



mag

Le diabète

« Je me  
suis dit, je  
vais m'en  
sortir »

Meriam El Alaoui nous parle de sa maladie.

# 600 millions de francs

Économies réalisées grâce au contrôle des factures et à la digitalisation pour maîtriser les coûts.

**En 2023, le volume de factures de prestations médicales reçu au Groupe Mutuel a dépassé 6,15 milliards de francs**, tous types confondus. Les contrôles et les corrections effectués à l'aide des nouvelles technologies et grâce à l'expérience et aux compétences de nos collaborateurs ont permis de réduire la dépense de 9,4%, soit près de 600 millions de francs, ce qui représente un allègement sur le montant de la prime du même ordre de grandeur. En 2023, les économies les plus marquées **proviennent des autres soins ambulatoires avec 190,5 millions de francs**.



.....

## Impressum

**Éditeur:** Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

**Rédaction:** Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

**Conception et création:** Jean-Philippe Chevassu

**Internet:** [groupemutuel.ch/gmmag](http://groupemutuel.ch/gmmag) • **E-mail:** [gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)

**Photos:** Thomas Masotti, gettyimages

**Impression:** Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH

**Parution:** Tirage total: 580 000 ex. 2 fois/an, en français, en allemand et en italien. Groupe Mutuel Mag est une publication adressée aux assurés du Groupe Mutuel. Ce magazine est imprimé sur du papier certifié FSC – pour une gestion durable des forêts.

imprimé en  
**suisse**



# Gagnez du temps en effectuant vos demandes en ligne.



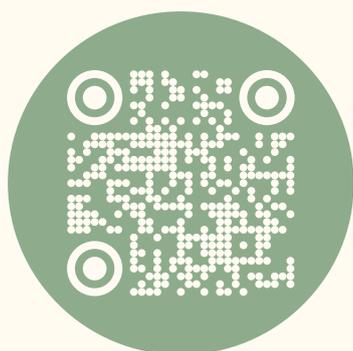
Vous souhaitez effectuer des **modifications sur votre contrat?**



Vous avez déménagé et vous souhaitez **modifier votre adresse postale?**



Vous avez besoin d'un **relevé de compte** ou un **décompte de prestations?**



## Facile et rapide, où et quand vous le souhaitez !

Envoyez vos **demandes en quelques clics en vous connectant** à votre Espace client ou en utilisant nos formulaires en ligne! Gagnez du temps en évitant les déplacements en agence et les appels téléphoniques.  
[www.groupemutuel.ch/vos-demandes-en-ligne](http://www.groupemutuel.ch/vos-demandes-en-ligne)



## Votre Espace client

Connectez-vous à l'app du Groupe Mutuel pour une expérience optimale!



# 4 conseils pour une reprise en pleine forme



## › Adoptez un rythme scolaire

- Aidez votre enfant à (re)prendre **un rythme en douceur**.
- Réveillez-le et couchez-le **toujours à la même heure** et veillez à ce que son **temps de sommeil soit suffisant**.
- N'hésitez pas à mettre en place un **rituel au calme avant qu'il s'endorme**, avec la lecture d'une histoire par exemple.

## › Cuisinez des menus magiques

Une alimentation variée, équilibrée et surtout riche en nutriments (fer, calcium, vitamines, etc.) **est indispensable à sa croissance et à son bien-être**. Elle favorisera également ses capacités de concentration.



## › Moins de temps d'écran, plus d'action

- Veillez à ce qu'il se dépense régulièrement en extérieur et **encouragez-le à devenir un super-héros en action** plutôt que de passer son temps sur les écrans.
- **L'activité physique est bénéfique** pour sa santé et pour prévenir le surpoids.
- **Quant aux écrans, ils perturbent les capacités cognitives** des jeunes enfants.



## › Des soins bucco-dentaires de l'espace

Apprenez à votre enfant que des milliers de bactéries et de microbes se forment tous les jours dans la galaxie de sa bouche et que le meilleur moyen d'éviter les caries est de **bien se brosser les dents**.



**Ses dents sont des étoiles brillantes et il faut les protéger !**

# Vous voulez gagner CHF 7056 ?

Alors, participez à notre concours et testez vos connaissances en matière de prévoyance privée.



Grâce à ce QR-Code, accédez à notre tout nouveau site qui vous présentera l'univers du 3<sup>e</sup> pilier. Vous y découvrirez ce que signifie le chiffre 7056, nos conseils pour combler les lacunes de prévoyance, le fonctionnement du système de prévoyance suisse, et bien plus encore...



groupe **mutuel**    SITUATIONS DE VIE    La prévoyance en bref    votre partenaire de vie    FR ▾

## Projetez-vous dans l'avenir

Pourquoi commencer à épargner maintenant ?  
Calculez le montant que vous pourriez obtenir pour réaliser vos rêves et profiter de votre retraite comme bon vous semble.

J'ai **30** ans  
et je peux mettre de côté  
CHF **220** par mois

**Calculer**

[Comment ça fonctionne?](#)

### À chaque moment clé, la prévoyance privée peut vous aider!

Dans votre situation, pourquoi la prévoyance privée est-elle importante? Découvrez quels sont les points essentiels pour planifier votre avenir.

**Situations de vie**

- Vous êtes étudiant
- Vous entrez dans la vie active
- Vous êtes célibataire
- Vous êtes en couple
- Vous avez des enfants

**Projets de vie**

- Travailler à temps partiel
- Devenir indépendant
- Devenir propriétaire

**Vous êtes étudiant**

## Adapté à votre situation de vie

Vous êtes étudiant ou en début de carrière? Ou vous avez déjà franchi cette étape de vie et vivez en couple? Vous envisagez d'avoir des enfants ou vous avez déjà une belle tribu à la maison?

**Le Groupe Mutuel adapte votre prévoyance privée à votre situation de vie.** Les formes de travail de plus en plus appréciées, telles que le travail à temps partiel ou le statut d'indépendant tant convoité, sont également prises en compte. **Nos solutions de prévoyance du 3<sup>e</sup> pilier vous aident aussi à réaliser votre rêve de devenir propriétaire.**

Le 3<sup>e</sup> pilier n'est pas obligatoire. Mais le constat est amer: les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> piliers du système de prévoyance suisse ne suffisent souvent plus à maintenir le niveau de vie antérieur lors de la retraite.

## Avantages selon la situation de vie



### Pour les étudiants et les personnes en début de carrière:

- › Épargner avec un petit budget
- › Réaliser ses projets de vie et ses rêves



### Pour les célibataires:

- › Maintenir un revenu stable
- › Empêcher les pertes de revenu
- › Prévenir la perte de revenu en cas d'invalidité



### Pour les concubins, les époux et les parents:

- › Comblent les lacunes des 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> piliers
- › Financer les frais de formation
- › Assurer un revenu suffisant en cas de maladie ou d'accident



### Pour réaliser son rêve de devenir propriétaire:

- › Financement au moyen du 3<sup>e</sup> pilier
- › Comblent les lacunes de la rente de vieillesse du 2<sup>e</sup> pilier

**Dossier:** le diabète

D'origine marocaine, Meriam El Alaoui, 50 ans, mère d'une fille de 14 ans, arrive en Suisse en 1999. Elle «adore» tout de suite le pays, obtient un master en linguistique à l'Université de Genève et travaille depuis vingt-trois ans dans la formation d'adultes. **Le diagnostic du diabète, il y a deux ans, lui a fait «l'effet d'une gifle.»**

«Je me suis dit: je vais m'en sortir»



## Le diabète, comment est-ce arrivé ?

«Ça a été le gros choc. J'ai toujours mené une vie équilibrée, en me nourrissant sainement et en marchant beaucoup. Il y a deux ans, la porte de ma douche m'est tombée dessus. Un bout de verre a sectionné le tendon. C'est après l'opération que le diabète de type 1, avec des symptômes du 2, a été diagnostiqué. J'avais tout le temps soif et envie de manger sucré, même en buvant des litres d'eau par jour.»



## Quel état d'esprit au moment du diagnostic ?

«J'ai été malheureuse pendant plusieurs mois. Je me disais: pourquoi moi, qui ai toujours fait attention ? Mais je me suis dit que j'allais me sortir de là. Les choses maintenant se sont stabilisées. Je gère mieux et je peux manger de tout, mais dans un ordre précis. Et j'ai un patch sur le bras qui calcule en tout temps mon taux de glycémie.»



## La médication ?

«Tous les jours de l'insuline lente, de la Metformine et du Jardiance.»

Meriam est inscrite au Centre Diabète à Genève.

**«Nous sommes un groupe d'amis adorables. Chaque samedi, nous passons de très bons moments ensemble, dans la nature.»**

Dans la vie, Meriam peut s'inspirer d'un exemple. Celui de sa mère.

**«C'est une battante, qui a réussi à se construire une existence respectable, elle a ouvert son propre bureau de traduction.»**



Souriante, charismatique, Meriam El Alaoui respire la joie de vivre.

**«On dit de moi que je suis très sociable et ouverte, sourit-elle, et j'ai beaucoup d'amis. J'adore lire aussi, la philosophie, l'histoire, la psychologie. Et les classiques de la littérature.»**



## Et le rire dans la vie, c'est important ?

« Bien sûr. J'aime beaucoup l'humour marocain, comme celui de Gad Elmaleh, celui du double sens et de l'ironie, où l'on n'a pas peur de se moquer de soi-même. »



## Diabète, type 1 et type 2

Le diabète est une maladie grave et un facteur de risque pour différentes maladies, dont les maladies cardiovasculaires. Le surpoids et la sédentarité augmentent le risque de diabète de type 2 (résistance à l'insuline), le plus fréquent et qui peut se développer longtemps sans symptôme. **La prévention joue par conséquent un rôle important. Le diabète de type 1 (production insuffisante d'insuline) survient dès l'enfance.**

**En Suisse,  
500 000 personnes  
diabétiques**

En Suisse, tous âges confondus, il y a environ 500 000 personnes diabétiques, dont 40 000 souffrent d'un diabète de type 1.

## Un enjeu crucial

**Le diabète étant une maladie dont la fréquence va en augmentant, il constitue un enjeu crucial dans la problématique de la hausse des coûts de la santé.**

Le Value-Based Healthcare (VBHC) est une approche de prestations de soins de santé centrée sur le patient, qui vise à améliorer les résultats de santé qui comptent le plus pour les patients tout au long de leur parcours de soins, tout en optimisant les ressources de santé et les coûts pour la société.

**Dans ce cadre, le Groupe Mutuel a défini comme priorité stratégique deux champs d'action principaux: la redéfinition de la rémunération des soins et la compréhension du parcours santé.**

Où il s'agit d'une part d'intégrer le patient dans différents projets pilotes pour améliorer son parcours santé et d'autre part d'imaginer de nouveaux modèles de rémunération des soins, basés sur la qualité.

**Nouveau:** Legis sana+



# L'assurance de protection juridique **Legis sana** fait peau neuve

Une erreur médicale peut entraîner des conséquences majeures. Ainsi, le Groupe Mutuel a enrichi son assurance de protection juridique du patient en couvrant les frais d'assistance juridique et de procédures en Suisse et à l'étranger dans les situations suivantes:

en cas d'**erreur de diagnostic ou d'erreur de traitement médical**, y compris dans le cadre des interventions esthétiques les plus courantes

en cas de **violation du droit à la protection des données de santé** par le corps médical

pour les **dommages corporels** résultant de la défectuosité d'un produit ou d'un dispositif médical

Toute personne (assurée «Legis sana» ou non) peut demander en tout temps **le passage dans notre nouvelle assurance Legis sana+ et cela sans questionnaire de santé.**

La prime mensuelle s'élève à CHF 2.50 pour les adultes et à CHF 1.20 pour les enfants.

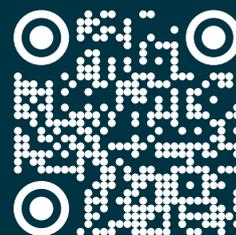
Contactez-nous au **0800 808 848.**

Découvrez Legis sana+ sur: **groupemutuel.ch**

## Adaptation des CGA et CP LAMaI

Au 01.01.2025, les caisses du Groupe Mutuel adapteront les «**Dispositions d'exécution complémentaires à l'assurance obligatoire des soins selon la LAMaI**» (CGA LAMaI) et les «**Conditions particulières**» (CP LAMaI) des modèles alternatifs.

Celles-ci s'appliqueront automatiquement à tous nos assurés au bénéfice d'une assurance de base. Le fonctionnement des modèles alternatifs ne change pas.



Vous trouverez ces nouvelles CGA/CP LAMaI et le détail de ces adaptations sur :

- **groupemutuel.ch/fr/cga**  
- dans nos **agences**  
- ou au **0848 803 111**

## Sponsoring

Chaque année, le Groupe Mutuel soutient une vingtaine de manifestations de course à pied dans toute la Suisse. **Timothy Wolvetang, champion d'ultramarathon et participant régulier, nous parle de sa passion.**



# Découvrir la Suisse en courant

## **Tim Wolvetang, vous êtes venu à la course à pied par des chemins détournés. Pourquoi?**

Oui, c'est vrai. La course à pied n'a pas été pour moi un coup de foudre. J'ai commencé à courir parce que je voulais faire un triathlon et que la course en fait partie. Il faut un peu de discipline pour la course à pied, mais cela finit toujours par payer.

## **Quelles émotions associez-vous à la course à pied?**

Courir me donne un sentiment de liberté. Savoir que l'on peut aller partout à pied, c'est inestimable. De plus, courir est un acte social. Le sport crée des liens, on rencontre des amis avec lesquels on va s'entraîner ou participer à une compétition.

## **Selon vous, qu'est-ce qui fait une bonne course?**

Chaque course présente quelque chose de sympa, qu'elle se déroule dans un centre-ville historique ou dans la nature. De chaque course, je garde un bon souvenir - l'ambiance dans la ville, les bons moments passés avec des amis et parfois une victoire (personnelle).

## **Quelle est l'importance des courses du Groupe Mutuel pour vous?**

Je participe à une course en Suisse environ une fois par mois. C'est une belle façon de découvrir le pays. Les courses du Groupe Mutuel passent par de nombreux endroits magnifiques.



**Nos assurés bénéficient de 50% de réduction sur leur inscription!**

Alpian

## La banque digitale à portée de main

Saviez-vous qu'il était possible de créer son compte bancaire en 5 minutes et de le gérer entièrement via son smartphone?

Les conseillers d'Alpian souhaitent rendre le service premium des banques privées accessibles à tous. Pour ce faire, ils offrent des conditions préférentielles à tous les assurés du Groupe Mutuel, telles que :

- ⇒ La **gratuité de la tenue de compte** pendant 12 mois
- ⇒ Un **bonus de bienvenue de CHF 200** versé sur votre compte\*
- ⇒ Un **rabais de 50%** sur la collection textile Alpian disponible sur [shop.alpian.com](https://shop.alpian.com)



### Comment profiter de l'offre?

Lors de la création du compte, veuillez insérer le code **GMAL24** dans le champ prévu à cet effet.

\*Des conditions spécifiques s'appliquent.



**+alpian** Swiss Banking Excellence

[bd@alpian.com](mailto:bd@alpian.com)  
[alpian.com](https://alpian.com)

Let's Go Fitness

## L'énergie pour tous

Let's Go Fitness c'est plus de 70 clubs accessibles avec un seul abonnement, des cours collectifs, des programmes personnalisés et des horaires d'accès XXL. C'est surtout une expérience où la convivialité se retrouve pour vous recharger et vous soutenir dans l'atteinte de vos objectifs. Pour ce faire, Let's Go Fitness offre aux assurés du Groupe Mutuel :

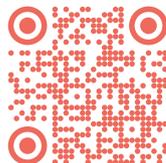
- ⇒ **15% de rabais sur l'abonnement Starter** (12 ou 24 mois)
- ⇒ **20% de rabais sur l'abonnement Energy** (12 ou 24 mois)
- ⇒ **Un sac à dos offert**
- ⇒ **Déjà abonné dans un autre club?** Let's Go Fitness reprend votre abo. jusqu'à 3 mois



Offres non cumulables, valable en club pour les nouveaux adhérents du 1<sup>er</sup> septembre au 31 décembre 2024.

### Comment profiter de l'offre?

Sur présentation de votre **carte d'assuré** dans le club Let's Go Fitness de votre choix, lors de votre inscription.



**LET'S GO**  
FITNESS

[letsgofitness.ch](https://letsgofitness.ch)

Swissbabyservice.ch

## Toutes nos félicitations!

### Le Groupe Mutuel s'est associé à l'entreprise [swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch).

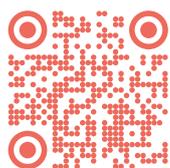
Ils proposent à tous les nouveaux parents une large gamme de couches et de produits adaptés à votre bébé, notamment les marques Pampers, Swilet (gamme bio), Libero (le pampers suédois premium) et Pingo (la marque suisse). Ils offrent même le service de livraison (dès CHF 65); la corvée d'achat est ainsi terminée!

⇒ **25% de réduction** sur toutes les commandes sur le site [swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch) (hors bon cadeau).



### Comment profiter de l'offre?

Lors de votre achat, veuillez insérer le code **GM2024** dans le champ «Code de réduction».



[SWISSBABYSERVICE.CH](http://SWISSBABYSERVICE.CH)

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

Groupe Mutuel

## Vos avantages

**Plus qu'une simple couverture d'assurance**, le Groupe Mutuel est à vos côtés pour toutes les étapes de votre vie. Découvrez plus en détail les réductions et avantages que nous vous offrons. Facilitez-vous la vie et faites ainsi des économies.

### ⇒ Des rabais pour votre famille

- o Assurance dentaire gratuite pour les enfants durant 3 ans en cas de souscription avant la naissance
- o Dès 3 enfants assurés en assurance de base au Groupe Mutuel, bénéficiez de 25% de rabais sur les primes de vos enfants
- o Assurance pour les soins à l'étranger gratuite pour les enfants durant 3 ans en cas de souscription avant la naissance

⇒ **3 mois de gratuité** sur certaines assurances complémentaires dès lors que vous signez votre contrat avant le 30 septembre 2024

### Comment profiter de l'offre?

Prenez contact avec  **votre conseiller**  pour en discuter ou déposer votre demande via  **notre Site Internet**  ou directement via  **votre Espace Client** .



groupe**mutuel**

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

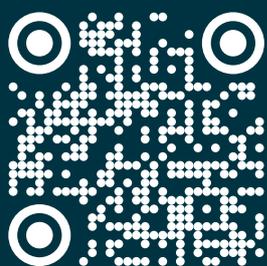


### Et ce n'est pas tout !

Le détail de toutes les offres, de nouveaux partenaires et des avantages exclusifs seront partagés tout au long de l'année, n'hésitez pas à vous connecter à notre site Internet [groupemutuel.ch/leclub](http://groupemutuel.ch/leclub) ou à votre **Espace client**, depuis l'app ou le portail en ligne du Groupe Mutuel pour en prendre connaissance.

**Vous êtes satisfait  
des prestations du  
Groupe Mutuel?**

**Alors invitez  
vos proches  
à en profiter  
également!**



**Recommandez-nous  
et gagnez jusqu'à**

**CHF 200.-**