

Dossier

Les maladies psychiques explosent.

«J'ai eu du mal à accepter ma dépression»

Infographie

**Médicaments génériques:
efficaces et avec un potentiel
considérable d'économies.**

Pages 8 et 9

Conseils pratiques
**L'Espace client qui
vous simplifie la vie.**

Page 10

Pages 4 à 7

Simona Spinotta, 35 ans, est collaboratrice au secteur Sinistres du Groupe Mutuel. Elle adore son job et satisfaire au mieux les attentes des assurés.



Le sourire de Simona

Simona habite à Lausanne avec son compagnon, Massimo, et leurs deux filles, Vittoria, 8 ans, et Ludovica, 6 ans. Arrivée de Modène il y a quatre ans, alors qu'elle venait d'obtenir son master en sciences juridiques en Italie, elle est ravie de sa nouvelle vie sur les bords du Léman.

Elle adore son job. Le matin **elle s'occupe des factures, l'après-midi des courriers** et répond aux **questions des assurés**. «J'aime le contact avec les personnes. J'apprécie d'appeler directement les assurés et satisfaire au mieux à leurs attentes. **Résoudre un problème, accompagner et proposer une solution satisfaisante à l'assuré, ça me motive et me plaît.**»

Simona, souriante, vive et motivée, se sent toujours heureuse. «La simplicité, c'est le top. Et la gentillesse est l'une des choses les plus importantes pour moi. **J'essaie toujours de faire avec les autres comme je voudrais que l'on fasse avec moi.**» Une forme de sagesse? Simona sourit: «Peut-être.»

Simona apprécie les voyages, la bonne cuisine, faire du sport, dont le cross-fit après qu'elle ait, dans ses jeunes années, pratiqué la natation de haut niveau, puis... la boxe.

Un proverbe, une image, quand il s'agit de traverser un moment plus délicat? «Aujourd'hui, quand une journée est plus difficile, je me dis: tranquille, tu rentres le soir à la maison, tu retrouves tes filles et ton compagnon, et cela me reconforte.»

Le chiffre

9

En milliards de francs, **le coût des médicaments à charge de l'assurance obligatoire des soins** en 2022. Cela représente **25% des coûts de la santé dans l'AOS**.

Un chiffre en constante augmentation ces dernières années et qui **progressé de 5,3% sur les 12 derniers mois**.

Une solution existe afin de réduire ces coûts: augmenter la part d'utilisation des médicaments génériques qui sont bien moins chers que les recettes originales. C'est pourquoi, afin d'inciter l'utilisation de ces génériques, **le Groupe Mutuel a lancé PrimaFlex**, le modèle d'assurance de base qui les rembourse sans devoir payer de franchise. A lire en pages 8 et 9.



Adaptation des CGA LAMaI

Les assureurs du Groupe Mutuel adapteront prochainement leurs «**Dispositions d'exécution complémentaires**» à l'assurance obligatoire des soins selon la LAMaI (CGA LAMaI).

Celles-ci s'appliqueront automatiquement à tous nos assurés au bénéfice d'une assurance obligatoire des soins.

Vous trouverez ces nouvelles CGA ainsi que le détail de ces adaptations en vous rendant sur **groupemutuel.ch/fr/cga**, ou pouvez les obtenir en nous contactant au **0848 803 111** ou en vous rendant dans l'une de nos agences.

Sommaire



- 4 Dossier**
Dépression et pharmacomanie. «J'ai eu du mal à accepter ma dépression.»
- 6 Dossier**
«Les enfants sont particulièrement sensibles au stress.»
- 8 Infographie**
Médicaments génériques: efficaces et avec un potentiel d'économies considérable.
- 10 Conseils pratiques**
L'Espace client qui vous simplifie la vie.
- 12 Combien ça coûte?**
Chirurgie réfractive dès CHF 1600.- par œil.
- 13 J'ai testé pour vous**
La saison du rhume des foins n'a jamais commencé aussi tôt.
- 14 L'humain au centre**
Notre engagement pour la santé de tous.
- 15 Astuces Prévoyance**
L'essentiel est de prévoir, pour les femmes surtout.

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
Lisa Flueckiger
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Conception et création

Jean Philippe Chevassu

Illustrations

Nicolas Bonvin (page 13)

Photos

Thomas Masotti (page 2),
Thomas Egli (Couverture et
pages 3 et 4)
Adobe Stock et gettyimages

Internet

groupemutuel.ch/gmmag

E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

Parution

2 fois/an, en français, allemand
et italien

Impression

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Tirage total: 875000 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

Après un accident dont elle a été victime durant sa jeunesse, **Heidi Lehner** a accordé la priorité au soulagement de ses troubles physiques, négligeant les dommages psychologiques concomitants avec le blanchiment du corps médical. Pour maîtriser ses épisodes répétitifs de dépression, elle a dû commencer par se désaccoutumer des puissants médicaments qui lui étaient régulièrement prescrits. **Elle raconte comment elle a soutenu cette gageure.**

Dépression et pharmacomanie

« J'ai eu du mal à accepter ma **dépression** »

Très tôt, votre vie a pris une tournure imprévue. Que s'est-il passé?

Peu de temps avant ma maturité, quelqu'un m'a renversée en courant pendant un cours d'éducation physique et je suis tombée au sol. J'ai perdu connaissance. Les six mois suivants, j'ai dû rester allongée, en proie à des douleurs constantes. Je me sentais mal en permanence. Plus tard, il s'est avéré que trois vertèbres cervicales avaient été fracturées et que j'avais souffert d'une hémorragie cérébrale unilatérale. Je rêvais de devenir médecin. J'ai dû renoncer à ce projet.

Vous n'avez pas pu achever votre scolarité. Malgré tout, vous avez pris en main votre destinée.

J'ai trouvé une formation en linguistique appliquée qui n'exigeait pas de maturité et me permettait de suivre la majorité des cours en position allongée. J'ai rencontré l'homme qui est devenu mon mari et j'ai exercé la profession de traductrice et professeure de langues jusqu'à la naissance des enfants.

La vie semblait vous sourire, mais un jour, tout a basculé?

Les enfants ayant grandi, j'ai repris une activité professionnelle. J'en tirais une grande satisfaction, mais je me suis épuisée. La ménopause s'est déclarée et je refusais d'admettre qu'il m'était impossible de tout mener de front comme avant. Du reste, je souffrais à nouveau de douleurs fréquentes et mes migraines étaient si violentes que je passais mon temps à vomir.

Qu'avez-vous fait pour y remédier?

J'ai accordé la priorité absolue à mon corps. J'ai subi trois opérations du dos. Je pensais: «Les médecins vont me rafistoler et ensuite, tout ira bien.» Je n'ai pas réalisé que j'aurais aussi dû être à l'écoute de mon for intérieur. J'ai ignoré tous les signaux d'alarme.

Mentalement, tout n'allait pas bien?

Non, je souffrais d'une grave dépression. Je ne mangeais plus, je ne dormais plus, j'avais perdu le sens de la joie. Je n'ai même pas été heureuse d'apprendre que j'allais devenir grand-mère. Mon propre mari ne me reconnaissait plus.

Vous preniez aussi beaucoup de médicaments?

Après l'accident, on m'a administré du Valium et du Rohypnol. Par la suite, l'ordonnance a été modifiée en raison de mon manque de sommeil et on m'a prescrit du zolpidem, le nouveau «remède miracle.» Ce que je ne savais pas, c'est qu'il entraîne une dépendance dès deux semaines de prise. Pendant plus de dix ans, ce médicament m'a enveloppée dans un cocon d'ouate. L'effet s'estompant de plus en plus vite, j'ai augmenté la dose. En définitive, je prenais jusqu'à 20 comprimés de zolpidem par jour.

À un moment donné, votre mari a décidé d'agir?

Il m'a accompagnée à l'ARUD, un centre de consultation spécialisé dans la dépendance. J'en suis ressortie immédiatement, blessée dans ma fierté. Dépendante, moi? N'importe quoi! Je me suis convaincue que je pouvais réduire seule ma médication.

Avez-vous réussi?

Ce fut un cuisant échec. Quatre ou cinq jours plus tard, défaite et misérable, j'ai demandé à être admise dans le sanatorium de Kilchberg. J'ai dû suivre une cure de désintoxication. Vu la quantité de médicaments que j'ingérais chaque jour, cela correspondait à un sevrage de l'héroïne. Cette expérience a été extrêmement pénible, mais par la suite je n'ai plus jamais avalé un seul de ces comprimés!

Vous avez aussi bénéficié d'une psychothérapie?

Pour la première fois de ma vie, j'ai obtenu un diagnostic. Pour les médecins de Kilchberg, ma dépression ne laissait pas la place au doute, mais elle m'était totalement inconnue. J'ai appris à la maîtriser et j'ai développé mes compétences émotionnelles.

Comment s'est passé l'«après-clinique»?

Une fois que j'ai pu regagner mon domicile, tout était inédit. J'étais submergée par la joie, j'avais l'esprit si clair! La vie s'offrait de nouveau à moi. C'est toutefois hors du cadre protégé de la clinique que le véritable travail a commencé. J'ai dû apprendre à ne plus repousser mes limites. Ma dépression réapparaît régulièrement. Ma mission, désormais, consiste à identifier

les signes avant-coureurs, à me respecter et à ne pas m'épuiser ou me bourrer de comprimés.

⋮ **«Je ne peux rien apporter à autrui si je ne vais pas bien moi-même»**

Comment vous portez-vous aujourd'hui?

Voilà quatre ans que je suis sortie de la clinique. Je peux enfin dire que j'ai retrouvé un équilibre intérieur. Prudemment, car tout peut basculer très vite. En 2021, j'ai subi une lourde opération du dos. D'autres vis ont été implantées et je souffre de douleurs quotidiennes. Je sais maintenant qu'elles interagissent avec mon mental. Par conséquent, je suis en mesure de mieux me réfréner, par exemple dans ma pratique sportive, car je sais que mon corps n'est plus aussi résistant qu'avant. Jadis, j'aurais persisté. J'avais la mentalité «c'est maintenant ou jamais.»

Qu'est-ce qui vous a aidée?

J'ai eu du mal à accepter la dépression. J'avais tout pour être heureuse, et d'une manière générale je suis une personne enjouée. La gratitude à cet égard m'a beaucoup aidée, mon entourage et ma foi aussi. Il est essentiel de disposer d'un espace qui procure paix et sécurité, d'un ancrage. Or, sortir de la dépression exige aussi une énorme volonté et des efforts considérables. Il ne suffit pas de rester assis chez soi et d'attendre qu'elle passe. Il y a beaucoup à faire.

Quel message souhaitez-vous faire passer au public?

Dans le stress ambiant, il est essentiel de se réapproprier ses sensations et de s'interroger sur son état actuel. Suis-je bien dans ma peau? Est-ce que ma tête cavale loin devant alors que mes pieds sont à la traîne? Cette pleine conscience a pris de l'importance pour moi. Bien qu'elle puisse être source de conflits au sein de la famille, il vaut la peine de l'imposer. En effet, je ne peux rien apporter à autrui si je ne vais pas bien moi-même.

Les enfants sont particulièrement sensibles au stress

Depuis 2010, le nombre d'enfants et d'adolescents qui souffrent de troubles psychiques est en nette augmentation. Pour nous aider à mieux comprendre les causes de ce phénomène, nous avons sollicité la **professeure Susanne Walitza, directrice du service de psychiatrie et de psychothérapie pour enfants et adolescents** à la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich.



Comment expliquer l'augmentation de la fréquence des troubles psychiques chez les enfants et les adolescents?

D'une part, il y a une augmentation de la demande, due peut-être au fait que les familles demandent de l'aide plus facilement. On ne peut que s'en réjouir!

D'autre part, l'augmentation des troubles psychiques s'explique également par un accroissement de l'anxiété, des dépressions et des troubles alimentaires au cours des dernières années. Des crises comme la pandémie du coronavirus, la guerre en Ukraine et la crise climatique ne sont pas sans conséquence. De plus, les jeunes sont plus sensibles au stress que les adultes. Ils ont moins d'expérience de vie et doivent encore renforcer leurs stratégies d'adaptation. À ce titre, les parents sont des modèles importants. S'ils sont eux aussi fortement affectés par les crises, les facteurs positifs qui peuvent aider à gérer le stress diminuent. Par ailleurs, nous constatons que les jeunes souffrent beaucoup de la pression liée à la performance scolaire. L'ambiance en classe et le harcèlement jouent également un rôle important.

Quels sont les problèmes les plus fréquents chez les enfants et les adolescents?

Depuis une dizaine d'années, nous constatons une augmentation

marquée des dépressions, des symptômes dépressifs tels que le retrait social, les troubles du sommeil et le sentiment de ne plus pouvoir maîtriser les tâches. La consommation excessive des médias a également fortement augmenté. Les filles passent parfois jusqu'à six heures par jour sur les médias sociaux et les garçons autant de temps à jouer à des jeux vidéo. Cela devient problématique dès le moment où ces activités remplacent les véritables contacts humains.

Quels sont les signes auxquels les parents doivent être attentifs?

Les parents doivent être particulièrement attentifs lorsque le comportement habituel change fortement, par exemple lorsqu'il y a une baisse des performances à l'école ou lorsque les centres d'intérêt précédents, comme les amis ou les loisirs, deviennent moins importants. Ou lorsque tout tourne autour de la nourriture ou des réseaux sociaux, et qu'il y a un comportement autodestructeur ou des troubles du sommeil. Si les troubles psychiques sont traités de manière professionnelle assez tôt, le pronostic sera meilleur.

Enfin, les parents devraient toujours parler à leurs enfants. Même lors de la puberté, lorsque l'enfant et les parents ont l'impression de «parler une autre langue.»

Comment puis-je aider mon enfant à devenir plus fort?

Il est important de créer un climat positif et de soutien dans l'environnement de l'enfant, à savoir en lien avec la famille, les amis et l'école. Il est important de pouvoir parler de la santé mentale au même titre que des maux de tête ou

de la grippe. Et les parents devraient également prendre soin d'eux-mêmes, car des parents complètement épuisés ne peuvent plus être des modèles pour leurs enfants.



Personne n'est à l'abri d'une maladie psychique

Les maladies psychiques restent un sujet tabou et sont souvent associées à un sentiment de honte. Pourtant, elles sont bien plus fréquentes au sein de la population suisse qu'on ne le croit.



1 personne sur 2 a souffert d'une maladie psychique **au moins une fois dans sa vie.**

9%

Pourcentage de la **population suisse** qui souffre de dépression.

La proportion de **jeunes touchés a plus que doublé** entre 2017 et 2020/2021 et, chez les 10-24 ans, les troubles psychiques constituent la **première cause des hospitalisations.**

+26%

Pourcentage d'hospitalisations pour troubles psychiques chez les **filles et les femmes de 10 à 24 ans** entre 2020 et 2021



1 fille sur 100 parmi la tranche d'âge 10-14 ans a été hospitalisée en 2021 en raison d'un trouble psychique.

Le stress au travail

Dans le monde du travail également, le stress ne cesse d'augmenter, avec des conséquences sur la santé psychique. Le surmenage, l'anxiété et le burn-out guettent. Les cas d'incapacité de travail pour cause de maladie psychique ont augmenté de 20% en 2022.

Vous vous inquiétez de l'état psychique d'un collègue? N'hésitez pas à aborder le sujet. Le site web **comment-vas-tu.ch** a répertorié des conseils pour entamer ce type de conversation.



À qui puis-je m'adresser?

En Suisse, il existe différents centres d'accueil pour les troubles psychiques ou lorsque l'on a besoin de parler à quelqu'un.

La Main Tendue Besoin d'un entretien d'aide et de soutien	143
Pro Juventute Information pour les enfants et les jeunes	147
Pro Mente Sana Conseil gratuit psychosocial	0848 800 858

Urgences psychiatriques

Valais romand	0800 012 210
HUG – Genève	022 372 38 62

Médicaments génériques: efficaces et avec un **potentiel**

Quelle différence y a-t-il entre les médicaments originaux et les génériques?

Leur prix, tout simplement!

Saviez-vous que les génériques sont jusqu'à 70% moins chers que les préparations originales? Les exemples ci-dessous montrent comment, grâce à PrimaFlex, assurance proposée par le Groupe Mutuel, les patients peuvent retrouver la santé sans se ruiner.

Nicole, 8 ans, hyperactivité

Médicament: **Concerta 27 mg**
Quantité: **60 comprimés**
Prix: **CHF 95.75**
Coûts pour l'assurée pour une année: **CHF 574.50**

Générique: **Méthylphénidate 27 mg**
Quantité: **60 comprimés**
Prix: **CHF 83.85**
Coûts pour l'assurée pour une année: **CHF 50.40**

Il y a quelques mois, il a été diagnostiqué que Nicole, en bonne santé de manière générale, souffrait d'hyperactivité, l'empêchant de se concentrer à l'école. Pour remédier à cette maladie, Nicole prend un comprimé par jour du médicament Concerta. **Une boîte de 60 comprimés coûte CHF 95.75.** Nicole n'a pas d'autres frais médicaux. Ses parents ont ainsi choisi pour elle une franchise de CHF 600.- pour l'assurance de base. **Ils paieront donc CHF 574.50 par an pour le médicament original.**

Il existe toutefois une solution qui permettrait à la famille de **s'en sortir avec seulement CHF 50.40** par an pour le même traitement. Si les parents optent pour le générique Méthylphénidate, **PrimaFlex prend en charge les coûts** sans entamer la franchise. Avec une franchise de CHF 600.-, les parents ne devraient donc **payer que la quote-part de CHF 8.40** par boîte de CHF 83.85, soit CHF 50.40 pour 6 boîtes.

Michel, 67 ans, taux de cholestérol élevé

Médicament: **Crestor 20 mg**
Quantité: **100 comprimés**
Prix: **CHF 123.50**
Coûts pour l'assuré par boîte: **CHF 123.50**

Générique: **Rosuvastatine 20 mg**
Quantité: **100 comprimés**
Prix: **CHF 61.50**
Coûts pour l'assuré par boîte: **CHF 6.15**

Avec l'âge, Michel a commencé à avoir un taux de cholestérol trop élevé. Le médicament Crestor lui permet d'y remédier. Comme Michel est passé au modèle d'assurance de base PrimaFlex au début de l'année, il a demandé à la pharmacie s'il pouvait obtenir un générique qui aurait la même efficacité.

Il a trouvé son bonheur avec le générique Rosuvastatine. Une boîte de 100 comprimés de ce médicament générique **ne coûte que CHF 61.50, soit la moitié du prix de l'original.**

Bien que Michel n'ait pas encore utilisé sa franchise, **il ne paiera que 10% du prix (quote-part) grâce à PrimaFlex**, soit seulement CHF 6.15 par boîte. S'il avait choisi le médicament original, chaque boîte lui aurait coûté CHF 123.50.

considérable d'économies

Coûts bruts des médicaments en millions de CHF

ajustés en fonction du taux de couverture et répartis par ATC niveau 3 et par année

Désignation	ATC-3	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2013-2021
Immunosuppresseurs	L04	521	542	638	736	824	924	1008	1093	1181	127%
Thérapeutiques anticancéreuses	L01	448	454	476	549	646	701	822	948	1068	138%
Maladies oculaires	S01	203	224	250	282	305	313	352	352	375	85%
Antithrombotiques	B01	155	175	197	224	255	280	293	317	333	115%

Situation au 30 août 2022. **Auteur:** Patrick Walter - santésuisse. **Source:** SASIS - Pool tarifaire et Pool de données / santésuisse - Ajustement du taux de couverture.



PrimaFlex

Avec le nouveau modèle d'assurance de base PrimaFlex, l'achat de médicaments génériques est totalement exempté de la franchise. De cette manière, le Groupe Mutuel souhaite augmenter la diffusion des génériques, soulager les assurés des coûts des médicaments et contribuer en même temps à stabiliser les coûts de la santé.

Pour plus d'informations:
groupemutuel.ch/fr/primaflex

Katja, 32 ans, atteinte d'un cancer

Médicament: **Revlimid 25 mg**
 Quantité: **21 comprimés**
 Prix: **CHF 3188.20**
 Coûts pour l'assurée (1^{re} boîte): **CHF 2568.80**

Générique: **Lénalidomide 25 mg**
 Quantité: **21 comprimés**
 Prix: **CHF 1005.-**
 Coûts pour l'assurée (1^{re} boîte): **CHF 100.50**

Pour Katja, le diagnostic de cancer a été un choc. Comme elle avait toujours été en bonne santé jusqu'alors, elle avait choisi une franchise élevée de CHF 2500.- pour son assurance de base. Le médicament original Revlimid pour le traitement contre le cancer coûte CHF 3188.20. Katja **doit donc payer CHF 2568.80** (CHF 2500.- de franchise + CHF 68.80 de quote-part) pour la première boîte.

L'année passée, un ami lui a recommandé le modèle PrimaFlex du Groupe Mutuel. Il lui a expliqué qu'avec des médicaments génériques, elle ne devrait payer que la quote-part de 10%, même si elle n'avait pas encore utilisé sa franchise de CHF 2500.-.

Le générique Lénalidomide coûte CHF 1005.-, **soit plus de deux tiers de moins que l'original.** Ainsi, dans son cas, elle ne devra payer que CHF 100.50 au lieu de CHF 2568.80.



«Un vrai bonheur»

«L'Espace client du Groupe Mutuel, que j'utilise depuis deux ans sur mon ordinateur, est un vrai bonheur. Il est simple à manipuler, rapide pour les remboursements. Même pour quelqu'un comme moi, pas très à l'aise en informatique, j'arrive à m'en sortir sans problème. De plus, tout reste enregistré et on retrouve toutes les informations utiles.»

Anna Nastasi, 52 ans, esthéticienne



«On a accès à toutes les informations»

«J'utilise l'application depuis un an et demi environ et j'en suis très satisfait. On économise ainsi du papier et on a accès à toutes les données nous concernant. J'apprécie le caractère à la fois durable et toujours à jour des informations disponibles. L'application est conçue simplement et facile à utiliser.»

Marc Woodtli, 22 ans, planificateur électronique



«En un seul clic, on a le tout»

«J'utilise l'application depuis deux ans à peu près, elle est rapide et fiable. Avec la vie qu'on mène, on veut que les choses soient pratiques et simples. C'est une application «tout en un», soit une seule application pour tous les services, y compris celui de retrouver les différents historiques et d'avoir un contact direct avec le Groupe Mutuel. En un seul clic, on a le tout.»

Luca Salomone, 40 ans, conseiller clientèle dans une banque



L'Espace client qui
vous **simplifie la vie**

Depuis l'application mobile du Groupe Mutuel ou depuis le site internet, vous pouvez **gérer vos assurances Santé** où et quand vous voulez. **Rapide, simple et pratique.**

Factures digitales ou papier, c'est vous qui choisissez!

- ➔ Une fois votre compte créé, vos **factures de primes et vos décomptes de participations** seront directement **mises à disposition dans votre Espace client** dans la rubrique « **Mes factures.** » Vous recevrez une notification par e-mail ou sur votre smartphone afin d'en être averti.
- ➔ Si vous préférez garder l'option papier, vous pouvez simplement activer « **Choix du canal papier** » dans « **Compte et paramètres.** »

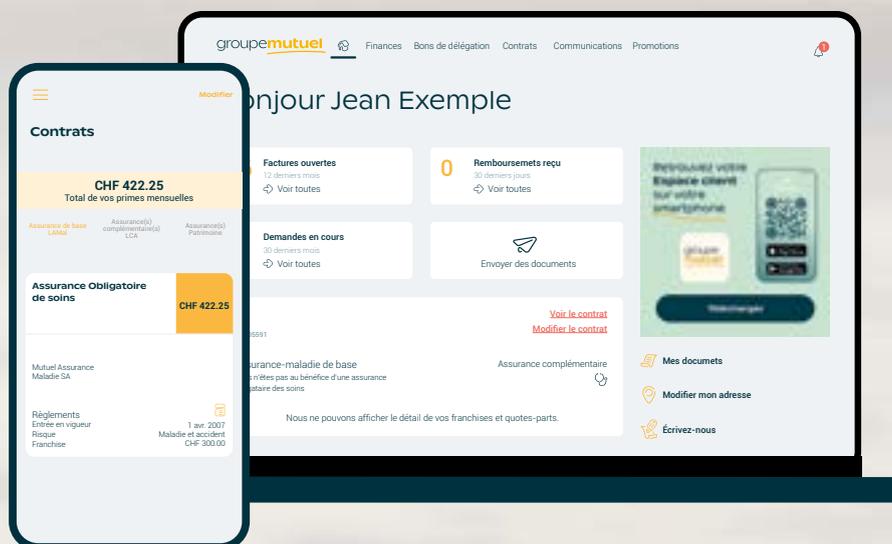
Une vue d'ensemble toujours disponible, pour soi-même et pour toute la famille.

Factures de soins

Scannez et envoyez vos factures et bons de délégation instantanément; suivez à tout moment le statut de vos remboursements et l'évolution de votre franchise.

Documents

Retrouvez tous vos documents dans un seul endroit (certificats d'assurance, factures de participation, courriers, attestations fiscales, etc.); choisissez vos notifications pour ne plus rien manquer.



Contrats

Gagnez du temps en modifiant vous-même vos contrats et vos données personnelles.

groupemutuel.ch/espace-client

Carte d'assuré

Retrouvez-la au format digital pour vous et votre famille (disponible pour l'assurance de base).

Profitez de la meilleure application

Selon l'Institut Suisse des Tests Qualité (ISTQ), l'Espace client du Groupe Mutuel a été désigné **meilleure application client du marché des assureurs-maladie en 2022.**



Technique éprouvée depuis plus de trente-cinq ans, la chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser permettant de corriger les troubles de la vision. Après l'intervention, le patient peut se passer de l'usage quotidien de lunettes ou de lentilles de contact.

Chirurgie réfractive dès CHF 1600.– par œil.

La chirurgie réfractive est destinée à tout patient dès l'âge de 20 ans ayant une vue stabilisée et souffrant:

- de **myopie** (la myopie est le défaut visuel le plus fréquent. Il s'agit d'un œil trop long et/ou d'une cornée trop courbée. Il en résulte une vision floue de loin);
- d'**hypermétropie** (L'hypermétropie est causée par un œil trop court. De ce fait, une vision nette des objets proches n'est possible qu'au prix d'un effort important de mise au point, appelé accommodation.);
- d'**astigmatisme** (l'astigmatisme est un défaut de courbure cornéenne. En théorie, la cornée devrait être sphérique comme une balle de ping-pong. En cas d'astigmatisme, elle présente une courbure déformée lui donnant ainsi une forme ovale similaire à un ballon de rugby);
- de **presbytie** (la presbytie est un défaut visuel commun dû au vieillissement de l'œil et apparaissant sous la forme d'une baisse de la vision de près, dès l'âge de 40 ans).

Il existe aujourd'hui quatre traitements différents (SMILE, Femto-Lasik, PRK, implant ICL), le plus adapté au patient étant déterminé lors de la consultation avec le médecin.

Le **traitement SMILE** est le traitement laser de nouvelle génération permettant de corriger simultanément la myopie et l'astigmatisme. Une technique qui offre à ce jour le plus de **confort et une récupération des plus rapides**.

En cas de traitement au laser au cours duquel les deux yeux peuvent être traités en même temps, l'opération se fait en ambulatoire et sous anesthésie locale. Dans le cas d'une opération endo-oculaire ou un implant est apposé, on ne peut traiter qu'un seul œil à la fois, en ambulatoire et sous anesthésie locale.

Le traitement est disponible dès CHF 1600.– par œil, le tarif variant en fonction du procédé.

La saison du **rhume des foins** n'a jamais commencé aussi tôt.



Cette année, les personnes allergiques ont le nez qui chatouille et les yeux qui pleurent depuis début janvier déjà. À cause des températures clémentes, le pollen est présent dans l'air beaucoup plus tôt que d'habitude. Ci-dessous, nous vous donnons des pistes pour atténuer les symptômes sans prendre de médicaments.

Une météo clémente a favorisé un démarrage précoce

Les températures exceptionnellement élevées du début de l'année ont accéléré la floraison de différentes plantes. C'est difficile à croire, mais MétéoSuisse avait déjà enregistré les premiers pollens de noisetier à partir du 28 décembre 2022. Les personnes allergiques au pollen ont toutefois pu souffler temporairement, car la pluie et la neige ont fait disparaître le pollen à plusieurs reprises.

La maladie allergique la plus fréquente

En Suisse, une personne sur quatre souffre de rhume des foins. En principe, n'importe qui peut tomber malade, mais le rhume des foins est souvent héréditaire. Ainsi, si les parents sont concernés, le risque que leurs enfants le soient aussi augmente à plus de 60%.

Heureusement, des mesures de précaution simples peuvent aider à atténuer les symptômes. Le Centre d'Allergie Suisse donne les conseils et astuces suivants pour éviter les crises d'éternuement, le nez bouché et les yeux larmoyants, et cela sans médicaments:

- Pendant la saison des pollens, aérer son logement brièvement et par à-coups. Aérer plus souvent en cas de phases pluvieuses prolongées.
- Nettoyer régulièrement les tapis et les meubles.
- Porter des lunettes de soleil à l'extérieur.
- Se laver les cheveux le soir pour que le moins de pollen possible se retrouve dans le lit et sur l'oreiller.
- Enlever les vêtements portés en dehors de la chambre à coucher.
- Se rincer le nez matin et soir avec un spray d'eau de mer ou une solution saline.
- Adapter les activités de loisirs à la présence de pollen, en favorisant par exemple les sports d'intérieur ou les sports aquatiques.

De plus, en s'informant sur le type de pollen présent dans l'air, on peut mieux éviter celui auquel on réagit et ainsi prévenir les troubles.

Des informations précises sur la dissémination des pollens en Suisse sont disponibles sur le site du Centre d'Allergie Suisse: **pollenetallergie.ch**

Notre engagement pour la santé de tous.

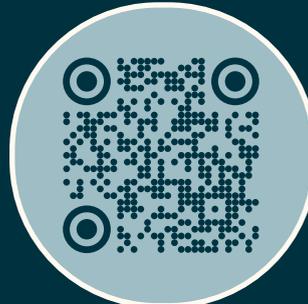
Depuis 2019, la Fondation Groupe Mutuel soutient des organisations d'utilité publique dans leurs activités de promotion de la santé en Suisse.

L'an dernier, la fondation a ainsi versé près de CHF 470 000.- à plus de 50 organisations d'utilité publique qui **œuvrent pour différentes causes, telles que la santé des enfants, la recherche sur le cancer ou encore la santé mentale.**

Par ailleurs, un soutien a été accordé à un certain nombre d'assurés se trouvant dans une situation financière précaire en raison d'une maladie ou d'un accident et dont les dépenses n'étaient pas couvertes par l'assurance de base.

Afin d'améliorer la compréhension du système de santé suisse et d'offrir des pistes de réflexion pour optimiser et mieux contrôler les coûts, **la fondation soutient également la réalisation d'études scientifiques sur la promotion de la santé et la prévention.**

Depuis le début de l'année 2023, la Fondation Groupe Mutuel a décidé de soutenir principalement des projets de promotion à but non lucratif visant à **améliorer la santé des enfants, des jeunes et des seniors.** Vous trouverez des informations à ce sujet sur notre site groupemutuel.ch/fondation



Illuminer le quotidien des enfants malades: Planètes Enfants Malades

La Fondation Planètes Enfants Malades a pour mission d'**apporter du bonheur et de la joie aux enfants et adolescents** hospitalisés ou traités au Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) à Lausanne. Elle accompagne et soutient également les familles et est à l'origine de projets innovants dans la recherche médicale en pédiatrie.

En 2022, la Fondation Groupe Mutuel a fait un don exceptionnel de CHF 50 000.- en faveur de la Fondation Planètes Enfants Malades pour contribuer à la réalisation d'une décoration intérieure dans le nouvel hôpital pédiatrique de Lausanne, qui ouvrira ses portes en 2024.

Par ailleurs, les employés du Groupe Mutuel ont cumulé plus d'un million de minutes d'activité physique dans le cadre d'un défi lancé par La Suisse bouge, à la suite de quoi la Fondation Groupe Mutuel a versé CHF 1000.- par palier de 250 000 minutes, soit CHF 4000.- au total, en faveur des enfants hospitalisés.

L'activité physique est un précieux allié pour la santé. C'est pourquoi le Groupe Mutuel s'engage pour la course à pied.

Lors des courses suivantes, les assurés du Groupe Mutuel bénéficient d'un rabais de 50% sur les frais d'inscription* :

29.04.2023

Stadtlauf Brig-Glis

07.05.2023

Frauenlauf Basel

13.05.2023

Marathon des terroirs du Valais

13.05.2023

Grand Prix de Berne

18.06.2023

Frauenlauf Winterthur

15.07.2023

Tour des Alpes

12.08.2023

Sierre-Zinal

11/13.08.2023

St. Moritz Running Festival

10.09.2023

Stadtlauf St. Gallen

16.09.2023

La Foulée Bleck

23/24.09.2023

StraLugano

14.10.2023

Hallwilerseelauf

29.10.2023

Lausanne Marathon

18.11.2023

Corrida Bulloise

09.12.2023

La Trotteuse-Tissot

10.12.2023

Zürcher Silvesterlauf

* Dans la limite du stock disponible

L'essentiel est de prévoir, pour les femmes surtout.

Les lacunes de prévoyance concernent particulièrement les femmes, souvent désavantagées par notre système social. Comment en tant que femme s'en prémunir et assurer son indépendance financière?

Une longue pause dans son parcours professionnel ou un emploi à temps partiel, peuvent entraîner une baisse importante de la rente de vieillesse.

La femme active qui choisit de faire une pause professionnelle ne cotise plus à une caisse de pension et se retrouve avec d'importantes lacunes à la retraite. La situation est similaire en cas d'emploi à temps partiel, les cotisations à la caisse de pension seront fortement amoindries en raison du taux d'occupation réduit. Son épargne vieillesse ainsi diminuée, sa rente de vieillesse sera moins élevée.

Optimiser sa prévoyance privée

Le premier pas est d'analyser sa situation actuelle, et de connaître le montant des rentes des 1^{er} et 2^e piliers escomptés au moment de la retraite. Il est **également important de s'occuper de sa prévoyance privée le plus tôt possible**, notamment en faisant des versements réguliers au 3^e pilier 3a et d'**adapter le montant de ses versements en fonction de l'évolution de son revenu.**

Adapter son épargne

Le changement fait partie de la vie. Il est également possible de choisir une **solution de prévoyance moderne et flexible, comme VariInvest** avec un équilibre entre un investissement garanti et un placement en fonds avec un potentiel de rendement attractif. Et où il est possible d'adapter facilement son plan d'investissement selon l'évolution de ses objectifs et de sa situation.

Prévoir est essentiel

Chaque situation est individuelle et il n'existe aucune solution générale.

Nos conseillères et conseillers sont à votre disposition pour une analyse et des conseils.



En 2023, vous pouvez verser, au maximum, sur votre 3^e pilier A:

En tant que personne active affiliée à une caisse de pension **CHF 7056.-**

En tant que personne active non affiliée à une caisse de pension 20% du revenu net, mais au maximum **CHF 35280.-**

Mathilde, 40 ans, 2 enfants, a baissé son taux de travail à 50% à l'arrivée de son premier enfant. Elle gagne actuellement CHF 3500/mois, soit CHF 42000 annuels. **Quel impact la baisse de son taux d'activité aura-t-il sur ses rentes de vieillesse futures?**

Temps de travail	À 50% Revenu: CHF 42000/an	À 100% Revenu: CHF 84000/an
Rente de vieillesse AVS 1 ^{er} pilier (chiffres 2023)	CHF 21576	CHF 27516
Rente de vieillesse LPP 2 ^e pilier	CHF 6068 (plan minimum légal LPP)	CHF 21032 (plan minimum légal LPP)
Total	CHF 27644	CHF 48548

Au niveau des rentes du 2^e pilier, l'impact est très important. Le fait que Mathilde travaille à 50% va faire baisser nettement sa rente de vieillesse LPP, en l'occurrence de plus de 71%.

Il est primordial qu'elle puisse **profiter des possibilités du 3^e pilier 3a**. Les cotisations vont lui permettre, à terme, de se **constituer un capital** dans le but d'améliorer les prestations prévues à la retraite tout en bénéficiant d'une **économie d'impôt non négligeable**, la prime étant déductible de son revenu imposable.



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



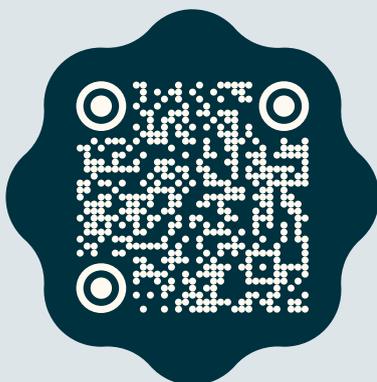
Retrouvez nos meilleurs **avantages** dans nos éditions du Mag ainsi que dans les flyers joints à la facturation.



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 des offres.



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

leclub

Objectif Thalasso

20%
de rabais

Votre semaine de thalasso dans les Pays de la Loire

Alliance Pornic Hotel Thalasso & Spa

Du 30 mars au 29 juillet du 27 août au 30 septembre et du 22 octobre au 4 novembre 2023

- Double Littoral: CHF 1750.-
- Individuelle Littoral: CHF 2150.-
- Double Océan: CHF 1950.-
- Individuelle Océan: CHF 2450.-

Prestations incluses:

- 7 nuits en demi-pension
- cure «Remise en Forme» de 24 soins sur 6 jours
- documentation de voyage digitale
- frais de dossier et assurance annulation

Du 1^{er} au 21 octobre et du 5 novembre au 2 décembre 2023

- Double Littoral: CHF 1595.-
- Individuelle Littoral: CHF 1950.-
- Double Océan: CHF 1750.-
- Individuelle Océan: CHF 2095.-



› Votre privilège:

20% de rabais sur votre semaine de thalasso.

› Comment profiter de l'offre?

Par téléphone au 0848 85 86 85 ou par courriel info@objectif-thalasso.ch. Mentionnez le code **Groupe Mutuel** ainsi que **votre numéro OFSP** au moment de la réservation.

› Validité et conditions:

Offre valable du 30 mars au 2 décembre 2023 (hors semaines du 23.04–07.05 et 14.05–21.05.2023), sous réserve de disponibilité, pour toute réservation effectuée avant le 30.04.2023. Prix du séjour par personne en francs, variable en fonction du taux de change appliqué au moment de la réservation.



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

20%
de rabais

**CHD Clinique
Hygiène Dentaire**

Les soins dentaires accessibles à tous

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 Sallaz, route de Berne 1, 1010 Lausanne, 021 652 10 00
- CHD Lausanne Bessières, rue St-Martin 9, 1003 Lausanne, 021 552 60 70
- CHD Yverdon-les-Bains, Avenue Haldimand 105, 1400 Yverdon, 024 459 60 00



» Votre privilège:

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

» Comment profiter de l'offre?

Présentez **vosre carte** d'assuré Groupe Mutuel et le code **GMP23** lors de votre première visite.

» Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2023, non cumulable avec d'autres offres ou rabais.
Exclues prestations de laboratoire.



contact@cliniquehygienedentaire.ch
cliniquehygienedentaire.ch

Freedreams

42%
de rabais sur le chèque
hôtelier freedreams

Des prix exclusifs dans des centaines d'hôtels!



Le chèque hôtelier freedreams est votre clé pour accéder à un vaste choix d'hôtels pour une escapade à un prix imbattable.

- 3 nuitées pour 2 personnes sont déjà couvertes
- Libre choix parmi des centaines d'hôtels dans 18 pays européens
- Économie jusqu'à 60% par rapport à une réservation régulière
- Grande variété de thèmes (hôtels bien-être, de montagne, pour familles, etc.)
- Chèque hôtelier valable un an, prolongation possible si nécessaire

Afin de mieux exploiter leurs chambres, les hôtels offrent aux clients de freedreams une économie jusqu'à 60% lors d'une réservation de 3 nuitées, si le petit déjeuner et le repas du soir sont pris à l'hôtel. Optez délibérément pour des vacances près de chez vous et découvrez de nouvelles régions dans les environs.

» Votre privilège:

Chèque hôtelier freedreams:
CHF 49.- au lieu de CHF 85.-.

» Comment profiter de l'offre?

Commandez directement sur
freedreams.ch/fr/leclub

» Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023.



0848 88 11 99
info@freedreams.ch

20%
de rabais

Offrir un moment à vivre

Avec plus de 3,5 millions de coffrets vendus chaque année en France et en Europe, le groupe Smartbox est le leader européen du cadeau d'expérience.

Nous développons depuis près de 20 ans des milliers d'expériences à offrir et autant de grands moments à vivre. Des plus iconiques aux plus insolites, Smartbox a pour mission de permettre à tous d'offrir à leurs proches la possibilité de vivre des expériences uniques.

Offrir une Smartbox, c'est offrir des sensations. Seul ou à deux, en famille ou entre amis, que l'expérience soit excitante, enrichissante, apaisante, surprenante ou délicieuse, qu'elle soit vécue près de chez soi ou qu'elle permette de partir à la découverte de nouveaux horizons, Smartbox offre l'émotion d'un moment vécu.



↳ Votre privilège:

Remise de 20%. Sans minimum d'achat. Valable sur tous les coffrets cadeaux, frais de livraison inclus.

↳ Comment profiter de l'offre?

Rendez-vous sur smartbox.ch et utilisez le code promo **MUTUELCHFR2023** lors de votre commande.

↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2023.

smartbox

smartbox.ch
0800 200 578

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, y compris 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 2023.
*le Sunclub Premium est uniquement disponible dans les pharmacies.
**voir CG sur le site sunstore.ch/fr/cg

SUN STORE

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

dès CHF **1600.-**
par œil

Swiss Visio

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 ou Zurich.

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

↳ Votre privilège:

Dès CHF 1600.- par œil 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: 058 274 23 00

Zürich: 058 274 23 30

↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2023.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

2 semaines
d'entraînement gratuites

Update Fitness

Testez notre offre gratuitement pendant 2 semaines

Testez gratuitement nos centres de fitness pendant 14 jours. Vous avez également la possibilité de suivre un entraînement avec un coach. Il établira un programme en fonction de vos besoins et de vos objectifs.



↳ Votre privilège:

- Accès gratuit dans plus de 70 clubs
- Séance d'introduction avec un coach

↳ Comment profiter de l'offre?

Inscription en ligne à l'aide de ce code QR.



↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 30 septembre 2023, non cumulable, uniquement réservée à des non membres.



info@update-fitness.ch
update-fitness.ch

Concours mag

Gagnez avec notre partenaire **Le Grand Bellevue Gstaad**

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

Question 1:

Quel est le pourcentage actuel de la population suisse qui souffre de dépression?

- 9% 36% 79%

Question 2:

Comment s'appelle l'application du Groupe Mutuel?

- Espace Groupe Mutuel Espace assuré Espace client

Nom et prénom:

.....

NPA/Localité:

.....

Adresse:

.....

E-mail:

.....



Conditions de participation

Sur groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 31 mai 2023 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 du Grand Bellevue Gstaad ne sont pas autorisés à participer.

ISTQ | Institut Suisse des
Tests Qualité Sàrl



1^{ÈRE} PLACE

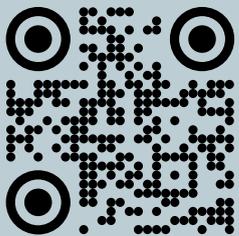
Assurance-maladie

Enquête 09/2022, istq.ch/4195
1ère place sur 12 applications



La vraie vie, c'est

une App qui assure



Téléchargez
l'application
Groupe Mutuel



groupe **mutuel**

La vraie vie, assurément.