

Dossier

Alimentation et santé zoom avant et après la pandémie

Pages 6 à 11

Conseils pratiques
**Comment diminuer
sa prime d'assurance-
maladie?**

Page 4

Nouveauté
**PrimaFlex, premier modèle
alternatif de Suisse à
encourager la prévention.**

Page 5

Combien ça coûte?
**Combien coûtent
les accidents
de vélo?**

Page 12



Le calme de Maude

Au Groupe Mutuel depuis 2018, Maude Favre, 38 ans, est responsable de team au Contact Center de Villars-sur-Glâne (FR). Maman de deux enfants de 15 et 13 ans, elle vit avec son conjoint, qui a également deux enfants de 11 ans et 6 ans, dans la campagne fribourgeoise. Les qualités pour être au Contact Center?

«La capacité de rebondir, de rester calme, de s'adapter aux demandes et attentes des clients. Et une bonne capacité relationnelle, pour aider au mieux les assurés. Et une grosse résistance au stress. Un collaborateur prend environ 60 appels par jour.»

Maude a plusieurs facettes. Si sa langue maternelle est le français, elle parle également le suisse allemand.

«Je suis un livre ouvert, souriante, sociable, j'aime la vie, les gens. J'aime que ça bouge, voyager, j'ai envie de connaître plein de pays.»

Et en Suisse?

«Ma famille venant de la Gruyère, j'ai un attachement pour cette région. Ou encore la région où j'ai grandi, à Montagny, et aussi le bord du lac, Estavayer.»

Ses passions?

«Je suis plutôt créative et ainsi j'aime beaucoup les tatouages. Chaque tatouage a une signification. J'aime aussi le paddle l'été, avec les enfants.»

Si on dit musique, elle dit quoi?

«J'aime le funk, la soul, James Brown ou Aretha Franklin, ou aussi Portishead et Nick Cave, ou encore Rammstein, Matthieu Chedid, je suis très éclectique. La musique fait partie intégrante de ma vie.»

Un proverbe, une image, quand il s'agit de traverser un moment plus difficile?

«Une phrase, qui vient de mon papa: S'attendre à tout, s'étonner de rien. Tout ce qui nous arrive dans la vie, en positif ou en négatif, nous apprend et nous apporte quelque chose.»

Sommaire



- 4** **Conseils pratiques**
Comment diminuer sa prime d'assurance-maladie?
- 5** **Nouveauté**
PrimaFlex, premier modèle alternatif de Suisse à encourager la prévention.
- 6** **Le dossier**
Zoom sur l'alimentation de la population suisse. Une enquête représentative montre comment le comportement alimentaire de la population suisse a évolué pendant et après la pandémie.
- 12** **Combien ça coûte?**
Combien coûtent les accidents de vélo?
- 13** **Conseils pratiques**
Premium, nouvelle couverture pour les soins ambulatoires, les mesures de prévention avec des prestations inédites pour vos dépenses de santé.
- 14** **J'ai testé pour vous**
Les FemTech, un chantier d'avenir.
- 15** **Astuces prévoyance**
Varialinvest, une prévoyance sur mesure. François Murer, responsable développement Santé et Prévoyance au Groupe Mutuel, nous en dit plus.

leclub

- 16** **Vos nouveaux privilèges**
Découvrez une sélection des avantages LeClub®, et le nouveau concours mag.

Impressum

Éditeur

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Rédaction

Jean-Christophe Aeschlimann
Vanessa Sadecky
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Conception et création

Jean Philippe Chevassu

Illustrations

Nicolas Bonvin (pages 12 et 14)

Photos

Thomas Masotti (pages 2 et 15),
Atelier UBEZIO (page 11),
Adobe Stock

Internet

www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

Parution

3 fois/an, en français, allemand
et italien

Impression

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Tirage total: 875 000 ex.

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



MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC® C007631

Il est possible de diminuer sa facture d'assurance, tout en optimisant sa couverture. Rappel des possibilités, simples et rapides.

Comment diminuer sa prime d'assurance-maladie de base

Les primes constituent une charge importante du budget des ménages. Il est possible d'atténuer ces charges à l'aide de quelques astuces simples à mettre en œuvre. D'autant que votre situation personnelle, ou celle de votre famille, peut avoir changé d'une année à l'autre.

Vous avez par exemple recommencé à travailler après une pause, ou donné naissance à votre premier enfant, ou récemment changé de domicile?

La communication de vos primes 2023 en automne prochain sera l'occasion de faire le point sur les conditions de votre couverture d'assurance-maladie.

Pour cela, deux points essentiels sont à considérer si vous entendez bénéficier de primes plus avantageuses.

Le montant de votre franchise annuelle et le modèle d'assurance correspondant le mieux à vos besoins, ces deux options étant également cumulables.

Franchises annuelles

Une franchise élevée donne lieu à des réductions de primes, mais votre participation à vos frais de santé est aussi plus élevée. Votre franchise doit donc être choisie en fonction de votre situation personnelle et économique.

Les personnes en bonne santé préféreront ainsi une franchise plus élevée, alors que celles ayant régulièrement recours à des soins, ou celles bénéficiant d'une prise en charge importante ou totale de leurs primes par leur canton (subsides) favoriseront une franchise basse.

Réductions annuelles maximales par franchise

Franchise plus élevée

Bénéficiez d'une économie de prime pouvant aller jusqu'à **CHF 1540** par année et par adulte avec une franchise annuelle de **CHF 2500**. Pour les enfants, économisez jusqu'à **CHF 420** par année et par enfant de moins de 19 ans pour une franchise annuelle de **CHF 600**.

Adultes dès 19 ans

Franchises	Réductions*
CHF 300.-	Aucune
CHF 500.-	CHF 140.-
CHF 1000.-	CHF 490.-
CHF 1500.-	CHF 840.-
CHF 2000.-	CHF 1190.-
CHF 2500.-	CHF 1540.-

* Réductions annuelles maximales

Enfants de 0 à 18 ans

Franchises	Réductions*
CHF 100.-	CHF 70.-
CHF 200.-	CHF 140.-
CHF 300.-	CHF 210.-
CHF 400.-	CHF 280.-
CHF 500.-	CHF 350.-
CHF 600.-	CHF 420.-

* Réductions annuelles maximales

Modèles alternatifs d'assurance de base

En fonction de vos besoins en matière de santé et de votre mode de vie, vous pouvez choisir parmi nos modèles alternatifs vous permettant de bénéficier d'une réduction de prime avantageuse en acceptant de suivre certains principes (par exemple consulter en priorité son médecin de famille en cas de problème de santé). Pour l'année 2023, ces modèles seront au nombre de quatre, avec la nouveauté constituée par PrimaFlex, qui offre une flexibilité et une liberté maximales (voir en page 5).

Modèles alternatifs: notre offre 2023

	Votre premier point de contact	Démarche de soins	Avantages exclusifs en Suisse
PrimaFlex Nouveau	Télémedecine 24h/24 et 7j/7 ou Pharmacie ou Médecin de famille	Libre choix des démarches de soins	Offre de prévention et liste de prestations sans franchise
SanaTel	Télémedecine 24h/24 et 7j/7	Libre choix des démarches de soins	
OptiMed	Médecin de famille (parmi une liste de partenaires)	Suivre l'avis du médecin	
PrimaCare	Médecin de famille	Suivre l'avis du médecin	

Nouveau modèle alternatif

PrimaFlex, flexible et innovant



Premier modèle alternatif de Suisse à encourager activement la prévention et à ne pas facturer de franchise sur certaines prestations, PrimaFlex innove et permet de bénéficier d'une prime très attractive.



Avec PrimaFlex, modèle d'assurance de base LAMaI, l'assuré choisit, lors de chaque nouveau problème de santé, l'interlocuteur qui lui convient pour un entretien préalable. De précieux conseils lui seront donnés gratuitement par téléphone via le centre de conseil médical de Medgate ou dans une pharmacie partenaire. Les assurés PrimaFlex peuvent ainsi prendre librement une décision éclairée sur les démarches médicales à entreprendre. Et si l'assuré a un médecin de famille, il peut le consulter directement lorsqu'il le souhaite.

PrimaFlex est également le premier modèle de Suisse à encourager activement la prévention.

En effet, **Medgate** fournit gratuitement des conseils personnalisés. Par exemple dans le cas de dépistage du cancer du sein, en le prescrivant aux assurées présentant certains facteurs de risque, qui pourront en bénéficier sans franchise grâce à **PrimaFlex**. Quant aux pharmacies partenaires, elles proposent gratuitement des tests lorsque le pharmacien le juge nécessaire (par exemple pour déceler un risque de diabète).

Et PrimaFlex innove doublement : il est en effet le seul modèle alternatif de Suisse à ne pas facturer de franchise sur certaines prestations permettant de freiner l'augmentation des coûts comme les médicaments génériques.

Comment faire pour passer à PrimaFlex?

Il suffit de contacter notre service des offres au **0800 808 848**. Puisqu'il s'agit de l'assurance de base, il n'y a pas de limite d'âge ni de questionnaire de santé.

Dès octobre
2022

Une ligne dédiée à votre écoute pour vos primes 2023*

Dès le 1^{er} octobre 2022, un nouveau numéro dédié et gratuit sera disponible pour tous les assurés du Groupe Mutuel.

Nos experts seront à votre disposition pour vous aider et vous conseiller sur vos primes 2023* et trouver les solutions les mieux adaptées à vos besoins.

*communiquées par courrier durant le mois d'octobre 2022



0800 808 088

Dès le 1^{er} octobre 2022

Du lundi au vendredi
de 8h00 à 20h00
et le samedi
de 8h00 à 12h00.



Zoom sur l'alimentation de la population suisse

pendant et après
la pandémie



Une enquête représentative menée par le Groupe Mutuel montre comment le comportement alimentaire de la population suisse a évolué pendant et après la pandémie. Les Suisses et Suissesses sont très disciplinés: deux tiers des personnes interrogées se sont mises aux fourneaux et la majorité n'a pas consommé davantage d'alcool ou de friandises.

Qu'en est-il de la consommation de sucre, du comportement culinaire et de la consommation d'alcool de la population suisse? Ce sont des questions parmi tant d'autres, toutes relatives à l'alimentation et à la santé, que le Groupe Mutuel a posées dans son enquête. Une étude représentative (1226 participants de 15 à 79 ans) réalisée en avril 2022 par l'institut d'études de marché LINK pour le compte du Groupe Mutuel montre comment la population suisse considère s'être nourrie pendant la pandémie.

Nouveau comportement alimentaire chez une personne sur cinq

Une personne sur cinq indique avoir changé ses habitudes alimentaires pendant la pandémie, le plus souvent parce qu'elle avait davantage le temps de cuisiner ou qu'elle prenait plus de repas chez elle. En comparaison avec les autres groupes d'âge, les moins de 30 ans sont plus nombreux à rapporter avoir changé leurs habitudes.

La plupart des personnes interrogées ont déclaré ne pas avoir consommé plus d'alcool pendant la pandémie. À noter que cette proportion est plus élevée chez les femmes. Plus de deux tiers des personnes interrogées rapportent avoir peu augmenté leur consommation de produits sucrés et de sucre, voire pas du tout, en particulier dans la tranche d'âge des 45 à 79 ans. Une personne sur cinq a ressenti l'envie de manger plus sainement après la pandémie.

L'étude s'est également penchée sur l'équilibre alimentaire. La plupart des personnes sondées indiquent suivre les recommandations des nutritionnistes de façon plus ou moins rigoureuse, en particulier les femmes et les Suisses romands.

La question «Respectez-vous la proportion de 50% de glucides, 30% de lipides et 20% de protéines recommandée par les nutritionnistes?» a obtenu la réponse suivante: «Plus ou moins» pour 58% des personnes sondées.

Près d'un quart d'entre elles ne suivent pas ces recommandations scientifiques. À noter que ce sont surtout les hommes qui les ignorent ou n'en ont pas connaissance.

Une personne sondée sur trois a connu des variations de poids

La pandémie a eu un effet sur le poids d'un tiers des personnes interrogées. 10% des personnes sondées ont déclaré avoir perdu du poids et 23% en avoir pris.

En comparaison avec les autres groupes d'âge, les 30-44 ans sont plus nombreux à rapporter avoir pris du poids. 68% des personnes interrogées ont déclaré avoir conservé le même poids (voir deuxième graphique).

Les principales différences entre les hommes et les femmes concernent l'équilibre alimentaire, d'une part, et la consommation de viande, d'autre part. La plupart des personnes sondées mangent de la viande rouge une à deux fois par semaine.

L'enquête montre clairement que les hommes mangent plus de viande. 13% des hommes déclarent être végétariens, tandis que chez les femmes, cette part atteint 21%.

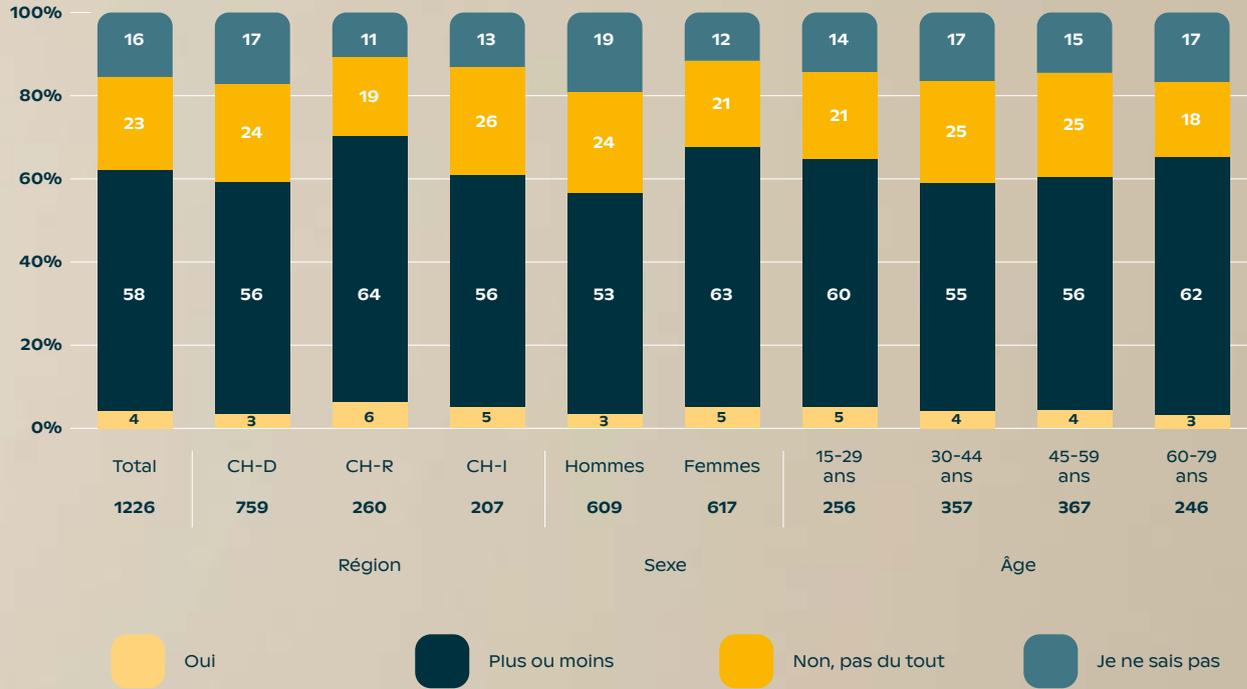
Le comportement alimentaire, source de problèmes psychologiques, notamment chez les plus jeunes

Presque aucune des personnes interrogées n'a rencontré de problèmes physiques ou psychologiques liés au comportement alimentaire pendant la pandémie. Cependant, en comparaison avec les autres groupes d'âge, les 15 à 29 ans étaient plus nombreux à présenter, de manière générale, des problèmes psychologiques liés à l'alimentation.

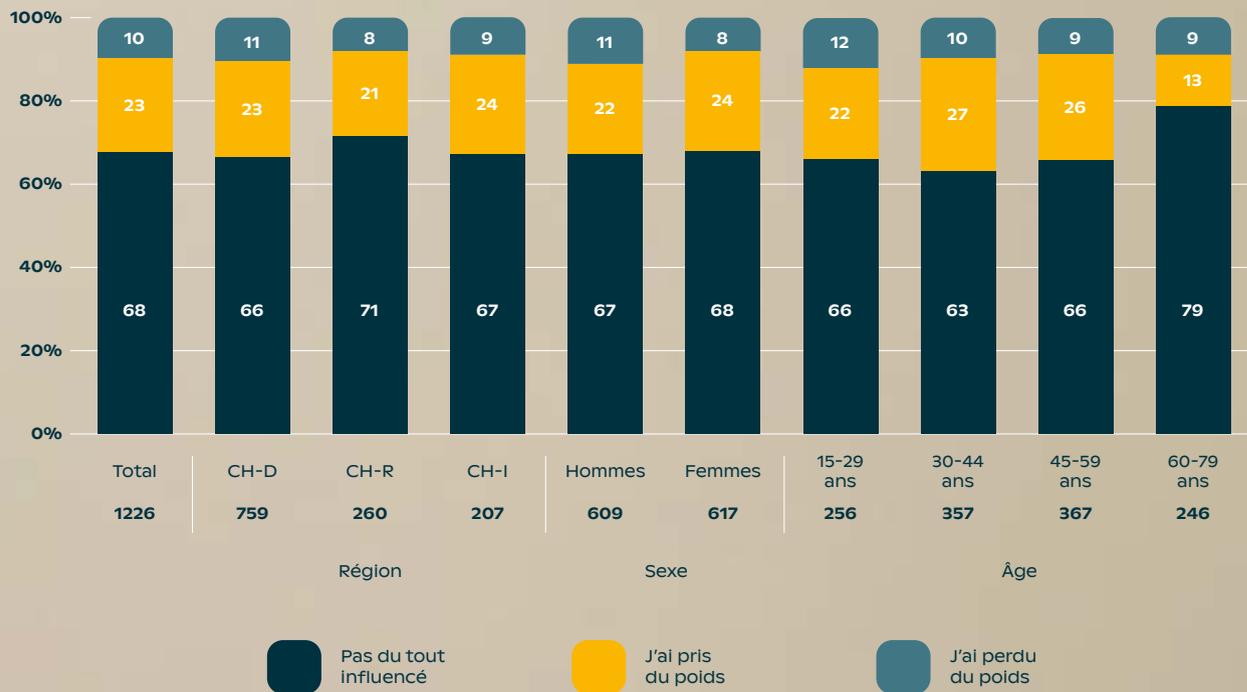
5% d'entre eux se plaignaient de problèmes psychologiques. Dans tous les groupes d'âge, ce chiffre n'atteint que 3%. Tous groupes d'âge confondus, 4% des personnes se plaignaient de douleurs physiques. En Suisse italienne, 5% des individus de tous les groupes d'âge interrogés ont rencontré des problèmes psychologiques déclenchés par un changement des habitudes alimentaires.



Les nutritionnistes recommandent une répartition des nutriments à hauteur de 50% de glucides, 30% de lipides et 20% de protéines. Est-ce votre cas?



La pandémie a-t-elle influencé votre poids?



Un réconfort sain

Durant la pandémie, René Schudel, cuisinier et ambassadeur nutrition pour le Groupe Mutuel a trouvé du réconfort en préparant de délicieuses soupes à partir de légumes frais qu'il avait achetés localement pour ensuite les congeler.

Sa collègue, Marie Robert, cuisinière et ambassadrice du Groupe Mutuel, est elle aussi une fan de soupes réconfortantes et saines ou «comfort food». «L'un de mes potages préférés est une Crème Dubarry avec des croûtons et un peu de curry en poudre».

Vous trouverez, ici, la recette du gaspacho estival au chili, selon René Schudel, et également sur Facebook, Instagram et YouTube:



Gaspacho estival au chili

Ingrédients:

3 tomates
3 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 concombre
1 poivron pointu
1 poivron vert
1 oignon émincé
1 piment (si vous aimez le piquant)
1 poignée de mie de pain
1 pincée de sel et de poivre
Un peu de basilic, fleur de sel et poivre pour la présentation

1. Couper les tomates en deux et disposer les moitiés dans une poêle très chaude pour que les pores se referment. Les faire revenir pendant trois minutes. Réserver.

2. Mettre les gousses d'ail dans la poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, faire chauffer et retirer les gousses dès qu'elles sont dorées. Attention: pas trop longtemps, sinon l'ail roussit et devient amer.

3. Passer les tomates et les gousses d'ail saisies au mixeur de cuisine et les hacher légèrement.

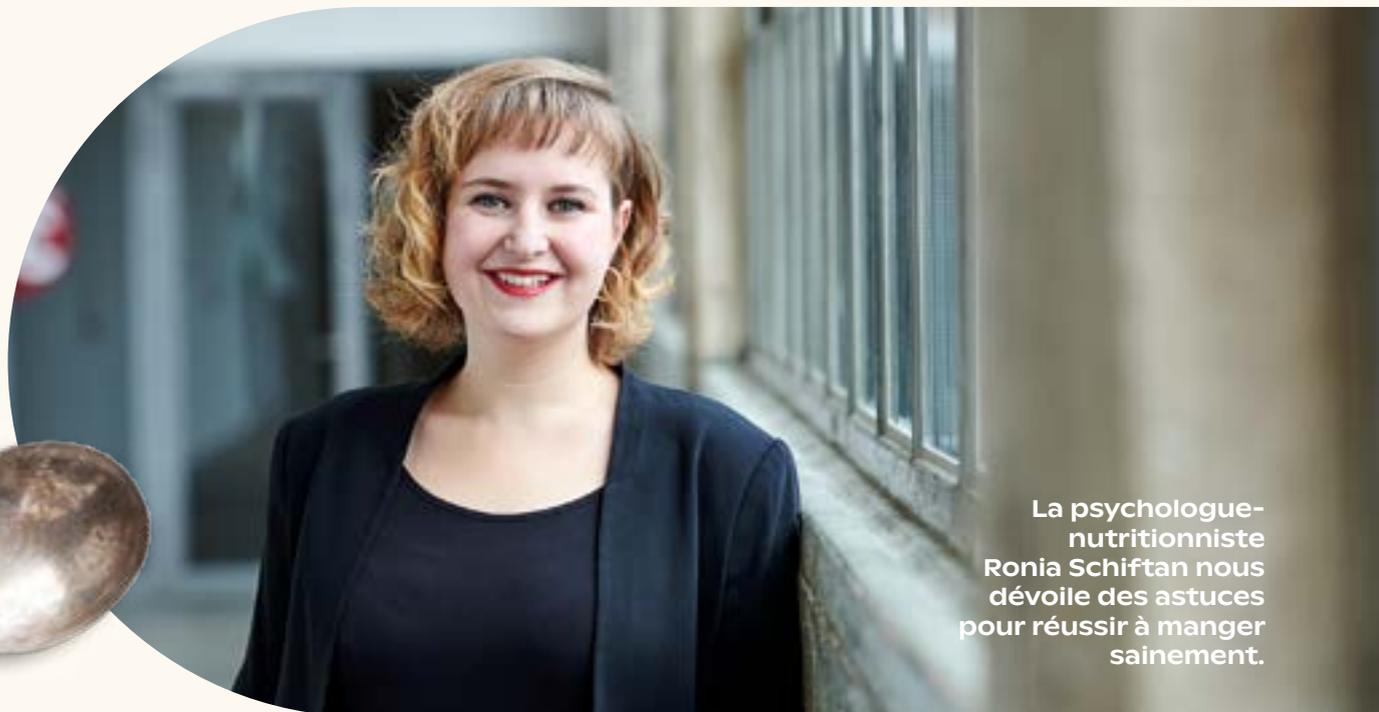
4. Épépiner et couper en petits morceaux le concombre, le poivron pointu, le poivron vert, l'oignon et le piment et les broyer dans le mixeur.

5. Mélanger le poivre, le sel et la mie de pain pendant quelques minutes.

6. Diluer la soupe avec un peu d'eau et la lier avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Selon votre goût, ajoutez un filet d'huile à l'ail et/ou de miel. Assaisonner avec un peu de basilic, de fleur de sel et de poivre.



«On a le droit de **s'offrir une glace** après une réunion pénible»



La psychologue-nutritionniste **Ronia Schiftan** nous dévoile des astuces pour réussir à manger sainement.

Groupe Mutuel:
Madame Schiftan, existe-t-il, d'un point de vue psychologique, une règle d'or utile pour s'alimenter sainement?

Comment parvient-on à s'alimenter sainement lorsqu'il faut gérer une situation de stress comme la pandémie?

Est-ce utile de dire que certains aliments sont «bons» et d'autres «mauvais», ou est-ce contre-productif?

Ronia Schiftan:

Pour moi, le terme «sain» est toujours chargé d'une connotation morale. Il est important d'avoir un rapport positif avec la nourriture. Car rien ne sert de nous forcer à adopter certains comportements si cela ne nous fait pas du bien.

Nous réagissons tous très différemment face à la nourriture et au stress. Certains perdent l'appétit, d'autres ont intériorisé depuis l'enfance le principe de manger plus, irrégulièrement ou en permanence en cas de stress. La question est de savoir quelles sont les stratégies qui nous sont propres pour gérer les émotions négatives. Ceux qui ont tendance à «manger leurs émotions» en cas de stress, c'est-à-dire à «grignoter» les émotions négatives, peuvent aussi s'approprier d'autres stratégies. Plus nos stratégies sont variées, mieux c'est. On peut aller manger une glace après une réunion pénible en guise de réconfort, s'accorder une longue promenade, ou encore bavarder longuement entre amis pour se débarrasser de nos émotions négatives.

C'est contre-productif. On en revient toujours au même: tout est une question de quantité et d'association. Il est recommandé d'apprendre à se connaître et d'observer ses propres comportements. Adopter une approche intuitive de l'alimentation peut s'avérer utile, en se demandant notamment: qu'est-ce qui me fait du bien? Pourquoi est-ce que je mange? Qu'est-ce que cela suscite en moi? Suivre les tendances alimentaires qui changent tous les quatre matins ne sert en revanche à rien.

Combien coûtent les accidents de vélo?

Qu'il s'agisse d'un vélo électrique ou d'un vélo classique, les coûts des accidents de deux-roues sont considérables.

7600 francs par accident. C'est ce que coûte en moyenne un accident de vélo selon la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (Suva). Les frais courants annuels s'élèvent à **192 millions de francs** pour environ **21600 accidents par an**. Les coûts des accidents de vélos électriques et vélos classiques ne sont pas comptabilisés séparément dans les statistiques de la Suva.

En effet, lors de la déclaration d'accident, les cyclistes indiquent rarement avec quel type de deux-roues ils ont eu un accident.

Au cours des dernières années, le nombre d'accidents de vélos électriques n'a cessé d'augmenter. Selon l'Office fédéral des routes (OFROU), le nombre de décès parmi les cyclistes à vélo électrique a légèrement augmenté en 2021.

En 2020, 15 personnes sont décédées, ce chiffre étant passé à 17 en 2021. **Le nombre de blessés graves a légèrement augmenté entre 2020 et 2021, passant de 521 à 531.**



98 personnes avec un vélo électrique rapide ont eu un accident grave (2020: 114), tandis que pour les vélos électriques lents, le nombre est passé à 450 en 2021, contre 422 en 2020.

Pour les vélos à assistance électrique lents, le groupe des 65-74 ans se distingue par un bilan négatif.

En 2021, on compte 115 accidentés graves parmi eux, contre seulement 78 en 2020. À titre de comparaison, 22 cyclistes ont été tués en 2021 (29 en 2020) et 819 ont été grièvement blessés (934 en 2020).

Souvent, l'accident grave a été provoqué par le cycliste lui-même.

L'augmentation des accidents de vélos électriques est bien sûr aussi liée au fait que davantage de vélos électriques sont vendus en Suisse. L'OFROU ne relève toutefois pas la nature de cette corrélation. Il est clair qu'un nouveau moyen de transport comme le vélo électrique nécessite des mesures pour le rendre plus sûr. Il suffit de penser qu'il y a encore une cinquantaine d'années, de nombreuses voitures circulaient sans ceintures de sécurité ni airbags.



L'éclairage de jour **est obligatoire** depuis le printemps.

Une nouvelle mesure de prévention est entrée en vigueur en avril 2022.

Depuis cette date, les vélos électriques doivent être équipés de feux de jour. De plus, les vélos électriques rapides doivent être équipés d'un capteur de vitesse. Les conducteurs de vélos électriques qui roulent de jour sans avoir allumé leurs feux risquent une amende de 20 francs.

L'obligation de rouler au compteur pour les vélos électriques rapides sera introduite à partir d'avril 2024.

Dès lors, les vélos électriques avec une assistance au pédalage jusqu'à 45 kilomètres par heure devront être équipés d'un capteur de vitesse pour mieux contrôler les vitesses maximales dans les zones à 20 et 30 km/h. Les prochaines statistiques d'accidents montreront combien d'accidents auront pu être évités grâce à ces nouvelles mesures.



Avec Premium, le Groupe Mutuel lance une nouvelle couverture complète et généreuse pour les soins ambulatoires, les mesures de prévention et des prestations inédites pour vos dépenses courantes de santé. Présentation d'un produit attractif.

Soins complémentaires Premium

Premium, de multiples avantages pour toute la famille

Destiné aussi bien aux personnes seules qu'aux familles, que ce soit pour ce qui touche aux soins médicaux ou aux dépenses courantes en matière de prévention et de contraception, Premium offre une large palette de prestations, notamment:

Soins médicaux:

- Médecine douce
- Médicaments et vaccins
- Cures
- Contrôle et soins dentaires

Autres prestations:

- Lunettes et verres de contacts / moyens auxiliaires
- Frais de transport, recherche et sauvetage
- Aide-ménagère à domicile / repas à domicile

Enfants:

- Orthodontie
- Garde d'enfants malades à domicile

Premium prend en charge des prestations de prévention intéressantes. De plus, pour la première fois, le Groupe Mutuel rembourse les **mesures de contraception** prescrites par un médecin et les frais du pharmacien pour la délivrance de médicaments soumis à ordonnance sans devoir consulter un médecin au préalable.



	Exemple de prestations	Coûts*	Prise en charge par Premium
 Fitness	Abonnement annuel de fitness	CHF 800.-	CHF 400.- (50%, max. CHF 500.- par année)
 Contraception	Contraception (pose d'un stérilet hormonal)	CHF 400.-	CHF 360.- (90%, max. CHF 500.- par année)
 Sport	Cotisation annuelle à un club de tennis	CHF 200.-	CHF 180.- (90%, max. CHF 200.- par année)
 Lunettes	Facture de l'opticien	CHF 750.-	CHF 500.- (max. CHF 500.- chaque 3 ans)

* Ces chiffres sont une moyenne et peuvent varier en fonction de l'assuré

Pour plus de renseignements, consultez notre page internet dédiée ou contactez-nous au 0800 808 848

Les FemTech

un chantier d'avenir

FemTech? Contraction de «Femmes» et «Technologie», ce terme aujourd'hui en plein essor fait référence à un large éventail de technologies destinées à améliorer la santé et le bien-être des femmes. Zoom.

Plusieurs études parues ces dernières années le démontrent: le sexe biologique influence la santé, sa perception, sa prévention et son traitement. Mieux tenir compte du genre pourrait ainsi être une clé pour améliorer la qualité de la prévention et des soins. Les connaissances scientifiques, de même que leur usage clinique, ont abouti à des inégalités perceptibles entre les femmes et les hommes. Il existe pourtant de nombreux domaines qui demandent des solutions spécifiques aux questions féminines: la grossesse, les menstruations, la fertilité, la ménopause, etc.

Si à l'échelle mondiale les FemTech ne représentent encore que 4% des investissements de recherche et d'innovation en santé spécifiquement dédiés aux femmes, ces 4% représentent néanmoins quelque 400 millions investis par la Suisse en 2021, ce qui place notre pays au 4^e rang mondial.

En 2019, le marché global de la FemTech a généré pas moins de 820 millions de dollars de revenus et constitue désormais une classe d'actifs prometteuse pour les investisseurs, avec une valeur de marché estimée à 75 milliards de dollars d'ici 2025.

Pour Sophie Revaz, membre de la direction générale du Groupe Mutuel, il existe un lien fort entre santé et carrière professionnelle pour la femme. **«Une bonne santé est toujours une meilleure fondation pour une carrière professionnelle réussie. Améliorer la santé des femmes, c'est aussi contribuer à augmenter leurs chances de succès dans le monde professionnel. Et puis, c'est se souvenir aussi qu'en bénéficiant aux femmes, les améliorations en matière de soins, prévention et traitement bénéficient en réalité également à d'autres, tels que conjoints, enfants, entourage et société en général.»**



Valeur du marché global de la FemTech estimée à 75 milliards de dollars d'ici 2025

Le marché global de la FemTech a généré pas moins de 820 millions de dollars de revenus

400 millions investis par la Suisse en 2021

Tech4Eva

L'École Polytechnique fédérale de Lausanne (EPFL) et le Groupe Mutuel ont décidé de favoriser le développement de startups dédiées aux FemTech en les soutenant via l'écosystème de l'Innovation Park de l'EPFL et un accompagnement de haut niveau. Fort du succès de sa

première édition en 2021, qui l'a vu lever 60 millions de francs par ses startups spécialisées dans la santé des femmes, Tech4Eva, un accélérateur unique en Suisse, a entamé sa deuxième saison, pour laquelle un comité de sélection a désigné 28 startups parmi plus de 120 candidatures venues de Suisse

et d'ailleurs dans le monde. Grâce au partenariat EPFL Innovation Park et Groupe Mutuel, les startups sélectionnées bénéficient de l'un des meilleurs écosystèmes de santé en Europe. Elles peuvent accéder à des collaborations et des investisseurs de niveau international.

Vous voulez maintenir votre niveau de vie à la retraite? Le Groupe Mutuel lance VarialInvest, un produit à la fois flexible et adapté à toutes les situations individuelles. Présentation. Que vous soyez salarié ou indépendant, mère de famille ou célibataire, jeune actif ou golden silver, VarialInvest est en mesure d'épouser au plus près vos intérêts.



Plus d'informations
sur VarialInvest :
www.groupemutuel.ch/youtube

VarialInvest, une prévoyance sur mesure

François Murer, responsable développement Santé et Prévoyance au Groupe Mutuel, nous en dit plus.

Diverses études montrent que la prévoyance constitue l'une des principales préoccupations des Suisses...

Pour la majorité des Suisses, les prestations du 1^{er} et du 2^e pilier ne suffiront pas à maintenir le niveau de vie à l'âge de la retraite. Or c'est bien dans la prévoyance individuelle que chacune et chacun peut prendre des décisions concernant sa propre prévoyance et celle de sa famille. Le 3^e pilier représente un complément essentiel pour la prévoyance retraite de chacun. Il sert aussi à couvrir sa famille ou soi-même contre un coup du sort (invalidité, décès).

Dans ce contexte, qu'est-ce qui est à conseiller ?

La première étape consiste à vous demander ce qui est important pour vous. Par exemple: économiser des impôts? Constituer une épargne? Améliorer votre situation à la retraite? Couvrir votre famille ou vous-même? Le Groupe Mutuel, avec VarialInvest, est en mesure de vous proposer des solutions sur mesure, où l'assuré peut notamment choisir l'épargne souhaitée et les couvertures d'assurances nécessaires. Ce produit présente un avantage fiscal en 3a et, dans certains cantons, en 3b (Genève et Fribourg notamment), où les primes peuvent être déduites du revenu.

Mais encore?

Avec VarialInvest, vous avez le libre contrôle de la répartition de vos primes entre une épargne garantie, si vous choisissez la prudence, ou des fonds de placement attractifs, si vous privilégiez la performance. Des versements additionnels sont également possibles en cours d'année. Le client choisit les couvertures d'assurances souhaitées et peut adapter son contrat en fonction de l'évolution de sa situation personnelle.

La vie évolue, aujourd'hui peut-être plus que jamais...

VarialInvest, comme dit, est modulable en cours de route. Ce n'est pas au client à s'adapter au produit mais bien au produit à s'adapter à la vie de notre client. VarialInvest permet par exemple de mettre votre contrat en pause si vous n'avez pas la possibilité pour un temps d'épargner. Ou de verser plus en fin d'année dans votre prévoyance si vous avez reçu un bonus salarial.



Pour plus d'informations:
www.groupemutuel.ch/fr/clients-privés.html



Inscrivez-vous à notre newsletter et **soyez informé, en avant-première, de vos nouveaux privilèges**:
www.groupemutuel.ch/leclub



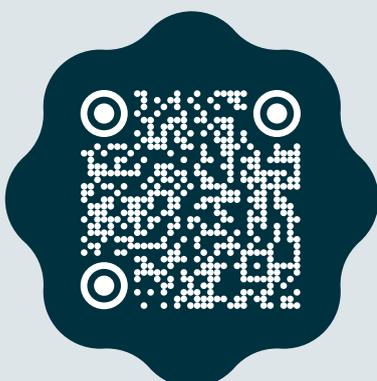
Retrouvez nos meilleurs **avantages** dans nos trois éditions du Mag ainsi que dans les flyers joints à la facturation de février, mai et novembre.



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.



Découvrez l'ensemble des avantages LeClub® sur www.groupemutuel.ch/leclub

leclub



BLACKROLL®

Entraînement et bonne posture

30%
de rabais



Qu'il s'agisse d'un entraînement de coordination et de stabilisation ou d'un entraînement avec des poids supplémentaires, le GYMBALL est un partenaire d'entraînement idéal.

- Inodore et sans latex
- Fabriqué en Allemagne
- Chargeable jusqu'à 500 kg
- Peut être gonflé à une taille de 56 à 65 cm
- Pompe incluse

Ce produit est également très adapté à une position assise respectueuse du dos pendant le travail de bureau.



🔗 **Votre privilège:**

GYMBALL et pompe pour CHF 38.- au lieu de CHF 54.-. Livraison gratuite.

🔗 **Comment profiter de l'offre?**

Rendez-vous sur blackroll.ch et utilisez le code **2022-GM** lors de votre commande.

🔗 **Validité et conditions:**

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2022.

BLACKROLL®

info@blackroll.ch
blackroll.ch

50%
de rabais

Courses à pied

En bonne santé grâce à un exercice régulier

Le Groupe Mutuel s'engage pour votre santé. C'est dans cette optique qu'il sponsorise plusieurs événements sportifs dans toute la Suisse.

- 10-11 septembre 2022 / **StraLugano**
- 11 septembre 2022 / **Stadtlauf St. Gallen**
- 15 octobre 2022 / **Hallwilerseelauf**
- 23 octobre 2022 / **Lausanne Marathon**
- 19 novembre 2022 / **Corrida Bulloise**
- 10 décembre 2022 / **La Trotteuse-Tissot**
- 11 décembre 2022 / **Zürcher Silvesterlauf**



› Votre privilège:

50% de rabais sur vos courses à pied.

› Comment profiter de l'offre?

- Rendez-vous sur www.groupe-mutuel.ch/leclub et sélectionnez la course qui vous intéresse se trouvant dans la catégorie «**Sport**».
- Saisissez le numéro OFSP (qui se trouve sur votre carte d'assuré) dans le champ qui s'affiche pour obtenir votre code de réduction.
- Effectuez votre inscription sur le site internet de la course à pied.

› Validité et conditions:

Valable uniquement sur les inscriptions effectuées en ligne. Pour les conditions spécifiques définies pour chaque course, veuillez vous référer aux détails des offres disponibles sur www.groupe-mutuel.ch/leclub

groupe **mutuel**

SUN STORE

50%
de rabais

Profitez de nombreux avantages attractifs



Grâce au Sunclub Premium*, profitez de nombreux avantages attractifs dans toutes les pharmacies-parfumeries SUN STORE.

- Bénéficiez de 10% de rabais à chaque achat, tout en récoltant des points de fidélité et profitez d'avantages exclusifs sur vos ordonnances.
- Recevez un bon de CHF 5.-, tous les 500 points.
- Profitez de 19% de rabais sur tout l'assortiment autorisé** le 10 de chaque mois.
- Bénéficiez régulièrement de promotions exclusives Sunclub.

› Votre privilège:

- 50% de rabais sur votre adhésion au Sunclub Premium
- CHF 15.- au lieu de CHF 30.- / 1 an
- CHF 25.- au lieu de CHF 50.- / 2 ans

› 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 2022.

* Actuellement, le Sunclub Premium est uniquement disponible dans les pharmacies

** voir CG sur le site www.sunstore.ch/fr/cg

 **SUN STORE**

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

1 crème achetée
= 1 crème offerte

Une bouffée d'oxygène pour hydrater votre peau



Élaborée avec plus de 96% d'ingrédients naturels, la gamme «Oxygen & Fragrances» hydrate votre peau tout au long de la journée!

- Hydratante
- Oxygénante
- Texture légère et fondante pour une application facile
- Rafraîchissante, apaisante, revigorante ou nourrissante

Menthe, pastèque, rose, camomille ou encore chocolat. Découvrez deux parfums pour le prix d'un!

👉 Votre privilège:

- 1 crème achetée = 1 crème offerte pour la gamme «Oxygen & Fragrances»
- 10% sur l'entier du shop en ligne. Hors promotions en cours et kits

👉 Comment profiter de l'offre?

Rendez vous sur karinherzog.ch et saisissez le code **GMSUMMER22** lors de votre commande.

👉 Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2022.

Karin Herzog
SWISS MADE

021 791 72 91
info@karinherzog.ch
karinherzog.ch

30%
de rabais

Séjournes dans plus de 500 hôtels avec des réductions allant jusqu'à 50%

Découvrez les réductions réservées aux membres sur hotelcard.com et séjournes jusqu'à 50% moins cher dans plus de 500 hôtels en Suisse et dans les pays voisins. De la charmante auberge typique des Grisons à l'établissement bien-être 5* sur les rives du lac Léman, tout y est.

- Un accès exclusif aux meilleures offres d'hôtels en Suisse
- Une large sélection d'hôtels toute l'année
- CHF 100.- économisés en moyenne sur chaque nuitée
- Soutien apporté à l'hôtellerie locale
- Un système de réservation facile

Hotelcard ne perçoit pas de commissions de la part des hôtels qui proposent ainsi des prix avantageux, en exclusivité, aux membres Hotelcard.



👉 Votre privilège:

- Hotelcard
- valable 1 an pour CHF 69.- au lieu de CHF 99.-
- valable 2 ans pour CHF 133.- au lieu de CHF 173.-
- valable 3 ans pour CHF 187.- au lieu de CHF 247.-

👉 Comment profiter de l'offre?

Rendez sur hotelcard.com/gmprofit ou par téléphone au 0800 083 083. Utilisez le code **gmprofit** lors de votre commande.

👉 Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2022. S'applique uniquement aux nouveaux clients. Ne peut pas être utilisée dans le cadre du renouvellement d'une adhésion Hotelcard.

HOTELCARD

0848 711 717
office@hotelcard.com
hotelcard.com

dès CHF **1600.-**
par oeil

Chirurgie réfractive, libérez-vous de vos lunettes et lentilles

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 Zürich.

Vous pouvez également faire votre test d'éligibilité à Sion ou Genève.

↳ Votre privilège:

Dès CHF 1600.- par oeil au lieu de CHF 2400.-

↳ Comment profiter de l'offre?

- Contactez le centre Swiss Visio de votre choix afin de fixer un rendez-vous pour votre test d'éligibilité en mentionnant votre affiliation au Groupe Mutuel. Si le traitement devait ne pas se concrétiser, le bilan pré-opératoire vous sera facturé (CHF 200.-).
- Cette opération n'est pas remboursée par l'assurance-maladie.
- Contact: Lausanne (058 274 23 00), Neuchâtel (058 274 22 40) et Zürich (058 274 23 30).

↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2022.



refractive@swissvisio.net
laservision.swissvisio.net

30%
de rabais

30°C en toutes saisons

Profitez en famille des attractions intérieures et extérieures: 13 toboggans familiaux ou à sensations, piscine à vagues, rivière à courant, sauna et jacuzzis.

Sharkyland, l'espace 100% famille d'Aquaparc est un paradis pour les petits.

Dans un décor de dessin animé, sous la surveillance d'un maître-nageur, les enfants peuvent s'amuser dans un bassin de 140 mètres carrés où trônent trois toboggans et de nombreux jeux d'eau.

↳ Votre privilège:

30% de rabais sur les entrées journée adulte ou enfant (hors kids)

↳ Comment profiter de l'offre?

Annoncez votre visite sur aquaparc.ch et bénéficiez d'un tarif réduit sur simple présentation de votre carte d'assuré ou de cette offre à la caisse d'Aquaparc.

↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2022. Nombre de billets limités à quatre par assuré. Non cumulable avec d'autres avantages.



024 482 00 11
contact@aquaparc.ch
aquaparc.ch

Concours mag

MIGROS
Online

Gagnez avec notre partenaire Migros Online

1^{er} au 4^e prix : un bon d'une valeur de **CHF 250.-**

Question 1:

Combien coûte, en moyenne, un accident de vélo en Suisse ?

- CHF 2500.- CHF 5800.- CHF 7600.-

Question 2:

Comment s'appelle le premier modèle alternatif d'assurance de Suisse, créé par le Groupe Mutuel, à encourager la prévention ?

- Premium PrimaFlex PrimaCare

Nom et prénom:

.....

NPA/Localité:

.....

Adresse:

.....

E-mail:

.....

Conditions de participation

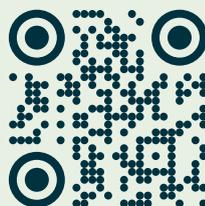
Sur www.groupe-mutuel.ch/concours, jusqu'au 31 octobre 2022 ou par courrier au moyen de ce bulletin à envoyer dans une enveloppe affranchie à l'adresse suivante : Groupe Mutuel – Marketing – Rue des Cèdres 5 – Case postale – CH-1919 Martigny. Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée 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 Migros Online ne sont pas autorisés à participer.

La vraie vie, c'est gérer ses assurances sur le pouce



Votre Espace client

Téléchargez l'application
et créez votre compte



DISPONIBLE SUR
Google Play

Télécharger dans
l'App Store

- › Scannez et envoyez vos factures instantanément
- › Consultez vos documents et remboursements
- › Modifiez vos contrats et vos données personnelles

Votre carte d'assuré toujours à portée de main



www.groupemutuel.ch/espace-client

groupe **mutuel**