



Travailler en marchant: la solution

Lutter contre la sédentarité au travail

PAGE 2



«Faire du karaté au bureau n'est certes pas possible...»

«La position assise comporte plus de risques que le parachutisme.» Voilà ce que disent des personnalités en vue, telles que le CEO de Apple, Tim Cook. Quant à Olivier Meyer, CEO de FitOffice, une société basée à Fribourg, il a fait du manque d'exercice son cheval de bataille: «Rester assis au bureau est néfaste pour la santé. Mais les autorités, les employeurs et les employés eux-mêmes ne prennent pas le problème assez au sérieux».

«La prévention contre le manque d'exercice est insuffisante»

Il est grand temps de faire de la prévention

Les professionnels de la santé le savent: notre mode de vie sédentaire nuit à notre santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la sédentarité serait le «mal du siècle». La prévention contre le manque d'exercice est insuffisante, souligne Olivier Meyer. En Suisse, un employeur a l'obligation légale de protéger la santé de ses employés. Dans les professions à haut risque, comme sur les chantiers, les employés sont ainsi protégés par des casques, des chaussures de sécurité, des protections auditives, etc. Mais au bureau, la protection contre les risques de santé n'est pas acquise. Olivier Meyer a décidé de s'attaquer à cette problématique avec sa société FitOffice. Sa solution? Le bureau de marche.

La vision de l'entrepreneur fribourgeois est claire: les employés qui travaillent en position assise devraient tous avoir la possibilité de travailler en marchant s'ils le souhaitent.

Travailler en marchant, ça marche comment?

Beaucoup d'entre nous sommes assis à notre bureau, huit heures par jour et cinq jours par semaine. Dans une situation de travail classique, où il faut tenir des délais, assister à des réunions et répondre à des e-mails, il n'est tout simplement pas possible de faire du fitness, du yoga ou du karaté entre deux dossiers. Alors, comment faire pour bouger plus? Pour Olivier Meyer, la solution est simple: il faut travailler et marcher en même temps!

Le bureau avec un tapis de marche roulant a été conçu de telle manière qu'il s'adapte à chaque individu. Il est conseillé de démarrer à petite vitesse, environ 1,5 km/h. On augmentera la cadence progressivement, la vitesse idéale se situant entre 1,5 et 3 km/h. À ce rythme-là, même les réfractaires au sport n'ont rien à craindre puisqu'il est plus lent que celui de la marche sur route. Et les tâches ordinaires peuvent être accomplies sans aucun problème. Précisons que le bureau de marche n'est pas prévu pour la journée entière. Il peut donc être intégré à divers concepts d'aménagement de bureaux: «On peut prévoir des zones où plusieurs bureaux de marche sont accessibles à tous les employés. Ou alors, des salles individuelles peuvent être équipées de deux à quatre bureaux avec tapis de marche pour que les réunions puissent se dérouler en marchant, selon la devise Walk and Talk», explique Olivier Meyer.

L'être humain n'est pas fait pour rester assis

Les experts sont unanimes. Rester assis n'est pas naturel pour le corps humain et entraîne de nombreux problèmes de santé. Néanmoins, le nombre de postes en position assise a augmenté de 83% depuis 1950. Le principal facteur à l'origine du manque croissant d'exercice est la technologie. Celle-ci a entraîné une augmentation des emplois de bureau et d'activités quotidiennes que nous pouvons faire tout en restant assis (regarder la télévision, surfer sur Internet, jouer à des jeux vidéo, etc.). Selon l'Office fédéral de la statistique, en Suisse, les personnes âgées de 15 à 74 ans restent assises 4 à 5 heures par jour en moyenne. Un sixième des personnes interrogées passent même plus de 8,5 heures par jour en position assise. Sachant que plus de deux tiers des employés travaillent dans un bureau, ces chiffres sont alarmants. Dès lors, les conséquences de ce confort pernicieux ne se font pas attendre, avec leur lot de maux de dos, de maladies cardiaques, d'affections musculaires, voire de problèmes psychologiques.

Un changement de mentalité s'impose

Le Groupe Mutuel prend au sérieux les conséquences néfastes de la position assise et lance une campagne de prévention en collaboration avec FitOffice. Le bureau de marche est le moyen idéal pour lutter contre le manque d'exercice pendant les heures passées au bureau. Mais de nombreuses questions se posent quant à la manière dont la machine à miracles peut être intégrée dans le monde du travail. «La mise en œuvre est associée à des coûts, à des ressources en temps et à des défis techniques. Cela nécessite des connaissances particulières», explique Martin Romang, spécialiste de la prévention au sein du Groupe Mutuel. Un mode de vie moins sédentaire signifie une meilleure santé et moins d'absences. Il en résulte une augmentation de la productivité, une baisse des coûts de la santé et donc une diminution des primes.

«Tout le monde devrait pouvoir travailler en marchant»

Le TCS teste les bureaux de marche

Pour le TCS, la santé des employés est une préoccupation majeure. Après avoir testé le bureau de marche dans le cadre d'un projet pilote, les employés livrent leurs impressions.

«Je trouve que l'idée de marcher tout en travaillant dans un bureau est très bonne. Garder la forme est important et le fait de rester assis toute la journée est préjudiciable pour la santé.

Pour moi, travailler au bureau en utilisant un tapis de marche, c'est comme se promener dans un parc. D'ailleurs, les entretiens téléphoniques se déroulent encore mieux que lorsque je suis assis. Personnellement, je suis plus détendu lorsque je suis en mouvement. Mais chacun devrait pouvoir se faire une opinion soi-même».

Jovan Pena, conseiller à la clientèle TCS

Le TCS et ses employés (ici Daniel Imobersteg) testent le tapis roulant sous l'œil attentif d'Olivier Meyer, CEO de FitOffice.



SI CETTE SOLUTION VOUS INTÉRESSE, CONTACTEZ:

Martin Romang

058 758 45 01 – 079 932 25 68

mromang@groupemutuel.ch

2^e pilier: plus-value à long terme pour les assurés

La distribution de taux d'intérêt élevés relève d'une longue tradition au Groupe Mutuel Prévoyance-GMP. Ses clients et ses assurés en sont particulièrement satisfaits, à l'image de RobecoSAM qui nous dit ici pourquoi elle vient de choisir GMP.

Fondée en 1995, RobecoSAM est une société d'investissement spécialisée exclusivement dans l'investissement durable. Elle a lancé les indices Dow Jones Sustainability Indices (DJSI) mondialement reconnus avec les indices S&P Dow Jones en 1999 et les a publiés jusqu'en 2019. RobecoSAM permet aux investisseurs institutionnels et aux intermédiaires financiers d'accéder à des solutions d'investissement sur des thèmes de durabilité reconnus depuis de nombreuses années, ainsi qu'à des solutions d'investissement qui soutiennent la réalisation des objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies. Au 31 décembre 2019, RobecoSAM gère USD 29,4 milliards d'actifs (y compris des accords de conseil et de licence).

La société explique ici pourquoi elle a choisi le Groupe Mutuel Prévoyance-GMP pour son 2^e pilier: «Nous avons décidé d'opter pour un modèle d'assurance partiellement autonome. Ce choix s'est opéré dans le contexte actuel des taux d'intérêt, des perspectives de rendement faibles et de la diminution attendue des rentes versées par les institutions de prévoyance des premier et deuxième piliers. Le passage à cette solution de prévoyance était donc lié à la volonté d'assurer à nos collaborateurs un rendement plus élevé du capital de prévoyance, afin de leur permettre de toucher une rente plus élevée à leur retraite. Nous avons effectué une présélection sur la base de divers paramètres tels que le taux de couverture, le taux d'intérêt technique, le taux de conversion, le taux d'intérêt, le rendement annuel à plus long terme et les coûts.

ROBECOSAM 
We are Sustainability Investing.

«Nous avons mis l'accent sur le taux de couverture, car si les perspectives de rendement sont un élément important, la solidité du prestataire l'est tout autant. Quant au risque pour les collaborateurs, il devait également rester dans des limites raisonnables. En fin de compte, nous avons été convaincus par Groupe Mutuel Prévoyance-GMP qui nous a proposé la meilleure combinaison. La présentation nous a convaincus par la gestion extrêmement professionnelle des portefeuilles et incluant une maîtrise rigoureuse des risques. Ces facteurs, associés aux chiffres ressortant des comparatifs des caisses de pension, ont été décisifs dans notre choix.»

**FAITES VOUS AUSSI PROFITER VOS EMPLOYÉS
D'INTÉRÊTS EXCEPTIONNELS ET CONTACTEZ-NOUS:**

Étienne Fournier
058 758 38 31 – 079 919 39 98 – efournier@groupemutuel.ch



Discipline, humilité, savoir-faire

Directeur adjoint et responsable des placements au Groupe Mutuel, Gérald Mayoraz (photo) explique les principes de gestion des capitaux au Groupe Mutuel Prévoyance-GMP qui compte 2800 entreprises affiliées et plus de 2 milliards de francs sous gestion au 1^{er} janvier 2020.



Comment la politique de placement du Groupe Mutuel Prévoyance-GMP est-elle implémentée?

La gestion des capitaux au sein du Groupe Mutuel doit contribuer à la pérennité des entreprises membres, respectivement de la fondation de prévoyance GMP. Notre but n'est pas de faire des coups d'éclat ou de prendre des risques particuliers, mais bien d'apporter une réelle plus-value à long terme aux assurés, aux rentiers et à tous les partenaires impliqués dans le 2^e pilier. Trois principes essentiels de gestion nous guident: discipline, humilité, savoir-faire.

Pourquoi la discipline?

Le cadre et la stratégie de placement sont transmis par le Conseil de fondation, et nous disposons ensuite de marges par rapport à cette allocation stratégique. Il n'est pas question d'outrepasser ces marges. De même, le choix des entreprises dans lesquelles nous investissons répond à des critères bien définis.

L'humilité?

Il est indispensable de s'informer en permanence des diverses techniques de gestion et des différentes approches macroéconomiques du moment. Ce n'est qu'après avoir pris connaissance de ces éléments que nous pouvons construire notre propre opinion. Imaginer avoir la science infuse serait la pire des stratégies.

Le savoir-faire?

La mise à niveau constante de nos méthodes de gestion est importante. Pour ce faire, la formation continue des équipes joue un rôle essentiel et permet de maintenir et de développer les connaissances nécessaires dans le domaine de la gestion des capitaux, ce qui représente une composante essentielle de notre savoir-faire.

On parle beaucoup aujourd'hui d'écologie, d'environnement, de développement durable, y compris de finance durable...

Concrètement, nous avons depuis de nombreuses années des critères d'exclusion, par exemple dans le domaine des armes controversées et des matières premières agricoles physiques. Par ailleurs, dans le domaine de l'impact social, nous avons investi dans la microfinance via une entité active dans les pays en développement – Amérique du Sud, Moyen-Orient, Asie du Sud-Est (hors Japon). Depuis fin 2018, nous avons également intégré les marchés privés dans notre allocation, avec des fonds labellisés ESG. L'environnement, les dimensions sociales et la gouvernance y jouent un rôle de premier plan. De plus, l'année 2020 sera dédiée au développement d'une méthodologie plus fine nous permettant d'améliorer notre approche des critères de développement durable.

Qu'est-ce qui vous distingue sur le marché actuel?

Nous avons pu développer un savoir-faire de haut niveau, mis en pratique par des personnes de qualité, ce qui nous permet de gérer nos portefeuilles en majorité à l'interne. Nous disposons de connaissances approfondies au sujet de la composition des portefeuilles sous gestion et réduisons ainsi d'autant la part d'incertitude.



GMP à la 1^{re} place

Dans le célèbre comparatif national des caisses de pension publié chaque année par la *Sonntagszeitung* et *Finanz und Wirtschaft*, Groupe Mutuel Prévoyance-GMP a gagné l'an dernier le 1^{er} prix pour la rémunération la plus élevée sur dix ans (2009-2019), avec un taux moyen de 2,53%.



Elite, l'excellence du sommeil

L'entreprise Elite répond de manière personnalisée aux besoins en literie et duveterie pour les particuliers, les collectivités et les hôtels, ainsi que le yachting (matelas spéciaux pour yachts et cabines d'avion).

Les dernières études le démontrent: la qualité de la literie influence grandement la qualité de la vie diurne. «Dans la chaîne du bien-dormir, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte, précise François Pugliese, directeur général d'Elite, à Aubonne (VD). Au premier rang desquels le matelas et le sommier. Depuis une dizaine d'années, le public est de plus en plus sensibilisé à cette problématique du sommeil, puisque dormir est vital.»

Créé en 1895 par Jules-Henri Cailler, maître sellier-tapissier à Aubonne (VD), qui produisait des matelas réputés dans toute la région, le modèle de production de matelas Elite est resté fidèle à son lieu d'origine sans cesser d'évoluer au fil des générations. François Pugliese en a repris l'exploitation en 2006.

L'entreprise (80 personnes, 140 à l'échelle du groupe) fonde sa stratégie de croissance sur son dynamisme, la souplesse de sa structure, la personnalisation de ses produits et la qualité du travail de ses artisans (15 millions de chiffre d'affaires pour Elite, 29 millions en incluant le groupe). Elle valorise en particulier le travail à la main, sélectionne pour ses produits des matériaux naturels et, autant que possible, des fournisseurs régionaux, comme le bois provenant du Valais. C'est ainsi que, pour Elite, artisanat et innovation sont deux maîtres mots.

François Pugliese: «Même en fabriquant en Suisse avec des produits naturels de qualité, notre modèle d'affaires nous permet de garder des prix très compétitifs.»

La fabrication des matelas Elite est certifiée par l'Écolabel européen, une démarche qui s'inscrit pleinement dans la conception du développement durable de l'entreprise.

Elite produit environ 5000 lits et matelas par année, dont quelque 70% pour la clientèle des particuliers, et exporte environ 20% de sa production. Et dans ses divers showrooms (Aubonne, Lausanne, Sion, Verbier, Zurich, Riehen, Lucerne, Gstaad, Paris, Milan, Rome), elle organise plusieurs fois par année diverses conférences et animations liées au sommeil.

S'agissant de la collaboration avec le Groupe Mutuel, François Pugliese se félicite de son bon fonctionnement et en apprécie en particulier «l'efficacité, la proximité des services et le suivi des dossiers».

François Pugliese de conclure par un conseil: «Je dirais que l'essentiel est de choisir une literie qui allie un accueil moelleux et une fermeté en profondeur.»



1^{er} Forum Prévoyance

À vos agendas! En partenariat avec le quotidien *Le Temps*, Groupe Mutuel Prévoyance (GMP) organise le 1^{er} Forum Prévoyance. Cette manifestation aura lieu **le jeudi 3 septembre 2020**, à l'Université de Lausanne. Vous pouvez d'ores et déjà noter cette date dans votre agenda.

2^e pilier: Prestations en faveur des concubins

Comment protéger les personnes qui me sont chères? Les règlements de prévoyance du 2^e pilier prévoient souvent des prestations de décès pour les partenaires dont la communauté de vie dépasse cinq ans, à la condition impérative que l'annonce du concubinage ait été faite avant le décès. Avez-vous pensé, tous les deux, à faire cette annonce auprès de la caisse de pension qui vous assure? Et pour les cadres, avez-vous pensé à rappeler cette information à vos collaborateurs?



Un secteur en bonne santé!

Le secteur Entreprise et Prévoyance prend chaque année un peu plus d'importance pour le Groupe Mutuel. Les chiffres 2020 comparatifs et provisoires le démontrent puisque presque tous les indicateurs sont en amélioration. Merci à vous, chers clients, pour votre confiance et bravo à toutes les équipes qui gèrent ce secteur.

Les chiffres-clés du domaine Entreprise du Groupe Mutuel

	2018	2019
Nombre de clients Entreprise au 1.1 de l'année suivante	23 000	24 000
CA Indemnité journalière maladie (en mio CHF)	358,2	417,2*
CA assurance-accidents (en mio CHF)	105,9	108,8*
Volume des primes LPP (en mio CHF)	ca 148,8	161,6
Total du bilan LPP (en mio CHF)	1898,9	2185
Taux de couverture LPP au 31.12.	112,3%	115,1%
Rémunération des avoirs LPP assurés	3%	2%

* Les chiffres définitifs seront publiés dans le rapport consolidé du Groupe Mutuel Holding SA à la mi-mai 2020.



Question à...



Guillaume Chassot Responsable développement commercial Vie CHR au Groupe Mutuel

Joseph A., patron d'une PME, Tolochenaz (VD)

J'ai actuellement un avoir (valeur de rachat) de 80 000 francs sur mon assurance vie. Puis-je retirer cet argent en tout temps et pour n'importe quel motif?

Guillaume Chassot: En premier lieu, il est important de définir de quel type de prévoyance il s'agit. Est-ce une police d'assurance-vie libre 3b ou liée 3a? La valeur de rachat d'une police d'assurance vie 3b (prévoyance libre) peut effectivement être retirée pour n'importe quel motif. Une police d'assurance vie 3a (prévoyance liée) donne des avantages fiscaux importants, toutefois le retrait en cours de contrat du capital est limité aux cas suivants: si vous quittez définitivement la Suisse, pour l'acquisition de votre propre logement, cinq ans avant l'âge officiel de la retraite, si vous vous établissez en tant qu'indépendant, si vous affectez le capital au rachat de cotisations dans une institution de prévoyance (LPP) ou pour une autre forme de prévoyance reconnue. Si ces conditions ne sont pas requises, le capital sera versé comme convenu à l'échéance du contrat.



Concours GMpro

Gagnez avec notre programme CorporateCare et nos spécialistes en gestion de la santé au travail, l'un des prix suivants:

1^{er} prix: 30 coussins ergonomiques, 30 balles antistress, 30 gourdes

2^e prix: 20 coussins ergonomiques, 20 balles antistress, 20 gourdes

3^e prix: 10 coussins ergonomiques, 10 balles antistress, 10 gourdes

Avec ce kit de prévention, vous prendrez soin de vos employé(e)s.

Vos réponses

Question 1:

Quelle est la vitesse moyenne conseillée pour le tapis de marche roulant au bureau?

Question 2:

Quand aura lieu le 1^{er} Forum Prévoyance en partenariat avec *Le Temps*?

Raison sociale

Adresse

Nom et prénom

NPA/Localité

Fonction

E-mail

Conditions de participation

Jusqu'au 31 mai 2020 sur www.groupemutuel.ch/entreprises sous la rubrique «service clientèle» 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.**

Les réponses se trouvent dans le journal GMpro. 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 espèces ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que le nom de leur entreprise soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel ne sont pas autorisés à participer.



Gagnants du concours de la dernière édition.

- > 1^{er} prix: un bon d'une valeur de 600 francs chez Hewlett-Packard à Galliker Transport AG, Altishofen (LU)
- > 2^e prix: un bon d'une valeur de 400 francs chez Hewlett-Packard à Jeremy Nuttin Ingénierie + géotechnique Sàrl, Nendaz (VS)
- > 3^e prix: un bon d'une valeur de 200 francs chez Hewlett-Packard au home Le Temps Présent, La Chaux-de-Fonds (NE)

P.P.
CH-1920 Martigny
LA POSTE

Groupe Mutuel
Pro



IMPRESSUM

Éditeur Groupe Mutuel, rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny
Rédaction Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Pascal Vuistiner
Conception et création Jean Philippe Chevassu
Mise en page Julie Lovey
Parution semestrielle en français et en allemand
Internet www.groupemutuel.ch/gmpro
E-mail gmpro@groupemutuel.ch
Photos Thomas Masotti (pages: 1 et 3), Elite (page: 6), Getty images (page: 4 et 7).
Impression Imprimerie Ronquoz Graphix – Tirage total: 20 000 exemplaires



imprimé en
suisse

Groupe Mutuel Pro est une publication adressée aux entreprises assurées du Groupe Mutuel.