



Groupe Mutuel

Avril 2020

Mag #2

Le journal des assurés individuels

Infos | Tendances | Bien-être | Santé



“Manger rend heureux”

PAGE 4

Découvrez les bons conseils de la nutritionniste bernoise, Brigitte Buri.

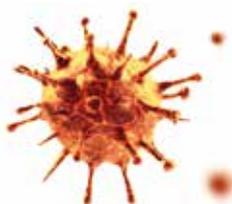


Assuré. Là. Maintenant.

CORONAVIRUS

Informations importantes

Page 20



CŒUR À CŒUR

Avec la Fondation Groupe Mutuel

Page 12



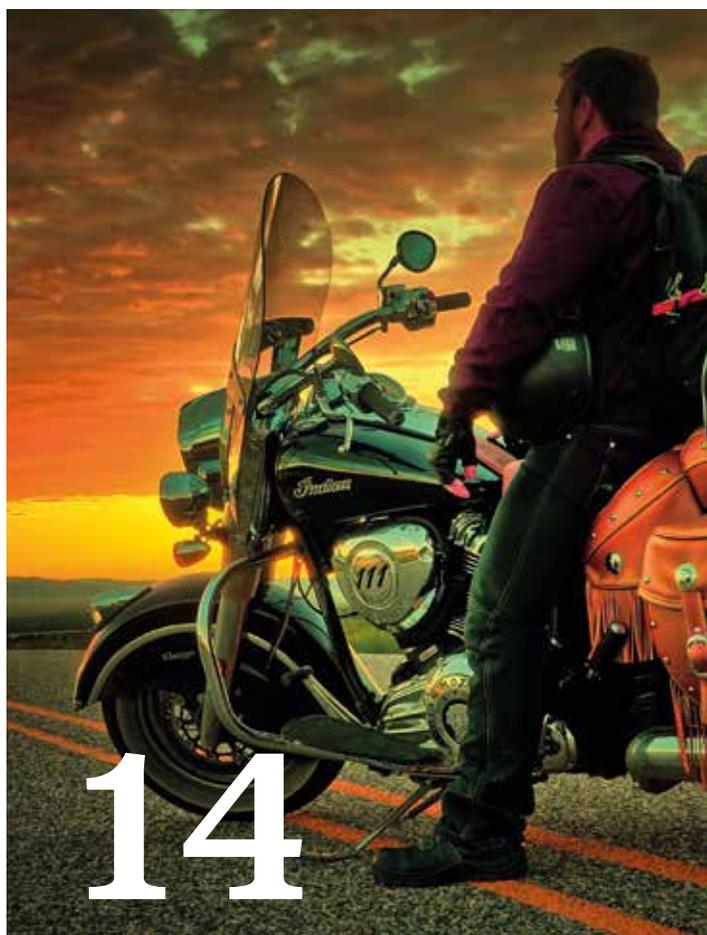
111 grammes

Les Suisses mangent trop de viande

L'ENQUÊTE NATIONALE SUR L'ALIMENTATION menuCH A MONTRÉ QUE LES PERSONNES ÂGÉES DE 18 À 75 ANS CONSOMMENT EN MOYENNE 111 GRAMMES DE VIANDE PAR PERSONNE ET PAR JOUR. C'EST PLUS DE TROIS FOIS LA QUANTITÉ RECOMMANDÉE.

Les jeunes consomment plus de viande que les personnes plus âgées. Et les hommes mangent beaucoup plus de viande que les femmes. 4,7 % des adultes ne mangent pas de viande du tout.

Pour pouvoir respecter la consommation de viande recommandée, il est conseillé d'introduire des jours sans viande pendant la semaine et de la remplacer par des légumineuses, par exemple.



- 4** PROCHE DE VOUS
La nutrition avec Brigitte Buri
- 8** COMBIEN ÇA COÛTE
Les tiques en Suisse
- 9** ASTUCE SANTÉ
Allergies et intolérances
- 10** L'INFOGRAPHIE
Médicaments les plus chers de Suisse
- 12** C'EST ARRIVÉ DEMAIN
Infections nosocomiales
- 13** DÉCOUVERTE
Fondation Groupe Mutuel
- 14** RENCONTRE AVEC UN ASSURÉ
Portrait de Johnny Scherer
- 16** LECLUB
Des offres ensoleillées
- 20** CORONAVIRUS
Informations importantes



Une question? La réponse en direct grâce au

LIVE-CHAT

UNE QUESTION CONCERNANT VOTRE CONTRAT D'ASSURANCE, UNE ANNONCE À NOUS FAIRE OU BESOIN D'UN RENSEIGNEMENT?
GRÂCE AU LIVE-CHAT, VOUS POSEZ VOS QUESTIONS EN LIGNE ET DIALOGUEZ EN TEMPS RÉEL AVEC UN COLLABORATEUR.
VOUS OBTENEZ AINSI UNE RÉPONSE IMMÉDIATE.

Comprendre au mieux vos demandes, répondre le plus exactement possible à vos besoins, et même parfois les anticiper?

Le Groupe Mutuel accorde la plus grande attention à ces priorités. Et cela passe aussi par une optimisation constante de l'accessibilité à tous les canaux de communication (call-center, courrier électronique et postal, web, réseaux sociaux, agences, GMnet, GMapp, etc.).

Car la qualité et la rapidité du service incluent bien entendu une communication aussi efficiente que possible, adaptée aux usages en constante évolution.

Ce lien de confiance et d'échange constitue aujourd'hui, on le sait, un critère décisif en termes de satisfaction et de fidélisation des assurés.

Le Groupe Mutuel en fait une priorité.

**“Entrez en contact
instantanément
avec le Groupe Mutuel”**



www.groupemutuel.ch/agences

Grâce au Live-Chat, vous posez vos questions en ligne et dialoguez en temps réel avec nos collaborateurs.

À la fin de la conversation, vous avez la possibilité de conserver la discussion au format électronique et de donner une note de satisfaction.

Le service Live-Chat est disponible sous la rubrique «Contact» de notre site internet.

Le logo Live-Chat s'affiche lorsqu'un opérateur est à disposition. Dès que l'icône Live-Chat apparaît, entrez en contact instantanément avec le Groupe Mutuel, sur votre ordinateur, votre tablette ou votre smartphone. Le Live-Chat, c'est instantané, et vous avez votre réponse dans le temps réel de la conversation. Disponible en quatre langues (français, allemand, italien et anglais), du lundi au vendredi de 8 h à 18 h.



Brigitte Buri,
nutritionniste, Berne (BE)



L'interview sur
www.groupemutuel.ch/youtube

«MANGER REND HEUREUX»

BRIGITTE BURI EST NUTRITIONNISTE DEPUIS TRENTE ANS ET ACCOMPAGNE AU SEIN DE SON CABINET «BESSERESSEN» DES PERSONNES SOUHAITANT OPTIMISER LEURS HABITUDES ALIMENTAIRES À L'AIDE D'ENSEIGNEMENTS SCIENTIFIQUES. POUR ELLE, PRIVATIONS, RÉGIMES RADICAUX ET MONODIÈTES SONT À PROSCRIRE.

«On ne perd pas du poids du jour au lendemain»

Nous sommes au printemps. C'est enfin le retour des fruits et légumes frais. La rhubarbe locale, les salades fraîches et les asperges de saison assurent une belle et saine diversité dans les assiettes. Mais le choix immense d'aliments proposés dans les pays industrialisés comme la Suisse peut également constituer une pierre d'achoppement. Les médias, la publicité et les promotions induisent un comportement d'achat incontrôlé et, face à une offre pléthorique, beaucoup ne savent plus ce qui est bon pour la santé et ce qui ne l'est pas.

Il est bien connu que l'alimentation et l'exercice physique ont un impact direct sur la santé et la qualité de vie. Mais que boivent et mangent réellement hommes et femmes en Suisse, et en quelles quantités? L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires a enquêté sur la question. L'étude intitulée menuCH fournit des données représentatives sur la consommation alimentaire de la population suisse.

Sa conclusion: notre alimentation est déséquilibrée.

Brigitte Buri, que pensez-vous des résultats de l'étude menuCH?

Il en ressort principalement qu'en Suisse, nous mangeons trop sucré, pas assez de fruits et de légumes, trop peu de produits laitiers et trop de viande. Autant de faits que je peux confirmer grâce à mon expérience pratique.

Considérez-vous que votre mission consiste à protéger la population suisse contre les risques d'une mauvaise nutrition?

Penser être investi d'une mission peut s'avérer dangereux ou contre-productif. Je me considère davantage comme une interface ou une pionnière. Mon travail consiste à fournir des informations nutritionnelles. Les connaissances seules ne suffisent pas. Le succès repose également sur un accompagnement valorisant et personnalisé avec des instructions concrètes.

Comment ces instructions fonctionnent-elles?

Elles visent à modifier les habitudes alimentaires à long terme et à assurer le plaisir de manger. Il n'est pas facile de changer un comportement. Il est donc important de formuler des objectifs clairs et contraignants et de procéder par étapes. Ce qui signifie viser à chaque séance un objectif spécifique et non dix à la fois. Il est essentiel que le changement de régime alimentaire soit adapté au mode de vie individuel.

Pouvez-vous nous donner un exemple?

Si un amateur de chocolat décide de ne plus jamais manger de chocolat à partir du lendemain, il y a peu de chances qu'il réussisse. Le régime «crash» est un autre exemple. Le principe du tout ou rien est voué à l'échec. Changer d'alimentation nécessite du temps, de la patience et une bonne dose de sérénité. Parce que le défi réside dans la formulation et le respect des différentes étapes individuelles. Un surpoids n'apparaît pas du jour au lendemain. Une perte de poids suit donc la même logique.

«Le principe du tout ou rien est voué à l'échec»



La prévention envers les écoliers n'est-elle pas parfois exagérée?

De nombreux parents ne voient qu'une seule raison dans l'interdiction des dix-heures comme le pain au chocolat ou les barres de céréales: éviter une poussée de sucre et avoir ainsi des élèves plus calmes.

«Ausgewogenes Zmorge/Znüni» (manger équilibré au petit-déjeuner et pour les dix-heures) est un projet national de promotion de la santé impliquant différents partenaires. Il ne s'agit pas de faire en sorte que les écoliers restent calmes. Le projet vise à ce que les enfants disposent de la quantité d'énergie nécessaire: ni trop ni trop peu, afin d'atteindre un bon équilibre.

Les valeurs nutritionnelles et la quantité d'énergie sont déterminantes pour compenser le manque de concentration et de performances.

Y a-t-il un groupe cible laissé de côté?

La stratégie nutritionnelle est fortement axée sur les enfants. C'est très bien. Mais j'ai cependant le sentiment que les jeunes sont quelque peu négligés. Ils sont dans une phase où ils se détachent de leurs parents et de leurs modèles habituels. Il est donc crucial d'aborder ce groupe de façon ciblée à ce moment précis.



«Une pomme est également du fast food»

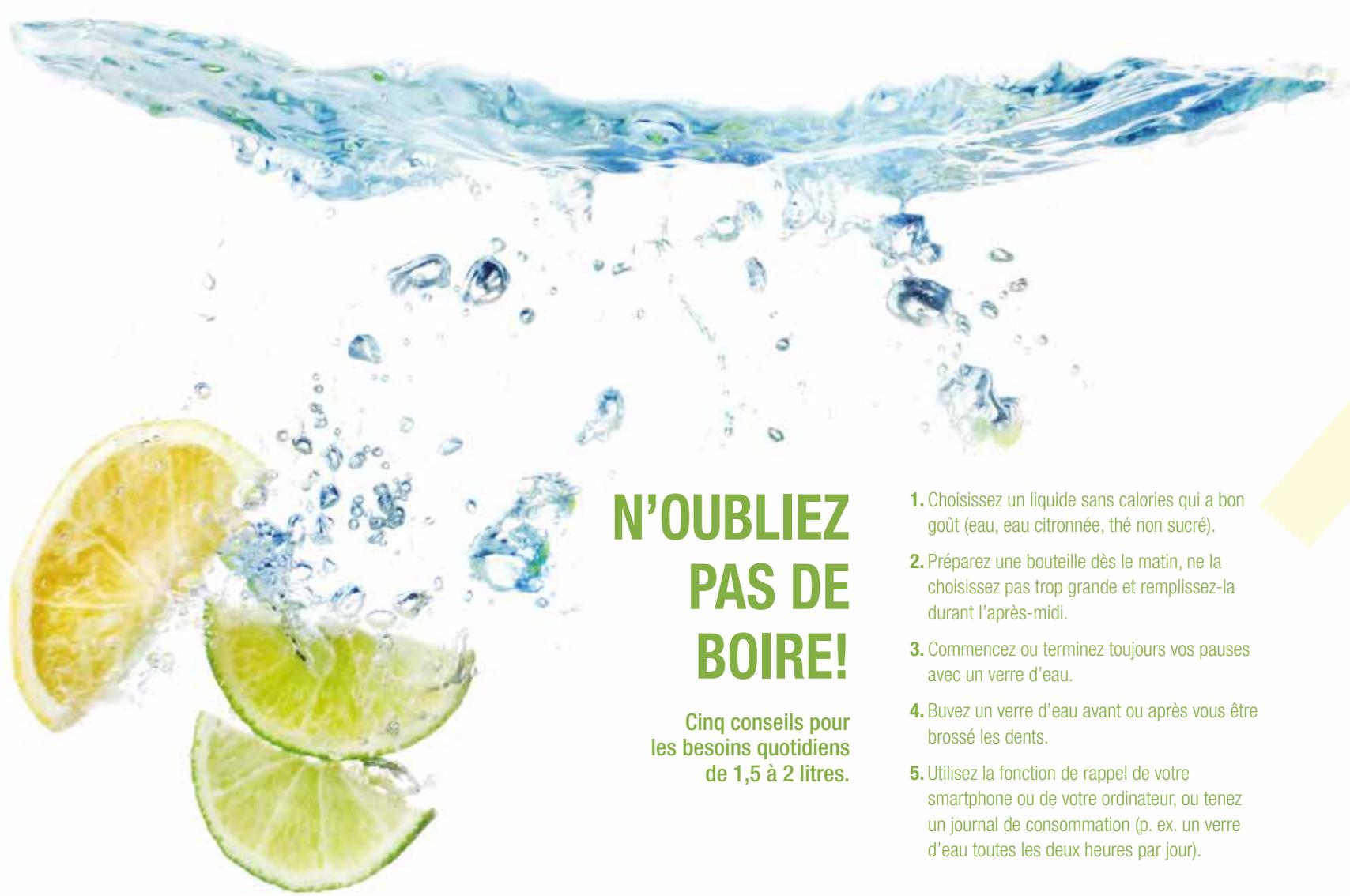
Que pensez-vous des mesures de prévention en Suisse?

La Suisse dispose d'une stratégie en matière d'alimentation. Elle préconise notamment la réduction volontaire du sucre dans les aliments – en particulier dans les yogourts et le muesli. L'offre est complétée par des recommandations spécifiques aux groupes cibles et du matériel d'information pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants, les végétariens et la restauration collective. Si l'on y ajoute les mesures de promotion de la santé en Suisse, nous disposons d'un large éventail en termes de prévention pour une alimentation variée et équilibrée.

Le fast food est bon marché, contrairement à la nourriture saine ou tendance.

Comment donc se nourrir sainement, mais sans trop dépenser?

Une pomme ou une salade de lentilles sont également du fast food, car elles répondent pleinement à ce concept de restauration rapide, que beaucoup associent uniquement aux hamburgers, hot dogs, pizzas et donuts. S'il est vrai que ceux-ci sont plutôt bon marché, leur effet de satiété n'est généralement que très passager.



N'oubliez pas de boire!

Cinq conseils pour les besoins quotidiens de 1,5 à 2 litres.

1. Choisissez un liquide sans calories qui a bon goût (eau, eau citronnée, thé non sucré).
2. Préparez une bouteille dès le matin, ne la choisissez pas trop grande et remplissez-la durant l'après-midi.
3. Commencez ou terminez toujours vos pauses avec un verre d'eau.
4. Buvez un verre d'eau avant ou après vous être brossé les dents.
5. Utilisez la fonction de rappel de votre smartphone ou de votre ordinateur, ou tenez un journal de consommation (p. ex. un verre d'eau toutes les deux heures par jour).

L'alimentation des enfants et des adolescents est influencée par d'innombrables influenceurs sur les réseaux sociaux. Qui doit-on croire?

C'est une bonne chose que la nutrition soit un thème abordé sur les réseaux sociaux. Mais il est en effet difficile de savoir à qui faire confiance. À travers les médias, les influenceurs diffusent d'innombrables informations sur ce qu'il faut et ne faut pas faire en matière de nutrition. Et souvent, celles-ci ne reposent pas sur des connaissances nutritionnelles, mais sur des expériences personnelles. Je conseillerais à ces influenceurs d'indiquer clairement leurs conseils en tant que tels. Les «followers» doivent être conscients que ce qui peut être bénéfique pour des influenceurs peut ne pas forcément l'être pour eux. La prudence est par exemple de mise face à des remèdes miracles du type «maigrir en dormant».

De nouvelles tendances apparaissent régulièrement: régime végétalien, faible en glucides, paléo, sans gluten. Que faut-il en penser?

Au cours de mes trente années d'activité en tant que nutritionniste, j'ai pu observer d'innombrables tendances. Il est frappant de constater la résurgence régulière de tendances antérieures. Celles-ci vont et viennent. Elles font partie de notre société. Il s'avère que les tendances strictes, unilatérales ou radicales sont contre-productives, produisent un effet yo-yo ou favorisent les troubles alimentaires.

Nutrition: mythes ou réalités?



FAUX

Le fast food est généralement très riche en graisses!



VRAI

Les régimes alimentaires stricts et restrictifs sont souvent voués à l'échec.



FAUX

Il y a beaucoup de gens qui prennent du poids rien qu'en buvant un verre d'eau.



VRAI

En Suisse, on consomme trop de viande.



FAUX

Plus la teneur en énergie dans les aliments est élevée, mieux on arrive à se concentrer!

Idée de recette: rapide et sain

Pois chiches et chou-fleur au four



Ingrédients (pour 2 personnes)

- 1 boîte de pois chiches (poids égoutté 240 g)
- 1 petit chou-fleur, découpé en petits bouquets (env. 400 g) ou un autre légume de saison
- 1 petit oignon, coupé en grandes tranches
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry, de paprika, de curcuma
- ½ cuillère à café de sel, un peu de poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 degrés.
2. Mettre les pois chiches dans une passoire, rincer à l'eau courante et égoutter.
3. Mélanger l'huile avec les épices dans un saladier.

4. Ajouter les pois chiches, le chou-fleur et l'oignon et mélanger avec une cuillère.
5. Placer le tout sur une plaque chemisée de papier cuisson.
6. Faire cuire au milieu du four pendant 25 à 35 minutes.

Servez avec de la feta ou du yogourt nature.

Pour une alimentation équilibrée, agrémentez cette recette d'une salade. Une portion contient: 320 kcal, 13 g de lipides, 28 g de glucides, 13 g de fibres alimentaires, 14 g de protéines.

Source: BESSERESSEN, Berne

PRÉVENTION CONTRE LES TIQUES EN SUISSE



LA TIQUE A CONQUIS LA QUASI-TOTALITÉ DE LA SUISSE; SEULS LES CANTONS DE GENÈVE ET DU TESSIN N'ONT PAS ÉTÉ QUALIFIÉS DE ZONES À RISQUE PAR L'OFFICE FÉDÉRAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE.

Une morsure de tique est dangereuse

Elle peut transmettre deux maladies: la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME ou encéphalite à tiques) et la borréliose ou maladie de Lyme. Dans le cas de l'encéphalite à tiques, la vaccination est recommandée dans les zones à risque et si vous vous rendez fréquemment dans les sous-bois ou les sentiers forestiers. La maladie de Lyme, en revanche, ne peut être traitée qu'avec des antibiotiques; il n'y a pas de protection vaccinale.

Trois vaccinations sont nécessaires pour se protéger contre l'encéphalite à tiques. Le vaccin coûte Fr. 47.35 par vaccination (= Fr. 142.05), auxquels il faut ajouter les frais de consultation chez le médecin de 20 à 60 francs environ pour la consultation et la vaccination, selon le mode de facturation et le tarif cantonal, ou de 0 à 30 francs par vaccination en pharmacie. Au total, la protection vaccinale coûte entre 150 et 250 francs et dure environ dix ans.

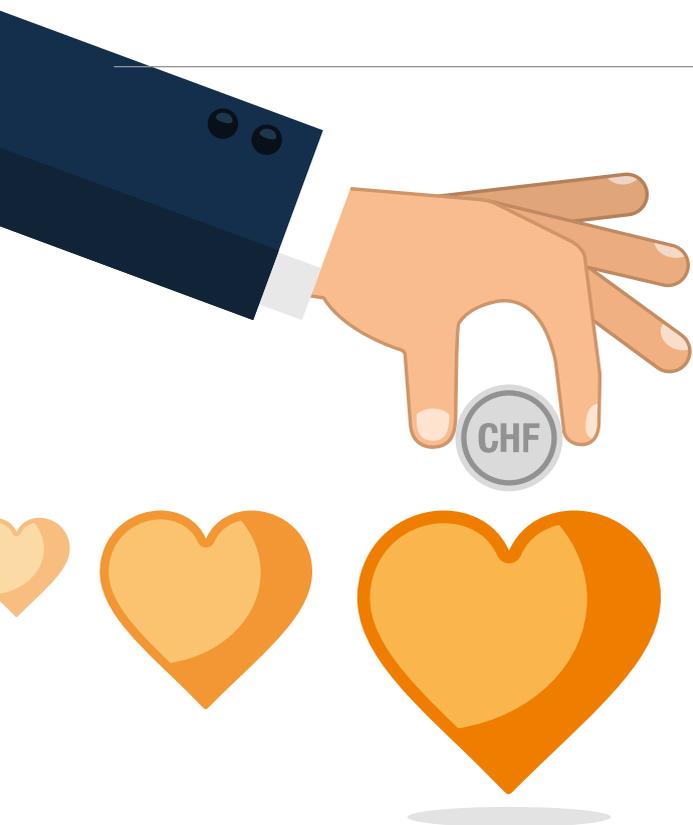
Dans les zones à risque, l'assurance de base couvrira les frais si le vaccin est prescrit par un médecin.

À ce propos, du point de vue de l'assurance, une morsure de tique constitue un accident qui doit être déclaré à l'assureur pour être couvert.

Il existe désormais un nouveau couteau suisse avec outil intégré pour enlever les tiques, que les assurés du Groupe Mutuel reçoivent à un tarif réduit en tant que membres LeClub (toutes les informations se trouvent à la page 16).

Plus d'informations:

<https://www.ch.ch/fr/protection-contre-les-tiques>



Pas de bénéfices dans l'assurance-maladie obligatoire

L'assurance-maladie obligatoire (assurance-maladie de base) est une assurance sociale qui n'a pas pour but de générer des bénéfices. Les excédents éventuels sont reversés aux assurés ou viennent renforcer les réserves. Ainsi, les assureurs-maladie remplissent les exigences légales en matière de réserves minimales et veillent à ce que les prestations médicales pour leurs assurés puissent être payées dans tous les cas par les primes perçues.

Par ailleurs, des bénéfices peuvent être réalisés dans le domaine des assurances complémentaires privées et volontaires. Le Groupe Mutuel les investit dans le développement de l'entreprise au travers de projets pour la qualité du service aux assurés.

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

EN UN SIÈCLE, LE NOMBRE DE PERSONNES ALLERGIQUES EST PASSÉ DE 1 À 30%. EN CAUSE: CHANGEMENT CLIMATIQUE, POLLUTION ATMOSPHÉRIQUE MAIS AUSSI ASEPTISATION DU MONDE. EN EFFET, MALGRÉ UNE HYGIÈNE SYNONYME DE PROGRÈS, L'ABSENCE DE BACTÉRIES EN CONTACT AVEC NOTRE CORPS, A PARADOXALEMENT RÉDUIT SON SEUIL DE TOLÉRANCE

Des conséquences étonnantes

Une fois le système immunitaire affaibli, tout ce qui est en contact avec le monde extérieur peut devenir problématique. Il y a les réactions d'ordre respiratoire (pollens), cutanées (latex) et bien sûr digestives. Dans ce cas, un adulte souffrant d'allergie alimentaire aura, dans 80% des cas, une réaction avec seulement 5 aliments de son quotidien (arachides, poisson, crustacés, noix et noisettes). Mais il n'y a pas que le mode de vie.

L'intolérance au gluten, par exemple, se transmet de façon héréditaire. Une maladie qui d'ailleurs avait déjà été thématisée par un médecin de l'Antiquité romaine, Arétée de Cappadoce. Donc le sujet est vieux et les souffrances des personnes concernées sont autant physiques que sociales.

Ces intolérants d'allergiques

Intolérants ou allergiques, bien que les premiers soient un peu mieux lotis que les deuxièmes, leur quotidien n'est pas plus rose. Jugez vous-même: au restaurant, après «de quoi ai-je envie?», il n'est pas rare d'ajouter: «est-ce qu'il y a de l'ail dans leur bouillon?»

Un concept abstrait pour une majorité, mais une souffrance réelle pour d'autres. Car au-delà d'avoir droit à un serveur agacé, il est question de la suite de la soirée: se passera-t-elle à siroter un café après un bon repas ou sera-t-elle agitée, dans une ambulance, à cause d'un choc anaphylactique?

«Une intolérance n'est pas une mode, c'est une souffrance»

LES 10 MÉDICAMENTS LES PLUS CHERS DE SUISSE

VOICI LE HIT-PARADE DES 10 PRODUITS THÉRAPEUTIQUES QUI ONT COÛTÉ LE PLUS CHER AUX CAISSES MALADIE EN 2019. À EUX SEULS, ILS REPRÉSENTENT PLUS DE 12% DU COÛT DES MÉDICAMENTS EN SUISSE, SOIT ENVIRON 900 MILLIONS DE FRANCS SUR UN TOTAL DE 7,2 MILLIARDS DE FRANCS.

+25%

Les dépenses consacrées aux coûts des médicaments ont littéralement explosé ces cinq dernières années en passant de 5,3 milliards en 2014 à plus de 7 milliards en 2019, soit une augmentation de 1,7 milliard ou 25% environ.



La Confédération, par l'intermédiaire de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), revoit périodiquement le prix de centaines de médicaments.

Dès 2020, ce sont 100 millions de francs par année de nouvelles économies qui seront ainsi mises en œuvre. Sauf que ces économies sont littéralement mangées par la hausse de prix des nouveaux médicaments.

Le coût de ces nouveaux médicaments, les anticancéreux par exemple, dépasse désormais le milliard alors qu'il n'était que de 606 millions en 2014.

Sans les efforts entrepris par l'OFSP, la hausse serait donc encore plus importante.

Autre piste, une utilisation plus généralisée des médicaments génériques qui restent encore peu prescrits et permettent des économies considérables, bien qu'ils soient encore chers en Suisse.

2014
5,659 milliards

2015
6,005 milliards

1  **Xarelto**
Anticoagulant
117 millions de francs

6  **Pantoprazol**
Antiulcéreux
71 millions de francs

2  **Humira**
Immunosuppresseur
109 millions de francs

7  **Lucentis**
Ophtalmologie
69 millions de francs

3  **Eylea**
Ophtalmologie
102 millions de francs

8  **Revlimid**
Immunosuppresseur
68 millions de francs

4  **Remicade**
Immunosuppresseur
87 millions de francs

9  **Simponi**
Immunosuppresseur
56 millions de francs

5  **Gilenya**
Immunosuppresseur
74 millions de francs

10  **Keytruda**
Antinéoplasiques
40 millions de francs



Source: SASIS – Tarifpool

2016
6,390 milliards

2017
6,753 milliards

2018
7,027 milliards

Évolution en francs,
de l'ensemble des médicaments prescrits en ambulatoire et
remboursés par l'assurance de base de 2014 à 2018.

Source: SASIS – Datenpool

Infections nosocomiales

Les infections nosocomiales sont contractées dans les établissements hospitaliers.

Savez-vous qu'aux États-Unis, environ deux millions de patients par an sont touchés, dont 90 000 décèdent? Et qu'en Suisse, sur 70 000 patients touchés, 2000 décèdent? Parmi les remèdes? L'hygiène des mains du personnel soignant. IBM a mis au point une minuscule antenne couplée à une puce électronique pour s'assurer que les soignants ont bel et bien procédé aux mesures d'hygiène. Un hôpital de l'Ohio l'a testée. Avec des capteurs disposés en divers lieux de l'établissement de soins, la puce a ainsi été en mesure de signaler si tel ou tel soignant entrant dans la chambre d'un patient avait effectivement procédé au lavage de ses mains.

Source: «Médecine augmentée» (Éditions G d'Encre).



L'assurance pour faire face en cas de cancer d'un enfant

Kids Protect

Au quotidien, des maladies comme des accidents peuvent survenir brutalement et bouleverser la vie d'une famille. En plus de l'aspect émotionnel, c'est aussi l'équilibre financier qui est mis à l'épreuve. Notre produit «KidsProtect», unique en Suisse, permet de se prémunir contre les pertes de revenu et charges extraordinaires auxquelles doivent faire face les familles dont un enfant est atteint du cancer. Le paiement d'une rente mensuelle permet au parent de réduire ou d'interrompre son activité professionnelle pour soutenir au mieux l'enfant malade ou de compenser certains frais supplémentaires comme les coûts de déplacement à l'hôpital.

KidsProtect c'est:

- une rente mensuelle de Fr. 4000.- versée dès la maladie diagnostiquée par un médecin, pour une durée maximale de 15 mois dans une période de 60 mois, indépendamment d'autres prestations d'assurances sociales ou privées;
- une utilisation libre du montant de la rente, sans justification de son usage;
- une prime mensuelle de Fr. 4.-.

Cette assurance peut être conclue pour toute personne domiciliée en Suisse ne souffrant pas d'un cancer ou n'ayant pas souffert d'un cancer dans le passé et qui n'a pas encore atteint l'âge de 17 ans révolus. La couverture d'assurance prend effet 3 mois après la date d'entrée en vigueur du contrat (délai de carence).

Pour un conseil ou une offre, contactez notre service des offres au 0800 808 848 ou à offres@groupemutuel.ch

Fondation
Groupe Mutuel

Une première année riche en engagements

QU'IL S'AGISSE DE PROMOTION OU DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ, LA FONDATION GROUPE MUTUEL, ORGANISME SANS BUT LUCRATIF, DÉVELOPPE SON ACTION POUR LE BIEN DE LA POPULATION SUISSE. ZOOM SUR SES PRINCIPAUX ENGAGEMENTS APRÈS UN PEU PLUS D'UN AN D'ACTIVITÉ.

La Fondation Groupe Mutuel décline son activité selon trois types de contribution:

soutien en faveur d'associations, aide à l'intention d'assurés et récompenses à destination d'acteurs du monde de la santé via des prix décernés une fois l'an.

Concernant ce dernier point, ce sont les associations Ticino Cuore (www.ticinocuore.ch) et AVVEC (Aides aux victimes de violence en couple, www.avvec.ch), ainsi que la Ligue valaisanne contre le cancer (60 ans en 2019, www.valais.liguecancer.ch), qui ont décroché les premiers prix de la Fondation dans la catégorie associations / institutions. La société Dentsply, elle, a reçu le prix de la catégorie entreprises pour les mesures prises pour la santé de ses employés (www.maillefer.ch www.dentsplysirona.com).

En 2019, une quinzaine d'associations ont pu bénéficier de l'aide de la Fondation Groupe Mutuel,

parmi lesquelles: la Fondation Pro Mente Sana pour son projet de formation destinée aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques, www.promentesana.ch, le Kinderspital de Zurich pour la réalisation de la helpline maladies orphelines/rares, www.kispi.uzh.ch, diverses associations de First Responders œuvrant à l'amélioration des chances de survie en cas d'arrêt cardiorespiratoire (TI, FR, VD, BE, VS, GE), www.first-responder.ch ou encore la Ligue vaudoise contre le cancer pour l'organisation de ses 60 ans en 2020, www.vaud.liguecancer.ch.

Cœur à Cœur: pour le droit à l'enfance

La Fondation Groupe Mutuel s'est jointe à la RTS et à la Chaîne du Bonheur à l'occasion de l'opération Cœur à Cœur 2019, qui soutient l'enfance victime de violence en Suisse. À cette occasion, ce ne sont pas moins de 31 578 francs qui ont été récoltés et transmis par la Fondation Groupe Mutuel. www.coeurrts.ch

31 578

C'est en francs la somme récoltée par la Fondation Groupe Mutuel durant l'opération Cœur à Cœur 2019.

Retrouvez toutes les informations relatives à la Fondation et son actualité sur:
www.groupemutuel.ch/fondation

«EN AMÉRIQUE, C'EST LA LIBERTÉ»

UN BEAU JOUR, UN LIVRE SUR UNE TRAVERSÉE DE L'AMÉRIQUE, PLEIN DE MAGNIFIQUES PHOTOS, EST ARRIVÉ SUR LES BUREAUX DE GM MAG. NOUS AVONS EU ENVIE D'EN CONNAÎTRE L'AUTEUR, ASSURÉ AU GROUPE MUTUEL. SON NOM: JOHNNY SCHERER.

Alors on a rencontré Johnny Scherer à Zurich

On aurait peut-être pensé faire la connaissance d'un homme au look de biker hâlé, mais pas du tout: Johnny Scherer ressemblerait plutôt au gendre idéal. Il nous a tout raconté sur cette aventure américaine. Et ses passions.

Et d'abord, Johnny, qui sonne plutôt américain, serait-il son vrai nom? «En fait, je m'appelle Johannes Scherer. Mais on m'appelle Johnny depuis toujours. Je suis né à Zurich et je suis fasciné depuis toujours par l'Amérique. Enfant, je découpais des images de montagnes américaines, de motos ou de campers dans les catalogues de voyage.»

Avant ce voyage à moto qui fait l'objet du livre, Johnny Scherer a voyagé 35 fois aux États-Unis. Il a traversé à peu près tous les États, sauf Hawaii, l'Alaska, l'Illinois.

Des voyages de deux ou trois semaines, à toutes les périodes de l'année, y compris Noël et Nouvel-An.

Johnny ne laisse rien au hasard

«Je planifie tout. Le risque, si tu ne planifies rien, c'est que tu manques des choses essentielles, qui sont peut-être à deux ou trois kilomètres de là où tu passes.»

Des highlights, Johnny en a revendre. On en a choisi deux ou trois ici, mais croyez-moi il y en a beaucoup. Par exemple celui du pont sur la Red River, à la frontière entre le Texas et l'Oklahoma, «une heure et demie pour admirer le lever du soleil. On se disait: hey, là c'est un truc que tout le monde ne voit pas tous les jours. Personne dans les environs, on n'entendait que les hiboux et les coyotes.»

Ou celui-ci: «Un jour dans le Missouri, alors que nous étions arrêtés au bord de la route, devant un Amish Shop, un type s'est approché et nous a dit: hey les gars, j'aimerais venir avec vous! Il n'avait aucune idée de qui nous étions et où nous allions.»

L'Amérique, c'est l'aventure.

«Là, tu retrouves ce sentiment extraordinaire de liberté. Tu peux aller où tu veux et où que tu débarques tu es le bienvenu.» Mais l'aventure, c'est parfois un peu rock'n'roll. Ainsi ces deux bikers qui ont tourné autour de Johnny et de son collègue, des types complètement tatoués, des pros, visiblement. Ils s'approchaient, repartaient, revenaient, les dévisageaient. «Après un moment, ils sont venus à pied dans notre direction, un des deux m'a dit: «Just checking» (réd. «On jette un œil, c'est tout»). Et ils sont repartis. On a eu chaud.»

Et la santé, comment la voit-il? «C'est la base de tout.» Johnny aimerait entraîner plus son endurance et son rythme cardiaque. Il est attentif à ce qu'il mange, même s'il adore la... junk food (réd. sourires). Question sommeil, il reconnaît qu'il pourrait dormir plus, «mais quand tu travailles toute la journée, tu as aussi envie de faire un peu des choses le soir.»

Déjà eu des ennuis de santé? «Un accident de fitness, tombé sur le dos. Mal de dos un jour, mal de dos toujours dit-on, mais je dois dire que pour tout ce qui a suivi l'opération, j'ai pu et je peux compter sur le Groupe Mutuel, à ma pleine satisfaction.»



«Zum Teufel mit den Ozarks»

Johnny Scherer, «Zum Teufel mit den Ozarks», récit photographique et textuel d'un voyage en Amérique à moto. 240 pages et plus de 450 images en couleurs. Le livre retrace le périple au jour le jour. 7000 kilomètres en tout, sur trois semaines. Plus d'informations sur www.kikr.ch

A man with a beard, wearing a maroon jacket and black pants, is sitting on a black Indian motorcycle. He is wearing a black backpack and a black helmet. The motorcycle has two large, brown leather saddlebags with fringe and metal studs. The background is a dramatic sunset sky with orange, yellow, and green clouds. The motorcycle is parked on a paved road with a white line.

**«Ma devise pourrait être:
Do it or die trying.»**

LeClub®

Été 2020



SWIZA®



Loisirs.ch



KED HELMSYSTEME



Navigation Lacs de
Neuchâtel et Morat



Opitec



ifolor



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

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé(e), en avant-première, de vos nouveaux privilèges: www.groupe-mutuel.ch/leclub
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 d'adressage sont prises en compte pour la diffusion desdites offres.

SWIZA®

L'INCONTOURNABLE COUTEAU SUISSE



Le seul couteau suisse de poche équipé d'un tire-tique.

Le SWIZA® Tick Tool est le premier et le seul couteau suisse avec un tire-tique intégré. Compagnon idéal pour tous les sportifs, propriétaires d'animaux et amoureux des promenades dans la nature.

Avec le tire-tique en plastique développé par SWIZA® et validé par Werner Tischhauser, scientifique et expert en tiques (A&K Strategy GmbH Spin-off de l'Université des sciences appliquées de Zurich), les tiques peuvent être enlevées facilement et proprement.

Soucieux du respect de l'environnement, les couteaux SWIZA® sont de fabrication 100% suisse (Delémont – JU). Les produits sont écoresponsables (nos pièces en plastique sont partiellement biosourcées) et les emballages sont en carton recyclé.

Tous nos produits sont garantis à vie.

VOTRE PRIVILÈGE

- **30% de rabais** sur l'ensemble de la collection Tick Tool jusqu'au 31 mai 2020
- **20% de rabais** sur l'ensemble de la collection Tick Tool du 1^{er} juin au 31 décembre 2020

*TVA et frais de port inclus



30% DE RABAIS



TT03
Fr. 27.30*

au lieu de Fr. 39.–



TT05
Fr. 37.10*

au lieu de Fr. 53.–



TT03 WOOD
Fr. 55.30*

au lieu de Fr. 79.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Via le site internet www.swiza.com

CODE: **SGM2020**

VALIDITÉ ET CONDITIONS

- 30% de réduction sur la gamme Tick Tool valable jusqu'au 31 mai 2020
- 20% de réduction sur la gamme Tick Tool valable du 1^{er} juin au 31 décembre 2020



AUTHENTIC SWISS KNIFE
www.swiza.com

032 625 19 04
info@swiza.com
www.swiza.com

Loisirs.ch
**LES BONNS
PLANS ROMANDS**

60% DE RABAIS



Votre abonnement au magazine Loisirs.ch

Paraissant 2 fois par année, le magazine de référence en matière de loisirs en Suisse romande propose une vaste sélection d'activités indoor et outdoor pour petits et grands. Avec une réduction sur l'abonnement de 2 ans, découvrez, à moitié prix, un véritable trésor de bons plans!



En plus: le guide de votre choix offert

- Le guide des randos gourmandes: 50 balades à la découverte du terroir romand
- Le guide des randos en famille: 50 balades en Suisse romande pour petits et grands
- Le guide des randos urbaines: 50 itinéraires béton dans 29 villes romandes

VOTRE PRIVILÈGE

Obtenez, au prix de Fr. 16.–

- **Un abonnement de 2 ans au magazine Loisirs.ch**, soit 4 numéros, d'une valeur de Fr. 24.–
- **Le guide** des randos gourmandes, des randos en famille ou des randos urbaines d'une valeur de Fr. 19.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Sur www.loisirs.ch/gm2020, saisissez, dans le champ «Coupon de réduction», le code promotionnel de votre choix:

- **GMTGRG-20** pour l'abo au magazine et le guide des randos gourmandes
- **GMTGRF-20** pour l'abo au magazine et le guide des randos en famille
- **GMTGRU-20** pour l'abo au magazine et le guide des randos urbaines

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 2 avril au 27 mai 2020. Le 1^{er} magazine envoyé sera le n° 27 (été 2020), parution prévue le 27 mai 2020.

021 721 20 20
info@generalmedia.ch
www.loisirs.ch

LOISIRS^{CH}

KED HELMSYSTEME

**PÉDALEZ
EN TOUTE SÉCURITÉ**

JUSQU'À **35%** DE RABAIS

Commencez votre saison de vélo en toute sécurité grâce à un équipement de qualité signé KED. Le système de réglage des casques permet un ajustement précis et sûr. Le nouveau B-VIS avec visière est idéal pour les porteurs de lunettes et possède une grande surface réfléchissante sur le côté et au dos pour une sécurité maximale.

VOTRE PRIVILÈGE

Jusqu'à 35% de rabais sur les modèles de casques de vélo KED suivants:

Modèles adultes

- B-Vis X-lite: **Fr. 150.–** au lieu de Fr. 199.–
- Crom: **Fr. 70.–** au lieu de Fr. 109.–

Modèle junior

- Street Junior Pro: **Fr. 55.–** au lieu de Fr. 69.–

Modèle enfant

- Meggy: **Fr. 44.–** au lieu de Fr. 55.–

Toute l'année, profitez d'un **rabais de 20%** sur tout l'assortiment KED.

Retrouvez tous les détails de cette offre permanente sur www.groupemutuel.ch/leclub, offre «KED».



COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Sur www.ked-helmsysteme.ch, veuillez saisir le code de réduction **GM35KED** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 2 avril au 31 mai 2020. Non cumulable avec d'autres réductions et valable sur les modèles mentionnés uniquement. Prix TVA et frais de port inclus. Paiement à 10 jours.

044 836 61 31
info@schmidbikeparts.ch
www.ked-helmsysteme.ch

KED
Suisse

Navigation Lacs de Neuchâtel et Morat SUR LES TRAJETS DES LACS DE NEUCHÂTEL ET MORAT

50%

 DE RABAIS

Croisière sur les trois lacs

La Société de navigation Lacs de Neuchâtel et Morat vous propose la croisière des Trois-Lacs. Profitez de la restauration à bord (réservation conseillée) et des merveilleux paysages.

Cette croisière vous offrira un spectacle naturel époustouflant. 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?

Sur présentation de **votre carte d'assuré(e)** à l'embarquement.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 10 avril au 25 octobre 2020.

Non cumulable avec le ½ tarif CFF ou autre réduction.

Horaire sur navig.ch.

Embarquement possible sur tous les débarcadères des lacs de Neuchâtel et Morat.



032 729 96 00
www.navig.ch

 **Navigation**
Lacs de Neuchâtel et Morat SA
sur les Trois-Lacs / auf Drei-Seen

Opitec



20%

 DE RABAIS

Fournisseur apprécié des écoles, Opitec propose plus de 10'000 articles. Certains assortiments ont été spécialement développés pour améliorer les capacités cognitives et la motricité fine des enfants.

Boîte d'expérimentation. Numéro d'article : 209688

Avec le "ballon à air chaud flottant", découvrir la force des aimants ou faire gonfler un "monstre de mousse" avec de simples produits de cuisine. En tout, 15 expériences des sciences et de la technique se cachent dans la boîte, qui s'adresse à des enfants de l'école maternelle et de l'école primaire.

Energie solaire Engino® STEM. Numéro d'article : 116596

Le kit de construction Discovering STEM Energie solaire contient six modes d'emploi pour la construction de différents modèles (hélicoptère, éolienne, avion, robot, grue, tracteur). Une brochure détaillée est également incluse. La brochure explique la théorie et la pratique de l'énergie solaire éolienne et hydraulique. Âge: 8 ans et plus

Fusée à eau Aquastar. Numéro d'article : 210429

Un système prêt à l'emploi avec lequel presque toutes les bouteilles traditionnelles en PET peuvent être transformées en fusées à eau, sans utilisation de colle ou d'outils ! Grâce à l'eau et l'air, la fusée peut monter jusqu'à 100 m de haut !

VOS PRIVILÈGES

- 20% sur les articles présentés
- Boîte d'expérimentation **Fr 30.30.-** au lieu de Fr 37.90.-
- Engino® STEM Solarenergie **Fr 55.95.-** au lieu de Fr 69.95.-
- Fusée à eau Aquastar **Fr 37.20.-** au lieu de Fr. 46.50.-

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Code Groupemutuel20

VALIDITÉ ET CONDITIONS

- Offre valable du 31 mars au 31 mai 2020
- Conditions générales de vente Opitec Suisse

026 488 38 39
info.ch@opitec.com
www.opitec.ch

OPITEC
... plus de 10'000 articles de bricolage en stock !

ifolor

LA VIE EN PHOTOS

20% DE RABAIS

Que diriez-vous d'une collection de vos plus belles aventures dans un livre photo personnalisé? Choisissez par exemple le livre photo Deluxe, le best-seller d'ifolor, toujours à portée de main!

Vous pouvez également opter pour de nombreux autres produits photos:

- Des livres photo pour chaque occasion
- L'envoi de messages personnalisés avec des cartes de vœux photo
- Des décorations murales, calendriers photo et cadeaux photo pour vos proches

VOTRE AVANTAGE

- **20% de rabais** sur les photos et les produits photo (commande minimale de Fr. 50.-, frais de port non compris)

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- En ligne: www.ifolor.ch/fr/leclub
 - Via le logiciel ou les applis gratuites sur www.ifolor.ch/fr/downloads
- Saisissez le code promotionnel **LECLUBLMF9** à la fin de votre commande.



VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2020. Non cumulable avec d'autres avantages. Pas de paiement en espèces. Valable sur tout l'assortiment, bons cadeaux et frais d'expédition exclus. Valeur minimale de la commande: Fr. 50.-.



071 686 54 54
service@ifolor.ch - www.ifolor.ch



Concours GMmag

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

- 1^{er} prix: un bon d'une valeur de Fr. 300.-**
- 2^e prix: un bon d'une valeur de Fr. 200.-**
- du 3^e au 7^e prix: un bon d'une valeur de Fr. 100.-**

Question 1:

Une pomme c'est également du Fast Food? Vrai ou faux?

Question 2:

Combien de voyages aux USA, Johnny Scherer, notre assuré, a-t-il effectué?

Question 3:

Comment s'appelle le sac de running de 80g Compressport développé en partenariat avec Sébastien Chaigneau?

Vos réponses

Nom et prénom: _____

NPA/Localité: _____

E-mail: _____

Adresse: _____

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

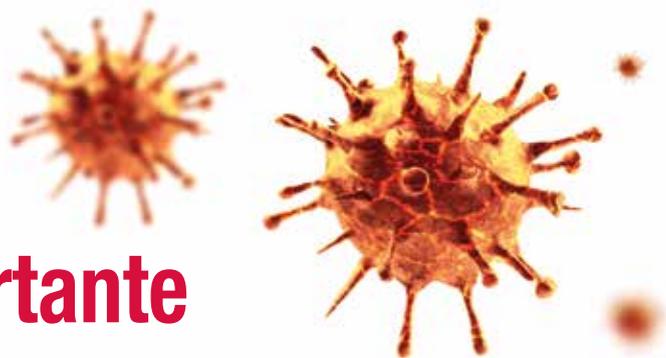
Conditions de participation

Sur www.groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 31 mai 2020 ou par courrier au moyen de ce bulletin à envoyer dans une enveloppe affranchie à l'adresse suivante:
Groupe Mutuel – Communication d'entreprise – Rue des Cèdres 5 – Case postale – CH-1919 Martigny.

Les réponses se trouvent dans le journal GMmag et sur www.compressport.com. Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique exclu. Pas de paiement en espèce ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que leur nom soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel et de Compressport ne sont pas autorisés à participer.

Coronavirus

Communication importante



Chers assurés,

Compte tenu de la situation d'urgence sanitaire liée au Coronavirus (COVID-19), nous avons pris des mesures fortes pour protéger la santé de nos employés, clients, fournisseurs et partenaires, qui vont parfois au-delà des exigences des autorités.

Nous avons notamment activé notre cellule de crise et notre plan d'action pour garantir la continuité de nos activités, permettant ainsi à nos services les plus importants de poursuivre leur travail afin de soutenir, dans la mesure du possible, nos assurés. Ceci tout en protégeant activement nos collaborateurs via des mesures comme le télétravail.

Nous ferons de notre mieux pour maintenir le meilleur niveau de service possible : toutefois, il faut s'attendre à des délais de réponse et de remboursements plus longs. Nous vous prions d'avance de nous excuser pour ces désagréments.

Notre choix découle d'un acte de responsabilité envers l'ensemble de la population et nous sommes convaincus que, dans une telle situation exceptionnelle, la protection de la santé doit être notre priorité à toutes et tous.

Nous vous remercions de votre compréhension et de la confiance que vous nous accordez chaque jour.

Avec nos vœux de santé à vous et vos proches.

Thomas Boyer
CEO

Nous restons à votre disposition



SITE INTERNET

www.groupemutuel.ch
Live Chat et ChatBot



E-MAIL

info@groupemutuel.ch



TÉLÉPHONE

0848 803 111



RÉSEAUX SOCIAUX

via Facebook ou Twitter



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: Gilles Tornay, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner

Conception et création: Timothée Passeraub & Jean Philippe Chevassu

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Vanina Moreillon (Couverture et page 5), Olivier Maire (Page 3), Johnny Scherer (Pages 2 et 14), Adobe Stock, Getty Images

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

www.groupemutuel.ch/gmnet



imprimé en
suisse