

mag



L'infarctus chez les femmes

«J'étais
euphorique de
constater que
j'étais encore en
vie»

Découvrez le témoignage de Xenia Thévoz.

groupe mutuel

Février 2025

1 au lieu de 2

La nouvelle association faîtière, baptisée «**prio.swiss – L'Association des assureurs-maladie suisses**» a vu le jour le 1^{er} janvier 2025. Elle met fin au duopole de santésuisse et curafutura. Il s'agit d'une excellente nouvelle pour regrouper les forces de tous les assureurs du pays, mais aussi et surtout pour parler d'une seule voix.

La structure de la nouvelle association faîtière se déclinera autour de 4 domaines d'activité :

- **communication,**
- **politique de santé & affaires publiques,**
- **structures & approvisionnement des soins,**
- **données & standardisation**

L'association assumera toutes les activités politiques dans ces domaines. Les activités qui ne relèvent pas de la nouvelle association (SASIS, achat de prestations) continueront à être gérées par les filiales de santésuisse. La directrice de l'Union patronale de Bâle **Saskia Schenker dirige la nouvelle faîtière** des assureurs-maladie suisses prio.swiss. Felix Gutzwiller en est le président et les CEO des dix sociétés membres forment le Comité directeur. Thomas Boyer, CEO Groupe Mutuel, et Thomas Harnischberg, CEO KPT, ont été nommés vice-présidents.

• **Ce nouveau nom «prio.swiss» souligne la priorité que l'association accorde à l'engagement commun pour un système de santé suisse de qualité et financièrement durable.**



Impressum

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

Rédaction: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquéroiz, Martin Kamber

Conception et création: Jean-Philippe Chevassu

Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Thomas Masotti, gettyimages

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

Parution: Tirage total: 550 000 ex. 2 fois/an, en français, allemand, anglais et 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



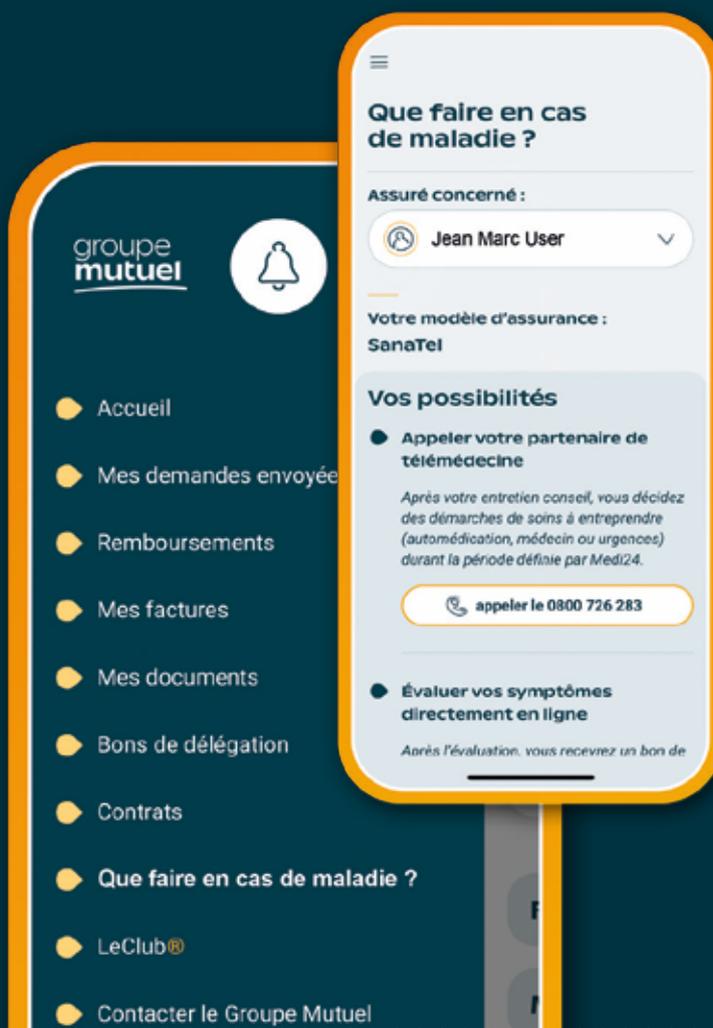
Vos premiers points de contact en un coup d'œil

Vous êtes malade. Que faire? Qui contacter en premier lieu?

Cela dépend de votre modèle d'assurance. C'est simple comme bonjour, mais il arrive que les premières étapes vers la guérison ne se passent pas comme prévu. Par exemple, si vous avez oublié à qui vous pouvez vous adresser...

La bonne réponse se trouve désormais dans l'application du Groupe Mutuel.

Dans la nouvelle rubrique « Que faire en cas de maladie? », vos premiers points de contact sont désormais répertoriés en fonction de votre modèle d'assurance.



Si vous êtes assuré avec le modèle PrimaFlex, par exemple, plusieurs options s'offrent à vous. Si vous êtes assuré avec le modèle SanaTel, vous pouvez appeler votre partenaire de télémédecine ou utiliser le «symptom checker» Ada.

Pour accéder à cette nouvelle fonctionnalité, rendez-vous dans l'application du Groupe Mutuel, rubrique **«Que faire en cas de maladie?»**



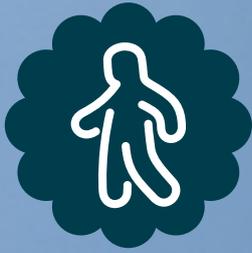
Prévention des maladies cardio- vasculaires

Si certains facteurs de risque ne sont pas modifiables, comme l'âge ou l'hérédité, **on peut néanmoins agir sur d'autres aspects pour prévenir** les infarctus ou les AVC par exemple.

Surveillez : la tension artérielle, le taux de glucose, de cholestérol et des triglycérides

Arrêtez : le tabac





Bougez plus

Le manque d'activité physique est le principal facteur de risque des maladies coronariennes.

Pratiquez un exercice régulier comme la marche (au moins 30 minutes par jour).

.....



Mangez mieux

Évitez les plats transformés qui renferment peu de nutriments et sont sucrés, salés ou gras.

À adopter : le régime méditerranéen qui est riche en fruits et légumes, huiles d'olive et de colza, céréales complètes, tout en minimisant les viandes grasses.

Hydratez-vous (2 litres d'eau par jour) et réduisez votre consommation d'alcool.

.....



Surveillez votre poids

Près d'un Suisse sur trois est en surpoids. En favorisant l'athérosclérose et ses conséquences comme l'hypertension, l'hyperlipidémie et le diabète, le surpoids diminue l'espérance de vie.

Notre conseil : calculez régulièrement votre indice de masse corporelle (IMC).

.....



Diminuez votre stress

Le stress chronique ne dérégule pas uniquement notre système nerveux, il porte atteinte au cœur et à la circulation sanguine.

Pratiquez régulièrement des exercices de respiration profonde comme la cohérence cardiaque ou la méditation. Le sport réduit également le stress.

Si vous souhaitez plus d'informations,
vous pouvez cliquer sur
**Une vie saine - Fondation Suisse
de Cardiologie (swissheart.ch)**

Comment assurer au mieux sa famille ?

Le Groupe Mutuel vous aide aussi à garantir un avenir serein à votre famille avec différentes solutions d'assurance-vie... **tout en bénéficiant de certains avantages, notamment au niveau fiscal !**

Il y a différentes manières **d'assurer et de protéger sa famille :**

Opter pour des produits qui couvrent les risques financiers en cas d'imprévus comme le décès ou l'invalidité de l'un des deux parents. Vous assurez ainsi la protection financière de votre famille, même en étant propriétaire d'un bien immobilier.

Choisir des solutions d'épargne pour le futur de vos enfants, par exemple pour financer leurs études, avec une stratégie d'investissement au choix et un capital sécurisé.

.....

Ouvrir un 3^e pilier qui permet de combler les lacunes des 1^{er} et 2^e piliers, notamment si l'un des deux parents suspend ou réduit son activité pour s'occuper des enfants. En plus de la retraite, la constitution d'un capital de prévoyance est aussi utile lorsque vous devenez indépendant ou propriétaire d'un logement. En cas d'incapacité de gain pour cause de maladie ou d'accident, l'objectif d'épargne est sécurisé.



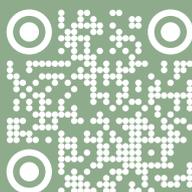
Les «plus»

- L'assurance-vie sous forme de pilier 3a (lié) vous permet d'économiser sur vos impôts.
- Vous pouvez faire valoriser votre épargne en investissant dans des fonds de placement.
- Des solutions flexibles qui s'adaptent à vos besoins tout en bénéficiant de certains avantages, notamment au niveau fiscal !



Vous souhaitez assurer vos arrières avec nos solutions de prévoyance ?

Identifiez vos besoins ici :





« J'étais euphorique de constater que j'étais encore en vie »

En tant que proche aidante pour son mari et soutien pour sa famille, Xenia Thévoz aime aider les autres. Toutefois, comme pour beaucoup de femmes, il ne lui est jamais venu à l'esprit que le stress qui en découle pouvait l'exposer à un risque d'infarctus du myocarde, malgré son mode de vie sain.

Est-ce que vous avez été surprise par votre infarctus?

Oui, même mes amis avaient du mal à croire ce qui m'arrivait. Je faisais beaucoup d'exercice, je mangeais sainement, et je n'avais pas d'hypertension ni de cholestérol élevé. L'infarctus m'est tombé dessus sans crier gare.

Que s'est-il passé exactement?

J'étais en train de me promener lorsque j'ai ressenti des brûlures au niveau des poumons. Cette sensation m'était inconnue et n'a pas disparu lorsque je me suis reposée. Sur les conseils de mon fils, je suis allée aux urgences. Là-bas, j'ai été victime d'une crise cardiaque. J'ai été opérée tout de suite et n'ai pu quitter l'hôpital que cinq jours plus tard. Après un tel événement, beaucoup de gens sont choqués ou déprimés. Pas moi. J'étais euphorique de constater que j'étais encore en vie.

Avez-vous dû ensuite faire de la réadaptation?

A cause du confinement lié au Covid, je n'ai pu commencer la réadaptation que trois mois plus tard. Mais je la recommande vivement. La réadaptation m'a beaucoup aidée.

Qu'est-ce qui a causé votre infarctus?

Il est clair que j'étais stressée. Comme beaucoup de femmes qui ont une double charge de travail, professionnelle et domestique, j'étais très occupée sur le plan familial. Peu de temps auparavant, j'avais perdu ma belle-fille en raison d'un cancer du sein et il était important d'être présente pour mes petites-filles et mon fils. Ensuite, j'ai soutenu ma belle-sœur jusqu'à sa mort et je suis également proche aidante de mon mari.

Qu'est-ce qui a changé depuis?

J'ai dû apprendre à dire non de temps en temps. C'est difficile, car cela ne correspond pas à mon caractère. Toutefois, je dois désormais être plus à l'écoute de mon corps et de mes besoins. Beaucoup de femmes pensent d'abord aux autres plutôt qu'à elles-mêmes. Je m'efforce encore de lâcher prise et de trouver la bonne distance.



Quels conseils pourriez-vous donner ?

La prévention est importante. Je bouge beaucoup et je pratique le Yutaido®. Cela m'aide à me détendre. Il faut trouver quelque chose qui nous fasse du bien sans que cela devienne une obligation. Et je mange sainement.

Vous aidez aussi d'autres patients...

En effet, je participe activement aux programmes Patients partenaires des Hôpitaux universitaires (HUG) à Genève. Là-bas, d'autres personnes atteintes de maladies cardiaques peuvent me poser toutes leurs questions sans tabou. J'essaie de leur donner de l'espoir et de les faire rire. Par ailleurs, je suis co-créatrice du programme «visite muséales», des visites aux musées souvent suivies d'un atelier créatif. L'art et la créativité sont très importants pour la santé. Dans le passé, ils m'ont sauvé la vie à plusieurs reprises.

Que peut-on faire d'autre?

Participer activement à son propre rétablissement et ne pas rester passif face à la situation. Penser positivement et faire confiance – c'est un choix, mais ça ne veut pas dire que je ne tombe pas parfois dans le piège. Mais plus je vais bien, plus je peux être présente pour les autres.





Trois questions au D^{re} Elena Tessitore, cardiologue responsable du programme de réadaptation cardiaque stationnaire au Centre cardiovasculaire des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Les hommes et les femmes ont-ils les mêmes risques de subir un infarctus?

En plus des facteurs classiques comme la tension artérielle, le tabagisme, le diabète, la dyslipidémie, le manque d'exercice ou le stress, il y a ceux qui concernent uniquement les femmes. Il s'agit notamment du diabète gestationnel, de l'éclampsie et de la ménopause.

Les connaissances à ce sujet sont insuffisantes, car trop peu de femmes participent aux essais cliniques. Que faut-il faire?

Les femmes sont plus préoccupées par les risques liés à la participation à un essai clinique. Si l'on tient compte de ces préoccupations, je vois une chance de combler le manque de données que nous avons aujourd'hui.

Les femmes participent également moins aux programmes de réadaptation. Que pouvons-nous faire pour y remédier?

Ce sont toujours les femmes qui assument la majeure partie des tâches ménagères et de la garde des enfants. En proposant des offres centrées sur les femmes, comme la Zumba ou le yoga et en tant qu'alternative aux centres de fitness qui sont dominés par les hommes, on ferait beaucoup de progrès.

Les femmes souffrent différemment que les hommes des maladies cardiaques et meurent plus souvent d'un infarctus. Au lieu de ressentir les douleurs thoraciques typiques de l'infarctus, elles ressentent également des nausées, des vomissements, des vertiges ou des difficultés respiratoires.



1

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès chez les femmes en Suisse. Elles représentent près de 29% de tous les décès.



37

minutes de plus pour qu'une femme reçoive de l'aide en cas d'infarctus

- Facteurs de risque spécifiques aux femmes
- Ménopause
 - Stress psychosocial
 - Éclampsie ou diabète gestationnel

Trois astuces pour vous faciliter la vie

Pour réduire l'impact des primes maladie sur votre budget, il existe différentes astuces. Au-delà du choix du modèle alternatif et de la franchise, vous trouvez ci-dessous quelques informations utiles.

Suspension de l'assurance obligatoire des soins en cas de service militaire ou service civil

Si vous effectuez une période de service militaire ou de service civil d'au moins 61 jours consécutifs, vous êtes couverts par l'assurance militaire et pouvez suspendre votre couverture de base. Votre prime n'est ainsi pas facturée pour cette période.

La suspension de votre assurance de base ainsi que les modalités de fin de service vous sont confirmées dès réception d'une copie de votre ordre de marche.

Plus de détails sur notre site internet groupemutuel.ch.

Vous prévoyez d'être hospitalisé ?

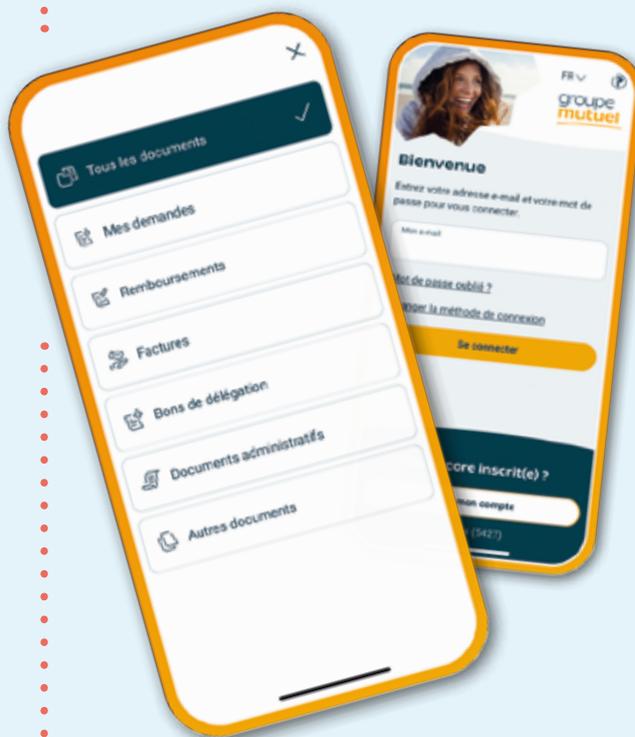
Si vous avez une assurance complémentaire d'hospitalisation, nous vous recommandons vivement de consulter notre liste d'hôpitaux et médecins reconnus avant votre séjour à l'hôpital.

Plus de détails sur groupemutuel.ch.



• Votre attestation fiscale 2024

• Vous recevrez automatiquement votre attestation fiscale d'ici le début du mois de février **sur votre Espace client** ou **par la poste**, si vous en avez déjà fait la demande par le passé.



• Sinon vous pouvez utiliser le formulaire suivant pour recevoir votre attestation par courrier postal

• **www.groupemutuel.ch/attestation-impots**

Comprendre votre modèle d'assurance

Dans l'assurance de base, passer par un premier point de contact (par ex. pharmacie ou télémédecine) **permet des économies de temps et d'argent en offrant une prise en charge rapide et de qualité**. C'est aussi un moyen de réduire les consultations superflues et d'impacter positivement les coûts de la santé.

Attention à bien respecter le fonctionnement de votre modèle alternatif. En cas d'oubli, vous en serez informé et nous serons là pour vous aider. Des manquements répétés impliquent en revanche un transfert vers le modèle standard, plus coûteux. Un rappel de vos points de contact :



Pharmacies partenaires

Modèle : PrimaFlex



Télémédecine

Modèles : PrimaFlex (0800 852 852), SanaTel (0800 726 283)



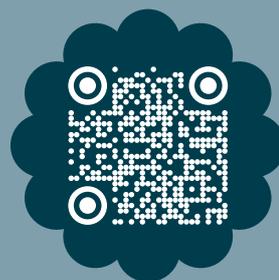
Symptom checker Ada

Modèles : PrimaFlex, SanaTel



Médecin de famille

Modèles : PrimaFlex, OptiMed, PrimaCare



Familiarisez-vous avec votre modèle

Pour certains cas listés dans vos conditions d'assurance (par ex. urgences), il n'est pas nécessaire de suivre le fonctionnement de votre modèle.

Adaptation des CP LAMal

En lien avec une récente adaptation par le Conseil fédéral de l'Ordonnance sur l'assurance-maladie (OAMal), les caisses du Groupe Mutuel adapteront les « Conditions particulières » (CP LAMal) des modèles alternatifs PrimaCare, SanaTel, OptiMed et PrimaFlex. Celles-ci s'appliqueront automatiquement dès le 1er avril 2025

à tous nos assurés au bénéfice d'un de ces modèles. Le fonctionnement des modèles alternatifs ne change pas. Ces nouvelles CP LAMal, ainsi que le détail et la date d'entrée en vigueur de ces adaptations, sont disponibles :

- sur groupemutuel.ch/fr/cga
- dans l'une de nos agences
- ou au 0848 803 111

ALPIAN

L'excellence bancaire suisse à portée de main

Saviez-vous qu'il est possible d'ouvrir un compte bancaire en seulement 5 minutes et de le gérer intégralement depuis votre smartphone?

Alpian redéfinit l'accès aux services bancaires en les rendant simples, rapides et efficaces. En partenariat avec le Groupe Mutuel, Alpian propose des avantages exclusifs:

- ⇒ **La gratuité de la tenue de compte** en 4 devises (CHF, EUR, USD, GBP)
- ⇒ **Un bonus de bienvenue de CHF 100**, crédité lors de l'ouverture du compte
- ⇒ **Un crédit de CHF 100 offert** à l'activation d'un mandat d'investissement



Comment profiter de l'offre?

Lors de la création du compte, veuillez insérer le code **GPEMTL** dans le champ prévu à cet effet. Attention des conditions s'appliquent.



+alpian Swiss Banking Excellence

bd@alpian.com
alpian.com

AQUAPARC

Cap sur l'aventure!

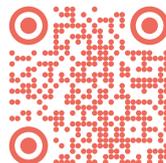
Relaxez-vous au bord de la piscine à vagues, laissez-vous porter dans la rivière à courants et partez à l'abordage du **bateau pirate!** En quête de sensations? Le Booster Loop et la dizaine de toboggans d'Aquaparc vont vous faire palpiter.

- ⇒ Toute l'année goûtez à une température de 30° et profitez d'**un rabais de 25%** sur toutes les entrées journées adultes et enfants.



Comment profiter de l'offre?

Lors de votre achat de billet en caisse, veuillez simplement présenter votre carte d'assuré ou une pièce justificative.



Aqua Parc

www.aquaparc.ch
contact@aquaparc.ch

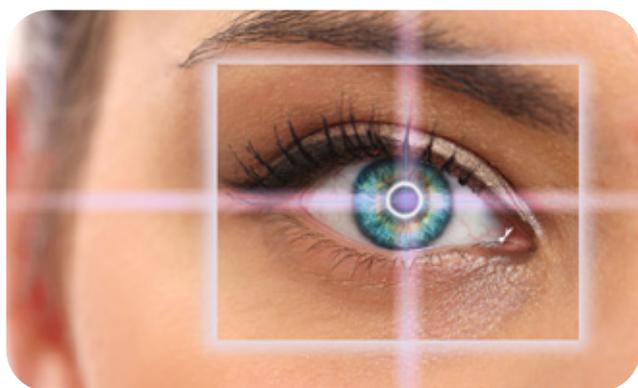
SWISS VISIO

Libérez-vous de vos lunettes et lentilles

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permet de corriger tous les troubles de la vision. Ce traitement est précis, rapide et indolore.

➔ Grâce à notre partenaire Swiss Visio, vous bénéficiez d'un tarif préférentiel **dès CHF 1'600 par œil** (au lieu de CHF 2'400)

➔ Dès le printemps 2025, vous pourrez bénéficier également de cette offre à **Bellinzone**.



Comment profiter de l'offre?

Contactez **Swiss Visio** afin de fixer un rendez-vous pour le test d'éligibilité, en **mentionnant votre affiliation au Groupe Mutuel**.

Ce test peut être fait à Lausanne, Sion, Genève, Neuchâtel, Zürich ou Bellinzone.




SWISS VISIO
Network

www.swissvisio.net
refractive@swissvisio.net
058 274 23 00

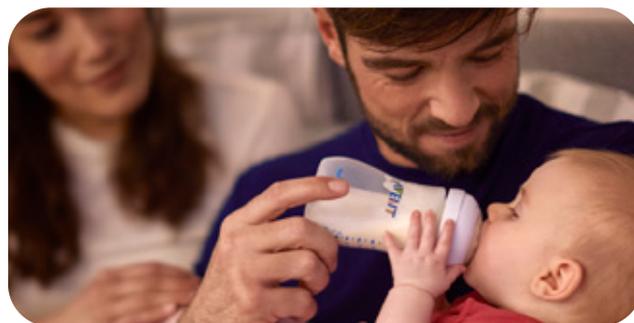
PHILIPS

Des accessoires à la pointe de la technologie

Profitez de rabais jusqu'à 40% sur une sélection de produits de puériculture Philips pour vous et votre bébé:

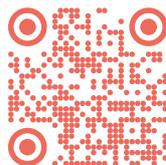
tire-lait, babyphones avec ou sans vidéo et biberons de différentes tailles. Mais aussi sur des accessoires tels que: hygiène bucco-dentaire, soins masculins et beauté.

➔ Saviez-vous que les assurés du Groupe Mutuel bénéficiaient également **gratuitement** de l'accès **Premium à l'app Grossesse+**?



Comment profiter de l'offre?

Rendez-vous sur le site philips.ch/fr/ce/boutique/loyaltyshop.html
Ajoutez le produit de votre choix au panier. Saisissez le code de réduction **GRMUTPH** dans le panier.
Finalisez votre commande.



PHILIPS

www.philips.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 ou à votre **Espace client**, depuis l'app ou le portail en ligne du Groupe Mutuel pour en prendre connaissance.



La vraie vie, c'est

un assureur-vie pour les hauts et les bas.

groupe **mutuel**

Santé & Prévoyance

614126