

Mag #2

Le journal des assurés individuels

Santé | Prévention | Conseils | Proximité



45% des Suisses font moins de sport

Découvrez les résultats de
notre sondage exclusif
sur les Suisses et le sport en
période de pandémie.

PAGES 4 À 8

INTERVIEW

Ajla Del Ponte réagit à
notre sondage

Page 6



SEXUALITÉ ET COUPLE

Comment survivre
à la pandémie?

Pages 14-15



50 mio

Le Groupe Mutuel a décidé de rembourser 50 millions de francs, issus des réserves, en faveur de ses assurés. Le dossier sera déposé cet été afin d'obtenir une validation de l'OFSP en septembre. « Cette volonté de baisser nos réserves, qui doit encore être approuvée par l'OFSP, s'inscrit dans la continuité du remboursement des 101 millions effectué en 2020. Les réserves sont là pour faire

face aux aléas – la période que nous traversons en démontre l'utilité mais il n'est pas dans notre stratégie de les augmenter inutilement. Nous prenons nos responsabilités au travers d'actes concrets et dans l'intérêt de nos assurés », indique Thomas Boyer, CEO du Groupe Mutuel.

Les pharmacies – Le premier point de contact pour obtenir des explications concernant les médicaments

De nombreuses personnes font appel à leur médecin lorsqu'elles ont besoin d'un médicament. Toutefois, dans de nombreux cas, la prescription médicale n'est plus nécessaire depuis plus de deux ans. Adressez-vous à votre pharmacien et économisez du temps et de l'argent.

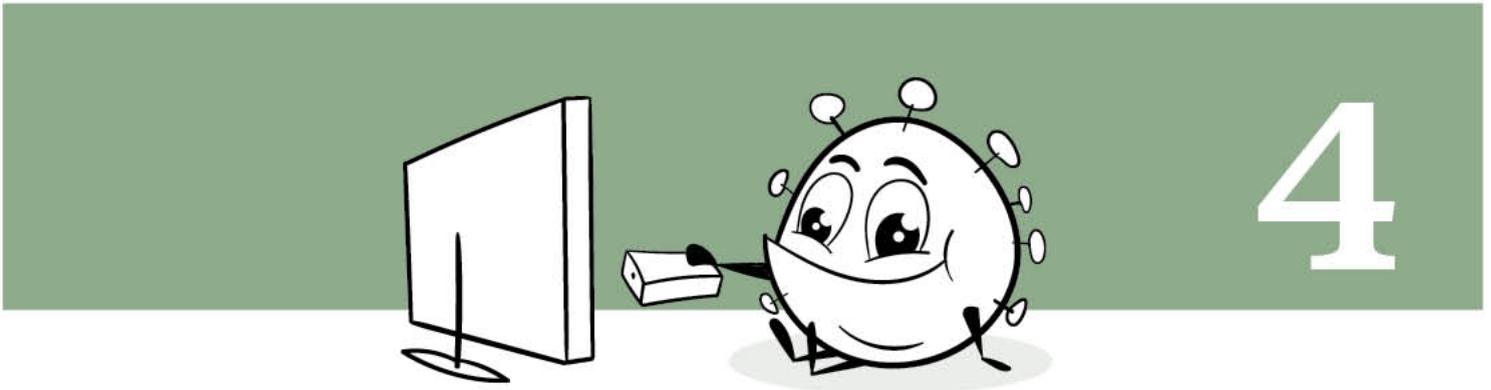
Catégories de remise des médicaments depuis le 1 ^{er} janvier 2019				
Catégorie	A Avec ordonnance	B Avec ordonnance	D Sans ordonnance	E En vente libre
Point(s) de distribution	Cabinet médical, pharmacie	Cabinet médical, pharmacie	Droguerie, pharmacie	Commerce de détail
Exemple	Antibiotiques	Médicaments pour la pression artérielle	Médicaments à base de plantes	Bonbons contre la toux

Depuis 2019, les médicaments sont soumis à quatre catégories de distribution, allant de la remise sur ordonnance (catégories A et B) à la remise en vente libre (catégorie E). **Ainsi, depuis deux ans maintenant, de nombreux médicaments délivrés uniquement sur ordonnance peuvent, être obtenus directement à la pharmacie sans ordonnance.** Cela concerne une centaine de médicaments contre le rhume des foins, les troubles gastriques, les maladies de la peau, l'asthme et les dysfonctionnements érectiles.

Ces médicaments ne peuvent pas être délivrés sans un conseil préalable, même en pharmacie. Un entretien avec le client a lieu dans la salle prévue à cet effet, en toute discrétion. Les pharmaciens sont légalement tenus de documenter leur décision et la remise du médicament sur la base d'un questionnaire officiel.

Dans la plupart des cas, le service est facturé à l'assuré. En contrepartie, le client n'a pas à se rendre chez le médecin pour obtenir une ordonnance. Toutefois, si le pharmacien estime qu'il doit se rendre chez le médecin malgré tout, un bon de délégation est délivré.

Cette procédure vise à soulager les cabinets médicaux et les services d'urgence et à mieux utiliser les connaissances des pharmaciens. Le changement est également très profitable aux clients qui évitent d'aller chez le médecin inutilement et économisent du temps et de l'argent.



4-5

DOSSIER

Les résultats de notre sondage exclusif sur le sport et les Suisses

6-7

DOSSIER

Interviews croisées d'Ajla Del Ponte et de Kariem Hussein

11

CONSEILS

Nouveau design pour nos agences

12

GRUPE MUTUEL DONNE LA PAROLE À SES CLIENTS

Votre avis compte pour nous

14-15

RENCONTRE AVEC UNE ASSURÉE

Le portrait d'Annie De Falcis, médiatrice de couple et de famille



Les conséquences invisibles de la pandémie

Un sondage le prouve: près de 45% des Suisses font moins de sport depuis l'apparition du coronavirus.

AVEC LA CRISE DU CORONAVIRUS, NOTRE QUOTIDIEN EST SENS DESSUS DESSOUS. BON NOMBRE DE NOS ACTIVITÉS QUOTIDIENNES NE SONT PLUS POSSIBLES OU DOIVENT ÊTRE RÉORGANISÉES. CELA A AUSSI DES CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ. COMME LE MONTRE UN SONDRAGE DU GROUPE MUTUEL, LES SUISSES FONT BEAUCOUP MOINS D'EXERCICE DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE.

Dans l'ensemble, la population suisse est très sportive. La Confédération se classe à la troisième place des pays européens les plus sportifs derrière la Finlande et la Suède. Les chiffres de l'Observatoire Suisse du Sport montrent que près de 60% des Suisses font du sport deux fois par semaine ou encore plus souvent, tandis qu'un habitant sur sept ne pratique aucune activité sportive.

Or, le boom du fitness a connu un coup d'arrêt l'année dernière. Les salles de sport et les installations sportives ont dû fermer, les activités en groupe au sein des associations ont été interdites. Les Suisses se sont soudain retrouvés chez eux la plupart du temps et ont dû inventer de nouvelles routines quotidiennes pour ne pas sombrer dans la paresse. Beaucoup n'ont pas réussi à le faire, comme le montre un sondage représentatif du Groupe Mutuel.

Randonnée

Fitness



40%

des jeunes (18-25ans) se portent moins bien qu'avant la pandémie

Informations sur l'étude

Période de réalisation: du 24 au 30 mars 2021

Nombre de personnes interrogées: 1225

Groupe cible: résidentes et résidents suisses des

trois régions âgés de 18 à 79 ans et ayant accès à Internet

Méthode: sondage sur Internet



RAISONS

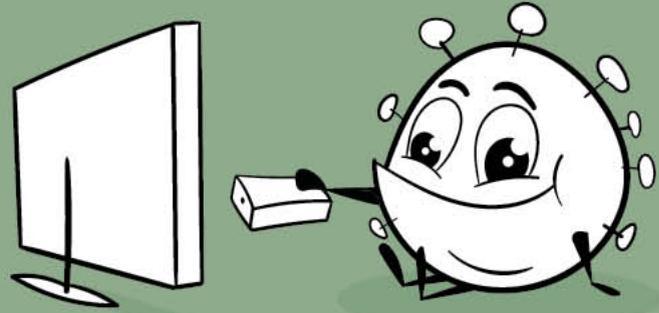
68% A CAUSE DES RESTRICTIONS SANITAIRES

34% PAR MANQUE DE MOTIVATION

32% ABSENCE DES AMIS ET DU SPORT EN GROUPE

45%

font moins de sport



Difficile de faire du sport en dehors des cadres habituels

Depuis le début de la pandémie, près de 45% des Suisses font moins de sport qu'auparavant. Alors qu'ils s'attribuaient une note de 4,1 en moyenne pour leur niveau de forme, celle-ci est tombée à 3,6. Le groupe des 30-44 ans est particulièrement touché par le manque d'exercice imposé par le coronavirus, et les Suisses alémaniques le sont un peu plus que les Romands. Parmi les principales raisons de cette baisse d'activité sportive, les personnes interrogées ont cité la fermeture des salles et installations sportives, ainsi que le manque de motivation et d'échanges sociaux avec les amis et les collègues au travers des activités. Par conséquent, dès que la crise sera derrière nous, les jeunes en particulier souhaitent reprendre leurs bonnes habitudes et faire plus de sport.

L'augmentation de l'activité sportive demeure une exception

Ceux qui se souviennent du confinement comme d'une période d'embouteillage sur les chemins forestiers et de rayons vides chez les vendeurs de vélos doivent savoir qu'une petite catégorie de personnes particulièrement actives a émergé à l'époque. 15% des Suisses et des Suissesses sont même plus actifs depuis la survenue de la pandémie. Il s'agit en grande majorité de Romands et de jeunes. Ce qui les a motivés avant tout, c'est le besoin d'air frais et de nature, leur propre santé, ainsi que le temps libre dont ils disposaient en raison du télétravail et de la disparition d'autres activités.

Les activités sportives prisées des Suisses et des Suissesses sont la randonnée (pratiquée par 43% des personnes interrogées), le fitness et la course à pied (32% et 26%), ainsi que le ski et le snowboard, le yoga et les différentes disciplines cyclistes.

La santé mentale en pâtit également

L'absence d'exercice physique, le manque de contacts sociaux et les craintes économiques ont des conséquences néfastes sur notre santé mentale. Selon le sondage, les jeunes et les femmes sont les plus affectés. 40% des 18-25 ans et 38% des femmes interrogées ont affirmé que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la pandémie. Au Tessin et en Suisse romande, deux régions particulièrement touchées par le coronavirus, la situation est même pire.

Ces résultats corroborent ceux de la grande étude «Swiss Coronavirus Stress Study» réalisée par l'Université de Bâle. Selon cette dernière, 29% des moins de 24 ans présentent des symptômes dépressifs. À en croire les chercheurs, les principaux vecteurs de stress psychologique sont la charge mentale induite par les bouleversements, les difficultés financières, les conditions de vie à la maison et la peur de l'avenir. L'activité physique, en revanche, a permis de réduire ce stress.

LES CONSÉQUENCES DU MANQUE D'ACTIVITÉ

L'inactivité physique favorise de nombreuses maladies, telles que l'infarctus du myocarde, les AVC ou le diabète, qui peuvent être mortelles à long terme. En Suisse, en 2017, 2% des décès ont été imputés au manque d'activité physique. Une personne est considérée comme physiquement inactive dès lors qu'elle fait moins de 150 minutes d'activité d'intensité moyenne ou moins de 75 minutes d'activité intense chaque semaine.





«AVEC LE SPORT, JE PEUX VOIR OÙ SONT MES LIMITES»

L'année dernière a été très difficile en raison de la pandémie. Ajla Del Ponte, notre nouvelle ambassadrice et championne d'Europe en salle du 60 mètres, nous raconte comment elle a vécu cette période et offre des conseils pour se lancer dans une activité physique.

Ajla, notre enquête a montré que l'année dernière de nombreux Suisses et Suissesses ont pratiqué moins d'activité physique que d'habitude. Quels conseils peux-tu donner à ceux qui souhaitent reprendre le sport?

Il est important de recommencer à s'entraîner progressivement. Le corps doit s'adapter à l'effort. On risque de se blesser si on s'entraîne avec la même intensité qu'auparavant. Il faudra peut-être un peu de temps pour retrouver le même niveau, mais avec une bonne dose de patience, cela deviendra plus facile et le plaisir reviendra vite.

Quels conseils peux-tu donner à ceux qui ont déjà été très actifs durant la pandémie et qui souhaitent maintenant passer à l'étape suivante de leur entraînement?

Je pense que la meilleure façon de progresser est de se donner des petits challenges. Que ce soit seul ou en groupe, ça donne du cœur au ventre! Quel que soit le sport, je recommande de se fixer des objectifs, avec un plan d'entraînement et une préparation sérieuse. Comme pour un vrai championnat!

Comment as-tu commencé à faire de l'athlétisme?

Je suis entrée dans le monde de l'athlétisme un peu par hasard... À l'école, nous avons participé à l'UBS Kids Cup. J'avais obtenu de bons résultats et ma mère a alors eu l'idée de m'inscrire dans mon club actuel, l'Union Sportive Ascona. À ce moment-là, je ne faisais aucun sport et cela me manquait. L'athlétisme est très varié et se pratique surtout à l'extérieur, ce qui me plaisait. J'étais aussi très curieuse de voir si j'allais réussir à devenir plus rapide...

Comment as-tu vécu l'année dernière durant la pandémie?

Au début de la pandémie, je suis retournée chez mes parents. Cela faisait quatre ans que j'avais quitté la maison et de me retrouver avec ma famille m'a vraiment fait du bien. Malgré les restrictions, je m'entraînais souvent dehors avec mon frère Karim. Cela m'a beaucoup motivée et aidée à garder le moral. J'ai cependant dû adapter mon entraînement, car je ne pouvais plus aller sur une piste d'athlétisme pendant quelque temps. Nous avons donc mesuré et marqué une distance de 200 mètres sur la route pour que je puisse réaliser mes entraînements d'endurance.

Où trouves-tu la motivation pour t'entraîner tous les jours?

Tout d'abord, j'adore ce que je fais! Ma principale motivation est que je puisse me dire à la fin de ma carrière, je l'espère, que j'ai tout fait, chaque jour et chaque semaine, pour atteindre mon plein potentiel. Avec le sport, je peux voir où sont mes limites pour ensuite les dépasser.



«LE SPORT EST UN EXUTOIRE»

Kariem Hussein s'entraîne beaucoup. Vraiment beaucoup. Le champion d'Europe du 400 mètres haies ne pourrait pas vivre sans sport. L'athlète de 32 ans explique dans cette interview pourquoi on ne peut pas le remplacer.

Pendant la crise du coronavirus, près de la moitié de la population a fait moins d'exercice. Surpris?

Non. Les fitness et les installations sportives ont dû fermer et la plupart des gens ne savent pas comment s'entraîner ni quelle activité pratiquer. On peut faire beaucoup de choses à l'extérieur sans avoir recours à des poids, mais les personnes qui n'aiment pas courir ont probablement fait moins d'exercice. En Suisse, nous sommes très gâtés en termes d'infrastructures sportives. Si on nous les enlève, nous sommes un peu perdus.

Et pourtant, 15% de la population a fait plus de sport. Qu'en dis-tu?

Avec la crise, de nombreuses personnes ont eu plus de temps à disposition. Celles qui n'ont pas d'abonnement à un club de fitness ou ne s'entraînent pas dans un centre sportif ont profité de cette période pour adopter un mode de vie plus sain. En tant que sportif, on a toujours la possibilité d'aller pratiquer une activité saine en forêt.

Comment le coronavirus a-t-il changé tes habitudes en matière de sport?

En tant que professionnel, je suis heureux de disposer d'un réseau efficace. Avec de la bonne volonté et du soutien, j'ai toujours trouvé un terrain pour m'entraîner en respectant les mesures de protection. La plus grande limitation pour moi était de devoir le faire en partie sans la présence de mon coach. Le deuxième défi était la planification de l'entraînement. Championnats d'Europe, championnats du monde ou Jeux olympiques: comme leur tenue dépendait toujours de la situation liée au coronavirus, je ne savais jamais quand je devais être prêt. L'intensité de mon entraînement dépend beaucoup des dates de compétition.

Beaucoup de jeunes n'ont pas pu s'entraîner dans les clubs à cause de la pandémie. Ne risque-t-on pas de perdre toute une génération de talents?

Je ne crois pas. Je pense même qu'un ralentissement général a fait du bien. La récupération fait aussi partie du sport. Par contre, si les jeunes talents ou les athlètes professionnels n'avaient pas été autorisés à s'entraîner pendant un an, cela aurait eu un impact négatif sur leurs performances.

Le manque de sport est source de frustration. Que peut-on faire pour y remédier?

On ne peut pas remplacer le sport. Pour beaucoup, il constitue un exutoire. Sans lui, on ne peut pas évacuer la frustration. Ma recommandation est de trouver des alternatives. Tant qu'il n'y a pas de confinement total, nous avons la possibilité de faire du vélo, de courir ou même de gravir des montagnes.

Qu'est-ce qui te donne de l'espoir?

La nature. Les humains ont toujours réussi à s'adapter à la nature. Je ne sais pas comment nous nous adapterons au coronavirus, mais nous survivrons aussi à cette pandémie.



Comment protéger son corps

Nicole Widmer, physiothérapeute du sport chez Medbase, sait précisément comment les muscles, les tendons et les ligaments fonctionnent pendant l'exercice. Après une pause prolongée, ceux-ci doivent de nouveau s'habituer à des sollicitations plus importantes. Pour se remettre en jambes, le vélo, la marche et la natation sont recommandés. De plus, les conseils suivants permettent de reprendre une activité sans se blesser.

Stabilité grâce à la musculation

Les sportifs amateurs peuvent facilement s'entraîner à la maison en réalisant des exercices au poids de corps:

- Squats ou fentes pour les muscles des jambes.
- Exercices avec des bouteilles en plastique ou des élastiques thérapeutiques pour le haut du corps.
- Pilates et renforcement dorsal et abdominal pour le tronc.

Coordination et réactivité

Deux exercices qui s'intègrent très facilement à la routine quotidienne:

- Brossage des dents sur une jambe. Les experts peuvent fermer les yeux en même temps.
- Variations pendant la marche, telles que marche en arrière ou sur une ligne.

Préservation de la mobilité

Les muscles et les fascias doivent rester souples. Pour cela, il convient de:

- Bien étirer les muscles sollicités.
- Utiliser un rouleau à fascias pour détendre les muscles.

Nicole Widmer, physiothérapeute diplômée chez Medbase

Vous êtes réfractaire au sport? Voici 5 conseils pour éliminer les kilos pris pendant le confinement.

Les fitness sont fermés et le frigo n'est pas loin: les périodes de confinement ont parfois laissé des traces! **Tania Ferreira**, coach en fitness et nutrition, vous donne cinq conseils pour vous aider à retrouver la motivation pour le sport et le fitness.



1. Faire de la gym après le réveil

Cela semble impossible pour quelqu'un qui n'est pas du matin! Mais il est plus facile de faire de l'exercice quand on est reposé. Le matin, vous avez plus de volonté et vous commencez ainsi la journée du bon pied.



2. Instaurer une routine

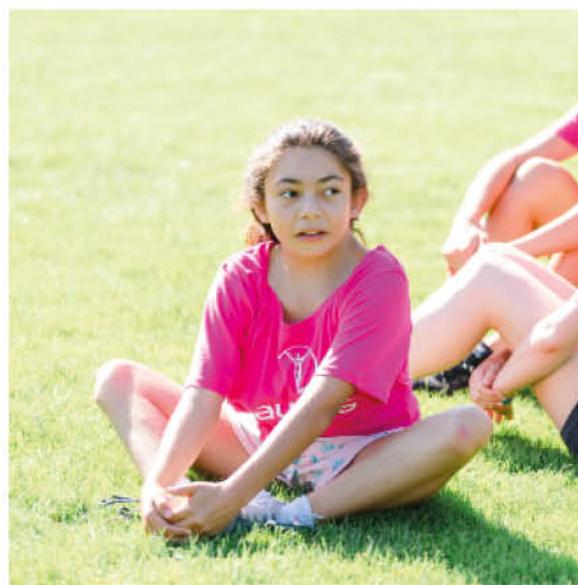
Si vous n'avez pas la possibilité de faire de l'exercice le matin, fixez-vous une heure précise qui ne peut être reportée.

Le challenge Groupe Mutuel Bouge cartonne

Dans le cadre de la campagne Suisse Bouge dont le Groupe Mutuel est sponsor principal, l'entreprise a proposé à ses 2700 collaborateurs un défi baptisé Groupe Mutuel Bouge. Et c'est un carton! Plus de 700 collaboratrices et collaborateurs (25% des effectifs) répartis dans quelque 60 équipes se sont inscrits à ce défi sportif qui a lieu partout en Suisse durant tout le mois de mai. Ce n'était pas la performance sportive mais la participation et le plaisir de bouger qui comptaient. Bravo à toutes et tous.



«LE SPORT NE DOIT PAS FORCÉMENT ÊTRE INTENSE»



Nous sommes un partenaire national de Laureus

Pour la Fondation Laureus, le sport a le pouvoir de changer les vies. Nous en sommes également convaincus et soutenons cette fondation dans ses programmes sportifs sociaux au travers de notre Fondation Groupe Mutuel. Car une chose est sûre: la jeune génération a besoin d'un soutien spécifique.

Anna Bernasconi a 13 ans. Pour elle, le sport est un hobby et elle n'a pas limité son activité pendant la pandémie. Elle s'est juste adaptée et a notamment trouvé une alternative dans le «Girls in Sport Camp» de la Fondation Laureus.

En ces temps de pandémie, la mission de la Fondation Laureus est plus importante que jamais. Son but: promouvoir l'intégration et le développement de la personnalité des enfants et des jeunes par du sport. Chaque année, plus de 10 000 enfants participent aux projets sportifs de Laureus. La fondation met un point d'honneur à encourager les filles: son «Girl in Sport Camp» vise à renforcer leur confiance en elles grâce au fitness, au football, au unihockey et au hip-hop.

Le sport, source de plaisir

Au début, la Bernoise Anna Bernasconi n'était pas très motivée à l'idée de participer à un camp sportif. La jeune écolière de 13 ans était sceptique quand sa mère l'a inscrite. «Je ne suis vraiment pas le genre de fille intéressée par les camps», explique Anna. Toutefois, durant la semaine passée au camp d'été du centre sportif de Kerenzerberg avec 70 autres participantes, elle a immédiatement compris l'intérêt du sport: «Le sport me donne du plaisir. Quand on atteint un objectif sportif et qu'on peut dire qu'on y est arrivé, c'est un sentiment très agréable.» Pendant le camp, elle a également appris à écouter son corps et a découvert le yoga. Grâce aux étirements et aux échauffements, elle prévient les risques de blessures. Finalement, après le camp, elle était ravie que sa mère l'ait inscrite.

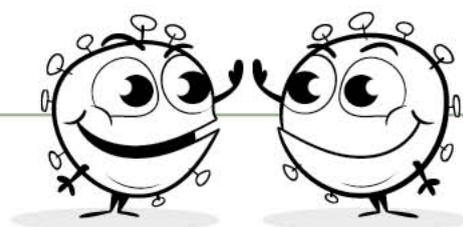
L'objectif n'est pas une médaille d'or

Près de la moitié des Suisses et des Suissesses âgés de plus de 18 ans ont fait moins de sport en raison de la crise du coronavirus. Anna déclare: «Je n'ai pas fait moins de sport, mais j'ai dû m'adapter. Par exemple, j'ai bougé devant des vidéos de fitness, j'ai fait du vélo et de longues balades. Le sport ne doit pas nécessairement être intense. Une longue marche à un rythme soutenu est également bonne pour la santé et l'objectif n'est pas de remporter une médaille d'or.»



3. Privilégier un exercice physique bref mais intense

Essayez de faire des sessions de gym courtes plusieurs fois par semaine. Il est plus facile de se motiver pour 20 minutes d'exercice que pour une heure.



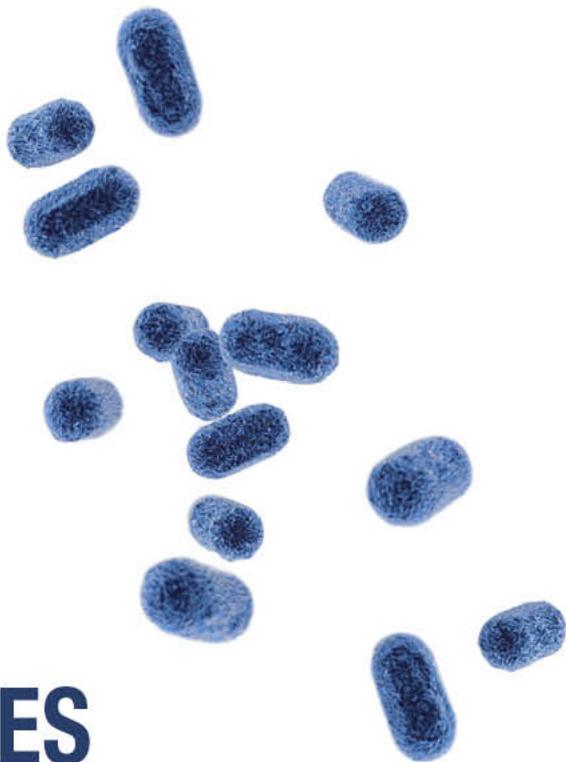
4. S'entraîner en duo

Vous l'avez probablement entendu un million de fois, mais ça marche vraiment!



5. S'offrir une récompense

Offrez-vous une récompense non alimentaire à la fin du mois, par exemple un nouveau vêtement, un parfum, un voyage ou quelque chose qui vous motive à poursuivre vos objectifs.



LES INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Si les origines des intoxications alimentaires sont multiples et variées, c'est la campylobactériose qui est la cause bactérienne la plus courante de maladies gastro-intestinales chez l'être humain. Elle provoque davantage de cas de diarrhée que les salmonelles, tant dans les pays industrialisés que dans ceux en voie de développement.

Une bonne hygiène contre la campylobactériose

La Suisse recense chaque année entre 7000 et 8000 cas d'infections à la campylobactériose, pour laquelle les coûts s'élèvent à environ 9 millions de francs, sans compter les coûts socio-économiques.

Comme le rappelle l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'agent pathogène de la campylobactériose est largement répandu, par exemple chez les animaux sauvages (oiseaux, rongeurs), de rente (volaille, bétail) ou domestiques (chiens, chats).

La transmission de l'agent pathogène à l'être humain se fait majoritairement par la consommation d'aliments contaminés tels que la viande pas assez cuite, notamment la volaille, de l'eau contaminée ou le lait non pasteurisé. Elle peut également survenir après un contact direct avec des animaux porteurs de la bactérie.

De nombreuses infections restent asymptomatiques. Si des symptômes apparaissent, il s'agira souvent de diarrhées, de douleurs abdominales, nausées, fièvre et parfois vomissements; ils apparaissent généralement 2 à 5 jours après l'infection. Généralement, les personnes touchées guérissent en 1 à 2 semaines. Sans traitement, une rechute est possible.

La prévention passe par une bonne hygiène en cuisine. Il est recommandé de bien cuire les viandes, de se laver régulièrement les mains avec du savon ainsi que de nettoyer les ustensiles et surfaces potentiellement contaminés avec de l'eau chaude et un détergent et de bien les essuyer. Il faut en outre faire bouillir le lait cru avant de le boire.

Source:

www.bag.admin.ch

À consulter également: www.savourensecurite.ch

En cas d'empoisonnement ou soupçon d'empoisonnement:

www.toxinfo.ch

numéro de tél. d'urgence: 145 (24h/24).



Y aura-t-il un baby-boom après le Covid-19?

Pendant le confinement, les couples ont passé beaucoup plus de temps à la maison. Conclusion logique? Davantage de bébés pour la Suisse.

Après un an de pandémie, toutefois, les hôpitaux ne confirment pas le baby-boom attendu. Certains établissements ont vu naître moins de bébés, et d'autres, davantage... Dans l'ensemble, les taux de natalité sont restés stables. Mais ce qui n'est pas arrivé peut encore arriver... Le Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) a étudié l'impact de précédentes épidémies sur le taux de natalité. Il en est ressorti une baisse du nombre de naissances neuf à dix mois après le début de l'épidémie. Dans les régions étudiées, cependant, la baisse a été suivie d'un rebond du taux de natalité. Si cette tendance se confirme, il pourrait donc y avoir un baby-boom post-Covid au début de 2022.





Nouveau design
pour les agences
du Groupe Mutuel

**NOUS
SOMMES LÀ
OÙ VOUS
AVEZ BESOIN
DE NOUS.**

Proche de la clientèle, telle est notre devise lorsqu'il s'agit de fournir aux clients le meilleur service possible. Même si le Groupe Mutuel avance à grands pas dans le secteur de la numérisation, il est convaincu de l'importance d'une présence physique, notamment lorsqu'il s'agit de fournir des conseils complexes. C'est pourquoi nous allons ouvrir onze nouvelles agences régionales dans toute la Suisse. Cela permettra aux clients actuels et futurs de se rendre auprès de l'agence du Groupe Mutuel de leur région. Avec les treize agences générales déjà existantes, nous sommes plus proches que jamais de nos clients.

Toute la gamme des prestations d'assurance

Des offres pour les membres de la famille? Des questions sur la facturation des services ou des modifications de contrat? Par l'intermédiaire de ses agences, le Groupe Mutuel offre toute la gamme des services d'assurance-maladie et de prévoyance pour les particuliers et les entreprises. Lors de l'accueil de nos clients, nous mettons l'accent sur une expérience agréable et sur la discrétion. Un nouvel agencement des locaux permet de mener des conversations personnelles sans être dérangé et la présence d'un bar à café rend la visite divertissante.

Le Groupe Mutuel regroupe ses forces internes

L'extension du réseau d'agences dans toute la Suisse n'est qu'un élément de la nouvelle stratégie de distribution du Groupe Mutuel. Depuis le début de 2021, une grande effervescence règne dans le secteur de l'assurance avec l'arrivée du «nouvel accord de branche concernant les intermédiaires». Le Groupe Mutuel se félicite des nouvelles règles qui sont imposées par ce dernier, car elles assureront une meilleure qualité de service. Elles nécessitent toutefois un changement fondamental dans l'activité de vente. En l'occurrence, la principale étape consiste à renforcer la distribution interne et à réduire la dépendance vis-à-vis des intermédiaires externes. Le Groupe Mutuel ne se contente donc pas d'ouvrir de nouvelles agences, il a également créé 200 nouveaux postes à temps plein au début de l'année. Nous avons notamment intensifié notre présence en Suisse alémanique de manière déterminante, en engageant des collaborateurs externes. Environ 150 anciens employés de la société Maklerzentrum Schweiz AG ont intégré les effectifs du Groupe Mutuel en début d'année. Ces spécialistes chevronnés complètent notre équipe interne de professionnels et y amènent de nouvelles compétences. Les jalons sont ainsi posés pour continuer à renforcer ensemble l'orientation client et notre succès sur le marché.



VOTRE OPINION COMPTE. VRAIMENT!

«La discussion à laquelle j'ai participé était très intéressante. J'apprécie de pouvoir partager mes opinions et mes impressions. Merci beaucoup!»
Alexandre

SAVIEZ-VOUS QUE, EN TANT QUE CLIENT, VOUS POUVEZ JOUER UN RÔLE IMPORTANT DANS L'ORIENTATION DU GROUPE MUTUEL ET DANS LA CONCEPTION DE NOUVEAUX SERVICES ET PRODUITS? LE GROUPE MUTUEL EST À L'ÉCOUTE DE SES ASSURÉS ET PREND EN COMPTE LEURS BESOINS ET LEURS ATTENTES.

Ils peuvent donner régulièrement leur avis sur nos services et produits par le biais de notre communauté «Voix du Client». L'année dernière, 1300 assurés nous ont notamment aidés à améliorer notre correspondance, à rendre la nouvelle application santé MyHealthCheck plus conviviale, à affiner ses fonctionnalités, et à tester l'aménagement de nos nouvelles agences.

Plusieurs fois par an, les membres de notre communauté sont personnellement invités à des entretiens régionaux individuels ou de groupe. Ils sont également conviés, par courrier électronique et jusqu'à quatre fois par an, à participer à de courtes enquêtes en ligne. Pour les remercier de leur soutien, ils se voient proposer des défraiements. Grâce à leurs commentaires, ils peuvent avoir une influence importante sur les questions d'actualité du Groupe Mutuel, adapter les services à leurs besoins et mieux connaître les activités de leur assureur-maladie.



**Vous avez une assurance-maladie
ou complémentaire chez nous et
vous avez plus de 18 ans?**

Alors devenez membre de notre communauté!

Envoyez-nous un e-mail à voixduclient@groupemutuel.ch
et nous vous accueillerons volontiers dans notre communauté.



Perte de revenu assurée

LES ASSURANCES EN CAS D'INCAPACITÉ DE GAIN PROPOSÉES PAR LE GROUPE MUTUEL VIE GMV SA GARANTISSENT UN REVENU RÉGULIER OU LE VERSEMENT D'UN CAPITAL IMMÉDIAT. EXEMPLE AVEC ROSELYNE*.

Vous êtes salarié(e) et souhaitez bénéficier d'une couverture optimale de votre revenu en cas d'incapacité de gain à la suite d'une maladie ou d'un accident? Vous êtes indépendant(e) et profitez uniquement de prestations légales minimales?

Quelle que soit votre situation professionnelle, le Groupe Mutuel Vie GMV SA propose des solutions personnalisées, qui protègent efficacement des conséquences d'une incapacité de gain.

Exemple avec Roselyne*, née en 1960, femme de chambre dans l'hôtellerie

«C'est en août 2002 que, consciente des risques d'une profession avec un degré de pénibilité élevé, j'ai eu l'idée de souscrire une police d'assurance vie auprès du Groupe Mutuel Vie GMV SA. Cela afin d'améliorer ma couverture en cas de coup dur. J'étais loin d'imaginer à ce moment-là que, deux ans plus tard, j'allais être victime de problèmes cardio-vasculaires qui, de par leur gravité, m'ont rapidement conduite en dépression durable.

Je me suis rendue compte alors à quel point une situation, en particulier financière, peut se péjorer en peu de temps. Dans ce contexte, c'est avec soulagement que j'ai pu constater que le Groupe Mutuel Vie GMV SA m'a très vite octroyé la libération du paiement des primes à 100%, après l'échéance du délai d'attente de 90 jours.

Mon incapacité de travail hélas perdurant, j'ai dû me résoudre à faire une demande de prestations à l'AI en avril 2005. Heureusement, j'avais également souscrit une rente en cas d'incapacité de gain auprès du Groupe Mutuel Vie GMV SA. Au terme du délai d'attente, la rente en cas d'incapacité de gain m'a été versée.

Reconnue invalide à 100% en novembre 2006, je me félicite aujourd'hui, en 2021, d'avoir songé à souscrire cette assurance vie. A raison de Fr. 6000.- de rente par année et jusqu'à échéance du contrat en 2024, le calcul est vite fait. Je ne peux ainsi qu'encourager les personnes à s'intéresser à ce type de produit.»



* Prénom d'emprunt.

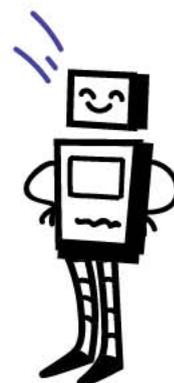
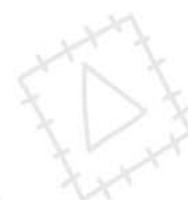
**En savoir plus sur les solutions de prévoyance individuelle ou réaliser un check prévoyance:
Hotline 0848 803 999 www.groupemutuel.ch**

C'EST ARRIVÉ DEMAIN



La santé au service des femmes

Femmes et santé: la problématique est vaste et aujourd'hui en plein essor. Elle englobe des questions spécifiques telles que la grossesse, les menstruations, la fertilité, la ménopause. Le Groupe Mutuel entend encourager et soutenir les recherches et le développement en la matière, et cela en partenariat avec l'EPFL Innovation Park de l'École polytechnique fédérale de Lausanne. C'est ainsi qu'a été lancé, il y a quelques semaines, Tech4Eva, un accélérateur de start-up dans le domaine des technologies au service de la santé des femmes. Des programmes de sélection, de workshop et de coaching sont notamment prévus afin de favoriser l'éclosion de nouvelles solutions dans ce vaste et prometteur domaine.



Pour plus d'information sur Tech4Eva: www.tech4eva.ch

«L'AMOUR DE SOI, C'EST TRÈS IMPORTANT»

CE QUI FAIT QU'ANNIE DE FALCIS SE LÈVE LE MATIN? C'EST L'AMOUR DE SOI, DE L'AUTRE, DE LA VIE, DE LA JOIE. MÉDIATRICE DE COUPLE ET DE FAMILLE, ELLE NOUS RACONTE ICI DEUX OU TROIS CHOSES SUR LES CŒURS ET LES ÂMES D'AUJOURD'HUI, PANDÉMIE OU PAS.

Annie De Falcis, médiatrice de couple et de famille

C'est à Enges (NE), au-dessus de Saint-Blaise, qu'**Annie De Falcis** nous reçoit. Le charmant village est en balcon sur le lac de Neuchâtel et offre une vue imprenable sur tout le Plateau et les Alpes encore enneigées. Enjouée, vive, attentive, elle met rapidement le visiteur à l'aise. Allons-y donc pour un petit tour dans l'horizon des cœurs (pris et non pris) et des âmes d'aujourd'hui.

À la question de savoir comment elle va en cette époque particulière, Annie De Falcis ne laisse pas de place au doute:

«Très bien, on s'adapte à ce qui vient. Il faut voir du positif dans chaque événement. Quand je me lève le matin, je me dis: quel cœur vais-je pouvoir toucher aujourd'hui, qui puisse à son tour rayonner et toucher d'autres cœurs?»

L'humain est essentiellement gouverné par ses émotions, ou bien?

«Alors là oui. Et le problème est qu'on nous a appris à ne pas les exprimer. Alors qu'il faut les vivre et, au besoin, les surmonter ou s'en défaire, si elles sont négatives. Aimez-vous, aimez autant vos qualités que vos faiblesses, jusqu'à atteindre l'amour inconditionnel, c'est ainsi que vous pourrez aimer l'autre.»

Médiatrice de couple et de famille, c'est quoi comme job en fait?

«Il s'agit d'accompagner les personnes sur un chemin de compréhension, d'apaisement et d'élévation de soi.»

Et comment cela?

«Lors de consultations ou journées d'ateliers, grâce à différents outils, à savoir les constellations familiales et la libération émotionnelle.»

Les constellations familiales?

«C'est l'aptitude à se mettre à la place de l'autre, à développer la compassion et à libérer une souffrance.»

Et la libération émotionnelle?

«Quand vous vivez une émotion qui vous perturbe ou vous fait souffrir, vous l'accueillez pour la libérer et la transmuter.»

Célibataires, couples, familles, tous sont bienvenus dans le cabinet d'Annie De Falcis. Qu'est-ce qui émerge ou revient souvent dans tout cela?

«Chez les célibataires, c'est souvent la question de savoir ce qui empêche d'attirer l'âme sœur. Pour les couples, il y a ceux qui sont ensemble depuis des années et souhaitent remettre du piment dans leurs relations, d'autres qui vivent des histoires de trahison, avec la question: peut-on encore sauver la situation? Et ceux qui veulent se délier d'une relation toxique. «Souvent, dit Annie De Falcis, les personnes sont prises dans des liens de dépendance affective.»

On se pose toutes et tous la question: peut-on imaginer une relation amoureuse sans une forme de dépendance?

«On peut l'imaginer, mais c'est le summum. C'est en fait ce quoi on devrait tendre ou arriver (réd. sourires). Et c'est bien une des raisons pour lesquelles j'en suis arrivée, avec le temps, à accorder autant d'importance à ce que j'appelle l'amour de soi. Plus on s'aime, moins l'autre doit venir combler un manque chez soi.»

Mais c'est quoi l'amour de soi? Pas le narcissisme quand même?

«Surtout pas. L'amour de soi, c'est l'équilibre.»

Mais encore?

«C'est combler vos manques, afin de vous sentir bien avec vous-même. Tant que vous êtes dans la dépendance affective, vous ne vous aimez pas vraiment. Quand vous vous aimez, vous aimez l'autre, sans attente, et vous pouvez lui dire: je t'aime.»

Alors que faut-il faire?

«Essayer de se reconnecter à soi-même. Finalement toutes les réponses sont en vous.»

ET LE COVID ?

Médiatrice de couple et de famille à Enges (NE), Annie De Falcis s'est notamment formée auprès de Lucien Essique, thérapeute et auteur bien connu. Assurée auprès du Groupe Mutuel, elle se dit très satisfaite du service et des prestations de l'assureur. Parallèlement, elle met en scènes ses propres spectacles théâtraux sous forme de one-woman-show traitant des problématiques du couple.

Le Covid, pour Annie De Falcis, c'est surtout un révélateur et un amplificateur de ce qui ne va pas.

«Pour les couples qui battent de l'aile, les risques d'explosion se trouvent démultipliés. Aujourd'hui, une émotion semble se multiplier: celle de la peur. La peur de mourir, de manquer, de contaminer...»

Découvrir d'autres conseils d'Annie De Falcis sur www.groupemutuel.ch/youtube

LeClub®



TROBO SHOP



Epilation permanente au laser



Hotel Sport Klosters ***



ZIZANIA Biobotanica



CHD Clinique Hygiène Dentaire



Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat



ifolor



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

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé 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.

TROBO SHOP

S'ASSEOIR, DORMIR ET SE DÉTENDRE AVEC UNE MEILLEURE POSTURE

25%

DE RABAIS

Santé et bien-être pour chaque jour et chaque nuit avec les produits Backgym:

- Une meilleure posture dans la vie quotidienne et durant le sport
- Une position assise active à la maison et au bureau
- Une position couchée parfaite grâce à l'oreiller réglable
- Relaxation pour le cou
- Massage apaisant des muscles et des fascias

VOTRE PRIVILÈGE

25% de réduction sur tous les articles Backgym.

- Core Stabilizer: **Fr. 88.50** au lieu de Fr. 118.–
- Entraîneur de posture: **à partir de Fr. 66.75** au lieu de Fr. 89.–
- Coussin de nuque: **Fr. 111.75** au lieu de Fr. 149.–
- Extenseur de cou: **Fr. 36.75** au lieu de Fr. 49.–
- Appareil de massage: **Fr. 148.50** au lieu de Fr. 198.–



COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur **trobo.shop** et utilisez le code **gmmag2** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.

TROBO SHOP
EINFACH MEHR VOM LEBEN

info@trobo.shop
www.trobo.shop

Épilation permanente au laser

PROFITEZ D'UNE SOLUTION DURABLE ET AVANTAGEUSE

25% DE RABAIS

Prestataires partenaires:

Clinique Matignon

- Lausanne, Chemin de Beau-Rivage 18, 021 311 70 70
- Neuchâtel, Av. Jean-Jacques Rousseau 7, 032 322 22 15
- Nyon, Chemin de Précossy 11, 022 311 11 20
- Sion, Av. de Tourbillon 34, 027 322 28 73
- Vevey, Rue des Moulins 4, 021 963 96 31
- Fribourg, Route des Arsenaux 10, Bâtiment C, 026 341 80 08

MB Swiss SA

- Lausanne, Chemin des Allinges 16, 021 619 39 46

AE Esthétique

- Genève, Rue Jean-Charles Amat 6, 022 732 45 20
- Lausanne, Avenue de Rhodanie 70, 022 732 45 20

ALC A LA CLINIQUE

- Lausanne, Rue centrale 15, 021 311 11 80

VOTRE PRIVILÈGE

25% de rabais sur un traitement de plusieurs séances d'épilation permanente auprès de l'un des prestataires partenaires.

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Contactez le centre de soins désiré en indiquant que vous êtes assuré au Groupe Mutuel. Présentez votre **carte d'assuré** lors de votre premier rendez-vous.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021. Prestation non remboursée par l'assurance-maladie.



Clinique Matignon – cliniquematignon.ch

MB Swiss SA – mbswiss.ch

AE Esthétique – ae-esthetique.ch

ALC A LA CLINIQUE – alacclinique.ch

Hotel Sport Klosters ***

VACANCES DANS LES GRISONS EN FAMILLE

25% DE RABAIS



L'Hotel Sport Klosters est l'établissement parfait pour les aventuriers et les explorateurs:

- Sauna, piscine intérieure, salle de fitness et courts de tennis
- Zoo pour enfants, mini-golf, piste de bowling et aire de jeux
- À l'extérieur, les montagnes environnantes vous invitent à faire de la randonnée, du vélo ou à vous baigner dans un lac

Services inclus:

- Repas du soir, menu 4 plats (y compris buffet pour enfants), petit-déjeuner buffet, un lunch box par séjour
- Programme pour les enfants: mini-zoo, salle de jeux pour enfants, piste de Bobby Cars, etc.

VOTRE PRIVILÈGE

25% de réduction sur votre séjour de 3 ou 5 nuits en demi-pension

- 3 nuits dans un appartement à partir de **Fr. 585.-***
- 3 nuits en chambre familiale duplex à partir de **Fr. 835.-***
- 3 nuits en chambre double à partir de **Fr. 510.-**

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Faites votre réservation directement auprès de l'hôtel par téléphone ou par e-mail, en utilisant le code **«Groupe Mutuel»**. Veuillez présenter votre **carte d'assuré** lors du check-in (une carte d'assuré par chambre).

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 19 juin au 17 octobre 2021. Supplément week-end le vendredi et samedi Fr. 25.- par personne / nuit (à partir de 12 ans) et du 26 juillet au 7 août. Prix sur demande pour une chambre individuelle et lit supplémentaire. Sous réserve de disponibilité - contingent limité. Non cumulable avec les forfaits et autres promotions et hors taxe de séjour.

*Prix pour deux adultes et deux enfants jusqu'à 6 ans.

Supplément de Fr. 15.- / nuit pour les enfants de 6 à 11 ans.

081 423 30 30

info@hotel-sport.ch

www.hotel-sport.ch

Hotel Sport
*** KLOSTERS

ZiZAN!A Biobotanica
**DÉCOUVREZ LA
RÉVOLUTION BOTANIQUE**

20% DE RABAIS

ZIZANIA, c'est des produits cosmétiques écoresponsables, sans aucun compromis sur la qualité et le plaisir d'utilisation:

- Cosmétiques #CleanBeauty développés en Valais
- Haute concentration en ingrédients botaniques
- Transparence totale, listes d'ingrédients courtes
- Des soins modernes, amusants dans un emballage minimaliste et durable

VOTRE PRIVILÈGE

- **20% de rabais** sur votre commande dès Fr. 50.-
- Frais de livraison offerts

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur zizania.bio lors de votre commande et utilisez le code **mutuel20** lors de la commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 août 2021. Non cumulable avec d'autres offres ou réductions. Bon utilisable une fois.



hello@zizania.bio
www.zizania.bio


ZiZAN!A
BIOBOTANICA

CHD Clinique Hygiène Dentaire
**LES SOINS DENTAIRES
ACCESSIBLES À TOUS**

20% DE RABAIS



Les séances régulières chez les hygiénistes dentaires offrent:

- Le maintien d'une bonne hygiène dentaire
- La garantie d'absence de pathologies dentaires
- Une économie de frais médicaux à long terme

Profitez d'horaires préférentiels de 7h à 21h. Des rendez-vous sont possibles sous 48 heures.

Les cliniques CHD:

- CHD Genève, rue de lausanne 65, 1202 Genève, 022 920 33 33
- CHD Meyrin, chemin Riantbosson 19, 1217 Meyrin, 022 577 62 62
- CHD Lausanne, route de Berne 1, 1010 Lausanne, 021 652 10 00
- CHD Yverdon-les-bains, avenue Haldimand 1400 Yverdon, 021 652 10 00

VOTRE PRIVILÈGE

20% de rabais sur tous les soins dentaires (détartrage, caries, implants, orthodontie, etc.)

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Présentez votre **carte d'assuré** Groupe Mutuel lors de votre première visite.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021, non cumulable avec d'autres offres ou rabais.

contact@cliniquehygienedentaire.ch
www.cliniquehygienedentaire.ch



Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat

CROISIÈRE DES TROIS-LACS

50%

 DE RABAIS

La Société de navigation Lacs de Neuchâtel et Morat vous propose la croisière des Trois-Lacs.

- Restauration à bord (réservation conseillée)
- Merveilleux paysages
- Spectacle naturel époustoufflant

Découvrez le canal de la Broye et le canal de la Thielle, sur la plus longue voie navigable de Suisse.

VOTRE PRIVILÈGE

50% de rabais sur tous les trajets des lacs de Neuchâtel et Morat

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Présentez votre **carte d'assuré** à l'embarquement.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 24 octobre 2021.

Non cumulable avec le 1/2 tarif CFF

ou autre réduction. Horaires sur

navig.ch. Embarquement possible

sur tous les débarcadères des lacs

de Neuchâtel et Morat.



032 729 96 00

info@navig.ch

www.navig.ch

ifolor

FAITES LA SURPRISE À VOS PROCHES

FR. 20.—

 DE RABAIS

Découvrez les produits photo ifolor et créez vos souvenirs personnels pour chaque occasion.

- Livres photo
- Décorations murales
- Cadeaux photo et beaucoup plus...

Créez facilement votre produit photo personnel en ligne sur ifolor.ch, dans l'application mobile pour iOS et Android ou dans ifolor Designer pour Windows et Mac.

VOTRE PRIVILÈGE

Fr. 20.— de réduction sur les photos et produits photo (montant de commande minimum: Fr. 80.—)

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Lors de votre commande sur **ifolor.ch** ou via le logiciel et les applications gratuites (ifolor.ch/downloads), entrez le code **LECLUBFMAG**.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 30 septembre 2021. Frais d'expédition et chèques-cadeaux exclus. Offre non cumulable avec d'autres promotions. Paiement en espèces exclu. Montant de commande minimum: Fr. 80.—.



041 686 54 54

service@ifolor.ch

www.ifolor.ch



HOTELCARD

Concours GMmag

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

- 1^{er} prix: une Hotelcard valable 3 ans d'une valeur de Fr. 247.—**
- 2^e et 3^e prix: une Hotelcard valable 2 ans d'une valeur de Fr. 173.—**
- du 4^e au 10^e prix: une Hotelcard valable 1 an d'une valeur de Fr. 99.—**

Question 1:

Selon notre sondage exclusif, à combien se monte le pourcentage de Suisses qui font moins de sport depuis le début de la pandémie?

Question 2:

Combien d'ambassadeurs du Groupe Mutuel sont interviewés dans cette édition?

Question 3:

Dans quel canton sont développés les cosmétiques de l'offre LeClub ZiZANIA?

Vos réponses

30% 45% 60%

2 3 4

Zürich Vaud Valais

Nom et prénom: _____

NPA/Localité: _____

E-mail: _____

Adresse: _____

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

Conditions de participation

Sur www.groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 29 août 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 Marligny.

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 d'Hotelcard ne sont pas autorisés à participer.

35 agences 6 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



Au cœur de l'agence de Zoug, récemment inaugurée.
De gauche à droite: Melissa Rütli, conseillère à la clientèle,
Michael Rüedi, agent général, Sonia Röthlin, conseillère à la clientèle.

AGENCES RÉGIONALES

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	1950 Sion	Rue de la Blancherie 41
5400 Baden	Stadtturmstrasse 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 Zoug	Bahnhofstrasse 2
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8001 Zurich	Widdergasse 1
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
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, Pascal Vuistiner, Serkan Isik

Conception et création: Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Adobe Stock, Louis Dasselborne (pages 1, 14), Sophie Stieger (page 8), Thomas Masotti (pages 1, 3, 6, 7)

Impression: media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

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 GMap vous simplifient la vie!
Plus d'informations sur:

www.groupemutuel.ch/gmnet



imprimé en
suisse