

# Mag #4

Le journal des assurés individuels

Santé | Prévention | Conseils | Proximité



## Comment ma fille m'a sauvé la vie

PAGES 4-5

Découvrez notre dossier sur le cancer: témoignages, avis d'expert, chiffres-clés et prévention.

### ADDICTIONS

Un coût de  
7,7 milliards

Page 11



### PRÉVENTION

Le top 3  
des aliments  
à éviter

Page 13



# 37%

C'EST LE POURCENTAGE DE SUISSES QUI AFFIRMENT QUE LEUR CONFIANCE DANS LE SYSTÈME DE PRÉVOYANCE RETRAITE A BAISSÉ. L'IMPACT DU COVID SE FAIT DONC TRÈS CLAIREMENT SENTIR. C'EST EN PARTICULIER LE CAS POUR LA CONFIANCE DANS L'AVS, LE 1<sup>ER</sup> PILIER, QUI EST CONSIDÉRÉ COMME PLUS FRAGILE QUE LES DEUX AUTRES PILIERS.

La pandémie qui dure depuis plus de 18 mois commence à saper le moral des Suisses par rapport au système de prévoyance. Les craintes que leur niveau de vie ne baisse drastiquement augmentent. En particulier chez les femmes, les indépendants et les foyers à revenus modestes. Tels sont les principaux enseignements d'un sondage national exclusif, rendu public fin août, et réalisé en juin 2021 par MIS Trend en partenariat avec *le Temps* et le Groupe Mutuel.

Lorsque l'on pose la question: «Est-ce qu'à l'heure actuelle, le niveau de vie pourra être maintenu ou devra être réduit», 38% des femmes pensent qu'il sera réduit contre 24% des hommes seulement. 38% des foyers modestes à revenus inférieurs craignent également une réduction contre seulement 20% des foyers à revenus supérieurs ou aisés.

57% des personnes interrogées pensent que les jeunes générations auront globalement un niveau de vie inférieur.

Cette érosion de la confiance est assez paradoxale puisque le système de prévoyance suisse, fondé sur les 3 piliers, a économiquement plutôt bien résisté à la crise sanitaire. En effet, dans le 2<sup>ème</sup> pilier par exemple, le taux de couverture des caisses de pension est jugé très bon.

## Passez en revue nos alternatives intéressantes pour optimiser votre assurance

POUR LE SECTEUR DE L'ASSURANCE-MALADIE, L'AUTOMNE EST UNE PÉRIODE IMPORTANTE DE L'ANNÉE. EN EFFET, C'EST LE BON MOMENT POUR NOS CLIENTS DE REVOIR ET D'ADAPTER LEUR CONTRAT D'ASSURANCE-MALADIE EN FONCTION DE LEURS BESOINS.

**VOUS ÊTES EN PARFAITE SANTÉ ET N'AVEZ PRATIQUEMENT JAMAIS RECOURS À UN MÉDECIN?**

**PRÉFÉREZ-VOUS UNE PREMIÈRE CONSULTATION TÉLÉPHONIQUE AVANT DE VOUS RENDRE DANS UN CABINET MÉDICAL?**

**OU ÊTES-VOUS UN ADEPTE DES CONSULTATIONS MÉDICALES EN LIGNE?**

IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS DANS NOS MODÈLES D'ASSURANCE ALTERNATIFS.

## Alternatives à l'assurance de base traditionnelle à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2022:

### OptiMed

Grande liberté de choix pour les adultes et libre choix du médecin pour les enfants. Optimed, modèle «médecin de famille» avec liste.

### PrimaCare

Pour tous ceux qui ont établi une relation de confiance avec leur médecin de famille. PrimaCare, modèle «médecin de famille» sans liste.

### PrimaPharma

Pour ceux qui veulent économiser de l'argent et préfèrent se rendre d'abord à la pharmacie. PrimaPharma, modèle avec pharmacie.

### CallDoc, PrimaTel, SanaTel

Pour les adeptes du numérique qui souhaitent éviter les consultations inutiles chez leur médecin. CallDoc, PrimaTel et SanaTel, modèles de télémédecine.

### VOUS SOUHAITEZ PEUT-ÊTRE AUGMENTER LE MONTANT DE VOTRE FRANCHISE?

En effet, plus la franchise est élevée, plus le montant de votre prime est bas. C'est une bonne façon d'économiser si vous avez peu recours aux soins médicaux.

COMPAREZ SIMPLEMENT LES DIFFÉRENTS PRODUITS SUR NOTRE SITE  
OU APPELEZ-NOUS AU NUMÉRO SUIVANT: **0800 808 848**.

12



4



6



10



15



# LeClub



16

**4** DOSSIER SUR LE CANCER  
**Ma fille m'a sauvé la vie**

**6** DOSSIER SUR LE CANCER  
**Le cancer en chiffres**

**7-9** DOSSIER SUR LE CANCER  
**3 interviews**

**10** À VOTRE SERVICE  
**Team Groupe Mutuel**

**11** COMBIEN ÇA COÛTE  
**Les addictions coûtent  
7,7 milliards de francs**

**12** POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE  
**Révision LCA**

**13** À VOTRE SERVICE  
**Les aliments  
faussements sains**

**14** DÉCOUVERTE  
**Notre athlète tessinoise**

**15** ÉTUDES  
**Amélioration du système  
de santé**

## IMPRESSUM

Éditeur: Groupe Mutuel, rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny

Rédaction: Jean-Christophe Aeschlimann, Monica Caligari, Lisa Flueckiger, Loïc Mühlemann, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

Conception et création: Nicolas Bonvin, Jean Philippe Chevassu

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet:

E-mail:

Photos:

Impression:

[www.groupemutuel.ch/gmmag](http://www.groupemutuel.ch/gmmag)

[gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)

Adobe Stock, Thomas Masotti (pages 1,3,4,9,10),

media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

Tirage total: 875 000 exemplaires

imprimé en  
**suisse**



Groupe Mutuel Mag est une publication adressée aux assurés du Groupe Mutuel.

# «MA FILLE M'A SAUVÉ LA VIE»

ENFIN ENCEINTE! FABIENNE BARTHOLDI ET SON MARI SONT RAVIS. MAIS DES ANOMALIES APPARAISSENT LORS D'UN EXAMEN DE ROUTINE, ET IL S'AVÈRE BIENTÔT QUE L'ENFANT EST EN BONNE SANTÉ, MAIS QUE FABIENNE, 25 ANS, SOUFFRE D'UN LYMPHOME. COMMENCE ALORS UN COMBAT POUR LA SURVIE DE LA MÈRE ET DE L'ENFANT.

**Fabienne, tu as été malade il y a cinq ans. Que s'est-il passé à l'époque?**

Je suis enfin tombée enceinte en décembre 2015. Les premières semaines se sont déroulées normalement, mais le test du premier trimestre a révélé des anomalies. Ma gynécologue nous a informés que notre enfant présentait un risque de 1/600 d'avoir une trisomie 13/18. Notre monde s'est alors écroulé, car nous souhaitions depuis si longtemps que je tombe enceinte. Après de longues hésitations, nous avons décidé de faire effectuer un test génétique pour obtenir des précisions. Et puis, un dimanche matin, nous avons reçu un appel.



### Un dimanche matin?

Oui, nous étions à peine levés quand le téléphone a sonné. J'ai immédiatement su que quelque chose n'allait pas. Ma gynécologue nous a convoqués le soir même à l'hôpital. Nous n'avions aucune idée de ce qu'il se passait. Je me souviens encore de la pièce dans laquelle elle nous a fait entrer. D'abord, la bonne nouvelle: notre enfant se portait bien. Mais quelque chose n'allait pas chez moi. Il y avait une suspicion de lymphome. Le mot «cancer» m'a fait mal, comme un coup de poing dans la figure. Mon mari a commencé à trembler. C'était grave, mais en même temps, je ne savais pas quoi penser de cette nouvelle.

### Que s'est-il passé ensuite?

La première préoccupation était pour mon bébé. Qu'allait-il lui arriver maintenant? La médecin m'a expliqué que mon enfant allait bien, qu'il n'était pas relié au système lymphatique et qu'il était protégé dans le sac amniotique. Mais il était impossible d'entreprendre la chimiothérapie dont j'avais besoin pendant ma grossesse sans mettre ma fille en danger.

## «J'ai immédiatement su que j'allais me battre pour cet enfant»

### Tu as donc dû choisir entre l'enfant et la chimio?

Je ne me suis pas posé la question. J'ai immédiatement su que j'allais me battre pour cet enfant. Heureusement, après les premiers examens, les médecins m'ont autorisée à repousser la chimiothérapie jusqu'à la fin de la grossesse, même si j'étais littéralement couverte de tumeurs sur le haut du corps. Jessica m'a sauvé la vie. Sans cette découverte pendant la grossesse, des tumeurs auraient également pu comprimer des veines et entraîner une attaque ou une crise cardiaque.

### As-tu réussi à profiter de ta grossesse?

Oui, j'ai très bien vécu ma grossesse, à part le diagnostic de cancer. J'ai réussi à m'en détacher, car je savais que je devais attendre pour le traitement. Cela ne servait à rien de se mettre ce mal en tête pendant six mois. J'ai aimé sentir les premiers coups de pied et voir mon ventre s'arrondir. Avec mon mari, nous avons vécu cela comme de très beaux moments. En outre, nous ne pouvions pas nous laisser submerger par des questions existentielles, car il nous fallait encore aménager une chambre d'enfant et acheter des vêtements de bébé.

### L'accouchement s'est-il bien passé?

J'ai porté mon enfant jusqu'à la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse. L'accouchement a été

fatigant, mais tout s'est bien passé. J'ai accouché de ma fille de manière naturelle et nous avons vraiment pu profiter des deux premières semaines avec elle et récupérer.

### Ensuite, tu as dû commencer rapidement la chimiothérapie. Comment as-tu vécu cette période?

J'en avais tellement peur. On ne sait pas comment on va réagir. Tous les quinze jours, je devais aller à l'hôpital pendant deux heures et demie. Je n'avais plus d'énergie, j'étais fatiguée et mes cheveux sont tombés. On n'oublie jamais une chimiothérapie. C'est douloureux, épuisant et difficile pour tout le monde. Mais cela aide aussi. Je le referais. C'est comme un passage en enfer, mais Dieu merci, on en revient dans la plupart des cas.

### Tu avais aussi un bébé à la maison.

#### Comment as-tu géré tout cela?

Je devais me démener entre la chimio et le bébé. On n'y arrive pas sans aide. Parfois, je n'avais même plus la force de tenir mon enfant. Mon mari ou ma belle-mère venaient alors à la rescousse. Notre famille nous a beaucoup soutenus et cela nous a également rapprochés. Je suis reconnaissante d'avoir pu voir grandir ma fille. J'ai vu son premier sourire, j'étais là pour ses premiers pas. Elle m'a aussi apporté de la force, car je savais que mon enfant avait besoin de moi.

### Où as-tu trouvé de l'aide?

Auprès de la Ligue contre le cancer. Nous y avons rencontré spontanément une conseillère. Dans notre cas, il s'agissait principalement d'une éventuelle aide pour la garde du bébé. Et la Ligue nous a aidés financièrement lorsque de nombreuses factures de traitement et de frais de stationnement à l'hôpital sont arrivées. Par ailleurs, l'Al m'a payé une perruque. Cela m'a beaucoup aidée. Ce n'était qu'une question d'apparence, mais je savais que je n'aurais plus à me justifier tout le temps.

### Que voudrais-tu transmettre à d'autres personnes dans cette situation?

Il faut aller chercher l'aide disponible et surtout l'accepter. J'ai apprécié de ne pas toujours devoir être forte. Cela m'a aussi permis de gérer mon énergie. Et il ne faut pas chercher trop souvent sur Google (rires), mais s'informer dans des brochures sérieuses.

Avec mon histoire, j'aimerais montrer qu'on peut y arriver. Qu'il ne faut pas laisser tomber parce qu'on pense être seule. Que ce soit à titre privé ou auprès d'instances officielles, on obtient de l'aide quand on la demande. Parce qu'on en a vraiment besoin!

### Comment vas-tu aujourd'hui?

Je vais très bien. J'ai eu beaucoup de chance, aussi parce que le cancer que j'avais présentait de grandes chances de survie. Bien sûr, mon corps a mis du temps à s'en remettre. Mais actuellement, je ne dois aller faire un contrôle qu'une fois par an. J'ai bon espoir que le cancer ne reviendra pas. Mais nous serons préparés en cas de rechute.

### Qu'est-ce que cette expérience a changé pour toi?

Je ne planifie plus aussi longtemps à l'avance. Je prends les choses comme elles viennent et je fais ce dont j'ai envie. Nous profitons intensément du temps que nous passons ensemble. Je suis plus détendue, je m'énerve moins pour de petites choses. Et je fais plus attention à moi. Toute ma famille a pris cela à cœur. Nous écoutons davantage les signes que notre corps nous envoie.

# LE CANCER

## Informations pratiques

### Soutien en cas de cancer

#### À qui puis-je m'adresser?

Ligue contre le cancer  
 Soutien aux personnes concernées et à leurs proches,  
 offre de consultations, d'informations et de conseils  
 en matière de prévention  
 0800 11 88 11  
[www.liguecancer.ch/region](http://www.liguecancer.ch/region)  
[helpline@liguecancer.ch](mailto:helpline@liguecancer.ch)

#### Mon enfant a un cancer, que puis-je faire?

Cancer de l'enfant en Suisse  
 Organisation de l'auto-entraide régionale pour les parents,  
 point de contact pour les survivants  
 +41 61 270 44 00  
[info@kinderkrebs-schweiz.ch/fr](mailto:info@kinderkrebs-schweiz.ch/fr)

#### Que couvre mon assurance-maladie?

#### Comment puis-je payer mes factures?

Notre service clientèle se fera un plaisir de vous conseiller sur la prise en charge des coûts de l'assurance de base et des assurances complémentaires et vérifiera avec vous la possibilité d'un accord de paiement individuel.  
 Groupe Mutuel – service clientèle  
 0848 803 111

#### Quelles autres instances peuvent aider?

Renseignez-vous auprès de votre office AI cantonal sur le remboursement d'aides telles que les perruques, les prothèses mammaires ou les fauteuils roulants.

### Quels check-up sont-ils vraiment nécessaires?

Fondamentalement, plus un cancer est diagnostiqué tôt, plus les chances de guérison sont grandes. Mais tous les examens de dépistage ne sont pas adaptés dans la même mesure. La Ligue contre le cancer recommande les trois dépistages suivants:

#### Cancer du sein

Pour les femmes de plus de 50 ans sans risques spécifiques, on conseille de faire une mammographie tous les deux ans. Dans les cantons disposant d'un programme de dépistage, la caisse d'assurance-maladie prend en charge les coûts à ce rythme.

#### Cancer du col de l'utérus

Des frottis anticancéreux réguliers doivent être réalisés par une gynécologue dès le premier rapport sexuel. Les deux premiers frottis sont pris en charge par l'assurance-maladie, puis tous les trois ans si les résultats sont normaux.

#### Cancer du côlon

Des tests réguliers de recherche de sang occulte dans les selles ou une coloscopie sont indiqués chez les personnes âgées de 50 à 69 ans. Les assureurs-maladie prennent en charge les tests tous les deux ans et le coût d'une coloscopie tous les dix ans.

# +50 ans

Un cancer peut survenir à tout âge, mais le risque augmente avec les années.

Près de 87% de toutes les personnes atteintes de cancer sont âgées de plus de 50 ans au moment du diagnostic.

# 42 500

nouveaux cas de cancer par an en Suisse.

Les quatre types de cancers les plus fréquents:



cancer de la prostate



cancer du sein



cancer du poumon



cancer du côlon

## LE CANCER N'EST PLUS UN TABOU

Chaque année, environ 42 500 personnes sont touchées par un cancer en Suisse. Le taux de cancer pour 100 000 habitants a légèrement augmenté au cours de ces 3 dernières décennies mais, bonne nouvelle, la mortalité liée à cette maladie a diminué de plus de 30% sur la même période. Les raisons sont multiples, les progrès thérapeutiques, une prévention plus efficace et aussi la fin d'un tabou permettant une meilleure information individuelle et collective. En effet, il n'était pas rare que le mot cancer ne soit jamais prononcé au sein des familles il y a encore quelques décennies, mais cela a clairement évolué, même si la maladie entraîne toujours une émotion intense. Malgré ces progrès, plus de 17 000 personnes décèdent, chaque année, des suites d'un cancer.

Le professeur Pierre-Yves Dietrich, chef du département d'oncologie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), revient sur ces évolutions. «Depuis vingt ans, trois éléments-clés ont fait évoluer l'approche des traitements. Tout d'abord une vision interdisciplinaire qui permet une meilleure coordination des différents acteurs (oncologues, radiologues, infirmières, ...).»

### «La médecine personnalisée est déjà une réalité»

«Cela permet aux compétences médico-soignantes mais aussi scientifiques d'être réunies dans l'intérêt du patient.» Ensuite, selon lui, l'approche intégrative est une évolution très positive. «Il est impératif d'inclure le patient dans les décisions et de dialoguer constamment avec lui et son entourage. Aujourd'hui, nous pouvons souvent proposer deux ou trois approches différentes de traitement qui s'adaptent à la situation du malade. En oncologie, la médecine personnalisée est une réalité depuis plus de dix ans.»

Enfin, il est convaincu que la biologie et diverses sciences, comme l'ingénierie ou l'intelligence artificielle sont des atouts majeurs. «Tous les progrès intervenus ces dernières années sont issus d'une meilleure connaissance biologique. Un brassage des compétences est indispensable.»

Les défis restent importants pour sauver des vies mais aussi améliorer la qualité de vie des patients qui vivent avec un cancer. En Suisse, on estime ainsi qu'en 2030 plus de 500 000 personnes vivront avec un cancer ou après en avoir guéri. «Il faut poursuivre les progrès

médicaux mais il est surtout indispensable de donner du temps à la société pour qu'elle les intègre. Elle n'est pas prête à accompagner et à accueillir les patients en rémission ou vivant avec un cancer», conclut le professeur Dietrich.



Le professeur Dietrich le vit au quotidien et en est convaincu: «L'organisation cantonale au niveau de la santé est un frein au développement de l'oncologie et de la médecine.»

### La planification hospitalière suprarégionale: une nécessité

Des collaborations fructueuses existent déjà au niveau romand, par exemple au sein du Swiss Cancer Center Léman (SCCL), mais les planifications hospitalières et la gestion des budgets au niveau cantonal ne facilitent pas la mise en commun des compétences et ressources. «Le cantonalisme ne favorise pas le partage», résume le professeur Dietrich.

# Les traitements du futur

Depuis une vingtaine d'années, les progrès des traitements contre le cancer sont impressionnants. Cela a permis d'améliorer les pronostics dans de nombreuses situations. Cependant, le cancer demeure une importante cause de décès dans les pays occidentaux, c'est pourquoi la recherche occupe une place capitale. Mais quels sont donc ces traitements du futur? Le point avec le professeur George Coukos, chef du Département d'oncologie UNIL (CHUV) et directeur de la branche lausannoise du Ludwig Institute for Cancer Research.

## Quelles sont les technologies les plus prometteuses?

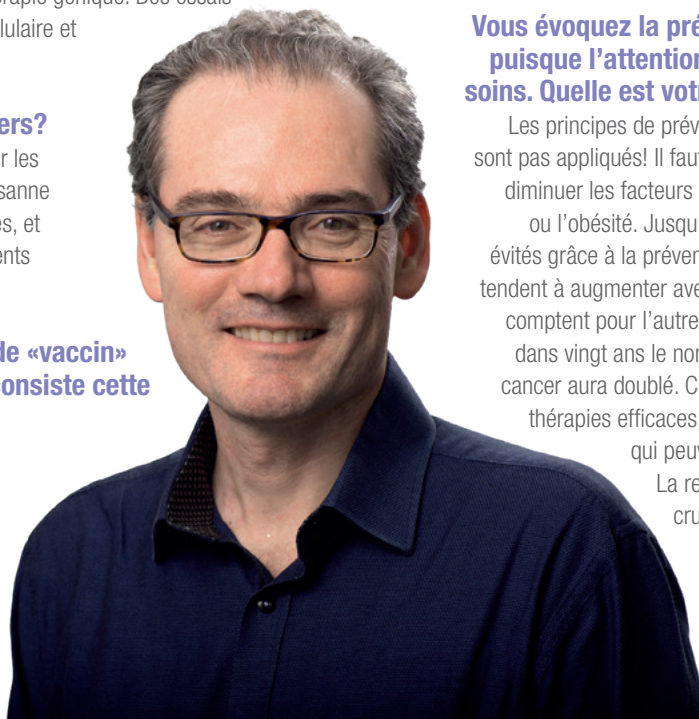
Aujourd'hui, nous misons beaucoup sur la thérapie cellulaire, au travers de l'immunothérapie. Ces traitements se basent sur la mobilisation du système immunitaire du corps humain. Nous savons que les lymphocytes T (un type de globules blancs) sont capables de reconnaître les tumeurs cancéreuses et, dans certains cas, de les combattre. Nous avons ainsi deux approches. La première est de stimuler ces lymphocytes T, in vivo, pour qu'elles se renforcent et combattent les cellules cancéreuses. La deuxième approche, encore plus prometteuse, est d'améliorer génétiquement ces lymphocytes T en laboratoire avant de les réinjecter à la personne malade. C'est ce qu'on appelle la thérapie génique. Des essais cliniques sont en cours, inspirés par l'ingénierie cellulaire et l'intelligence artificielle.

## Est-ce que cela concerne tous les cancers?

La thérapie cellulaire a d'abord été développée pour les cancers du sang, par exemple les lymphomes. Lausanne est aujourd'hui un pionnier mondial de ces thérapies, et nous sommes capables de développer des traitements d'immunothérapie pour une majorité des cancers.

## En recherche médicale, on parle aussi de «vaccin» dans le domaine des cancers. En quoi consiste cette approche?

On parle de vaccin car l'intervention clinique est similaire. On injecte des cellules, des protéines ou de l'ARN dans le corps humain pour stimuler les lymphocytes et combattre une maladie. La différence majeure dans le domaine du cancer est que nous devons d'abord diagnostiquer avant de pouvoir injecter ces «vaccins». Ces traitements ont alors pour objectif d'éviter les rechutes.



” LAUSANNE EST UN PIONNIER MONDIAL DES NOUVEAUX TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER ”

## Vous évoquez la prévention. Or, elle est oubliée puisque l'attention est souvent portée sur les soins. Quelle est votre vision dans ce domaine?

Les principes de prévention sont bien connus mais ils ne sont pas appliqués! Il faut impérativement les appliquer pour diminuer les facteurs de risques comme le tabac, l'alcool ou l'obésité. Jusqu'à 50% des cancers pourraient être évités grâce à la prévention. Les mutations génétiques, qui tendent à augmenter avec le vieillissement de la population, comptent pour l'autre moitié des cancers. On estime que dans vingt ans le nombre de personnes traitées pour un cancer aura doublé. C'est pourquoi nous avons besoin de thérapies efficaces, telles que les thérapies cellulaires, qui peuvent définitivement guérir le cancer. La recherche dans ce domaine est donc cruciale et urgente, et elle a besoin de fonds importants, en particulier à travers la philanthropie.

## Un bonnet acheté = un bonnet offert.

**Magnifique initiative portée par une jeune Valaisanne. Immense coup de chapeau pour le projet Bonnet chimio.**

Pas besoin d'attendre pour réaliser ses rêves. Parfois, juste être dans l'action pour aider tout simplement, ça marche aussi. C'est ainsi, qu'à 27 ans, Fanny Crittin, depuis son atelier de couture de Saxon (VS), a imaginé et lancé son projet «**Bonnet de chimio**». Avec du cœur et de la passion à revendre.

N'étant pas très à l'aise avec le fait de gagner de l'argent «sur le dos» de femmes malades, elle a décidé de mettre en place son système «**un bonnet acheté = un bonnet offert**». Ce projet simple et efficace offre la possibilité aux personnes qui le veulent d'acheter un bonnet à offrir. Celui-ci est créé puis envoyé dans un hôpital pour une femme atteinte d'un cancer.

**Pour commander vos bonnets à offrir:**  
[www.auxpetitesaiguilles.ch](http://www.auxpetitesaiguilles.ch),  
 ou sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram),  
 ou directement à la boutique, sur rendez-vous

**Aux petites aiguilles**  
 Crittin Fanny  
 Rue de Gottefrey 14  
 1907 Saxon





# 2 questions à Linda Kamal,

fondatrice du Centre OTIUM

## Quel est le rôle de la Fondation OTIUM?

Notre objectif est de réunir sous le même toit des thérapeutes qui accompagnent la personne malade mais aussi les proches aidants. Nous travaillons main dans la main avec les médecins et hôpitaux afin d'aider durant le traitement mais aussi après. Nous sommes une fondation collectrice à but non lucratif, qui est financée par des dons et des mécènes. Ainsi, la plupart de nos prestations sont offertes et accessibles à toutes les personnes.

## En quoi sa création est-elle liée à votre expérience personnelle?

Je ne suis pas du tout issue du milieu médical mais j'ai été atteinte d'un cancer en 2012. Ce fut un choc mais, durant cette période, j'ai beaucoup lu et aussi cherché du soutien. Trouver des solutions sur mesure a été compliqué. Et il fallait se déplacer. Quand on vit un cancer, on a un agenda de ministre, avec des rendez-vous imposés. Je rêvais d'un lieu où tout serait réuni sous un même toit et validé par le corps médical. Ainsi, après une étude approfondie et grâce à l'aide de mécènes, nous avons pu créer le Centre OTIUM.

## L'entourage et l'accompagnement jouent un rôle primordial

L'annonce d'un cancer est un choc pour le patient mais aussi pour son entourage. Les enfants, parents, frères ou sœurs doivent aussi encaisser la nouvelle, puis, comme la personne malade, vivre avec. Les questions sont nombreuses: comment accompagner, comment aider, quelles conséquences, etc. Malades et proches aidants y font ainsi face ensemble.

L'accompagnement, c'est la spécialité de la Fondation OTIUM, basée à Genève. À ce sujet, sa fondatrice, Linda Kamal, estime que «l'entourage et l'accompagnement jouent un rôle primordial. Ces aspects sont tout aussi importants que le traitement en lui-même. Une personne atteinte d'un cancer, bien entourée et accompagnée, affrontera avec plus de sérénité et avec une meilleure attitude les différentes épreuves. Nous le voyons au quotidien; la gestion émotionnelle, la perception de la vie ou le regard des autres influencent le processus du traitement mais surtout le mieux-être. Il ne faut absolument pas dissocier le traitement médical de l'accompagnement, la thérapie doit être inclusive», précise Linda Kamal. Cette approche permet de soutenir les malades et leurs proches avec plus de 40 activités qui améliorent la qualité de vie.



## Collaboration entre le Groupe Mutuel et la Fondation OTIUM

La Fondation Groupe Mutuel soutient OTIUM. Mais ce n'est pas tout. La Fondation OTIUM, en collaboration avec le Groupe Mutuel et la Fédération des Entreprises Romandes Genève (FER Genève) met sur pied une nouvelle offre destinée aux entreprises afin d'accompagner leurs employés atteints d'un cancer ou proches aidants. Cette initiative a aussi pour but de former managers et ressources humaines à aborder et à gérer ces situations difficiles en entreprise.

Pour plus d'informations: [www.otium.center](http://www.otium.center)

# Team Groupe Mutuel – c'est reparti!



APRÈS UNE PAUSE DE PLUS D'UN AN ET DEMI, LE TEAM GROUPE MUTUEL A FINALEMENT ÉTÉ RELANCÉ AU DÉBUT DU MOIS DE JUILLET 2021. DANS LE CADRE DU PROJET, LES ASSURÉS SÉLECTIONNÉS DE TOUTE LA SUISSE ONT DÉJÀ SUIVI D'INNOMBRABLES ENTRAÎNEMENTS ET COURU LE «KERZERSLAUF».

L'ÉQUIPE DE SION SOUS LE CONTRÔLE DE GRÉGORY QUENNOZ PENDANT UNE DES SÉANCES MENSUELLES

Rendre son style de course plus efficace, varier son entraînement et se donner de nouvelles impulsions, améliorer ses temps ou son endurance – les objectifs fixés par les participants de cette année sont multiples. Dans tous les cas, le chemin passe par les plans d'entraînement individuels préparés par la Swiss Olympic Medical Center Sion ainsi que par les rencontres dans les groupes régionaux. Outre l'aspect sportif, l'idée d'équipe est au cœur du projet, même si certains changements ont dû être apportés en raison de la pandémie. Quoi qu'il en soit, la motivation des membres de l'équipe reste intacte.

Nous sommes impatients d'accompagner chaque personne dans son aventure de course à pied jusqu'à la fin de l'année. Pour les dernières informations sur le Team Groupe Mutuel, veuillez consulter nos pages Facebook et Instagram.



# Les addictions coûtent 7,7 milliards de francs

LA NOUVELLE ANNÉE RIME SOUVENT AVEC BONNES RÉOLUTIONS. ARRÊTER DE FUMER, CONSOMMER MOINS D'ALCOOL OU MANGER PLUS SAINEMENT. À NOUVEL-AN, UNE PERSONNE SUR TROIS PREND LA RÉOLUTION DE RENONCER À AU MOINS UNE DE SES MAUVAISES HABITUDES.

Un coup d'œil aux coûts élevés engendrés par les addictions montre qu'il reste nécessaire de freiner les comportements addictifs en Suisse. Selon l'étude «Coûts sociaux des addictions» (Volkswirtschaftliche Kosten der Sucht; disponible en allemand, résumée en français), les chiffres atteignent 7,7 milliards de francs suisses. Le tabac est de loin le principal facteur de coûts, avec 3,9 milliards de francs. L'alcool vient en deuxième position (environ 2,8 milliards) et le montant restant est réparti entre les drogues illégales (0,9 milliard) et les jeux d'argent (61 millions).

Beaucoup de gens ne savent pas que ces coûts sont supportés par la communauté et représentent plus de 1% du produit intérieur brut. Cela correspond à 900 francs annuels par personne. Une large part, soit environ 4,8 milliards de francs, est prise en charge par l'État et les assurances sociales.

## Je peux le faire!



Que ce soit par l'hypnose, l'acupuncture, l'acupression ou par le sevrage à l'aide de cours ou, de plus en plus, de traitements en ligne, il existe aujourd'hui une multitude de techniques pour arrêter de fumer, atteindre son poids idéal ou renoncer à l'alcool. Mais plus la dépendance est problématique, plus il sera nécessaire de faire recours à un professionnel, voire à subir une cure de désintoxication en milieu hospitalier.

S'il ne s'agit que d'un petit problème, vous pouvez essayer de lutter seul contre les mauvaises habitudes.

## Les conseils suivants vous aideront à mieux tenir vos résolutions :

### 1

#### Se donner du temps

Ne vous mettez pas inutilement sous pression pour tenir toutes vos résolutions dès le premier jour de l'an. Choisissez plutôt une date réaliste à partir de laquelle vous pourrez mettre en œuvre vos résolutions.

### 2

#### Faire un choix

Si vous prenez trop de résolutions pour la nouvelle année, vous vous sentirez rapidement dépassé et frustré. Savoir se fixer des objectifs réalistes est la clé du succès.

### 3

#### Mettre ses résolutions par écrit

C'est un fait: lorsque nous mettons quelque chose par écrit, cela devient plus réel et prend immédiatement plus de sens.

### 4

#### Trouver un complice

Ensemble, nous sommes plus forts. Cela vaut également pour les résolutions. Trouvez quelqu'un dans votre cercle d'amis qui a pris la même résolution que vous pour la nouvelle année.



**Est-ce que votre consommation d'alcool vous préoccupe?**

**Êtes-vous inquiet parce que vous vous livrez trop souvent à des jeux d'argent?**

**Êtes-vous souvent en ligne?**

Trouvez des conseils et de l'aide auprès d'Addiction Suisse à l'adresse suivante:  
[www.addiction.ch](http://www.addiction.ch)

# Révision de la loi sur le contrat d'assurance (LCA), quoi de neuf?

LA LOI SUR LE CONTRAT D'ASSURANCE (LCA) RÉGIT LES RELATIONS ENTRE LES ASSUREURS ET LEURS CLIENTS POUR LE DOMAINE DE L'ASSURANCE PRIVÉE (ASSURANCE-MALADIE ET ACCIDENTS COMPLÉMENTAIRES, ASSURANCE-VIE OU DE PATRIMOINE). POUR RÉPONDRE AUX BESOINS ACTUELS MAIS AUSSI RENFORCER LA PROTECTION DES CONSOMMATEURS, CETTE LOI A FAIT L'OBJET D'UNE RÉVISION QUI ENTRERA EN VIGUEUR LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2022. EXPLICATIONS.

## QUELS IMPACTS POUR LES ASSURÉS DU GROUPE MUTUEL? ESSENTIELLEMENT DEUX ÉLÉMENTS:

**1.** La nouvelle loi tient compte désormais du commerce électronique. Ainsi, si la forme écrite avec signature manuscrite reste toujours possible, les communications entre clients et assureurs pourront valablement être transmises via e-mail ou par le biais de notre portail GMnet/application GMapp. Pour que ces demandes soient valables, et afin de garantir la protection des données de nos assurés, l'émetteur de la demande doit pouvoir être formellement identifié par la vérification de son adresse e-mail ou par ses données de connexion à nos canaux digitaux.

**2.** Afin d'éviter de trop longues durées de contrats d'assurance, ceux-ci pourront désormais être résiliés pour la fin de la 3<sup>ème</sup> année (et ensuite pour la fin de chaque année), moyennant un préavis de 3 mois. Les dates d'échéance figurant sur les polices d'assurance-maladie/ accidents complémentaires et protection juridique 2022 envoyées dans le courant du mois d'octobre 2021 tiennent déjà compte de cette nouvelle règle. Il est important de noter que dans le cadre de l'assurance-maladie complémentaire, seul le preneur d'assurance peut faire valoir ce droit de résiliation. Quant à l'assurance-vie, des règles spécifiques s'appliquent, une résiliation est possible la première fois après une année d'assurance.

D'autres nouveautés telles que l'étendue des informations que l'assureur doit fournir au client avant la conclusion du contrat ou l'instauration d'un droit de révocation prendront effet pour les contrats conclus dès le 1<sup>er</sup> janvier 2022.

Certaines conditions particulières d'assurance ont fait l'objet de quelques modifications rédactionnelles et/ou d'améliorations mineures de la couverture d'assurance à l'occasion de cette révision légale. Ces nouvelles conditions d'assurance s'appliquent dès à présent aux contrats en vigueur mais n'entraînent aucune modification de la prime d'assurance.

La page internet [www.groupe-mutuel.ch/revision-lca](http://www.groupe-mutuel.ch/revision-lca) donne un aperçu détaillé des modifications légales et des conditions d'assurance révisées. Il est également possible d'obtenir ces documents par téléphone ou en se rendant dans l'une des agences du Groupe Mutuel.

N'hésitez pas à contacter notre Service Clientèle en cas de questions au **0848 803 111** de 8 h à 18 h, du lundi au vendredi.



# Le top 3 des aliments faussement sains à éviter

Lorsqu'on décide de manger sainement ou de perdre du poids, on a tendance à consommer davantage de produits sains. Pourtant, certains d'entre eux sont en réalité remplis de sucres ajoutés et de conservateurs. Avec l'aide d'Aurelia Corbaz, nutritionniste et coach myDiabCheck, nous vous aidons à y voir plus clair.

**«J'invite toujours mes clients à revenir aux bases, aux produits naturels et non transformés, et surtout à cuisiner eux-mêmes. On pense souvent à tort que c'est plus cher ou que ça prend plus de temps, mais c'est faux», explique Aurelia Corbaz, nutritionniste à Lausanne.**

## 1. Les jus de fruits et les smoothies



Stars du petit-déjeuner, les jus de fruits et les smoothies industriels contiennent une dose importante d'eau et de sucre. Mais les jus de fruits fraîchement pressés sont aussi à consommer avec modération (de préférence uniquement 1 fois par semaine). Ils provoquent tous un pic de glycémie car ils ne permettent pas à notre estomac d'assimiler l'aliment par la mastication. C'est comme si notre corps comprenait qu'on buvait uniquement de l'eau et du sucre.



### Le conseil nutrition d'Aurelia:

Consommez des fruits entiers le matin et si vous voulez absolument les presser, gardez la pulpe et quelques morceaux.

## 2. Le granola



Produit phare des foodistas, le granola est riche en fibres. «Mais la différence entre un granola maison et un granola industriel c'est qu'ils n'ont pas la même valeur nutritive. Dans la version des supermarchés, on y trouve des sucres ajoutés comme du sirop de fructose, du glucose et des agents conservateurs et votre organisme ne les absorbera pas de la même façon», explique Aurelia Corbaz.



### Le conseil nutrition d'Aurelia:

Préparer son granola soi-même à base de céréales brutes (par ex. avoine), de graines de courges, de noix de cajou, de fruits et de sirop d'érable ou de miel.

## 3. Les galettes de riz



Tout le monde mange des galettes de riz car on a toujours pensé que c'était sain et moins sucré que les biscuits. On en donne d'ailleurs également pour le goûter des enfants. En réalité, il s'agit de riz ou de maïs qui a été soufflé et qui a un index glycémique au plafond. En plus, de l'arsenic, un métal lourd, a même été retrouvé dans certaines galettes de riz.



### Le conseil nutrition d'Aurelia:

À choisir, je vous propose de donner à votre enfant une bonne tranche de pain complet et de la tartiner de beurre avec un peu de chocolat noir dessus.

## 7 autres produits «sains» dont il faut se méfier

Au rayon des aliments faussement sains, on trouve aussi les produits transformés sans gluten et vegan, les chips de betterave, les yaourts aux fruits, le houmous, le lait de riz, la margarine ou encore tous les produits estampillés «sans sucre». Tous les détails dans notre blog Santé et Prévention: [www.groupemutuel.ch/aliments-faussement-sains](http://www.groupemutuel.ch/aliments-faussement-sains)



**Besoin d'un coach?**

Découvrez notre application

**vivapp**

[www.vivapp.ch](http://www.vivapp.ch)

# Letizia Martinelli – notre athlète tessinoise de la relève

ELLE EST LYCÉENNE, TRIATHLÈTE ET PARRAINÉE PAR LE GROUPE MUTUEL: LETIZIA MARTINELLI. AYANT GRANDI DANS UNE FAMILLE TRÈS SPORTIVE, ELLE A LA COMPÉTITION DANS LE SANG. MAIS ELLE S'EST AUSSI FIXÉ DES OBJECTIFS ÉLEVÉS AU LYCÉE. UN ÉQUILIBRE PAS TOUJOURS FACILE À TROUVER POUR LA TESSINOISE DE 18 ANS.

Lorsque l'on entre dans la maison des Martinelli, près de Lugano, médailles, diplômes et équipements sportifs attirent immédiatement le regard. Le sport est omniprésent. Cela ne doit rien au hasard: Letizia n'est pas la seule athlète de la famille; ses parents et ses deux frères sont également des adeptes d'activités sportives. Il n'est donc pas surprenant que la petite Letizia ait commencé la danse classique et la gymnastique dès son plus jeune âge. Mais comme elle s'y ennuyait, elle a rejoint à 7 ans son frère aîné qui s'entraînait avec le club de natation local. Un entraîneur a finalement poussé Letizia à se lancer dans le triathlon.

Actuellement, la Tessinoise s'entraîne environ 18 heures par semaine en piscine, à vélo ou sur une piste. Et tout cela en plus du lycée, qu'elle terminera l'été prochain par une maturité. Et ce n'est pas tout: Letizia aimerait étudier la biologie ou même la médecine, tout en continuant le triathlon. Avec un tel programme, il ne lui reste pas beaucoup de temps pour les loisirs. Chaque jour, grâce aux bons résultats ou aux émotions que le sport lui procure, elle trouve la motivation nécessaire pour maintenir un équilibre entre le sport et les études.

Depuis cette année, le Groupe Mutuel parraine Letizia par le biais de la Fondation de l'Aide Sportive Suisse. La jeune athlète est reconnaissante de ce soutien financier, car le triathlon est un sport coûteux. Plus encore que pour l'argent, la Tessinoise est heureuse que quelqu'un d'extérieur à la famille croie en elle et l'accompagne. Si cela ne tenait qu'à elle, elle continuerait ainsi jusqu'aux grandes compétitions internationales.

Une Martinelli a d'ailleurs participé aux Jeux olympiques de Tokyo cette année: Ursula, la mère de Letizia, a été appelée pour arbitrer des matchs de water-polo. Humer l'air olympique et représenter la Suisse en même temps, un rêve aussi pour Letizia. Et pour l'atteindre, elle renonce volontiers à beaucoup de choses. Nous la soutenons dans cette voie.

Découvrez la vidéo de Letizia sous le lien [www.groupemutuel.ch/youtube](http://www.groupemutuel.ch/youtube)

**«AU LIEU D'UNE  
CONCURRENCE  
SUR LES PRIX,  
NOUS AURONS  
ALORS UNE  
CONCURRENCE  
SUR LA  
QUALITÉ»**

Elvira Häusler, consultante senior et experte du système de santé chez Muller Healthcare Consulting.

# Soins de santé fondés sur la valeur: un atout pour les patients

COMMENT POUVONS-NOUS AMÉLIORER NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ POUR LES PATIENTS SANS GÉNÉRER PLUS DE COÛTS? SELON L'APPROCHE DES SOINS DE SANTÉ FONDÉS SUR LA VALEUR, IL CONVIENT D'ACCORDER UNE PLUS GRANDE IMPORTANCE À L'UTILITÉ POUR LES PATIENTS. ELVIRA HÄUSLER, CONSULTANTE SENIOR ET EXPERTE DU SYSTÈME DE SANTÉ CHEZ MULLER HEALTHCARE CONSULTING, S'EST PENCHÉE SUR LA QUESTION.

## **Madame Häusler, comment définissez-vous l'approche des soins de santé fondés sur la valeur?**

En clair, il s'agit de fournir les meilleurs soins possible à chaque patient, dans la limite des ressources existantes. Par exemple, lorsque nous posons une prothèse de hanche à un patient, l'opération est considérée comme réussie si le patient ou la patiente quitte l'hôpital à la date prévue. On se demande encore trop rarement si cette opération était nécessaire et si la personne opérée est satisfaite du résultat. Cette satisfaction revêt une importance accrue dans le cadre des soins de santé fondés sur la valeur. Cela doit représenter, notamment, un gain en termes de qualité de vie, de santé psychique et de mobilité au-delà de la durée du traitement. Le succès de l'approche des soins de santé fondés sur la valeur implique, dans un premier temps, la participation active de la personne malade et une collaboration étroite entre toutes les parties concernées. Une autre étape consiste à examiner les coûts tout au long de l'itinéraire des patients et de lier la qualité du traitement au remboursement.

## **Comment les soins de santé fondés sur la valeur s'intègrent-ils dans le système de santé suisse?**

Le système de santé suisse se caractérise par une grande qualité mais aussi par des coûts élevés. En même temps, la population vieillit mais ne se porte généralement pas mieux avec l'âge. L'impression est donc que nous perdons de la valeur quelque part. C'est exactement là que l'approche des soins de santé fondés sur la valeur entre en jeu: elle vise à éviter l'excès, la pénurie et l'inadéquation des prises en charge et à fournir les bons soins au bon moment. Cela permet non seulement de freiner les coûts, mais aussi de garantir que les soins soient orientés vers les patients et leurs besoins.

## **Quels avantages peut-on en attendre?**

Au lieu d'une concurrence sur les prix, nous aurons alors une concurrence sur la qualité. Toutes les personnes impliquées ont le même objectif, c'est-à-dire la réussite du traitement pour les patients et, à long terme, elles agissent en conséquence. Cela permet d'augmenter la satisfaction des patients et parfois de réduire les coûts. Un regard par-dessus nos frontières montre déjà le potentiel des soins de santé fondés sur la valeur: aux Pays-Bas, par exemple, la chaîne de cliniques Santeon a pu réduire de près de 30% le nombre de séjours hospitaliers évitables et jusqu'à 74% le taux de nouvelle opération des patientes atteintes d'un cancer du sein. Cela grâce à des équipes pluridisciplinaires et à une prise en charge centrée sur les patientes et les patients.

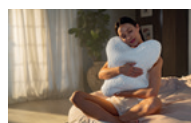
# LeClub®



Nordictrack



Jardin des Monts



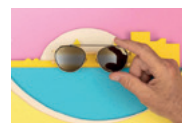
Anthamatten Meubles



mymuesli



Objectif-Thalasso



Berdoz –  
Vision & Audition



Aquaparc



Découvrez l'ensemble des avantages LeClub® sur [www.groupe-mutuel.ch/leclub](http://www.groupe-mutuel.ch/leclub)

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé, en avant-première, de vos nouveaux privilèges: [www.groupe-mutuel.ch/leclub](http://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.

Nordictrack

## ÊTRE EN PLEINE FORME N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

# 20%

 DE RABAIS

Nordictrack, leader mondial du fitness domestique, propose une vaste gamme d'équipements:

- Vélo
- Tapis de course
- Rameur
- Miroir connecté
- Cable trainer, etc.

L'application iFit, intégrée dans les équipements, permet de découvrir le monde et d'emmener votre coach personnel à domicile. Découvrez chaque jour du contenu nouveau parmi les 17 000 vidéos différentes disponibles.

**VOTRE PRIVILÈGE**

**20% de rabais** sur tout achat, hors promotion en cours

**COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?**

Rendez-vous sur [nordictrack.ch](http://nordictrack.ch) et utilisez le code **GM2021** lors de votre commande.

**VALIDITÉ ET CONDITIONS**

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.



**NordicTrack™**

[info@nordictrack.ch](mailto:info@nordictrack.ch)  
[www.nordictrack.ch](http://www.nordictrack.ch)



Jardin des Monts  
**HERBORISTERIE DE MONTAGNE**

**20%** DE RABAIS

Issues de cueillettes sauvages ou cultivées biologiquement, les plantes du Jardin des Monts sont récoltées à la main, avec le plus grand soin.

Séchées à l'ancienne ou transformées en précieux extraits végétaux, elles conservent ainsi toutes leurs propriétés et leurs arômes lors de la création des produits:

- Cosmétiques naturelles
- Infusions et douceurs
- Ingrédients de haute qualité
- Produits bio de Suisse

Les cultures en terrasses situées au Pays-d'Enhaut redonnent vie à un alpage oublié à 1'350m.: thym, mélisse, mauve et camomille colorent et parfument la montagne.



**VOTRE PRIVILÈGE**

**20% de rabais** sur tout l'assortiment

**COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?**

Rendez-vous sur [jardindesmonts.ch](http://jardindesmonts.ch) et utilisez le code **GROPEMUTUEL20** lors de votre commande.

**VALIDITÉ ET CONDITIONS**

Offre valable jusqu'au 29 mars 2022. Valable uniquement pour les clients particuliers.

027 722 20 36  
[info@jardindesmonts.ch](mailto:info@jardindesmonts.ch)  
[www.jardindesmonts.ch](http://www.jardindesmonts.ch)



Anthamatten Meubles

**OREILLERS TEMPUR À SOUTIEN ERGONOMIQUE**

JUSQU'À **40%** DE RABAIS

Développés en collaboration avec des physiothérapeutes, ces oreillers épousent les contours du corps et maintiennent la colonne vertébrale aussi droite que possible.

Le modèle Shape est idéal pour les personnes qui dorment sur le côté et sur le dos. La forme en étoile de l'oreiller All-Around soutient toutes les positions allongées et convient particulièrement aux personnes qui dorment sur le ventre, en enlaçant leur oreiller dans cette position.

Ces 2 modèles sont dotés de la nouvelle technologie SmartCool qui procure une sensation de fraîcheur au toucher.

**VOTRE PRIVILÈGE**

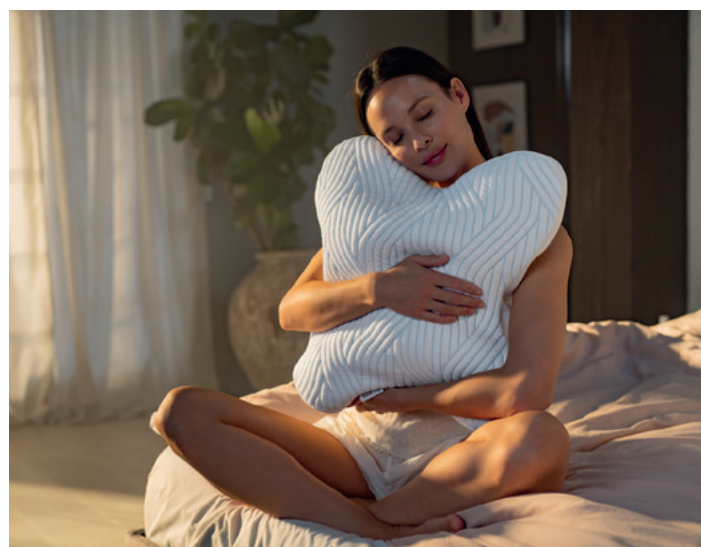
- Oreiller ergonomique TEMPUR Shape M, dim. 50x31x10/7 cm: **Fr. 99.-** au lieu de Fr. 169.-
- Oreiller ergonomique TEMPUR All-Around: **Fr. 129.-** au lieu de Fr. 209.-

**COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?**

Rendez-vous sur [anthamatten.ch/promotion-tempur](http://anthamatten.ch/promotion-tempur) et entrez le code promo **antha21** lors de votre commande.

**VALIDITÉ ET CONDITIONS**

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021, non cumulable avec d'autres offres ou rabais. TVA et frais de port inclus. Livrable de suite, dans la limite des stocks disponibles.



027 766 40 40  
[www.anthamatten.ch](http://www.anthamatten.ch)

**anthamatten**  
MEUBLES

mymuesli

## MUESLIS DANS UN GOBELET PRATIQUE "2GO"

# PACK MYMUESLI2GO DÉGUSTATION

Avec mymuesli2go, vous pouvez emporter votre muesli préféré partout où vous allez.

Ce format super pratique rentre dans tous les sacs et est suffisamment grand pour y ajouter du lait, du yaourt ou des fruits frais. Enlevez le couvercle, ajoutez du lait et mangez à grosses cuillerées.

Obtenez votre pack dégustation avec six variétés de muesli bio: granola mûre, miel noisettes, fruits des bois, chocolat blanc, super choc et cheesecake fraise.

### VOTRE PRIVILÈGE

**Pack dégustation offert mymuesli2go** avec six variétés de muesli bio, d'une valeur de Fr. 17.90 à partir d'un achat minimum de Fr. 15.–

### COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur [mymuesli.ch/t43x](https://mymuesli.ch/t43x) pour profiter de l'offre.

### VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 30 décembre 2021. Valeur minimale d'achat Fr. 15.–. Nombre limité d'articles, jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être combiné avec d'autres bons.



**mymuesli**

[www.mymuesli.ch](https://www.mymuesli.ch)

OBJECTIF THALASSO

## VOTRE SEMAINE DE THALASSO DANS LES PAYS DE LA LOIRE

# 20% DE RABAIS



### Alliance Pornic Resort Thalasso & Spa

Prestations incluses:

- 7 nuits en demi-pension
- Cure «Remise en forme» de 24 soins sur 6 jours
- Documentation de voyage
- Frais de dossier et assurance annulation

Du 2 janvier au 12 février 2022

Double littoral: Fr. 1650.–

Individuelle littoral: Fr. 1890.–

Double Océan: Fr. 1790.–

Individuelle Océan: Fr. 2070.–

Du 13 février au 30 juillet 2022

Double littoral: Fr. 1750.–

Individuelle littoral: Fr. 2070.–

Double Océan: Fr. 1930.–

Individuelle Océan: Fr. 2290.–

### 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](mailto:info@objectif-thalasso.ch). Mentionnez le code **Groupe Mutuel** au moment de la réservation.

### VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 2 janvier au 30 juillet 2022 (hors semaines du 17 au 24 avril et du 22 au 29 mai), sous réserve de disponibilité, pour toute réservation effectuée avant le 31.12.2021. Prix du séjour par personne en francs, variable en fonction du taux de change appliqué au moment de la réservation. Conditions d'annulations flexibles.

**Objectif Thalasso**  
VOTRE PARTENAIRE BIEN ÊTRE

[info@objectif-thalasso.ch](mailto:info@objectif-thalasso.ch)

0848 85 86 85

[www.objectif-thalasso.ch](https://www.objectif-thalasso.ch)

## Berdoz – Vision & Audition

### SUR LES MONTURES OPTIQUES

# 40%

 DE RABAIS

Berdoz, enseigne 100% suisse, et ses 20 magasins vous accompagnent avec la promesse de vous offrir le meilleur service au meilleur prix.

#### VOTRE PRIVILÈGE

- Profitez d'une **réduction de 40%** sur vos nouvelles montures optiques\*
- Profitez de **50% de rabais** sur votre 2<sup>e</sup> appareil auditif + une paire de lunettes progressives OFFERTE\*\*

#### COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Sur [berdoz-vision.ch/groupemutuel](http://berdoz-vision.ch/groupemutuel)
- En magasin, présentez votre carte d'assuré<sup>1</sup> lors de votre achat.

#### VALIDITÉ ET CONDITIONS

Valable jusqu'au 31 janvier 2022. Non cumulable avec d'autres offres ou avantages. Voir conditions en magasin. <sup>1</sup> Cette offre est réservée aux assurés des caisses-maladie du Groupe Mutuel.

\* Valable sur les montures et solaires correctives à l'achat de deux verres à votre vue (à l'exception des marques Cartier, Lindberg et Chanel).  
\*\* Valable pour tout achat d'une aide auditive hors gamme Budget. Lunette offerte ou bon de réduction d'une valeur totale maximum de Fr. 485.- avec 2 verres progressifs ou Fr. 285.- maximum avec 2 verres unifocaux sur une sélection de modèles.

  
BERDOZ  
VISION & AUDITION  
info@berdoz-vision.ch  
www.berdoz-vision.ch

## Aquaparc

### 30°C EN TOUTES SAISONS

# 30%

 DE RABAIS

Profitez en famille des attractions intérieures et extérieures: 13 toboggans familiaux ou à sensations, piscine à vagues, rivière à courant et une plage de sable fin sur les bords du Léman accessible en été.

Sharkyland, le nouvel espace 100% famille d'Aquaparc est un paradis pour les petits. Dans un décor de dessin animé, sous la surveillance d'un maître-nageur, les enfants peuvent s'amuser dans un bassin de 140 mètres carrés où trônent trois toboggans et de nombreux jeux d'eau.

#### VOTRE PRIVILÈGE

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

#### COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Réservez votre entrée sur [aquaparc.ch](http://aquaparc.ch) et bénéficiez d'un tarif réduit sur simple présentation de votre carte d'assuré ou cette offre à la caisse d'Aquaparc.

#### VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.  
Nombre de billets limités à quatre par assuré.  
Non cumulable avec d'autres avantages.



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



## Concours GMmag

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

- 1<sup>er</sup> prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 300.-**
- 2<sup>e</sup> prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 200.-**
- du 3<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 100.-**

#### Question 1:

Combien de nouveaux cas de cancer sont décelés par année en Suisse ?

- 10 000       30 000       42 500

#### Question 2:

Comment s'appelle la nouvelle app santé du Groupe Mutuel ?

- vivapp       vivasanté       vivalavida

#### Question 3:

Où sont situées les cultures en terrasses du Jardin des Monts ?

- Au Pays du Saint-Bernard       Au Pays-d'Enhaut  
 Au Pays des Merveilles

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Localité: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

#### Conditions de participation

Sur [www.groupemutuel.ch/concours](http://www.groupemutuel.ch/concours), jusqu'au 31 décembre 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.

Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique est exclu.  
Pas de paiement en espèce ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que leur nom soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel et de Farmy ne sont pas autorisés à participer.



#### Assurance-maladie

0848 803 111  
info@groupemutuel.ch



#### Assurance-vie

0848 803 999  
vie@groupemutuel.ch



#### Assurance-patrimoine

0848 803 222  
clients@groupemutuel.ch

# La nouvelle app du Groupe Mutuel

## vivapp



### Se sentir mieux, ça vous dit?

Découvrez l'application de coaching qui vous accompagne au quotidien dans le changement de vos habitudes de vie. Une méthode personnalisée, concrète et humaine vers plus de bien-être pour le corps et l'esprit.

vivapp.ch

## Avancez à votre rythme vers plus de bien-être.

