mag

La santé mentale des jeunes femmes se dégrade

Découvrez le témoignage d'Anna Margolfo

groupemutuel

Août 2025

17,2 %

soit la hausse importante des coûts de la santé et donc des primes depuis 4 ans.

En 2024, le Groupe Mutuel estime que la hausse des coûts de la santé sera de l'ordre de 4 %. L'incidence sur les primes 2026 de cette hausse des coûts sera connue en septembre.

Il s'agit de la quatrième hausse consécutive. Rappelons que depuis l'introduction de la LAMAL en 1996, la hausse moyenne a été de 3 %.

Le Covid-19 a bouleversé l'évolution des coûts de l'AOS en 2020 avec une baisse des coûts de -0,3 %. Depuis, un sévère rattrapage a eu lieu en 2021 avec 6,6 % d'augmentation. Cette hausse s'est poursuivie avec 3,3 % en 2022 et 3,3 % en 2023.

Impressum

Éditeur: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny
Rédaction: Lisa Flueckiger, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquérioz, Martin Kamber
Conception et création: Jean-Philippe Chevassu
Internet: groupemutuel.ch/gmmag ∘ **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch
Photos: Laura Emery, gettyimages, Adobe stock.
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

FSC www.fsc.org MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C007631

myclimate Notre impact. Durable Imprimé myclimate.org/01-24-114211

Santé : et si votre assurance devenait (vraiment) simple ?

Découvrez EVA, et posez-lui toutes vos questions

Cette assistante virtuelle vous informe 24h/24 sur votre couverture, les montants remboursés et les conditions de prise en charge. Pour vous ou vos proches.
Fini les doutes, place à la simplicité.

En savoir plus sur EVA

Retrouvez EVA dans le menu principal de l'application du Groupe Mutuel

Vos informations médicales à portée de main avec notre partenaire Compassana

- Retrouvez tous vos médicaments
- Renouvelez vos prescriptions
- Enregistrez vos rapports médicaux
- Prenez rendez-vous en ligne avec votre médecin

En savoir plus sur l'application Compassana

COMPASSANA

Trois conseils en cas de problèmes psychiques

1

Phases passagères d'irritabilité, de tristesse ou de manque d'énergie

Diminution de l'envie de faire des activités

Doutes ou insécurité temporaires

Difficultés occasionnelles à s'endormir ou à rester endormi

Stress dû à une cause identifiable

Cela fait partie de la vie. Pas de panique ! Prends soin de toi et ne te surcharge pas.

2

Humeur négative persistante pendant plus de deux semaines

Changement de l'appétit

Troubles du sommeil

Difficultés de concentration

Isolement social (amis, famille)

Sentiment de vide ou de désespoir

Pensées envahissantes ou inquiétudes constantes

Parle avec une personne de confiance et cherche un accompagnement professionnel.

Aide immédiate

dépressions.ch/urgence
Liste des centres d'intervention de crise (CIC) atteignables 24h sur 24

143 / 143.ch
La Main Tendue

144
Service des urgences

147 / 147.ch
Ligne d'aide pour les jeunes (Pro Juventute)

0848 35 45 55 / elternnotruf.ch
Ligne d'urgence pour les parents

Conseils et informations complémentaires

santepsy.ch
Informations et adresses pour la Suisse romande et le Tessin

infoentraidesuisse.ch
Répertoire des centres et groupes d'entraide régionaux (Fondation Entraide Suisse)

ciao.ch
Informations et adresses pour les jeunes de 11 à 20 ans

0840 00 00 62 / promentesana.org
Conseil psychosocial et juridique (Association Romande Pro Mente Sana)

psychologie.ch
Recherche de psychothérapeutes FSP

Prendre soin de soi

Avoir des conversations ouvertes
Entretenir ses relations
Adopter un mode de vie équilibré
Explorer de nouvelles choses
Reconnaître sa propre valeur
Accepter le soutien

3

Souffrance psychique intense

Émotions incontrôlables et envahissantes

Pensées suicidaires

Troubles de la conscience

Perte de contact avec la réalité

Danger pour soi-même ou pour autrui

Tu es précieux ! Cherche de l'aide professionnelle immédiatement. Lance toi !

Notre nouvelle assurance-épargne Global Vie Invest offre la possibilité d'investir votre capital de manière rentable au moyen d'une prime unique, tout en protégeant vos proches en cas de décès.

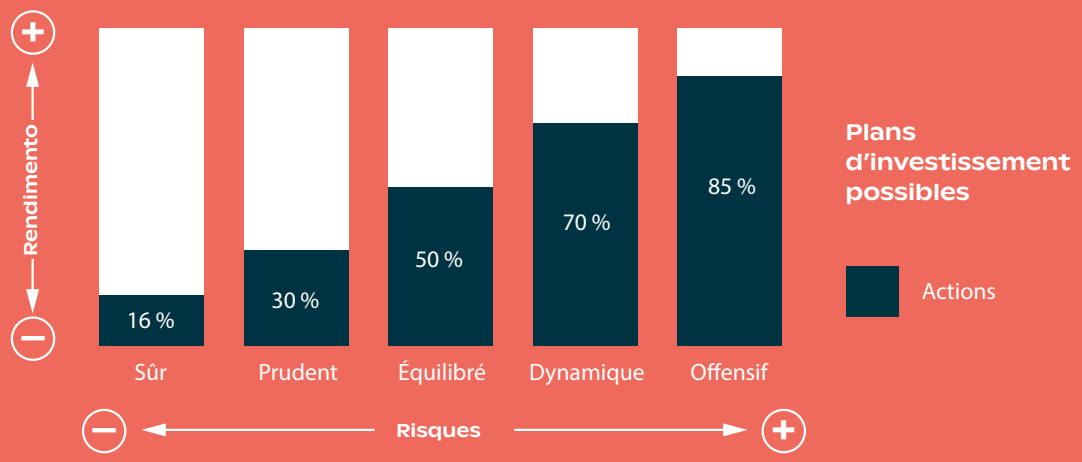
Placer de l'argent et protéger sa famille ? C'est possible !

Comment ça marche ?

Vous investissez un montant unique dès CHF 10 000.- et profitez d'un placement dans des fonds de placement stratégiques de notre partenaire swisscanto selon votre profil de risque.
À l'échéance de la durée choisie, vous récupérez la valeur de votre avoir en parts de fonds. En cas de décès, vos proches reçoivent le capital garanti.

Avantages

- Gestion professionnelle des placements
- Diversification des risques
- Couverture en cas de décès
- Avantage fiscal si capital perçu après 60 ans



Vous avez oublié de verser le montant pour le pilier 3a ? Plus de problème à partir de 2026 !

À partir de 2026, il sera possible pour la première fois d'effectuer des versements rétroactifs dans le troisième pilier si, au cours d'une année, la cotisation maximale n'a pas été épuisée.

Important : seules les lacunes de cotisations à partir de 2025 peuvent être comblées. Par ailleurs, une lacune de cotisation d'une année donnée ne pourra être comblée que par un versement unique.

Le suicide reste encore un sujet tabou. Ce sont les femmes qui sont particulièrement touchées par les pensées suicidaires. Psychologue de métier et aussi bénévole au sein de l'association STOP SUICIDE, Anna Margolfo nous raconte son vécu et les voies que ce dernier lui a ouvertes.

« Vous n'êtes pas seuls, beaucoup affrontent ces épreuves et s'en sortent avec du soutien ! »

Anna, à quel moment as-tu senti que quelque chose n'allait pas ?
Ma première crise a eu lieu à l'âge de 15 ans et découle d'une accumulation d'aspects multifactoriels. Le flou créé par ma vie sentimentale, dans laquelle je mettais toute mon énergie, mon rapport à l'école et mes relations familiales et amicales ont provoqué mon mal-être. Je m'isolais et pensais que tout le monde me détestait. Cela s'est calmé vers mes 17 ans mais est revenu plus violemment de 20 à 22 ans. Ce mal-être se manifestait principalement par des crises anxio-dépressives et des pensées suicidaires. Je mangeais peu, passais énormément de temps dans mon lit et ne prenais pas soin de moi.

À l'époque, il n'y avait pas autant de prévention concernant les problèmes de santé mentale et la population était moins informée pour les reconnaître.

Quelles premières mesures as-tu prises pour aller mieux ?
Lors de ma deuxième crise, j'ai coupé tous les liens sociaux néfastes et gardé uniquement ceux qui m'apportaient du positif. J'ai ainsi mis la priorité sur mon corps et ma santé mentale. J'ai aussi consulté plusieurs psychologues avant d'en trouver un qui me convienne. La psychothérapie a été fondamentale pour ma guérison.

Quelles activités t'ont particulièrement aidée ?
Mise à part la thérapie avec un psychologue, que je consulte toujours, marcher dans la nature, me reconnecter avec moi-même et réaliser de petites activités simples comme la peinture, la lecture ou la skin care m'ont fait beaucoup de bien. Passer du temps avec mon chat me relaxe également.

Quel regard portes-tu aujourd'hui sur la problématique ?
La santé mentale est aujourd'hui un sujet moins tabou. Toutefois, les statistiques indiquent un réel niveau d'urgence, notamment en ce qui concerne le suicide. Mais la prévention, l'accompagnement ainsi que la mise en place de ressources se renforcent et des pas sont faits dans la bonne direction, surtout auprès des jeunes.

Pourquoi, selon toi, les femmes sont-elles davantage concernées par la question ?
Je pense qu'il s'agit d'un enjeu systémique qui touche davantage les femmes en raison de leur place dans la société. Elles sont donc plus souvent exposées, se sentent plus concernées et ainsi plus facilement mobilisées.

Quels conseils donnerais-tu aux personnes qui seraient dans la même situation que toi ?
Il faut surtout éviter la solitude et oser en parler autour de soi, à des personnes à l'écoute et qui inspirent confiance. Même si cela est difficile et ne fonctionne pas au début, persévérez et demandez de l'aide, que ce soit dans votre entourage ou à des professionnels de la santé ! Il est aussi nécessaire de prendre soin de votre personne, physiquement et mentalement. Et vous n'êtes pas seuls, beaucoup de personnes affrontent ces épreuves et s'en sortent avec du soutien !

Qu'est-ce que ton parcours t'a appris ?
Aujourd'hui je vais mieux. J'ai appris avant tout à penser à moi-même, à mon corps et à ma santé mentale. J'ai aussi pu m'appuyer sur le soutien et la confiance de professionnels mais aussi de mon entourage. Une de mes meilleures amies est psychologue et aussi concernée par la santé mentale, ce qui m'a aidée et continue de m'aider aujourd'hui. Ma fonction de bénévole chez STOP SUICIDE me permet de sensibiliser à la thématique du suicide et de donner des outils en communiquant les ressources disponibles. Aujourd'hui, devenue moi-même psychologue, j'ai accès à une meilleure compréhension du sujet et je peux à mon tour aider.

En Suisse, le suicide est la première cause de décès chez les 15-29 ans.
L'association STOP SUICIDE agit depuis 25 ans pour briser les tabous, déconstruire les idées reçues et encourager les jeunes à demander de l'aide tout en informant sur les ressources existantes. Par ses campagnes, ses ateliers et formations, elle informe, soutient et réoriente par une approche globale.
Pour en savoir plus : www.stopsuicide.ch

Les jeunes femmes sont particulièrement touchées par les problématiques de santé mentale.

En 2022, 23,1% des filles de 15 à 19 ans ont eu des pensées suicidaires, et plus de 7% ont tenté de se suicider au cours des cinq dernières années. Parmi les femmes âgées de 15 à 24 ans (Obsan, 2024) :

- 25% présentent des symptômes d'anxiété sévère
- 30% des symptômes dépressifs sévères
- 29% des signes de phobie sociale

Le bien-être mental des jeunes et des femmes est préoccupant
Même si près de 60% des Suisses jugent leur état psychique « bon » ou « très bon », selon un sondage réalisé par le Groupe Mutuel et l'institut GfK, ce sont les jeunes et les femmes qui inquiètent :

- **18% des femmes** décrivent leur santé mentale comme très bonne (contre 25% des hommes)
- **14% des moins de 34 ans** décrivent leur santé mentale comme très bonne (contre plus de la moitié des 55 ans et plus)
- **40% des femmes et des jeunes** se disent très souvent stressés (contre 21% des hommes et 12% des plus de 55 ans)
- **Plus de la moitié des moins de 34 ans** se sont déjà sentis seuls (contre un quart des 55 ans et plus)
- **Un quart de la population suisse** a déjà suivi un traitement pour troubles psychiques
- La vie professionnelle est le **facteur numéro 1 de stress**

Nouveau Tardoc et forfaits ambulatoires :

Plus efficace et plus transparent.

Le nouveau Tardoc et les forfaits ambulatoires entreront en vigueur le 1er janvier 2026. Cette très importante modification de la structure tarifaire n'aura pas d'incidence pour les assurés.

Ces changements sont conçus pour rendre le système de santé plus efficace, transparent et équitable, tout en assurant une meilleure qualité de soins pour les patients.

Le TARDOC remplacera donc le système actuel TARMED, après 17 ans de bons et loyaux services. Le TARDOC est une structure tarifaire moderne qui prévoit des positions spécifiques pour chaque prestation médicale, offrant une facturation plus précise et actualisée.

Le tarif compte environ 1370 positions au lieu de 4600 dans le TarMed.

Le TarDoc inclut des chapitres spécifiques pour les médecins de famille, les pédiatres et les psychiatres, facilitant la facturation et valorisant leurs prestations.

De plus, des consultations de télémédecine ont été intégrées pour répondre à l'évolution des pratiques médicales. En parallèle, des forfaits ambulatoires pour les médecins et les hôpitaux sont introduits pour certaines prestations standardisées et coûteuses. Environ 300 forfaits sont prévus pour commencer.

Ces nouveaux tarifs visent à éviter les surcoûts et à garantir la qualité des soins tout en étant neutres sur le plan des coûts.

Il est important de signaler que la dernière page de vos factures, avec les codes QR, devra absolument nous être transmise avec la facture. Cette page permettra un traitement automatisé (comme pour la facture électronique) et donc un remboursement plus rapide.

Conseils pratiques

Avez-vous prévu un séjour à l'hôpital ?

Une opération ou un traitement imminent à l'hôpital doit être bien planifié. En plus de consulter votre médecin, vous devez également vous assurer que votre séjour prévu en division semi-privée ou privée est couvert par votre assurance complémentaire.

Pour vous faciliter la tâche, nous avons ajouté une nouvelle fonction de recherche d'hôpitaux sur notre site internet. Vous pouvez ainsi savoir rapidement si l'hôpital, la clinique ou le médecin que vous avez choisi est reconnu par le Groupe Mutuel ou si d'autres éléments doivent être pris en considération.

Scannez le code QR pour consulter la liste des hôpitaux ou cliniques et médecins reconnus par le Groupe Mutuel

Avant chaque séjour prévu, nous vous recommandons également vivement de nous contacter pour vous assurer que les frais seront pris en charge.

OBJECTIF THALASSO

Détente en Tunisie

Et si vous aviez envie de prendre soin de vous au bord de la mer?
L'hôtel Royal Thalassa à Monastir vous propose différentes options de séjours tout inclus entre massages, détente, gastronomie et plaisir!

- **Une exclusivité pour les assurés du Groupe Mutuel**
- **Séjour découverte de 7 nuits avec 3 jours de soins** tout inclus dès CHF 750 par personne
- **Séjour bien-être d'une semaine** tout inclus dès CHF 950 par personne

Informations complémentaires:
www.groupemutuel.ch/leclub/thalasso

Comment profiter de l'offre?

Par téléphone au **0848 85 86 85** ou par courriel **info@objectif-thalasso.ch**
Mentionnez le code Groupe Mutuel ainsi que votre numéro OFSP au moment de la réservation.

Objectif Thalasso

info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch

BERDOZ VISION & AUDITION

À votre service depuis 1984

Si vous avez besoin des services d'un expert pour votre santé visuelle et auditive, nous avons le partenaire qu'il vous faut!

- Berdoz met à disposition de nos assurés son savoir-faire et propose **jusqu'à 40% de rabais** sur les montures et les solaires à votre vue
- Ils vous **offrent aussi un examen** de la vue et un contrôle auditif

Informations complémentaires:
www.groupemutuel.ch/leclub/berdoz

Comment profiter de l'offre?

En mentionnant votre affiliation au **Groupe Mutuel** lors de votre visite en magasin.

BERDOZ
VISION & AUDITION

www.berdoz-vision.ch

Informations complémentaires et conditions disponibles de toutes les offres sur groupemutuel.ch/leclub

leclub

LAAX

Une pause en pleine nature

Que ce soit pour se reconnecter à la nature, découvrir de nouveaux horizons ou pour le plaisir d'une escapade, LAAX vous offre la solution idéale, au cœur des Grisons.

- Profitez de **20% de réduction** pour deux nuitées ou plus au signinahotel 4 étoiles, aux remontées mécaniques et à l'accès au lac de Cauma

Informations complémentaires:
www.groupemutuel.ch/leclub/laax

Comment profiter de l'offre?
Mentionnez le code **GROUPEMUTUEL20** lors de la demande de réservation.

LAAX

reservation@signinahotel.com
+41 81 927 97 97

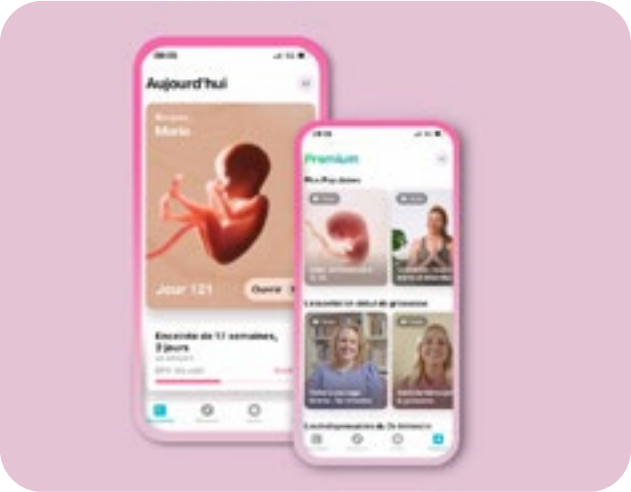
GROSSESSE+

Votre accès Premium est offert

Saviez-vous que le Groupe Mutuel offre à ses assurés l'accès Premium à l'application de suivi de grossesse la plus utilisée en Suisse?

- **Téléchargez** l'app Grossesse+ et créez votre compte
- **Connectez-vous** à votre Espace client sur l'app du Groupe Mutuel
- Dans la section «Ma santé», puis en bas de la page dans la catégorie «Pour vous accompagner», cliquer sur «Découvrir Grossesse+» puis **«Activer Premium»**

Découvrez également la nouvelle boutique Philips pour les assurés Groupe Mutuel:
www.groupemutuel.ch/leclub/grossesseplus



PHILIPS

Et ce n'est pas tout!
Le détail de toutes les offres, des nouveaux partenaires et des avantages exclusifs sont 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.

groupemutuel

Une app.
Toutes mes démarches.
Zéro souci !

Téléchargez notre app !

614126