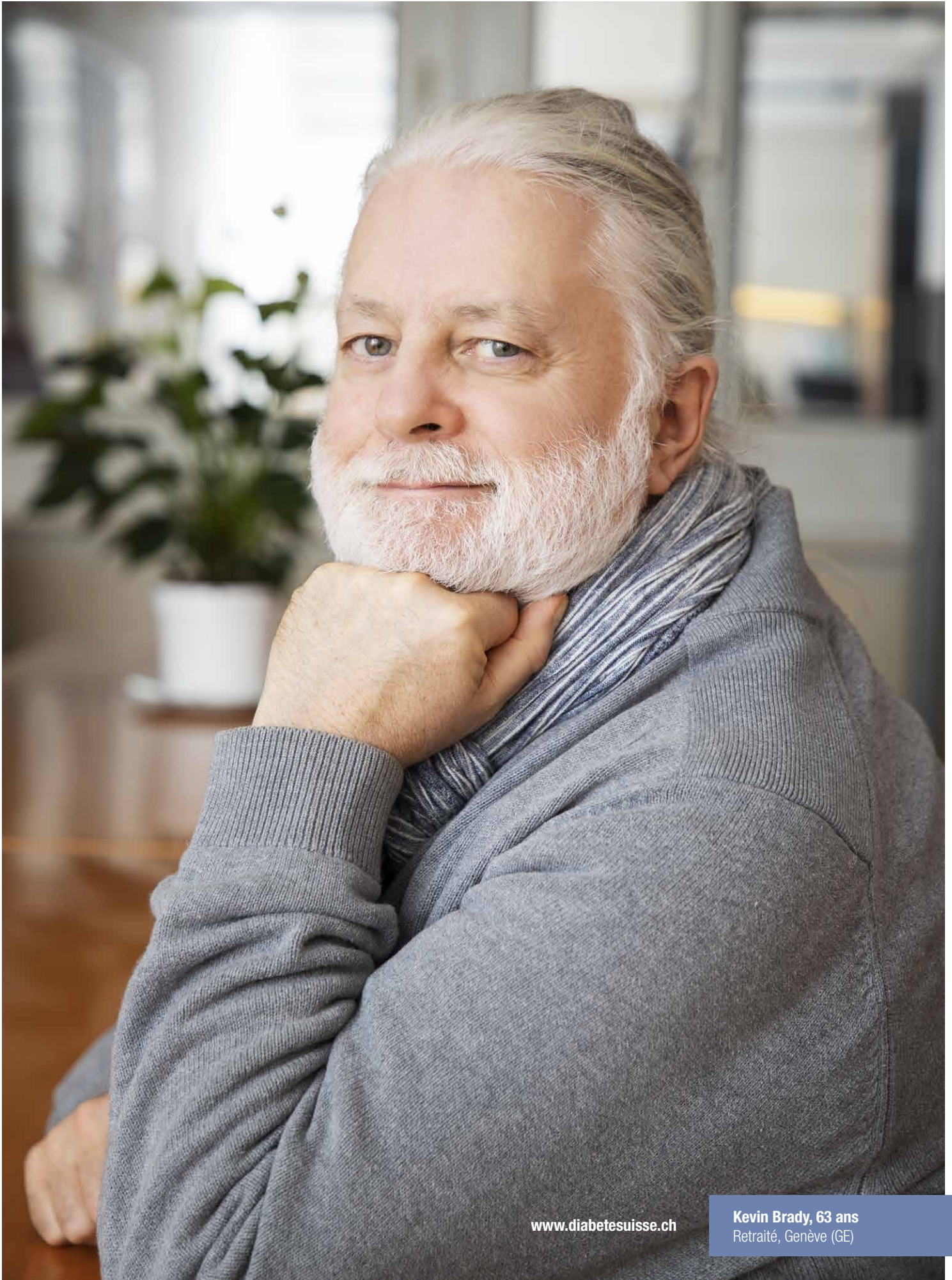
On peut dire que dans le cas de Kevin, le diabète a été bien rattrapé (sa valeur aujourd'hui: 5,9%). Mais il y a eu un bémol: «Mes artères étaient bouchées, un effet du diabète. J'ai subi un pontage en 2018, le gros truc, mais tout s'est bien passé.» Kevin revient de loin.

Aujourd'hui, Kevin mange-t-il différemment? «J'évite les hydrates de carbone, les mets sucrés. Je mange des protéines, du fromage, de la viande, beaucoup de légumes, en été des salades et des fruits.»

Quels conseils Kevin donnerait-il aux personnes prédiabétiques? «De s'en occuper.» Et à celles qui auraient le diabète? «De s'informer. Et de s'entourer. Plus de 10% de la population souffre de cette affection. Chaque canton dispose d'une association dédiée au diabète, sous l'égide de diabetesuisse.ch. Si vous souffrez de diabète, il est très important de trouver d'autres personnes qui ont cette maladie, d'échanger, de partager, de poser des questions. Et de ne pas avoir honte, en particulier dans les cas d'obésité, et de ne pas culpabiliser. Il faut éviter l'isolement.»



L'interview sur
www.groupe-mutuel.ch/youtube



www.diabetesuisse.ch

Kevin Brady, 63 ans
Retraité, Genève (GE)

“Je peux tout faire, sauf de l’insuline”

Loïc Ledormeur

35 ans, marié, 2 enfants
Genève



LOÏC LEDORMEUR, 35 ANS, EST NÉ À GENÈVE D'UNE MÈRE D'ORIGINE BRETONNE ET D'UN PÈRE D'ORIGINE ITALIENNE. IL EST DIABÉTIQUE DE TYPE 1 DEPUIS L'ÂGE DE 18 ANS.

Loïc est marié à Vi, d'ascendance vietnamienne et a deux enfants, Océane, 9 ans, et Elian, 2 ans et demi. Après des études commerciales et une Haute école de gestion, il a été actif dans les marchés, la sécurité, la vente. Devenu membre de l'Association Diabète Genève, il y travaille désormais au niveau administratif. «Les confinements, dit-il, marquent une recrudescence des diabètes et prédiabètes, comme le montrent nos dépistages.»

Loïc le constate aussi: «Aujourd'hui, toujours plus de personnes attrapent des diabètes de type 1 de plus en plus tard. Parallèlement, les diabètes de type 2 apparaissent de plus en plus tôt, déjà vers l'âge de 15 ou 20 ans.»

Comment tout cela avait-il commencé? «Je me souviens de la première nuit où je n'arrivais plus à dormir. On se met à uriner toutes les 5 ou 10 minutes, je buvais entre 10 et 15 litres d'eau par jour.»

«Au début c'est très compliqué. Mais on s'habitue, on change son rythme, on fait ses injections (ndlr. une à chaque repas et une autre en plus par jour, qui agit toute la journée) et on se met au sport, en l'occurrence le fitness. Aujourd'hui, je vis avec les contraintes du diabète. Mais si le traitement est bien pris, ça permet de vivre normalement. Une phrase dit: je suis diabétique, je peux tout faire sauf de l'insuline!»

www.diabete-geneve.ch



MyDiabCheck l'application du Groupe Mutuel

MyDiabCheck est une proposition qui s'adresse aux personnes à risque de diabète de type 2 ou qui souffrent de cette affection. Elle base son efficacité sur le constat que pour une personne à risque ou atteinte de cette maladie chronique, il est possible de limiter son évolution voire même d'induire une rémission. L'application donne accès à des outils de prévention et à un coach, lequel accompagne l'utilisateur dans ses objectifs et les moyens de les atteindre. De même, MyDiabCheck propose des contenus éducationnels digitaux.

 **myDiabCheck**

Retrouvez tout sur: www.mydiabcheck.ch

5 conseils

de prévention contre le
diabète de type 2



Habituer les enfants à manger
sainement et à se dépenser.



Effectuer un test de risque
en ligne sur
www.diabetesuisse.ch ou
www.mydiabcheck.ch.



Descendre des transports en
commun un arrêt plus tôt et
faire le reste du trajet à pied.



Trouver des alternatives aux
boissons sucrées.



Faire contrôler régulièrement
sa glycémie.

«Pour prévenir le diabète, il faut s'y prendre dès l'enfance»

On compte en Suisse près de 200 conseillers en diabétologie. Oda Machemer en fait partie. Dans cet entretien, elle nous explique les différences entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2, et pourquoi il est pertinent de qualifier cette maladie métabolique d'«ennemi invisible».

Oda Machemer, où en est la Suisse en matière de diabète?

La Suisse possède une marge de progression par rapport aux autres pays d'Europe, en particulier en matière de détection précoce, d'examen médicaux préventifs et de formations d'autogestion. Aujourd'hui, bon nombre de cabinets suivent plus étroitement les patients diabétiques. De plus, ils les forment mieux et réalisent les examens préventifs de manière plus systématique. Bien souvent, je ne vois les patients diabétiques que lorsqu'ils ont des complications tardives. J'aimerais que des formations d'autogestion soient proposées à tous les diabétiques, dès l'apparition de la maladie.

Quels sont les types de diabètes les plus fréquents?

Lorsqu'on parle de diabète, on parle en général de diabète de type 2. Il s'agit de la forme de diabète la plus répandue. Autrefois, on l'appelait aussi «diabète dû au vieillissement», car il apparaît au cours de la seconde moitié de la vie. En Suisse, ce trouble métabolique chronique touche un demi-million de personnes. Le diabète de type 1 est plus rare, et touche plutôt les enfants et les jeunes adultes.

«Les tests de risque en ligne constituent un bon outil de prévention.»

Quelle est la principale différence?

Dans le cas du diabète de type 2, le corps humain produit de l'insuline. Le traitement consiste donc essentiellement à changer son mode de vie, à adapter son alimentation et à bouger davantage. Dans le cas du diabète de



Oda Machemer

Conseillère au cabinet
Endocrinologie Diabétologie
de Berne

type 1, la production d'insuline est insuffisante dès le début de la maladie. Cette dernière doit donc être administrée par injection.

Le diabète de type 2 est souvent qualifié d'ennemi invisible. Cela est-il pertinent?

En effet. Bien souvent, les gens ne savent pas qu'ils présentent un diabète de type 2. Notre corps s'adapte en permanence. Il arrive que la glycémie augmente très progressivement au fil des années, insidieusement. Il est alors plus difficile de se motiver à faire quelque chose pour sa santé.

Et comment renforcer cette motivation?

Près de la moitié des personnes atteintes disent se sentir bien et ne pas remarquer l'augmentation de leur glycémie. C'est souvent lorsque je poursuis mon analyse qu'elles prennent conscience des signes de la maladie. La soif, un besoin fréquent d'uriner, un manque d'énergie, des crampes musculaires, une fatigue, des troubles de la concentration ou une baisse de moral peuvent indiquer un diabète. Il est donc important d'interroger les patients sur ces signes. Les sensations que

nous éprouvons sont plus faciles à interpréter que des valeurs.

Lorsque le diagnostic du diabète de type 2 est posé, il est parfois déjà trop tard. Comment savoir si je suis un patient à risque?

Vous pouvez faire un test de risque en ligne pour vous faire une petite idée. En présence d'une glycémie, d'une pression artérielle et d'un taux de cholestérol élevés, un suivi médical régulier s'impose.

Que pensez-vous des séances de «coaching santé» en vidéoconférence?

Elles nous permettent de toucher un public qui ne viendrait plus nous voir en cabinet. Il est plus pratique de réaliser une consultation en face à face, mais à des fins de prévention, je considère que plus on multiplie les canaux, plus on touche d'individus.



COMBIEN ÇA COÛTE?

90 000 accidents de sports d'hiver sont dénombrés chaque année dans notre pays. Parmi ceux-ci, c'est sans surprise le ski de piste qui occupe les avant-postes, avec une moyenne de quelque 52 320 occurrences, suivi par le snowboard (11 060), la luge (6460), le ski de fond (5440), le hockey sur glace (5010), le patinage et le patinage artistique (3780) et le ski de randonnée (970).

610 millions pour les accidents de ski

LES SUISSES ADORENT LES SPORTS D'HIVER. MAIS CEUX-CI COMPORTENT AUSSI DES RISQUES D'ACCIDENT QUI ONT ÉGALEMENT UN COÛT.



Ces accidents ont un coût. Pour le ski, ceux-ci s'élèvent en moyenne à 610 millions de francs (snowboard: 74 millions). Des sommes ainsi réparties: blessés légers (100 millions), personnes ayant subi des blessures moyennement graves (182 millions), blessés graves (235 millions), invalides (49 millions) et tués (44 millions). Des chiffres impressionnants, qui témoignent également d'une augmentation des coûts, évaluée par la SUVA de quelque 70% en quinze ans.

Une augmentation expliquée notamment par l'évolution du matériel et l'avènement du ski

carving, la préparation des pistes, la neige artificielle, enfin l'âge des skieurs (la catégorie la plus affectée étant celle des 40-59 ans.)

Pour le ski alpin, les parties du corps les plus fréquemment touchées sont le genou (30,9%; snowboard: 15,2%), la ceinture scapulaire / les parties supérieures des bras (24,1%; snowboard: 23,4%), les parties inférieures des jambes et chevilles (13,8%; snowboard: 13,1%), le tronc (13,7%; snowboard: 19%), le poignet, la main, les doigts (11,8%; snowboard: 13,1%).

Le coût moyen d'une jambe cassée? La SUVA l'estime à 22 500 francs, toutes assurances confondues.

Une SUVA qui en appelle à la responsabilité individuelle des sportifs: à eux de s'assurer d'être en bonne condition physique, et de ne pas surestimer leurs capacités.

Les différents chiffres, tant concernant le nombre d'accidents que la répartition des coûts, proviennent d'estimations du Bureau de prévention des accidents (BPA).

COMMENT ÇA MARCHE?

Ai-je bien modifié mon ordre permanent pour 2021?

Une nouvelle année arrive et, avec elle, son lot de changements. Car, même pour des contrats d'assurance reconduits d'année en année, des ajustements s'imposent. Les primes, par exemple, dépendent de l'évolution des coûts de la santé en Suisse. De manière générale, de nouvelles primes sont ainsi appliquées au début d'une année. Bien que la numérisation et l'automatisation nous déchargent d'une grande partie du travail, les ordres permanents ou les informations relatives aux comptes doivent être vérifiés afin de s'assurer que les paiements s'effectueront correctement.

Avez-vous des questions sur les modes de paiement? Souhaitez-vous modifier les données de votre compte bancaire? Notre service clients se fera un plaisir de vous aider au 0848 803 111.



Cyberharcèlement: comment s'en protéger?

MAIS POURQUOI TANT DE HAINE SUR LE WEB? «L'ÉCRAN CRÉE UNE DISTANCE ET AUGMENTE DONC LE SENTIMENT D'IMPUNITÉ CHEZ L'AUTEUR. EN SE SENTANT TOUT-PUISSANTS, LES HARCELEURS VONT ALORS SE LÂCHER PLUS FACILEMENT QUE DANS LA VRAIE VIE», EXPLIQUE GAËTAN THEYTAZ, RESPONSABLE DES RÉSEAUX SOCIAUX DU GROUPE MUTUEL.

Le cyberharcèlement, c'est quoi exactement?

Propagation de rumeurs, lynchage en groupe, insultes, propos discriminants à répétition, chantage aux photos intimes, sexting, menaces de mort ou de viol ou encore injonction au suicide figurent parmi les situations les plus récurrentes du harcèlement en ligne.

Les commentaires violents influent sur le bien-être mental, les propos/images obscènes impactent l'intégrité sexuelle et les menaces augmentent le sentiment d'insécurité. Pire encore avec le tracking et la géolocalisation, le cyberharcèlement peut également nous poursuivre jusque dans la vie réelle.

Dans tous les cas, les victimes peuvent rapidement vivre un enfer. Les suicides dus au cyberharcèlement sont d'ailleurs particulièrement nombreux, surtout chez les adolescents.

Nos conseils de protection

- Utilisez de préférence un réseau Internet sécurisé. N'envoyez pas d'e-mails ou de messages privés via un Wi-Fi public.
- Faites le tri dans vos données sur Internet. Limitez la quantité d'informations personnelles disponibles sur vos profils
- Réfléchissez sérieusement avant de poster une photo de vous et de vos proches. N'acceptez JAMAIS d'envoyer des photos intimes à qui que ce soit.
- Vérifiez et révérifiez les paramètres de confidentialité de vos réseaux sociaux et applications (privé/public, géolocalisation, identification des autres utilisateurs, etc.).

Découvrez CyberProtect

Soucieux d'aider ses assurés à préserver leur identité numérique, le Groupe Mutuel a créé et lancé CyberProtect en 2020. Cette nouvelle assurance vous offre une assistance informatique et juridique ainsi que des outils concrets de prévention.

www.cyber-protect.ch



1^{er} PRIX VIDÉO Meilleur du Web 2020



Notre dernière campagne publicitaire pour l'assurance CyberProtect a remporté le prix de la vidéo de l'année lors du concours Meilleur du Web 2020. Réalisée par l'agence Franz & René, cette campagne digitale est composée de deux vidéos sensibilisant aux dangers liés à Internet et mettant en avant ce nouveau produit d'assurance. Vous pouvez les visionner sur notre chaîne Youtube.

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS

CHAQUE JOUR, PLUS DE 150 COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS, ENTIÈREMENT DÉDIÉS À VOTRE SERVICE, RÉPONDENT À VOS APPELS, À VOS E-MAILS ET À VOS MESSAGES VIA L'APPLICATION GMAPP OU ENCORE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX. QUATRE D'ENTRE EUX SE PRÉSENTENT CI-DESSOUS ET VOUS EXPLIQUENT LEUR TRAVAIL ET LA SOURCE DE LEUR MOTIVATION.

«Je réponds aux questions que nos clients nous envoient via les réseaux sociaux tels que Facebook ou Instagram. Certains jugent plus simple de nous contacter par ce biais, puisqu'ils peuvent se contenter d'un court message. Les assurés apprécient nos réponses simples et rapides. Cependant, en fonction de la demande, cela peut constituer un véritable défi. Je ne peux pas répondre à toutes les questions via un message privé. Heureusement, les assurés se montrent compréhensifs et reconnaissants de l'aide que je leur apporte. Cela montre que mon travail est important et qu'on l'apprécie. Mes activités sont variées. De plus, dans mes réponses, j'aime pouvoir donner de temps en temps un aperçu de ce qui se passe dans les coulisses du Groupe Mutuel. Un jour, quelqu'un a retrouvé une carte d'assuré en Colombie et nous a contactés via Facebook. Le propriétaire de cette carte n'étant plus assuré chez nous, nous avons donc décidé de la détruire.»

Livia Zimmermann
Community Manager
Martigny



Yves Zaugg
Conseiller Clientèle Senior
Contact Center
Villars-sur-Glâne

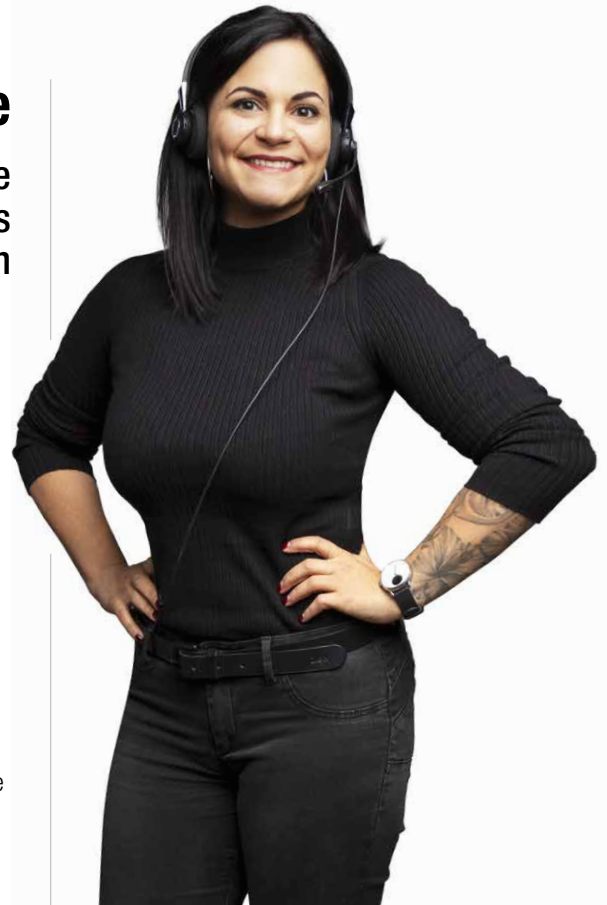


«Mon travail consiste à accompagner nos assurés, à répondre le mieux possible à leurs questions et à les conseiller. Je compte chaque jour entre 50 et 60 appels téléphoniques. Ma devise est la suivante: le client est roi. Satisfaire nos clients est ma priorité absolue. Si, en soi, l'activité est toujours la même, chaque entretien est unique. Satisfaire à toutes les attentes de nos assurés, voilà ma source de motivation au quotidien. J'aime répondre à leurs questions et je suis satisfait lorsqu'ils le sont. Mon ouverture d'esprit est un précieux atout. Lors des entretiens que je réalise avec nos clients, il m'arrive d'en découvrir un peu plus sur leur vie personnelle, et cela peut parfois entraîner des situations amusantes. J'ai une voix assez masculine, mais il arrive souvent que l'on s'adresse à moi en m'appelant «Madame Zaugg», par exemple.»



Oscar Sottile
Responsable d'équipe
Contrats
Sion

«Dans mon service, nous répondons notamment aux demandes que nos clients nous envoient par e-mail. Ce canal de communication fait de plus en plus d'adeptes, puisque les utilisateurs d'Internet sont de plus en plus nombreux. En tant que responsable, je gère mes collaborateurs et je les assiste pour les cas plus complexes. Je leur prête toujours une oreille attentive. J'attache un point d'honneur à les aider à satisfaire nos assurés. Ce faisant, je me mets toujours à la place du client et j'essaie d'imaginer ce dont j'aurais besoin à sa place. J'apprécie énormément le contact direct avec nos assurés. Mes activités quotidiennes sont très diversifiées et exigeantes. Je n'ai pas le temps de m'ennuyer! À mes débuts, j'ai répondu à un appel à la place d'une collègue, c'était un soir, alors que je devais partir prendre mon train. À l'autre bout du fil, une dame d'un certain âge m'a raconté de nombreuses anecdotes intéressantes sur sa vie, si bien que j'ai manqué mon train, mais aussi les deux suivants.»



Laura Morganella
Conseillère Clientèle Senior
Contact Center
Sion

«Ce qui me plaît, c'est de pouvoir échanger directement avec les gens. Chaque client a ses propres avis, ses propres besoins et ses soucis. M'adapter à chacun et fournir mon aide lors de chaque entretien téléphonique me stimule jour après jour. Nous conseillons nos clients, nous leur apportons des précisions sur ce qu'ils n'ont pas compris, mais nous enregistrons également les réclamations. Lorsque je sors d'un entretien plus complexe que d'ordinaire, je sais que j'ai fait de mon mieux. Nous sommes tous humains et il nous arrive à tous de passer une mauvaise journée. Mon travail consiste également à soutenir mes collègues et à accueillir les nouveaux collaborateurs. Ce soutien réciproque est extrêmement précieux. En neuf ans, j'ai plein d'anecdotes lors de mes entretiens téléphoniques. À l'issue de l'un de mes premiers appels, un de nos clients était si heureux que j'aie trouvé une solution à son problème qu'il voulait donner mon nom au micro de la gare de Sion pour que tout le monde soit au courant.»

CHIFFRES CLÉS

Par jour

6000

appels

Par jour

110

collaborateurs sont
disponibles au
téléphone

Par mois

67 000

e-mails

GMapp

Par mois

260 000

connexions en moyenne

Par jour

2200

factures envoyées

Réseaux sociaux

41 000

personnes sont abonnées
au Groupe Mutuel

0848 803 111

info@groupe-mutuel.ch

Accidents: n'hésitez pas à assurer vos enfants



La saison d'hiver est lancée depuis quelque temps déjà. Les premières neiges ont déclenché la frénésie de sortir ses skis, ses patins, ou sa luge. L'euphorie est telle que Pierre*, 8 ans et un ami, dévalent à toute allure la pente derrière le chalet de vacances, sur leur luge. Malheureusement, Pierre et son ami entrent en collision. Pierre doit se rendre à l'hôpital où on lui fera passer différents examens; il s'en sortira fort heureusement avec une simple commotion.

Il s'agit d'un exemple parmi tant d'autres, car en Suisse, chaque année, plus de 6 000 accidents de luge ont lieu, dont 60% concernent les enfants jusqu'à 16 ans.

Ces accidents peuvent engendrer des frais non couverts par l'assurance-maladie obligatoire des soins ou couverts partiellement, dont notamment:

- les frais de transport (par exemple en hélicoptère)
- les frais d'hospitalisation en division privée (chambre individuelle et libre choix de la clinique/médecin) pour les assurés ayant choisi la variante eco ou Acrobat standard
- les frais de rattrapage scolaire en cas de longue absence

L'assurance Acrobat prend en charge ces conséquences financières et, pour les cas les plus graves engendrant une invalidité permanente, verse un capital unique jusqu'à 700 000 francs selon l'atteinte corporelle subie. Pour une prime mensuelle dès 3 francs 40 (selon la variante d'assurance choisie), vous assurez votre enfant en cas d'accident, qu'il se produise à domicile, en classe, chez des amis, en voyage ou lors d'activités sportives.

** prénom d'emprunt*

Pour en savoir plus:
www.groupemutuel.ch/acrobat

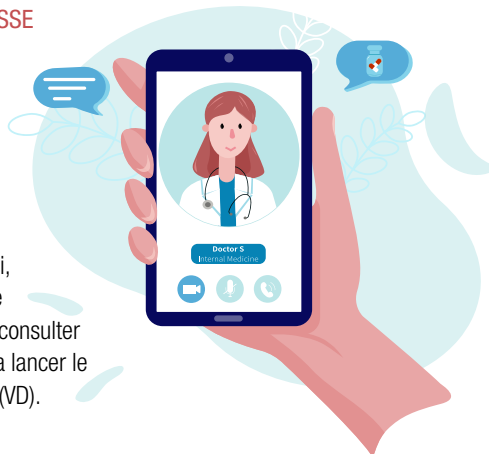
Vous êtes intéressé/e?
Demandez un conseil ou une offre:
tél. 0800 808 848
e-mail:
offres@groupemutuel.ch

C'EST ARRIVÉ DEMAIN

«Que dit le pédiatre?»

PREMIER SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION PÉDIATRIQUE EN SUISSE

Aujourd'hui, les horaires des cabinets pédiatriques sont difficilement compatibles avec le rythme journalier d'une famille active et souvent monoparentale. Et les urgences sont saturées. «Que dit le pédiatre?», le premier service de téléconsultation pédiatrique de Suisse, permet aux parents de consulter 7 jours sur 7. La consultation se passe en visioconférence. À l'issue de celle-ci, si des médicaments sont nécessaires, le médecin peut délivrer une ordonnance en ligne. Et, au besoin, le médecin invitera le parent à consulter un spécialiste. Au premier trimestre 2021, «Que dit le pédiatre?» va lancer le premier cabinet phygital (physique et digital) mère-enfant, à Vevey (VD).



www.queditlepediatre.ch



LA FONDATION GROUPE MUTUEL est un organisme sans but lucratif créé en 2018, qui encourage le bien-être, la promotion et la prévention de la santé en Suisse. Elle chapeaute trois types d'engagements: **un fonds d'encouragement** pour des institutions, des associations et des personnes œuvrant pour la santé en Suisse; **un soutien aux assurés individuels**, au travers d'une aide exceptionnelle et ponctuelle; **un soutien à la recherche.**



L'ASSOCIATION PATOUCH EST L'UNE DES BÉNÉFICIAIRES CHOISIES PAR LE FONDS D'ENCOURAGEMENT DE LA FONDATION GROUPE MUTUEL EN 2020. SON OBJECTIF: PRÉVENIR ET LUTTER CONTRE LES ABUS SEXUELS, LES VIOLENCES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES IMPLIQUANT LES ENFANTS ET LES ADOLESCENT(E)S.

Selon l'étude Optimus, 30 000 à 50 000 enfants subiraient chaque année des maltraitances en Suisse. Bernard Jaquet, président et fondateur de Patouch, relève que «seuls 10% des cas de violence seraient connus par l'autorité».

PATOUCH: AU NOM DE L'ENFANT

Association à but non lucratif et reconnue d'utilité publique, Patouch agit au moyen de trois axes: des campagnes de prévention; des cours dans les écoles, clubs sportifs, etc. et incluant la formation d'intervenants pour donner aux enfants les outils de protection face à la violence et aux abus; la création et l'extension de la zone Patouch.

Bernard Jaquet, qui a été inspecteur à la police judiciaire, le souligne: «Il est essentiel de développer les compétences des enfants. On apprend à chacun la manière de gérer sa peur, de reconnaître que son corps n'appartient qu'à soi, de différencier un geste acceptable d'un geste inacceptable, d'éviter les dangers, de savoir se défendre et appeler au secours.» Et bien sûr, en cette époque de numérisation accélérée, «à rester méfiant sur le web».

«Ouvrons les yeux et agissons.»

«Ouvrons les yeux et agissons», c'est le titre de la campagne en cours. Elle est visible par des affiches dans l'espace public et des présences sur les réseaux sociaux. Elle est notamment soutenue par Léonard Gianadda, le charismatique entrepreneur et fondateur de la Fondation Gianadda, à Martigny, qui y participe au travers d'un spot de prévention: www.groupemutuel.ch/youtube

Zone Patouch

L'Association Patouch propose aux établissements publics de se mobiliser contre toutes formes de violences. Signataires d'une charte, ceux-ci s'engagent à offrir une aide aux personnes en détresse, sous la forme d'une zone de refuge ouverte en priorité aux enfants et adolescent(e)s et aussi accessible à toute personne se sentant en insécurité. C'est en affichant un autocollant sur leur devanture ou leur boîte à lettres que les entreprises (restaurants, boutiques, etc.) indiquent leur participation à la Zone Patouch.

Association Patouch – 25 E, route de Chandoline – 1950 Sion
info@patouch.ch – 0800 800 140 – 079 661 55 83

«L'ACTIVITÉ PHYSIQUE: UN RÉFLEXE QUOTIDIEN»

COURSE À PIED, CYCLISME OU YOGA: L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT PARTIE DU QUOTIDIEN D'ANITA STECHER, NOTRE ASSURÉE. PLAISIR ET SANTÉ SONT LE LEITMOTIV DE CETTE MARATHONIENNE PASSIONNÉE. ORIGINAIRE DU TYROL, ANITA STECHER ABORDE SA VIE PROFESSIONNELLE AVEC LE MÊME ENTRAIN. EN PLUS DE SON TRAVAIL À PLEIN TEMPS DANS LE DOMAINE DE LA COMMUNICATION, ELLE RÉDIGE ÉGALEMENT UNE THÈSE À L'UNIVERSITÉ.

Quand Anita Stecher, 38 ans, se fixe un objectif, elle se donne les moyens de l'atteindre.

Née en Autriche, elle a toujours eu envie de vivre à Zurich après avoir effectué un stage en Engadine à l'âge de 17 ans. Quelques années plus tard, la voilà donc établie à Zurich Hottingen et responsable du marketing et de la communication d'une grande association suisse.

Elle apprécie le fait d'être proche à la fois de la nature, de ses amis et de l'aéroport.

Elle apprécie aussi la diversité de son métier: «Ce que j'aime dans mon travail, avant tout, c'est l'absence de routine. Aucun jour n'est pareil. Et je traite avec toutes sortes de personnes différentes.» Elle aime surtout organiser des projets d'envergure. «En 2020, notre association a fêté son jubilé et nous avons eu la possibilité de mettre sur pied des événements extraordinaires pour 4000 personnes et d'organiser des voyages en trains spéciaux.» Anita fait en sorte qu'il n'y ait jamais de routine: elle a obtenu un deuxième master et a ensuite commencé un doctorat. «J'ai toujours voulu obtenir un diplôme universitaire. Mais je ne voulais pas abandonner mon emploi pour autant. Et quand j'ai découvert qu'on pouvait faire les deux à la fois, je me suis lancée.»

Mais comment fait-elle pour concilier toutes ces activités? «Je suis très disciplinée. Cela vient du sport. J'organise mes journées de manière à pouvoir aller courir ou faire le ménage pendant la pause déjeuner. Et je n'ai pas de télévision, ce qui me fait gagner beaucoup de temps.» Le



Anita Stecher (38 ans),
Responsable de communication et de marketing



«Souriez et le monde vous sourira!»

Qui est-elle?

Anita Stecher travaille à plein temps comme responsable de communication et de marketing et rédige en parallèle une thèse en sciences de la communication portant sur l'intelligence artificielle.

Un proverbe, une devise?

«Souriez et le monde vous sourira!»

Musique?

Avant une course, Anita aime se mettre dans l'ambiance avec «Can't stop the feeling» de Justin Timberlake.

sport et l'activité physique en général occupent une grande place dans la vie d'Anita. «Je viens d'une famille très sportive, nous avons toujours aimé faire du sport.»

C'est par hasard qu'elle s'est mise à courir des marathons. «J'étais à Vienne et j'avais entendu parler du marathon, alors je me suis inscrite.» Mais elle était sur liste d'attente au début. «J'ai été informée de ma participation à fin janvier, et la course avait lieu en avril. Il fallait que je commence à m'y préparer tout de suite, mais je n'avais aucune idée de comment le faire. Je m'entraînais juste sur le tapis de course.» Malgré la courte période de préparation, Anita a terminé son premier marathon avec succès. Et l'étincelle a jailli:

«Je voulais juste passer la ligne d'arrivée, mais j'ai eu tellement de plaisir à courir le marathon que j'ai décidé de continuer.»

Maintenant, Anita court deux ou trois marathons par année. De préférence un au printemps et un en automne. Elle aime aussi combiner les courses avec sa deuxième passion: voyager. Après les marathons de Florence, Nice et Amsterdam ont suivi ceux de New York, Boston, Hawaii, du Japon et d'Afrique du Sud. «De cette manière, l'expérience est totale. Ce sont de

grandes courses et, en même temps, on apprend à connaître les gens et la culture du pays. C'est comme ça que je passe mes vacances. J'aime aussi emmener mes parents avec moi.»

Bien qu'elle participe également à des compétitions, Anita ne s'est pas donné d'objectifs précis. «Le sport doit être amusant et je cours toujours avec le sourire. De toute façon, le temps de course dépendra toujours de la forme du jour. Pour moi, l'essentiel est de faire du sport tous les jours, que ce soit pendant vingt minutes ou deux heures. C'est comme se brosser les dents: un réflexe quotidien.»

En 2019, Anita a rejoint le Team Groupe Mutuel, qui s'entraîne en équipe et participe à des épreuves de course à pied. «C'est là que j'ai commencé à m'intéresser à des choses comme mon rythme cardiaque et mon programme d'entraînement. J'ai tout de suite remarqué la différence. Je marchais et mesurais les distances différemment.»

Bien que de nombreuses courses aient été annulées en 2020 à cause du coronavirus, Anita a trouvé le moyen de continuer à faire du sport et à s'entraîner. «J'ai fait beaucoup de musculation et j'ai renforcé surtout les muscles du tronc afin d'éviter les blessures. Et j'ai aussi appris à lever le pied. Il faut apprécier le fait d'être en bonne santé.»

En plus du sport, elle se préoccupe de sa santé: «J'aime manger des produits frais et cuisiner tous les jours. C'est facile d'ouvrir une boîte de conserve, mais je ne le fais pas.» Il est également très important pour elle de pouvoir se reposer la nuit sans être dérangée: «Le téléphone portable ne passe pas la porte de ma chambre à coucher.»

Anita a trouvé son rythme et son équilibre intérieur. «Les gens devraient être davantage satisfaits d'eux-mêmes et ne pas chercher constamment la reconnaissance d'autrui ou avoir le sentiment qu'ils doivent en faire toujours davantage ou consommer plus.»

LeClub®



GeneralMedia



Adrien



Au Fil des Mois



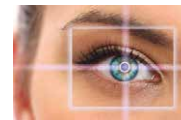
Diego Benaglio Sports



ZZZZ



SUN STORE



SWISS VISIO



Découvrez l'ensemble des avantages LeClub® sur www.groupe-mutuel.ch/leclub

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé(e), en avant-première, de vos nouveaux privilèges: www.groupe-mutuel.ch/leclub
Retrouvez nos meilleurs avantages dans nos quatre éditions du GMmag ainsi que dans les flyers joints à la facturation de mai et de novembre.
Toutes les offres LeClub® sont entièrement financées par les sociétés partenaires, sans lien avec les primes d'assurance. Vos données personnelles ne sont en aucun cas utilisées dans le cadre de la sélection et de la conception de nos offres. Elles ne sont à aucun moment transmises à nos partenaires. Seules vos données de correspondance sont prises en compte pour la diffusion desdites offres.

GeneralMedia

PLUS DE 200 IDÉES D'ÉVASION POUR TOUTE LA FAMILLE

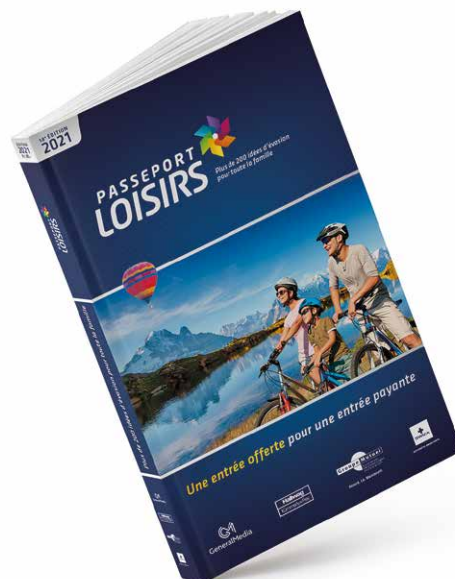
FR. **15.-** DE RABAIS

Le Passeport Loisirs est votre partenaire de référence des activités pour toute la famille, à travers toute la Suisse. Un véritable sésame qui vous donne plein d'idées de sorties tout en réalisant de substantielles économies.

- Choisissez votre prochaine aventure parmi les 252 pages de votre guide
- 1 entrée offerte pour 1 entrée payante, pour 4 personnes maximum par activité
- Profitez du Passeport jusqu'au 31 janvier 2022

VOTRE PRIVILÈGE

Obtenez votre Passeport Loisirs 2021 pour **Fr. 80.-** au lieu de Fr. 95.- (frais de port en sus: Fr. 9.-)



COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Complétez le formulaire de commande sur gm.passeport-loisirs.ch

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 mars 2021, dans la limite des stocks disponibles.
Maximum 2 guides par assuré et par commande.
Les conditions générales de vente de GeneralMedia s'appliquent.



GeneralMedia

021 721 20 20

info@generalmedia.ch

<https://gm.passeport-loisirs.ch/>

Adrien

VOTRE ANGE GARDIEN

20% DE RABAIS

Adrien est un appareil de quelques grammes qui se glisse partout. En situation de besoin, risque, accident, malaise ou détresse, une simple pression sur le bouton vous permet d'appeler à l'aide.

- Permanence 24/24 et 7/7 basée en Suisse
- Écoute directe et géolocalisation
- Micro avec communication bidirectionnelle
- Soutien personnalisé
- Utilisation facile

Le service à la personne Adrien du Groupe Global-Securite.ch vous apporte à tous tranquillité et sérénité où que vous soyez.



VOTRE PRIVILÈGE

- **20% de rabais** sur l'abonnement du service ADRIEN
- Abonnement dès Fr. 31.20/mois

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Complétez le formulaire sur www.adrien.ch/contact ou envoyez un e-mail à info@adrien.ch en mentionnant le code **GM2021**

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 mai 2021. Non cumulable avec d'autres offres ou réductions.

info@adrien.ch
www.adrien.ch

Adrien
VOTRE ANGE GARDIEN

Au Fil des Mois

STIMULEZ LE CERVEAU DE VOS PETITS

25% DE RABAIS SUR LE LIVRE KITIBOOK



Le Kitibook est un livre d'éveil en tissu pour les enfants de 10 mois à 6 ans, basé sur la méthode Montessori. Il est 100% personnalisable et aide à développer des aptitudes différentes selon l'âge des enfants.

- Elaboré avec des orthophonistes et des psychomotriciens
- Eco-conscient
- Sans produit d'origine animale

VOTRE PRIVILÈGE

25% de rabais sur le livre Kitibook

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Créez votre livre sur www.aufildesmois.ch et saisissez le code de réduction **kitibook21** lors de votre commande.
- À la boutique Au Fil des Mois, Avenue du Midi 9, 1950 Sion, sur présentation de votre carte d'assuré.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 30 avril 2021. Les conditions générales de vente d'Au Fil des Mois s'appliquent.



027 323 73 42
contact@aufildesmois.ch
www.aufildesmois.ch

au fil des mois
modèles femmes, futures mamans & enfants
100% bio & éthique | 100% suisse | 100% durable

Diego Benaglio Sports
**ÊTRE EN FORME AU
QUOTIDIEN!**

30% DE RABAIS

Que ce soit pour boire un peu d'eau pendant votre séance de yoga ou pour un smoothie de récupération post-entraînement, vivez une expérience rafraîchissante avec la bouteille en verre design Mantra.

- Ouverture avec bouchon à vis
- Ouverture de boisson en verre Clearsip™
- Sangle de transport détachable
- Ne contient pas de BPA ou phtalates

Profitez également du tapis de yoga en liège. Particulièrement antidérapant, ce tapis 100% recyclable ne contient ni substances nocives, PVC ou latex et convient aux personnes allergiques.

VOTRE PRIVILÈGE

- Bouteille en verre Mantra: **Fr. 27.90** au lieu de Fr. 39.90
- Tapis de yoga en liège: **Fr. 48.90** au lieu de Fr. 69.90

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Envoyez un e-mail à info@dbsports.ch en mentionnant le code **Mutuel30**
Indiquez les produits souhaités, la couleur pour la bouteille, une adresse de livraison ainsi qu'une adresse de facturation.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 30 avril 2021. Frais d'expédition Fr. 10.-. Livraison gratuite à partir d'une valeur de commande de Fr. 100.-.



044 683 22 00
info@dbsports.ch
www.shop.dbsports.ch/fr

ZIZZZ

**PRENEZ SOIN DE VOTRE
SOMMEIL**

25% DE RABAIS



Découvrez les avantages de dormir dans de la literie biologique, écologique et durable. Zizzz offre une ligne de produits haut de gamme afin de vous garantir le meilleur et le plus doux sommeil.

- Linge de lit en coton biologique GOTS®, 100% naturel et disponible en 6 couleurs et 6 tailles
- Duvets et oreillers écologiques en laine, 100% naturels, avec ouatine Swisswool® et coton bio, lavables en machine
- Duvets et oreillers écologiques en plumes, 100% naturels, avec plumes de canard ou d'oie DownPass®

VOTRE PRIVILÈGE

25% de rabais sur le linge de lit, les duvets et les oreillers en laine et en plumes Zizzz

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur www.zizzz.ch/fr et utilisez le code **mutuel25** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 août 2021.



022 575 24 74
info@zizzz.ch
www.zizzz.ch/fr

SUN STORE

PROFITEZ DE NOMBREUX AVANTAGES ATTRACTIFS

50% DE RABAIS SUR VOTRE SUNCARD

- 10% de rabais immédiat à chaque achat
- 19% de rabais le 10 de chaque mois sur l'assortiment autorisé (voir CG sur le site www.sunstore.ch/fr/cg)
- 10% de rabais supplémentaire pour votre anniversaire
- Bon pour 30% de rabais à chaque renouvellement de la carte

VOTRE PRIVILÈGE

- **Fr. 15.-** au lieu de Fr. 30.- pour un an
- **Fr. 25.-** au lieu de Fr. 50.- pour deux ans
- Les assurés **PrimaPharma** bénéficient de cette carte gratuitement

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Adressez-vous à votre pharmacie-parfumerie SUN STORE en présentant votre carte d'assuré.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021. Les conditions générales de vente de SUN STORE s'appliquent.



058 852 81 81
info@sunstore.ch
www.sunstore.ch

Swiss Visio

LIBÉREZ-VOUS DE VOS LUNETTES ET LENTILLES

FR. **1600.-** PAR ŒIL

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permettent de corriger les troubles de la vision, tels que la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme et la presbytie. Ce traitement précis, rapide et indolore peut être effectué à Lausanne, Neuchâtel ou Winterthur.

VOTRE PRIVILÈGE

Fr. 1600.- par œil au lieu de Fr. 2400.-

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Contactez le centre de soins désiré, afin de fixer un rendez-vous pour un examen initial et indiquez que vous êtes affilié auprès du Groupe Mutuel. Si l'opération ne devait pas être possible, le contrôle initial vous sera facturé (Fr. 200.-).
- Cette opération n'est pas remboursée par l'assurance-maladie.
- Contact: Lausanne (058 274 23 00), Neuchâtel (058 274 22 40) et Winterthur (058 274 23 30).

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au
31 décembre 2021 pour les opérations
avec technique Femto Laser.



refractive@swissvisio.net
www.laservision.swissvisio.net



Concours GMmag

Gagnez avec notre partenaire Mizuno, l'un des prix suivants:

- 1^{er} prix: un équipement de course à pied d'une valeur de Fr. 500.-**
- 2^e prix: une paire de chaussures de course à pied d'une valeur de Fr. 200.-**
- du 3^e au 5^e prix: 1 bon de Fr. 100.-**

Question 1:

Combien de personnes sont touchées par le diabète de type 2 en Suisse?

Question 2:

Combien coûtent chaque année et en moyenne les accidents de ski?

Question 3:

Comment s'appelle la technologie présente dans les chaussures de course à pied Mizuno?

Nom et prénom: _____

NPA/Localité: _____

E-mail: _____

Vos réponses

Gel Wave Booster

Adresse: _____

Numéro OFSP (inscrit sur votre carte d'assuré): _____

Conditions de participation

Sur www.groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 11 avril 2021 ou par courrier au moyen de ce bulletin à envoyer dans une enveloppe affranchie à l'adresse suivante:
Groupe Mutuel – Communication d'entreprise – Rue des Cèdres 5 – Case postale – CH-1919 Martigny.

Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique est exclu.
Pas de paiement en espèce ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que leur nom soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel et de Mizuno ne sont pas autorisés à participer.

34 agences 5 centres de service

Horaires: de 7h45 à 12h et de 13h30 à 17h30

(17 h les vendredis et veilles de jours fériés)



Notre service clientèle
est à votre disposition de 8 h à 18 h
du lundi au vendredi au

0848 803 111



À votre service à Delémont (JU):
Laure, Nathalie et Elisa (de g. à dr.), de l'agence générale Neuchâtel-Jura nouvellement créée.

AGENCES RÉGIONALES

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	1950 Sion	Rue de la Blancherie 41
5400 Baden	Stadturmstrasse 19	1914 Isérables	Place de l'Église 3	4500 Soleure	Lagerhausstrasse 1
4052 Bâle	St. Alban-Anlage 46	1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	9000 Saint-Gall	Poststrasse 12
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1010 Lausanne	Route d'Oron 1	7500 Saint-Moritz	Via Maistra 24
3011 Berne	Waisenhausplatz 25	6900 Lugano	Viale Stefano Franscini 40	3600 Thoune	Frutigenstrasse 24E
2502 Biel/Bienne	Mühlebrücke 2	6003 Lucerne	Hirschmattstrasse 40	1872 Troistorrents	Place du Village 24
3902 Brigue-Glis	Gliserallee 10	1920 Martigny*	Rue des Cèdres 5	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4	8400 Winterthur	Tösstalstrasse 7
7000 Coire	Grabenstrasse 9	2000 Neuchâtel	Avenue de la Gare 3	8001 Zurich	Widdergasse 1
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61		
1201 Genève	Rue Argand 3	3960 Sierre	Rue de Pradec 1		

* Siège principal



Assurance-maladie

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assurance-vie

0848 803 999
vie@groupemutuel.ch



Assurance-patrimoine

0848 803 222
clients@groupemutuel.ch

Mag
Groupe Mutuel



IMPRESSUM

Éditeur: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny
Rédaction: Jean-Christophe Aeschlimann, Lisa Flueckiger, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner
Conception et création: Jean Philippe Chevassu, Sébastien Delarue
Parution: trimestrielle en français, allemand et italien
Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag
E-mail: gmmag@groupemutuel.ch
Photos: AMOI Sàrl (page 20), Thomas Egli (pages 3, 7, 14 et 15), Thomas Masotti (pages 1, 3, 5, 6, 10 et 11), Adobe Stock media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg
Impression: Tirage total: 850 000 exemplaires

Groupe Mutuel Mag est une publication adressée aux assurés du Groupe Mutuel.



Fini la paperasse!

Votre espace clients en ligne GMnet et son application mobile GMapp vous simplifient la vie!
Plus d'informations sur:

www.groupemutuel.ch/gmnet



imprimé en
suisse