

Dossier

Maladies rares

# «La vie est belle il s'agit d'en profiter»

Témoignage bouleversant de Nicolas Gloor, atteint de la maladie de Charcot.

Primes 2024.  
Une ligne gratuite à votre écoute  
du lundi au vendredi, de 8h à 19h.  
**0800 808 088**

Conseils pratiques  
Nous sommes là  
pour vous aider  
Pages 10 et 11

Pages 4 à 7

# 30 ans

## Le chiffre

C'est l'anniversaire que fête le Groupe Mutuel qui s'appelle ainsi **depuis 1993**. Dès cette date, les structures opérationnelles sont regroupées en une seule entité. Le Groupe Mutuel est fondé et, en tant que société de services, reprend l'administration centrale des caisses maladie membres et des deux fondations de prévoyance. Rappelons que **les racines du Groupe Mutuel remontent à 1852**, au moment où 25 citoyens de Saint-Maurice fondent une société de secours mutuels. L'objectif des pionniers consiste alors à se regrouper afin de pouvoir mieux maîtriser les conséquences économiques des coups du sort et des aléas de la vie.

Passion express

Hotline gratuite dédiée aux primes:

## une voix **bienveillante**

En seulement quatre ans, Miriam Alacqua a fait du chemin au Contact Center. La jeune femme de 26 ans sait exactement comment assurer un service de qualité.

**Miriam, en automne, les téléphones ne s'arrêtent plus de sonner. Qu'avez-vous fait pour y remédier?**

Nous avons mis en place une hotline téléphonique gratuite pour les primes, de septembre à décembre. Nos conseillers sont là pour répondre aux questions de nos clients sur les nouvelles primes 2024 et font tout leur possible pour les aider.

**Quelles sont les qualités nécessaires pour gérer les nombreux appels?**

Il faut un savoir-faire étendu car notre système de santé est complexe. Même si nous n'avons pas tout de suite la réponse à une question, nous devons savoir où aller chercher les informations.

**Lorsque les primes augmentent, il y a du mécontentement. Comment gérer cela?**

L'empathie est le mot-clé. Nous faisons preuve de compréhension et de bienveillance. Une augmentation des primes pèse sur le budget des ménages. Il est donc logique que le mécontentement s'installe. Nous trouvons des solutions pour faire baisser les primes. Par exemple, nous conseillons d'augmenter la franchise.

**Qu'est-ce qui te fait sentir que tu as réussi?**

La gratitude et les réactions positives de nos clients. Je suis comblée lorsque je peux apporter aux assurés le soutien dont ils ont besoin.

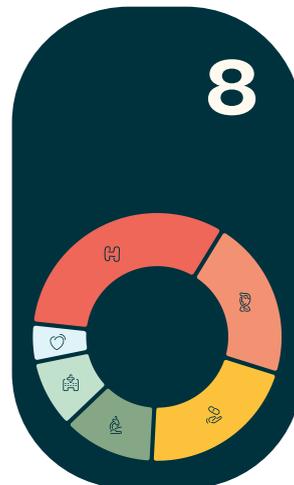
**Vous avez des questions sur les nouvelles primes? N'hésitez pas à appeler la hotline gratuite! Nous sommes à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 19h.**



**0800 808 088**

Hotline gratuite

# Sommaire



- 4 Dossier**  
Les maladies rares. «La vie est belle et il s'agit d'en profiter.»
- 8 Les coûts de la santé**  
Pourquoi les primes augmentent?
- 10 Conseils pratiques**  
Vous avez une question?
- 11 Conseils pratiques**  
Adapter, c'est économiser.
- 12 Comment ça marche?**  
Cas bénin? Aller à la pharmacie plutôt que chez le médecin.
- 13 L'humain au centre**  
«Pourquoi encore moi?»
- 14 Prévention santé**  
Alimentation durant la grossesse: ce qu'il faut savoir.
- 15 Combien ça coûte?**  
Économiser jeune pour épargner plus.

leclub

- 16 Vos nouveaux privilèges**  
Découvrez une sélection des avantages LeClub®.

# Impressum

## Éditeur

Groupe Mutuel  
Rue des Cèdres 5  
1919 Martigny

## Rédaction

Jean-Christophe Aeschlimann  
Lisa Flueckiger  
Serkan Isik  
Pascal Vuistiner

## Conception et création

Nathalie Zuber

## Illustrations

Nicolas Bonvin

## Photos

Thomas Masotti  
(couverture et pages 4 - 6 - 10)  
Valeriano Di Domenico (page 2)  
Thomas Egli (page 10)  
Adobe Stock

## Internet

groupemutuel.ch/gmmag

## E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

## Parution

2 fois/an, en français,  
en allemand et en italien

## Impression

Schellenberg Druck AG  
Schützenhausstrasse 5  
8330 Pfäffikon ZH  
Tirage total: 850 000 ex.

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

Ce magazine est imprimé sur  
du papier certifié FSC – pour  
une gestion durable des forêts.

imprimé en  
suisse



MIXTE  
Papier | Pour une gestion  
forestière responsable  
FSC® C007831

La maladie de Charcot

# «La vie est belle et il s'agit d'en profiter»

Atteint de la maladie de Charcot, Nicolas Gloor a bien voulu nous recevoir chez lui, à Renens (VD), pour évoquer son histoire et sa personne. Un témoignage bouleversant, et **une leçon de vie**, à découvrir dans ces pages et sur le web.



**Né à Carrouge, dans le canton de Vaud, il y a 27 ans, Nicolas Gloor a fait ses écoles dans la région de Moudon et suivi son gymnase à Payerne. Il obtient ensuite un bachelor en travail social, au terme duquel il devient éducateur diplômé. Après quoi il travaille pendant un an et demi auprès de jeunes enfants. Avant d'être obligé d'arrêter son activité suite à l'apparition de sa pathologie.**

Nicolas Gloor nous a reçus chez lui, à Renens (VD), pour évoquer son histoire et sa personne. Qu'il en soit remercié, pour sa confiance, mais aussi pour son courage, son intelligence et son humilité.

**Bonjour Nicolas, merci de nous accueillir. Quand est apparue votre pathologie?**

Les premiers symptômes datent d'une année environ et le diagnostic a été posé en novembre 2022 (réd. l'entretien avec Nicolas Gloor a eu lieu début juillet).

**Jusque-là, vous vous sentiez bien dans votre corps?**

Tout à fait. Tout allait bien, à un moment j'ai même fait du fitness. Et dans mon travail au Mont-sur-Lausanne, je bougeais beaucoup.

**Comment les choses se sont-elles déclarées?**

J'éprouvais de temps à autre des faiblesses dans ma main droite, et je me trouvais parfois un peu maladroit ou fatigué. Je pensais que c'était dû au fait que je travaillais beaucoup, d'autant qu'à côté j'avais commencé un master en travail social. J'ai fini par aller voir mon médecin, lequel m'a envoyé chez le neurologue. Qui lui m'a convoqué pour deux examens successifs et m'a ensuite dirigé vers le CHUV, où j'ai d'abord refait les mêmes tests. Là, ils m'ont dit qu'il s'agissait probablement de quelque chose de sérieux.

**D'autres symptômes étaient-ils apparus pendant ce temps?**

Des baisses de force dans mon bras droit. Je peinais parfois à tourner la clé de ma voiture.

Puis des symptômes du même type sont apparus au niveau de ma jambe droite, et si j'arrivais encore à marcher, je courais un peu bizarrement, je boitais aussi légèrement. Et là, depuis deux mois, c'est la main gauche qui est atteinte.

**Votre état d'esprit, quand le diagnostic a été posé?**

Avant le diagnostic, les médecins m'avaient dit qu'il devait s'agir de quelque chose de neuro-dégénératif, mais là encore c'était assez vague. Du coup j'avais décidé de m'attendre au pire, en me disant que ce serait soit le pire, soit moins grave et qu'ainsi je serais soulagé. Mais c'est bien le pire qui m'a été annoncé. Il n'était pas facile d'accepter que ma vie changerait du jour au lendemain.

⋮ **«Tant qu'à faire, autant essayer de profiter de chaque instant»**

**Vous étiez entouré à ce moment-là?**

Ma maman était avec moi ce jour-là. Mais c'est elle qui a craqué. Paradoxalement, cela m'a aidé en me donnant l'occasion de la rassurer. Les médecins m'ont dit qu'il me restait peut-être trois mois à vivre, ou peut-être dix ans. Tant qu'à faire, me suis-je dit, autant essayer de profiter de chaque instant. Aller de l'avant, puisque, en réalité, je n'avais pas le choix, et profiter du temps qu'il me reste.

**Comment va votre maman, aujourd'hui?**

Je crois que ça va mieux. Elle a pris le temps d'accepter. Et d'écouter aussi mes besoins, qui étaient justement de ne pas se lamenter sur le sujet. Il y a tellement d'injustices dans le monde, et celle-là en définitive n'en est qu'une parmi d'autres.

# 500-600

Nombre de personnes qui souffrent de la maladie de Charcot en Suisse



perfusion d'une heure tous les jours pendant deux semaines sur quatre. C'est un médicament que le Groupe Mutuel a accepté de rembourser, au titre de l'assurance complémentaire que j'avais conclue. J'en profite d'ailleurs pour remercier l'assureur d'avoir pris en compte le fait qu'on ne joue pas avec les vies des gens. Il n'aura vraiment pas été simple d'obtenir le remboursement de ce médicament, après que mon assurance de base avait refusé deux fois.

**«Ce qui est difficile, c'est de faire le deuil de ce qui ne va pas m'arriver. Par exemple que je ne vais pas me marier, ou que je n'aurai pas d'enfants».**

### Un médicament qui vous est utile?

Il ralentit la progression de la maladie. Mais on ignore en réalité à quel rythme celle-ci progresse. Et cela ne fait qu'un mois que je le prends. Mais je ne ressens aucun effet secondaire, ce qui est très bien. Ce médicament, semble-t-il, a fait ses preuves auprès d'autres patients.

### Vous êtes très courageux...

Ce qui est difficile, c'est de faire le deuil de ce qui ne va pas m'arriver. Par exemple que je ne vais pas me marier, ou que je n'aurai pas d'enfants. Ou que je ne verrai pas



Mais ma maman reste ma maman et elle s'inquiète à chaque moment. Mon petit frère et ma grande sœur sont également là pour moi, de même que mon père et mes grands-parents. Je suis bien entouré, et bien sûr c'est important.

### Et les amis?

Eux aussi sont présents. Et mes amis plus éloignés, je sais qu'ils sont également là. Tout cela me donne de la force.

### Du point de vue de la prise en charge, des soins, des remboursements, comment cela se passe-t-il?

Je suis suivi par le CHUV, où je vais tous les trois mois. Au programme:

ORL, logopédiste, pneumologue, neurologue, physiothérapeute, nutritionniste et soins palliatifs. J'ai par ailleurs les soins à domicile qui passent tous les jours, pour m'aider à prendre ma douche et à m'habiller, et qui font le ménage une fois tous les 15 jours. Et la physiothérapie deux fois par semaine, pour conserver ma masse musculaire le plus longtemps possible. Et l'ergothérapie, à raison de deux fois par mois, pour maintenir au mieux la vie à domicile. J'ai aussi une assistance sociale qui peut m'aider dans mes démarches à ma demande.

### Et en matière de médicament?

On passe pour m'injecter mon médicament, le Radicava, une

## La maladie de Charcot

La sclérose latérale amyotrophique, ou maladie de Charcot, est une pathologie neuromusculaire entraînant une atrophie musculaire et une paralysie progressive des patients. À ce jour, environ 500 à 600 personnes en souffrent en Suisse. Les causes exactes ne sont pas encore connues et l'espérance de vie depuis l'apparition des premiers symptômes est en moyenne de trois à cinq ans.

mon neveu et ma nièce grandir, ou seulement pendant un certain temps. Au début je m'étais dit que j'allais vivre encore six mois et que tout ce qui viendrait en plus serait du bonus. Maintenant cela fait neuf mois que le diagnostic a été posé, alors je suis déjà dans le bonus (réd. sourires).

Ça m'aide à avancer et à tenir.

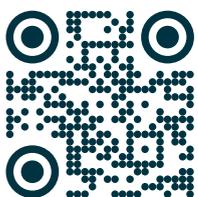
### Un message à celles et ceux qui vous lisent ici?

La vie n'est pas facile pour tout le monde et chacun vit des épreuves différentes, mais on peut être reconnaissant d'être en vie et de se lever chaque matin. Dans chaque épreuve on apprend quelque chose et il ne faut pas se laisser abattre. La vie est belle et il s'agit d'en profiter et de lui sourire. Même si bien sûr on a aussi le droit d'être fâché et triste. Notre façon de voir la vie peut avoir une grande influence sur la façon dont on va la vivre. J'espère que mon expérience puisse laisser quelque chose aux gens et les aider, ne serait-ce déjà qu'à une seule personne.

### Nicolas Gloor par lui-même, à découvrir sur notre site Internet

Nicolas Gloor s'est confié longuement, et son témoignage n'est pas seulement émouvant, il est aussi une leçon de vie. **Ce qui l'anime et le rend heureux?** Comment il perçoit sa maladie et l'évolution de celle-ci? **Croit-il en Dieu?** Ses goûts et ses couleurs?

**Le message qu'il souhaite transmettre à celles et ceux qui le lisent ici?**



Scannez le QR code pour découvrir la vidéo de Nicolas et notre blog.

**Pourquoi certains médicaments spécifiques ne sont-ils pas remboursés par la LAMal? Les explications du Dr Claude Repond, responsable médical au Groupe Mutuel.**



## «Le cadre légal est très strict»

### Comment se passe la prise en charge des traitements dans le cas d'une maladie rare ou neurodégénérative?

Au Groupe Mutuel la satisfaction de l'assuré est au centre des réflexions, cela dans le respect du cadre légal. Pour qu'un traitement ou un médicament soit remboursé par l'assurance de base, il doit remplir deux conditions. D'une part, il doit être enregistré chez Swissmedic. D'autre part, le médicament doit figurer sur la *liste des Spécialités*. Celle-ci relève d'une commission fédérale des médicaments, gérée par l'OFSP, qui décide des médicaments figurant sur la liste. Un médicament peut être enregistré chez Swissmedic, mais ne pas apparaître sur la *liste des Spécialités*.

### Pourquoi?

Par exemple à cause du prix. Ou en raison d'une efficacité jugée encore insuffisante. Ou du fait que d'autres médicaments, plus anciens, seraient jugés aussi efficaces.

### En Suisse c'est donc cette liste qui fait foi?

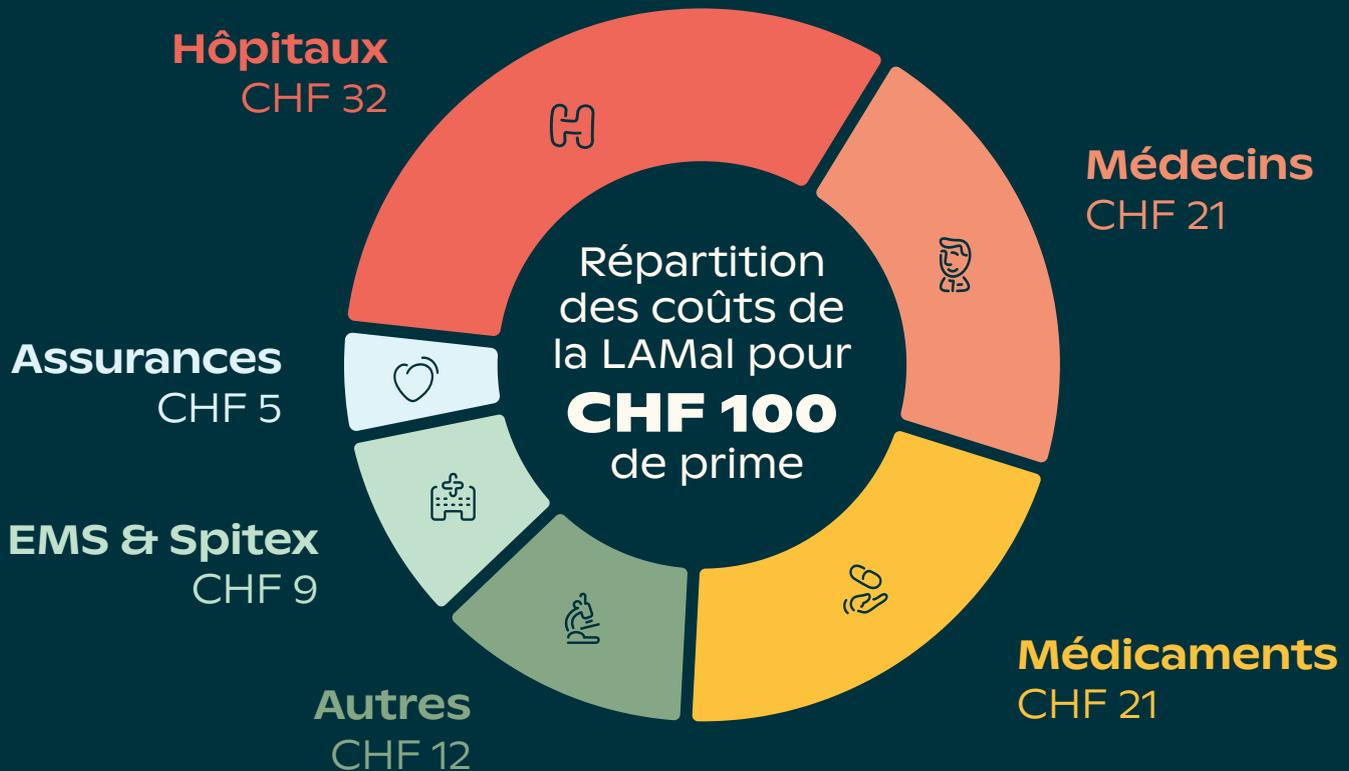
Oui. Cependant, l'article 71 a-d de l'ordonnance sur l'assurance-maladie permet au médecin, dans le cadre de cas particuliers, de faire une demande spécifique, au cas où un médicament ne serait ni enregistré chez Swissmedic ni inclus dans la *liste des Spécialités*. Le médecin adresse dans ce cas une demande au service du médecin-conseil de l'assureur, en décrivant la situation de manière précise et en invoquant les arguments scientifiques justifiant cette demande, y compris une ou plusieurs études qui confirment ses dires.

### Et alors?

Ces cas sont analysés individuellement et indépendamment, grâce à plusieurs outils à disposition du service médical. Les décisions vont d'un refus total, car les arguments scientifiques sont insuffisants, jusqu'à la prise en charge complète du traitement demandé. Dans le cas de cet article 71 a-d, il s'agit de maladies rares ou mortelles, comme des cancers ou la maladie de Charcot, où très peu de traitements sont reconnus.

# Pourquoi les primes augmentent?

Les coûts de la santé ont pris l'ascenseur ces deux dernières années. Et comme les primes doivent impérativement couvrir les coûts, vos primes augmentent malheureusement aussi. Tentative d'explications.



Sur 100 francs de primes que vous payez, savez-vous où passe votre argent? Vous êtes-vous déjà posé la question?

Au fond, même si le système de santé suisse reste très complexe, la réponse est pourtant simple.

Sur 100 francs de primes que vous payez, 74 francs sont utilisés pour payer les factures des hôpitaux (32 francs), des médecins (21) et des médicaments (21), comme vous pouvez le constater dans le graphique ci-dessus.

21 francs sont utilisés pour couvrir les frais des EMS, Spitex (soins à domicile) et autres prestataires. (logopédie, ergothérapie, prestations des dentistes ou frais de transport et de secours).

Une question demeure. Comment stopper cette hausse infernale des coûts?

Le graphique ci-dessus démontre clairement que les hôpitaux, les médecins et les médicaments représentent les vrais enjeux pour tenter de maîtriser les coûts de la santé et contrôler la hausse. Et ce sont chez ces trois prestataires que les coûts augmentent aussi le plus vite.

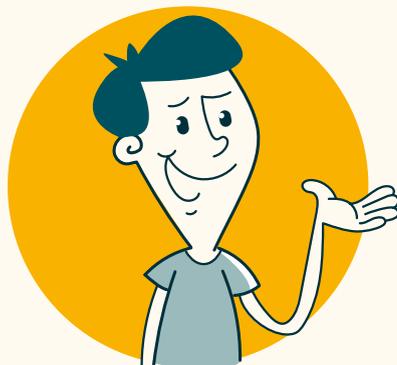
Des mesures coordonnées sont nécessaires et deviennent urgentes. À quand une task force pour, enfin, prendre des décisions fortes et imaginer, tous ensemble, de vraies solutions acceptables pour toutes et tous?

À quand une véritable prise de conscience collective avant que l'excellent système de santé suisse ne soit plus finançable?

**Enfin, 5 francs seulement sont utilisés pour tous les frais d'administration des caisses maladie.**

Comme chaque année, la Confédération a annoncé l'évolution des primes d'assurance. Il vaut alors la peine pour chacun et chacune de jeter un coup d'œil sur l'évolution de sa santé. Nous vous indiquons ci-dessous où se cache le potentiel d'économies.

# Adapter, c'est économiser.



Combien de fois suis-je allé chez le médecin cette année? Quels frais ai-je dû payer moi-même? Ai-je choisi librement mon médecin ou est-ce que je n'aurais même pas eu besoin de cette option? Une analyse rapide permet d'économiser sur ses primes.

## Adapter la franchise

Le moyen le plus simple de payer moins de primes est d'augmenter sa franchise. Si l'on est en bonne santé et que l'on ne va presque jamais chez le médecin, le mieux est de choisir la franchise la plus élevée.

## CHF 1500

### Notre conseil pour les adultes:



Si les frais médicaux sont **supérieurs à CHF 1500** par an, il est préférable de choisir la **franchise la plus basse** de CHF 300.



Si les frais médicaux sont **inférieurs à CHF 1500** par an, il vaut mieux choisir la **franchise la plus élevée** de CHF 2500.

## Choisir un modèle alternatif d'assurance



Les modèles alternatifs d'assurance de base sont tout simplement moins chers. Il suffit de se poser cette question: est-ce qu'en cas de maladie je consulte un spécialiste ou est-ce qu'une première

évaluation par le biais d'une consultation de télé-médecine me suffit?

Le modèle PrimaFlex permet d'éviter les consultations médicales coûteuses, ce qui soulage à la fois le porteur et le système de santé. **Décidez vous-même si vous voulez aller chez votre médecin de famille, appeler le centre de télé-médecine de Medgate ou demander conseil dans l'une de nos 400 pharmacies partenaires.**

Et PrimaFlex présente encore bien d'autres avantages. C'est le seul modèle en Suisse qui ne prélève pas de franchise sur certaines prestations, comme l'achat de médicaments génériques. La franchise n'est pas non plus prélevée sur les mesures de dépistage précoce pour les femmes, comme les mammographies ou les IRM. **Avec PrimaFlex, flexibilité et économies vont de pair!**

## Sport et prévention avec Premium et Optimum



Vous êtes un mordu de sport? Ou une personne qui mise sur la prévention? Ou avez-vous besoin d'atténuer une cicatrice disgracieuse? Avec nos assurances complémentaires **Premium** et **Optimum**, vous offrez une protection complète à vous-même et à votre famille.

### Nous prenons en charge les frais suivants:

#### Premium

- Abonnements annuels de fitness, de club de sport, de ski et de piscine
- Pilule contraceptive et autres moyens de contraception
- Orthodontie

#### Optimum

- Mesures de prévention (p. ex. cours de prévention des chutes, crème solaire ou patch à la nicotine)
- Prise en charge de frais lors d'interventions chirurgicales ambulatoires (par ex. livraison de repas, hôtel, taxi)
- Correction des cicatrices

# Vous avez une question? Nous sommes là pour vous aider

**Le domaine des assurances ressemble parfois à une véritable jungle d'informations. Quels traitements sont couverts par l'assurance de base? Quelle partie de la facture dois-je envoyer? Comment installer l'Espace client sous forme d'application sur mon téléphone portable?**

Pour répondre à vos questions, le Service clients du Groupe Mutuel est à votre disposition du lundi au vendredi. N'hésitez pas à nous appeler, à nous envoyer un e-mail ou un message dans l'Espace client ou encore à passer dans l'une de nos 38 agences dans toute la Suisse. Nous nous ferons un plaisir de vous aider.



**Hans Maissen (à droite) accompagné de son conseiller clientèle Kristijan Maric.**

**«Il a pris son temps, ce que j'ai beaucoup apprécié.»**

«Le contact personnel est très important pour moi, ainsi que le fait d'avoir une personne responsable de mon dossier. Le conseiller à la clientèle du Groupe Mutuel est passé chez nous dans un délai court et nous a conseillés de manière très aimable et compétente. Il a répondu à toutes nos questions et demandes concernant l'assurance maladie et le Groupe Mutuel. Il a pris son temps, ce que j'ai beaucoup apprécié. Pour d'autres demandes, nous avons pu l'appeler et nos demandes ont toujours été traitées de manière très satisfaisante et dans les délais. En résumé, je peux dire que le Groupe Mutuel offre le conseil à la clientèle et le suivi que j'attends.»



**Marcel Bugnon, Genève**

**«Je suis très satisfait.»**

«Lorsque je contacte le Groupe Mutuel, j'obtiens toujours une réponse en quelques minutes. Je n'ai jamais dû attendre deux à trois jours pour obtenir des informations, comme cela a été le cas avec une autre assurance. Ma demande ainsi que les remboursements sont traités immédiatement. Que ce soit au téléphone ou dans les agences, tout le monde est très aimable et sait toujours comment m'aider. Je suis très satisfait.»

**Ruth Loeb, Zurich**

**«On n'a pas l'impression de déranger.»**

«Lorsque j'ai des questions ou si quelque chose n'est pas clair, je vous contacte en général par téléphone. Les renseignements fournis par les collaborateurs du Groupe Mutuel sont toujours très clairs et efficaces – vraiment tip-top! On n'a pas l'impression de déranger, ce qui n'est pas toujours le cas ailleurs! L'autre jour, j'ai eu du mal à envoyer les factures en ligne. La personne au téléphone était très prévenante, elle a pris le temps qu'il fallait et tout a finalement bien fonctionné. De plus, les remboursements du Groupe Mutuel arrivent toujours très rapidement, ce qui est un énorme avantage. Nous sommes extrêmement satisfaits.»

# Notre Service clients



## 830 000

appels reçus au cours du premier semestre 2023 ≈ 7000 appels par jour

## 96,6%

des appels aboutissent ≈ 29 secondes d'attente

## 150

collaborateurs au Service clients par jour

## 250 000

e-mails reçus au cours du premier semestre 2023



## Adaptation des conditions particulières PrimaCare et OptiMed

Le Groupe Mutuel adaptera les conditions particulières d'assurance des modèles PrimaCare (RF) et OptiMed (RS), avec effet au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Celles-ci s'appliqueront automatiquement à nos assurés au bénéfice d'un de ces modèles d'assurance de base.

Le fonctionnement de ces modèles ne change pas, mais ces adaptations nous permettront de toujours mieux vous servir.

## Comment nous joindre



**0848 803 111**



**agences**

Passez dans l'une de nos 38 agences. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller personnellement.



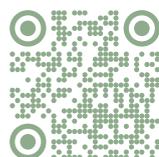
**e-mail**

clients@groupe-mutuel.ch



**Espace client**

Envoyez simplement vos factures via l'application du Groupe Mutuel (QR Code ci-contre) ou en vous connectant à votre compte depuis notre site internet



Vous trouverez ces nouvelles conditions particulières en vous rendant sur **groupe-mutuel.ch/fr/rsrf** ou pouvez les obtenir en nous contactant au **0848 803 111** ou au sein de l'une de nos agences.

# Cas bénin? Aller à la pharmacie plutôt que chez le médecin



La pharmacie peut apporter son aide grâce à une gamme étendue d'examens diagnostiques et ainsi éviter le coût d'une consultation chez un médecin. Pour les assurés PrimaFlex, nos pharmacies partenaires représentent l'un des trois premiers points de contact.

Il y a de moins en moins de médecins de famille en Suisse et les urgences des hôpitaux sont à la limite de leur capacité. Alors, à qui s'adresser en cas de problème? En cas de problèmes de santé mineurs, la pharmacie peut également apporter son aide, que ce soit pour mesurer préventivement le taux de sucre dans le sang ou le taux de cholestérol, pour faire un examen des oreilles ou délivrer certains médicaments sans ordonnance soumis à prescription. Notre modèle alternatif d'assurance PrimaFlex soutient cette démarche en prenant en charge les consultations en pharmacie,

qui est alors considérée comme premier point de contact. Leo Engelberger, assuré avec PrimaFlex, a déjà pu profiter de cette offre. Il s'est rendu dans une pharmacie partenaire de Winterthour en raison de douleurs à l'oreille. Il raconte: «J'apprécie beaucoup cette offre, car elle m'a permis d'éviter de consulter un médecin. Ici, à la pharmacie, je pouvais simplement entrer sans attendre un rendez-vous pendant des jours et être examiné presque immédiatement.»

«La visite à la pharmacie a été rapide, simple et sans complications. Comme elle est prise en charge par mon assurance maladie de base, je sais maintenant que je peux m'adresser à la pharmacie en cas de problèmes de santé.»

## Un nouveau rôle pour la pharmacie

Pour Franziska Schubert, pharmacienne chez Medbase à Winterthour, cette formule représente l'avenir: «Nous pouvons décharger les médecins

et les hôpitaux. Ils peuvent nous transmettre des cas plus simples, comme les cystites chez les femmes. Pour les cas plus graves, nous nous adressons à eux. La collaboration interdisciplinaire fonctionne très bien.»

«La pharmacie est une porte d'entrée accessible à tous. Elle permet de voir rapidement un professionnel de la santé, sans rendez-vous. De nombreux problèmes de santé peuvent ainsi être traités et résolus à la pharmacie sans qu'il soit nécessaire de consulter un médecin. PrimaFlex permet aux assurés d'obtenir immédiatement un premier avis professionnel sur leur problème de santé. Nous pouvons ainsi soulager le système de santé», ajoute Shqipe Kelmendi, pharmacienne à la pharmacie Amavita Beauregard à Fribourg.



## Nouveaux venus à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2023: les pharmacies de PharmOnline et BENU

En plus des pharmacies partenaires déjà existantes comme Medbase, Amavita, Sun Store et Coop Vitality, les assurés PrimaFlex pourront opter pour les pharmacies de PharmOnline et BENU comme premier point de contact à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2023. Le réseau de nos pharmacies partenaires comprend ainsi plus de 700 filiales.

## Rabais pour les familles



Avec nous, les familles peuvent économiser sur leurs primes:

**Vous avez trois enfants ou plus?** Le Groupe Mutuel vous offre 25% de rabais sur la prime mensuelle de l'assurance de base de tous vos enfants. Ainsi, vous économiserez en moyenne 90 francs par mois (moyenne suisse pour 2023).



Le Groupe Mutuel et la Fondation de l'Aide sportive suisse aident la jeune skieuse freestyle Genna Calonder à surmonter les obstacles financiers liés à sa carrière sportive. Après avoir remporté plusieurs médailles, Genna a connu un double revers. Deux ruptures des ligaments croisés ont menacé sa jeune carrière sportive.

## « Pourquoi encore moi? »

### Genna, que signifie ton sport pour toi?

La créativité. Le sport, c'est cool. Je n'aime pas seulement faire du sport moi-même, j'aime aussi être spectatrice. Mon entraînement est varié, car je fais aussi bien du fitness, du trampoline ou du skate. J'adore ça et le sport est une partie importante de ma vie!

### Que représente le Groupe Mutuel pour toi?

Le soutien financier du Groupe Mutuel m'aide énormément, car il me permet de m'entraîner de manière optimale. J'ai été agréablement surprise qu'un assureur aussi connu s'intéresse à moi.

### Tu as eu deux ruptures des ligaments croisés... Peux-tu nous parler des circonstances?

Le premier accident a eu lieu en septembre 2019 lorsqu'on s'entraînait en salle sur le trampoline. Le ligament croisé et les deux ménisques se sont déchirés et j'ai dû passer une année entière en rééducation. En janvier 2022, j'ai subi un deuxième choc. Lors de la Coupe d'Europe à Crans-Montana, j'ai mal atterri à l'entraînement. Je ne suis même pas tombée mais cela a suffi pour que mon genou lâche à nouveau.

### Après tant de succès et de médailles, comment as-tu réagi dans la tourmente?

Lors du premier accident, je me suis dit que ça pouvait arriver

à n'importe qui. J'ai profité de l'accident pour apprendre à mieux me connaître et à mieux connaître mon corps. Mentalement, j'ai pu tout gérer, même si j'ai eu des moments de blues. En revanche, lors du deuxième accident, je me suis dit: « Pourquoi encore moi? ».

### Y a-t-il eu des moments de doute?

Bien sûr. Mon physiothérapeute a très vite remarqué que je n'allais

pas bien du tout. Tout le processus de guérison a recommencé et je n'en avais pas du tout envie. Ce qui m'a le plus énervée, c'est que je ne suis même pas tombée. D'autres sportifs chutent lourdement, se relèvent et continuent. Je suis une personne cérébrale et les doutes me poursuivent encore aujourd'hui.

## J'avais besoin d'un « redémarrage mental ».

### Tu t'es battue pour revenir. Comment as-tu fait?

Mon coach m'a beaucoup aidée à retrouver la confiance en moi. Pas seulement pour le sport. Mes blessures m'ont fait perdre totalement le rythme. J'avais besoin d'un « redémarrage mental ».

### Quels conseils peux-tu donner aux personnes blessées?

Il faut rester fier de soi-même et en particulier des progrès effectués pendant la rééducation, même s'il ne s'agit au début que de mouvements légers. Il est extrêmement important de reconnaître qu'il y a une évolution positive. Puis viendra le moment où l'on pourra dire que l'accident nous a rendus plus forts.



# Alimentation durant la grossesse: nos conseils

**Une alimentation équilibrée est importante durant la grossesse. Cela implique de combiner légumes et fruits, ainsi que glucides et protéines. Certains aliments sont à éviter. Stéphanie Bieler de la Société Suisse de Nutrition (SSN) rappelle ici les règles les plus importantes.**

## Est-ce que je dois «manger pour deux» à présent?

Non. La devise est la suivante: «Ne mangez pas deux fois plus, mais deux fois mieux.» Ce n'est qu'à partir du 4<sup>e</sup> mois que les besoins énergétiques augmentent d'environ 250 kcal par jour, et à partir du 7<sup>e</sup> mois, d'environ 500 kcal. Ce besoin supplémentaire peut être couvert par exemple par un muesli avec des flocons, des fruits, des noix et du lait.

## Quels sont les aliments auxquels il faut renoncer?

L'alcool, même en petite quantité, peut causer des dommages à l'enfant. La consommation d'alcool est donc fortement déconseillée. Les produits crus d'origine animale contiennent parfois des agents pathogènes qui peuvent également être transmis à l'enfant. Par précaution, la viande crue, le poisson cru ou fumé et les aliments contenant des œufs crus, comme le tiramisù, ne devraient pas être consommés. Tout comme le lait cru, les fromages à pâte molle et mi-dure (même à base de lait pasteurisé).

## Que faire en cas de nausées?

De nombreuses femmes enceintes souffrent de nausées et de vomissements au début de leur grossesse. Souvent, ce phénomène désagréable disparaît après les trois premiers mois. Les symptômes peuvent être atténués avec plusieurs

petits repas. Parfois, il est également recommandé de manger un petit quelque chose, par exemple des biscottes, avant de se lever. Toutefois, si l'absorption de nourriture est très limitée et que vous vomissez régulièrement, vous devriez en parler à votre médecin.

## Puis-je boire du café?

La caféine passe dans le placenta et est éliminée plus lentement pendant la grossesse. Il est recommandé de ne pas dépasser 200 mg de caféine par jour. Rien ne s'oppose donc à une consommation modérée de café, à raison d'une à deux tasses par jour. Les boissons énergisantes présentent une teneur en caféine très élevée. Elles devraient donc être totalement évitées.



## Conseils pratiques

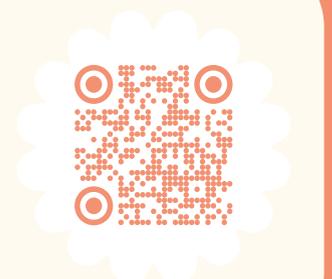
- Laver soigneusement les légumes, les salades, les herbes et les fruits.
- Éviter le foie pendant les trois premiers mois, et la chasse durant toute la grossesse.
- Ne consommer la viande, le poisson et les œufs que lorsqu'ils sont bien cuits.
- Renoncer aux boissons énergisantes, aux boissons contenant de l'alcool et de la quinine, et consommer du café et du thé avec modération.



bientôt disponible

## Accès Premium à l'application Grossesse+ de Philips

Le Groupe Mutuel offre à ses assurés un accès Premium à l'application de grossesse la plus utilisée en Suisse, «Grossesse+» de Philips (offre limitée). L'abonnement leur donne accès à des cours en vidéo comme le yoga prénatal, à des outils interactifs comme le compteur de contractions et de pas, ainsi qu'à des experts sur le thème de l'accouchement. Rendez-vous sur votre Espace client fin **octobre** pour en bénéficier.



Épargner quand on est jeune? Non seulement c'est possible, mais c'est également souhaitable. Plus on économise tôt dans la vie, plus le capital disponible à la retraite sera important.

# Économiser jeune pour épargner plus

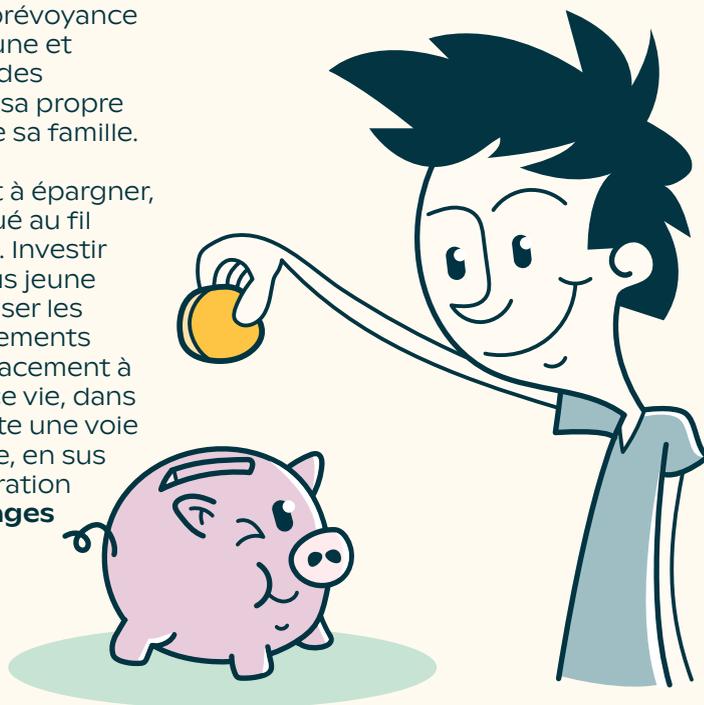
Vous êtes jeune? Vous commencez à gagner votre vie? Ce moment est important, où vous découvrez à la fois l'indépendance et la liberté. Savourer la vie, voyager, faire ce que vous aimez, tout cela fait partie de vos objectifs et c'est très bien ainsi.

Pour autant, cela vous empêche-t-il de vous projeter un peu plus en avant dans l'avenir, en songeant à des objectifs de vie ultérieurs tels que l'acquisition d'un logement, une année sabbatique autour du monde, ou même la retraite? Bien sûr que non. Même si la retraite peut sembler lointaine, les faits sont là: actuellement, à la retraite, les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> piliers ne couvrent

qu'environ 60% du dernier salaire. Or, c'est bien dans la prévoyance individuelle que chacune et chacun peut prendre des décisions concernant sa propre prévoyance et celle de sa famille.

Plus on commence tôt à épargner, plus le capital constitué au fil des années sera élevé. Investir ou épargner dès le plus jeune âge permet de maximiser les opportunités de rendements grâce à l'horizon de placement à long terme. L'assurance vie, dans ce contexte, représente une voie intéressante et flexible, en sus de possibilités de libération de primes et **d'avantages fiscaux**.

**Voyez l'exemple ci-dessous, avec un objectif d'épargne à CHF 100 000**



En commençant à épargner à l'âge de:	En versant une prime mensuelle <sup>1)</sup> de:	Cela représente une dépense totale jusqu'à 65 ans de:	Pour atteindre l'objectif d'épargne à 65 ans de:
25 ans	CHF 138.75	CHF 66 600	CHF 100 000
35 ans	CHF 212.20	CHF 76 392	CHF 100 000
45 ans	CHF 366.55	CHF 87 972	CHF 100 000

<sup>1)</sup> Montant correspondant à la prime d'épargne et à la prime de libération du paiement des primes cumulées.

Avec Variainvest, **vous avez le libre contrôle de la répartition de vos primes** entre une épargne garantie, si vous choisissez la prudence, ou des fonds de placement attrayants, si vous privilégiez la performance. Des versements additionnels sont également possibles en cours d'année.

• Variainvest est modulable en cours de route. **Ce n'est pas au client à s'adapter au produit mais bien au produit à s'adapter à la vie du client.** Variainvest permet par exemple de mettre votre contrat en pause si vous n'avez pas la possibilité pour un temps d'épargner. Ou de verser plus en fin d'année dans votre prévoyance si vous avez reçu un bonus salarial.

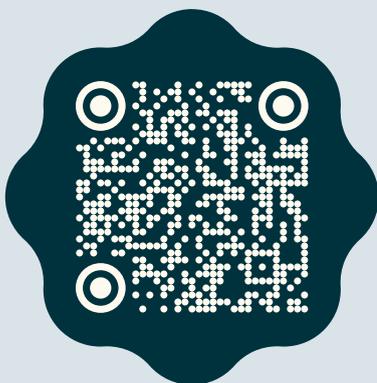
Pour plus d'informations:  
[groupe-mutuel.ch/fr/variainvest](http://groupe-mutuel.ch/fr/variainvest)



Toutes les offres LeClub® sont **entièrement financées par les sociétés partenaires**, sans lien avec les primes d'assurance.



**Vos données personnelles ne sont en aucun cas utilisées dans le cadre de la sélection et de la conception de nos offres.** Elles ne sont à aucun moment transmises à nos partenaires. Seules vos données de correspondance sont prises en compte pour la diffusion des offres.



Découvrez l'ensemble des avantages LeClub® sur [groupemutuel.ch/leclub](https://groupemutuel.ch/leclub)

# leclub

**50%**  
de rabais sur  
le 2<sup>e</sup> curiste

**Objectif Thalasso**

## Votre semaine de thalasso en Tunisie



### Prestations incluses:

- Vol EasyJet de Genève à Enfidha et retour (1 bagage 23kg inclus)
- Transfert en bus de l'aéroport à l'hôtel et retour
- 7 nuits en demi-pension
- Cure de remise en forme de 6 jours à 4 soins par jour
- Frais de dossier et assurance annulation

### IBEROSTAR Selection Royal El Mansour – Mahdia

Du 1<sup>er</sup> novembre au 22 décembre 2023 et du 3 janvier au 14 mars 2024

Du 23 décembre 2023 au 2 janvier 2024 et du 15 au 31 mars 2024

- |   |   |
|---|---|
| ○ 1 <sup>er</sup> curiste en chambre double vue mer: dès CHF 1320 | ○ 1 <sup>er</sup> curiste en chambre double vue mer: dès CHF 1780 |
| ○ 2 <sup>e</sup> curiste en chambre double vue mer: dès CHF 660   | ○ 2 <sup>e</sup> curiste en chambre double vue mer: dès CHF 890   |
| ○ 1 curiste en chambre individuelle vue mer: dès CHF 1090         | ○ 1 curiste en chambre individuelle vue mer: dès CHF 1590         |

#### › Votre privilège:

2<sup>e</sup> curiste à 50% – 1 semaine avec cure dès CHF 990 par personne.

#### › 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** ainsi que **vos** numéro **OFSP** au moment de la réservation.

#### › Validité et conditions:

Offre valable du 1<sup>er</sup> novembre 2023 au 31 mars 2024, sous réserve de disponibilité, pour toute réservation effectuée avant le 31.12.23.

Prix du séjour par personne en francs, variable en fonction du taux de change appliqué au moment de la réservation.



0848 85 86 85  
[info@objectif-thalasso.ch](mailto:info@objectif-thalasso.ch)  
[objectif-thalasso.ch](https://objectif-thalasso.ch)

**20%**  
de rabais

**CHD Clinique  
Hygiène Dentaire**

## Les soins dentaires et l'orthodontie accessibles à tous!

La Clinique Hygiène Dentaire réconcilie les patients avec la Médecine dentaire en proposant des soins au rapport qualité/prix imbattable dans un environnement chaleureux et décontracté, et en mettant les hygiénistes au coeur des traitements pour une approche préventive. N'attendez plus pour prendre rendez-vous!

RDV de 7h à 21h via le site web, Whatsapp ou téléphone.

- CHD Genève, rue de Lausanne 65, 1202 Genève, 022 920 33 33
- CHD Meyrin, chemin Riantbosson 19, 1217 Meyrin, 022 577 62 62
- CHD Lausanne Sallaz, route de Berne 1, 1010 Lausanne, 021 652 10 00
- CHD Lausanne Bessières, rue St-Martin 9, 1003 Lausanne, 021 552 60 70
- CHD Yverdon-les-Bains, Avenue Haldimand 105, 1400 Yverdon, 024 459 60 00



### ↳ Votre privilège:

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

### ↳ Comment profiter de l'offre?

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

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023, non cumulable avec d'autres offres ou rabais, exclues prestations de laboratoire.



contact@cliniquehygienedentaire.ch  
cliniquehygienedentaire.ch

**Freedreams**

**42%**  
de rabais sur le chèque  
hôtelier freedreams

## Des prix exclusifs dans des centaines d'hôtels!



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

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

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

### ↳ Votre privilège:

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

### ↳ Comment profiter de l'offre?

Commandez directement sur **freedreams.ch/fr/leclub**

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023.



0848 88 11 99  
info@freedreams.ch

**20%**  
de rabais

## Offrir un moment à vivre

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

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

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



### ↳ Votre privilège:

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

### ↳ Comment profiter de l'offre?

Rendez-vous sur [smartbox.ch](https://smartbox.ch) et utilisez le code promo **MUTUELCHFR2023** lors de votre commande.

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023.

**smartbox**

[smartbox.ch](https://smartbox.ch)  
0800 200 578

**50%**  
de rabais

## Profitez de nombreux avantages attractifs



Grâce au Sunclub Premium\*, profitez de nombreux avantages attractifs dans toutes les Pharmacies-Parfumeries SUN STORE.

- Bénéficiez de 10% de rabais à chaque achat, tout en récoltant des points de fidélité, y compris sur vos ordonnances
- Recevez un bon de CHF 5, tous les 500 points
- Profitez de 19% de rabais sur tout l'assortiment autorisé\*\* le 10 de chaque mois
- Bénéficiez régulièrement de promotions exclusives Sunclub

### ↳ Votre privilège:

- 50% de rabais sur votre adhésion au Sunclub Premium:
- CHF 15 au lieu de CHF 30/1 an
- CHF 25 au lieu de CHF 50/2 ans

### ↳ Comment profiter de l'offre?

Adressez-vous à votre Pharmacie-Parfumerie SUN STORE en présentant  **votre carte d'assuré.**

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023.

\*le Sunclub Premium est uniquement disponible dans les pharmacies.

\*\*voir CG sur le site [sunstore.ch/fr/cg](https://sunstore.ch/fr/cg)

**SUN STORE**

058 852 81 81  
[info@sunstore.ch](mailto:info@sunstore.ch)  
[sunstore.ch](https://sunstore.ch)

Swiss Visio

dès CHF **1600**  
par œil

## Chirurgie réfractive, libérez-vous de vos lunettes et lentilles

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permettent de corriger les troubles de la vision, tels que la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme et la presbytie. Ce traitement précis, rapide et indolore peut être effectué à Lausanne ou Zurich.

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

### ↳ Votre privilège:

Dès CHF 1600 par œil au lieu de CHF 2400.

### ↳ Comment profiter de l'offre?

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

Si le traitement devait ne pas se concrétiser, le bilan pré-opératoire vous sera facturé (CHF 200). Cette opération n'est pas remboursée par l'assurance-maladie.

Contact: 058 274 23 00

Zürich: 058 274 23 30

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023.



refractive@swissvisio.net  
swissvisio.net

Farmy

CHF **20** de réduction  
sur votre 1<sup>re</sup> commande

## Des produits faits avec amour et beaucoup de soin

Farmy est un marché en ligne qui vous livre des aliments régionaux issus d'une agriculture durable directement à la maison: fruits, légumes, viandes, pains, produits laitiers, confitures, sirops faits maison et bien plus encore. Vous pouvez créer votre propre panier gourmand ou vous pouvez choisir un panier confectionné par Farmy. Les produits passent directement du producteur aux clients, évitant ainsi les intermédiaires! De cette façon, la marchandise reste fraîche et de première qualité.

### ↳ Votre privilège:

CHF 20 de réduction sur votre première commande.

### ↳ Comment profiter de l'offre?

À la fin de votre commande sur **farmy.ch**, entrez le code **GMFARMY20** pour votre première commande ou **GMFARMY500** (à chaque commande) si vous êtes déjà client.

### ↳ Validité et conditions:

Offre valable jusqu'au 31.12.2023. Hors frais de livraison. Un seul code par commande et par client. Les codes ne sont pas cumulables, une seule fois par ménage. Commande d'un montant minimum de CHF 50 à partir de la deuxième commande. Les conditions générales de vente de Farmy s'appliquent.



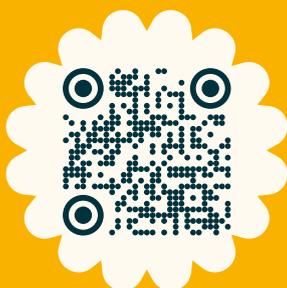
043 300 86 60  
www.farmy.ch  
service@farmy.ch

## Programme de recommandation

Recommandez-nous et  
gagnez jusqu'à CHF 200  
par nouveau client\*

Inscrivez-vous dès maintenant  
en scannant ce code QR

ou en vous rendant sur  
[my.groupemutuel.ch/friends](https://my.groupemutuel.ch/friends)



\* Retrouvez les conditions du programme sur notre plateforme en ligne.

# Notre présence lors des salons et foires d'ici fin 2023

Vous souhaitez obtenir un conseil personnalisé? Venez nous rendre visite aux dates suivantes lors de salons de renom. Nous nous réjouissons de vous y rencontrer en live.



**Du 12 au 15 octobre**  
Artecasa Lugano | Lugano

**Du 12 au 22 octobre**  
OLMA | Saint-Gall

**Du 21 au 30 octobre**  
Foire du Jura | Delémont

**Du 28 octobre au 5 novembre**  
Zuger Messe | Zoug

**Du 3 au 5 novembre**  
Salone Internazionale Svizzero  
delle Vacanze | Lugano

**Du 10 au 12 novembre**  
Salon Bébé et Moi (Les Automnales)  
Genève

**Du 17 au 26 novembre**  
Comptoir Broyard | Payerne

**Les 25 et 26 novembre**  
Lugano Bimbi | Lugano

## Primes 2024

Vous avez des questions sur les nouvelles primes? N'hésitez pas à appeler la hotline!

Nous sommes à votre disposition du lundi au vendredi de 8h à 19h.



**0800 808 088**

Hotline gratuite dédiée aux primes