

A portrait of Elisa Kerrache, a woman with long brown hair, smiling and wearing a dark green top and a black jacket. She is wearing large, ornate earrings. The background is a solid teal color.

mag

Santé des femmes

« J'aide les parents à prendre confiance en eux »

Elisa Kerrache
Sage-femme indépendante

groupemutuel

Mai 2024

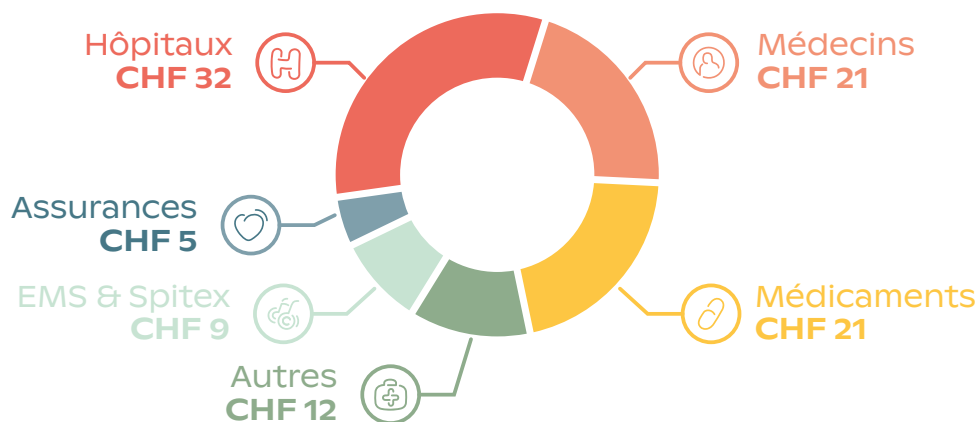
3,7%

Il s'agit de la hausse des coûts de la santé en 2023, selon des estimations à fin mars 2024. C'est la plus importante hausse de ces dix dernières années, hors période Covid.

Ce n'est pas une bonne nouvelle car les coûts de la santé avaient déjà fortement augmenté en 2022 avec 4% et 6,3% en 2021. Cela signifie que la hausse sur trois ans avoisine 14%. **Les coûts continuent donc à augmenter fortement alors que la hausse annuelle moyenne était d'environ 3% ces 20 dernières années.**

Comme les primes doivent couvrir les coûts, une nouvelle hausse semble inévitable cet automne. C'est une mauvaise nouvelle pour les payeurs de primes. **La qualité du système suisse de santé reste remarquable, mais son financement devient de plus en plus compliqué.**

Répartition des coûts pour CHF 100 de prime



Impressum

Éditeur: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

Rédaction: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Matthias Vautier, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

Conception et création: Jean-Philippe Chevassu

Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Thomas Masotti, gettyimages

Impression: Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH

Parution: Tirage total: 630 000 ex. 2 fois/an, en français, allemand et italien.

Groupe Mutuel Mag est une publication adressée aux assurés du Groupe Mutuel. Ce magazine est imprimé sur du papier certifié FSC – pour une gestion durable des forêts.

imprimé en
suisse



myclimate
Notre impact. Durable

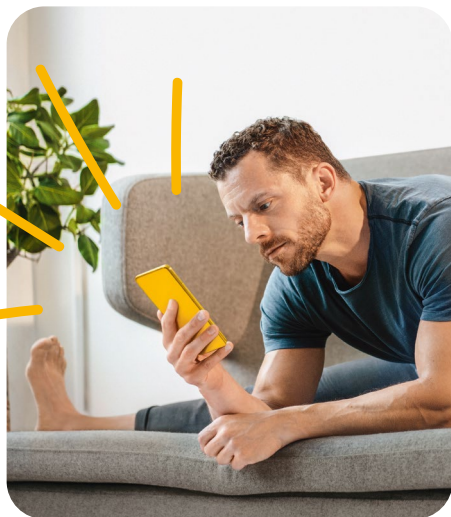
www.fsc.org
www.myclimate.org/01-24-837047



L'Espace client, un succès impressionnant

Simplifiez-vous la vie!

L'application du Groupe Mutuel, disponible en téléchargement sur les plateformes Google Play et App Store, offre un accès 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 aux **informations relatives à ses assurances Santé: où et quand on veut!**



600 000 assurés
sont déjà sur
l'Espace client:
rejoignez-les!



Retrouvez facilement vos documents administratifs tels que vos décomptes de remboursement ou certificats d'assurance grâce aux nouvelles catégories et filtres.

Évaluez rapidement vos symptômes avec Ada!

En répondant à quelques questions, vous obtiendrez une liste de causes possibles de vos symptômes et des recommandations sur les prochaines étapes à suivre.



4,7 étoiles sur 5 sur l'App store!



Témoignage client

«Avec l'utilisation de l'Espace client, **tout va beaucoup plus vite.** Je n'ai plus besoin d'envoyer quoi que ce soit par la poste au Groupe Mutuel, **j'économise des frais de port, je peux simplement scanner les factures et les transmettre.**»

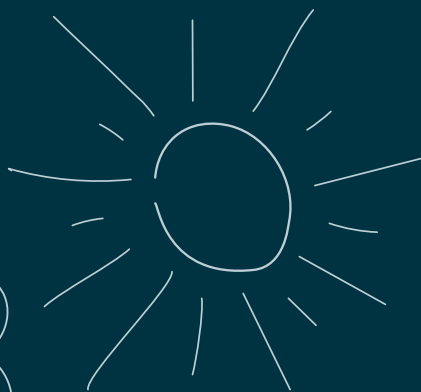
Dominic, 48 ans

Contrairement aux idées reçues, les maladies ne prennent pas toutes de vacances en été.

Insolation, coups de soleil, mal des transports ou encore grippe estivale, suivez nos conseils pour un été en toute sérénité.

Nos conseils contre les maladies d'été

1 L'insolation



- **Limiter son exposition au soleil** entre 11h et 16h
- **Couvrir sa tête**
- Boire au **minimum 2 litres d'eau** par jour
- **Éviter les efforts physiques** intenses

2 Les coups de soleil

- Appliquer régulièrement **une crème solaire (indice 30/50)**
- Rester à **l'ombre entre 11h et 16h**
- En cas de brûlures, **rafraîchir sa peau** avec des compresses humides
- Privilégier les **gels hydratants**



3 Le mal des transports

- **Prendre des comprimés** avant le trajet
- Regarder toujours **droit devant soi**
- **Ne pas lire** durant le voyage
- **Respirer** profondément et **prendre l'air**

4 La grippe estivale

- **Réduire** le stress et le **manque** de repos
- **Éviter** la climatisation
- Ne pas **trop s'exposer** au soleil
- **Boire beaucoup** d'eau ou de tisane



Le Groupe Mutuel **propose une protection globale aux travailleurs indépendants** qui peuvent ainsi se prémunir contre les conséquences financières d'une incapacité de travail, d'une invalidité ou d'un décès. De plus, une solution d'épargne permet également **la constitution d'un capital pour la retraite avec des avantages fiscaux.**

Vous êtes indépendant?

Comment vous couvrir au mieux

Le statut d'indépendant comporte beaucoup d'avantages en termes de liberté ou de flexibilité, **il nécessite aussi de s'occuper soi-même de ses assurances sociales.**

- Contrairement aux salariés, les indépendants ne sont pas obligatoirement soumis à la loi sur la Prévoyance Professionnelle (LPP), ni à l'assurance-accidents selon la LAA. En cas d'incapacité de travail, ils ne peuvent compter sur aucun revenu de substitution jusqu'à l'octroi d'une éventuelle rente de l'assurance invalidité (AI). Il est donc essentiel de combler ces lacunes.

• **Le Groupe Mutuel a les solutions pour eux, avec une assurance indemnité journalière qui offre, en cas de maladie ou d'accident, un versement de prestations pendant 730 jours et de nombreux avantages:**

- **Montant assuré** sur la base d'un salaire déterminé à l'avance
- **Couverture maladie ou maladie et accident**
Possibilité de **revoir le salaire assuré** dans les 36 mois, **sans nouvel examen de santé**
- Possibilité de compléter la couverture pour couvrir les **risques d'invalidité** et de **décès**



groupemutuel.ch/fr/entreprises/votre-situation-d-entreprise/Je-suis-independant.html



Carole, physiothérapeute, souhaite se mettre à son propre compte. Elle a besoin d'une assurance perte de gain. Elle apprend que le Groupe Mutuel propose des assurances perte de gain attractives mais également des assurances vie individuelle, avec des couvertures décès, invalidité et de l'épargne retraite. De plus, Carole obtient des renseignements sur les possibilités de placer son capital de prévoyance 2ème pilier sur un compte de libre-passage auprès du Groupe Mutuel.



« J'aide les parents à prendre confiance en eux »

⋮ L'arrivée d'un enfant bouleverse la vie. **En tant que sage-femme, Elisa Kerrache accompagne et conseille les futurs parents tout au long du processus.** Nous nous sommes entretenus avec elle au sujet des défis de la parentalité moderne.





Biographie

Elisa Kerrache a terminé sa formation de sage-femme en 2014, puis a travaillé en milieu hospitalier dans un centre pour grossesses à risque. **Depuis 2020, elle est sage-femme indépendante en Valais. Elle plaide pour davantage de compréhension mutuelle entre les parents.**





Le digital à votre service avec Grossesse+

Grâce à notre partenariat avec Philips, **nos assurés peuvent accéder gratuitement à la version Premium de l'application consacrée à la grossesse** la plus utilisée en Suisse: **Grossesse+**. Sur l'appli, vous pouvez consulter des contenus exclusifs, des cours vidéo tels que du yoga prénatal, des outils interactifs tels que des compteurs de contractions et de coups de pied, ainsi que des conseils d'experts sur le thème de la grossesse et de la naissance.



Une doula en complément de la sage-femme et du médecin

Une doula accompagne les naissances en complément de la sage-femme et du corps médical. **Certaines assurances complémentaires du Groupe Mutuel (Optimum & Premium) remboursent un montant forfaitaire pour les prestations des accompagnatrices de naissance** reconnues par l'association Doula CH.

Où puis-je trouver une sage-femme?

Sur le site **hebammensuche.ch**, la Fédération suisse des sages-femmes propose un annuaire des sages-femmes pour toute la Suisse. **Elisa recommande aux parents de rencontrer la sage-femme avant la naissance** pour lui faire part de leurs conceptions et besoins personnels.

Bienvenue sur le site de recherche de sages-femmes de la Fédération suisse des sages-femmes.

La FSF propose aux parents des services de préparation à la naissance, de prévention pendant la grossesse, d'accompagnement de l'accouchement et de la période postnatale, de consultation d'établissement et de médiation périnatale. Dans les situations pénibles telles qu'une grossesse à risque, une fausse couche ou une mort périnatale, le suivi et les conseils de la sage-femme constituent un soutien précieux.

En savoir plus



Allez directement à la recherche de sages-femmes et trouvez une sage-femme près de chez vous

Votre canton

Votre code postal

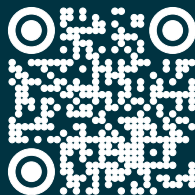
Continuer

«Nous nous engageons pour toutes les sages-femmes, qu'elles travaillent en milieu hospitalier et extrahospitalier, dans la recherche ou l'enseignement, ou qu'elles soient en formation.»



Vous prévoyez d'être hospitalisé?

Si vous avez une assurance complémentaire d'hospitalisation, **consultez notre liste des hôpitaux et médecins reconnus** avant votre séjour à l'hôpital.



Conseils

Au Groupe Mutuel, vous pouvez choisir un modèle alternatif pour votre assurance de base. **Les prestations sont les mêmes que dans le modèle standard, mais vous bénéficiez ainsi d'un rabais de prime.** En contrepartie, vous vous engagez à respecter les principes du modèle choisi.

Les modèles alternatifs

Ces principes consistent, en cas de problème de santé, à contacter l'un des premiers points de contact prévus par le modèle choisi pour recevoir des recommandations de traitement médical.



**Modèles
PrimaFlex et SanaTel**

Les recommandations vous sont faites par un **partenaire** (pharmacie ou télémedecine)
Vous êtes libre de choisir les démarches de soins que vous souhaitez effectuer.



**Modèles PrimaFlex,
PrimaCare et OptiMed**

Les recommandations vous sont faites par votre **médecin de famille** (enregistré chez nous)
Vous les suivez et nous transmettez un bon de délégation signé par lui s'il vous envoie chez un spécialiste.

Quand un assuré effectue une consultation médicale sans respecter les principes de son modèle, **le Groupe Mutuel est l'un des seuls assureurs à tout de même le rembourser.** Cependant, cet assuré recevra des courriers lui rappelant ses engagements. Après deux courriers, il sera transféré dans le modèle standard avec libre choix du médecin et perdra son rabais de prime jusqu'à la fin de l'année en cours.

Sponsoring



Nouvelles pharmacies partenaires dans PrimaFlex à partir du 1^{er} juin 2024:

En plus des pharmacies partenaires déjà existantes comme Amavita, Sun Store, Coop Vitality, Medbase, BENU et PharmOnline, les assurés PrimaFlex pourront se rendre à partir du 1^{er} juin 2024 dans de nouvelles pharmacies, indépendantes pour la plupart, **pour des conseils et examens gratuits**. Le réseau de nos pharmacies partenaires **(liste sur notre page internet PrimaFlex) comprendra désormais la moitié des pharmacies de Suisse, soit quelque 900 officines.**

Courez à travers la Suisse avec le Groupe Mutuel

Votre assurance est partenaire de diverses manifestations populaires de course à pied en Suisse. Ainsi, vous pouvez bénéficier de dossards à tarifs avantageux (50%), de quoi soutenir vos efforts pour un mode de vie sain et une activité physique régulière.

Comment obtenir un code rabais?

Rendez-vous sur la page de nos courses qui est régulièrement actualisée, puis cliquez sur «**profiter de l'offre**» quand la période d'inscription est ouverte. Inscrivez votre numéro OFSP (indiqué sur votre carte d'assurance) et un code promo qu'il faudra indiquer lors de votre inscription sur le site de la course partenaire s'affichera.

: **Attention, le nombre de dossards à 50% est limité**, planifiez donc rapidement votre participation à ces courses.



groupemutuel.ch/course-a-pied

« Wake up and run »

Le Groupe Mutuel est partenaire national de Wake up and run, un jogging non chronométré de 5 km qui a lieu dans 15 villes de Suisse et est suivi d'un petit déjeuner. **Pour cet événement proche de chez vous, il est également possible d'obtenir un rabais de 50%.**

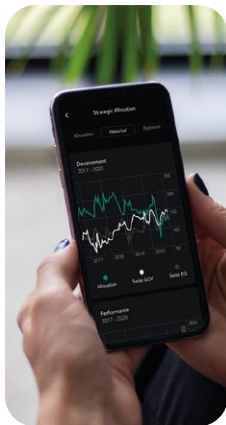
Alpian

La banque digitale à portée de doigt

Saviez-vous qu'il était possible de créer son compte bancaire en 5 minutes et de le gérer entièrement via son smartphone?

Les experts d'Alpian souhaitent rendre le service premium des banques privées accessibles à tous. Pour ce faire, ils offrent des conditions préférentielles à tous les assurés du Groupe Mutuel, telles que:

- ⇒ La **gratuité de la tenue de compte** pendant 12 mois
- ⇒ Un **bonus de bienvenue de CHF 200.-** versé sur votre compte à son ouverture
- ⇒ Un **rabais de 50%** sur la collection textile Alpian disponible sur shop.alpian.com



Comment profiter de l'offre?

Lors de la création du compte, veuillez insérer le code **GMAL24** dans le champ prévu à cet effet. Des conditions spécifiques s'appliquent.

+alpian Swiss Banking Excellence

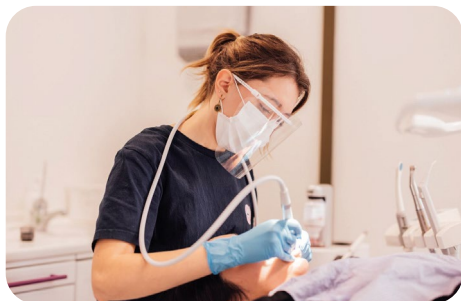
bd@alpian.com
alpian.com

CHD Clinique Hygiène Dentaire

Des soins dentaires de qualité pour tous

Hygiène et médecine dentaire, chirurgie, esthétique ou encore traitements d'orthodontie pour tous: la CHD propose des soins clairs et rigoureux dans un cadre chaleureux et décontracté. Des soins prodigués par des professionnels à l'écoute qui accompagnent chaque patient avec bienveillance et sans jugement !

- ⇒ Pour prendre soin de vous et de vos proches, notre partenaire, la Clinique Hygiène Dentaire, offre à tous nos assurés **un rabais de 20% sur tous les soins dentaires** (détartrage, caries, orthodontie, etc.)
- ⇒ Profitez également **d'horaires préférentiels de 7h à 21h** et des **rendez-vous sous 48 heures** dans les cliniques de Genève Cornavin, Genève Eaux-Vives, Meyrin, Lausanne Sallaz, Lausanne Bessières et Yverdon-les-Bains.



Comment profiter de l'offre?

Présentez votre carte d'assuré Groupe Mutuel et le code **GM24** lors de votre première visite.



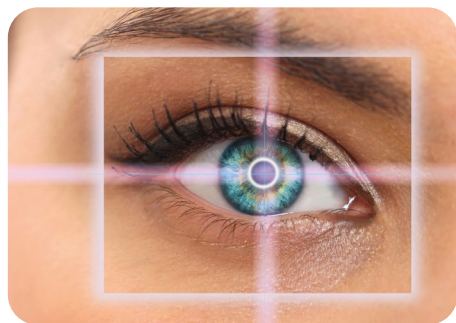
cliniquehygienedentaire.ch
+41 58 590 60 20

Swiss Visio

Une vision claire

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permet de corriger les troubles de la vision. Ce traitement précis, rapide et indolore peut être effectué à Lausanne ou Zurich.

- ➔ Grâce à notre partenaire Swiss Visio, vous **bénéficiez d'un tarif préférentiel dès CHF 1'600.-** par œil (au lieu de CHF 2'400.-)



Comment profiter de l'offre ?

Contactez **Swiss Visio** afin de fixer un rendez-vous pour le test d'éligibilité, en **mentionnant votre affiliation au Groupe Mutuel.**

Ce test peut également être fait à Sion, Genève, Neuchâtel ou Zurich.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

058 274 23 00 (Lausanne) / 058 274 23 30 (Zurich)

Objectif Thalasso

Détente dans les Pays de la Loire

Et si la vraie vie c'était aussi de s'offrir du temps pour soi, une parenthèse de bien-être sur la côte Atlantique ? Grâce à notre partenaire Objectif Thalasso, nous vous proposons un séjour de détente comprenant notamment:

- ➔ **7 nuits en demi-pension**
- ➔ Cure «Remise en forme» **de 24 soins sur 6 jours**
- ➔ **Accès à l'espace Forme** (de 9h à 20 heures)
- ➔ Chambre (occupation double) **à partir de CHF 1'495.- par personne**



Comment profiter de l'offre ?

Par téléphone ou par courriel. **Mentionnez le code Groupe Mutuel ainsi que votre numéro OFSP** (disponible sur votre carte d'assuré) au moment de la réservation.

Objectif Thalasso

info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch
0848 85 86 85



Et ce n'est pas tout !

Le détail de toutes les offres, de nouveaux partenaires et des avantages exclusifs seront partagés tout au long de l'année, n'hésitez pas à vous connecter à notre site internet groupepmutuel.ch/leclub ou à votre **Espace client**, depuis l'app ou le portail en ligne du Groupe Mutuel pour en prendre connaissance.



La vraie vie, c'est
**un assureur-vie
proche de vos
proches.**

groupe mutuel
Santé et Prévoyance



Nos conseils pour votre prévoyance
<https://prevoyance.groupemutuel.ch/>

614126