mag

Le fléau de l'obésité frappe aussi la Suisse

Explications de Stéphanie Foglietta-Dreyfuss, diététicienne et nutritionniste.

groupemutuel

Août 2026

1,315 million de mercis

En 2025, le Groupe Mutuel a obtenu des résultats solides. Ce qui est particulièrement réjouissant, c'est la stabilité du nombre de clients assurés, qui s'élève à 1,315 million de personnes, toutes assurances confondues. Ce chiffre reste stable depuis plusieurs années, ce qui témoigne de la fidélité et de la confiance accordées par les assurés. **Groupe Mutuel adresse ainsi ses plus sincères remerciements à ses clients pour leur fidélité et leur confiance au fil des années.**

Avec un bénéfice consolidé de 115 millions de francs, l'année peut être qualifiée de succès.

Cela d'autant plus que ce succès s'inscrit dans un contexte marqué par une forte pression sur les coûts de la santé et une concurrence accrue. Ces circonstances confirment la pertinence de la stratégie du Groupe Mutuel, qui prévoit d'ailleurs des ambitions renforcées pour les années à venir, notamment en ce qui concerne la diversification et la digitalisation.

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: Thomas Masotti, Getty Images, Adobe Stock, Kuoni Sports Travel.
Impression: Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH
Parution: Tirage total: 400 000 ex. 2 fois/an, en français, en allemand, en anglais 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

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

myclimate Notre impact. Durable Imprimé myclimate.org/01-26-374554

Les génériques, qu'est-ce que c'est ?

En quoi les médicaments génériques se distinguent-ils des médicaments originaux ? Quels sont leurs avantages ? Voici un petit guide pour mieux comprendre.

Que sont exactement les médicaments génériques ?

Les médicaments génériques sont des alternatives aux médicaments originaux. Ils contiennent les mêmes principes actifs, dans les mêmes quantités, et peuvent être commercialisés dès que le brevet du médicament d'origine expire. Comme ces derniers, ils doivent être autorisés par Swissmedic pour être vendus en Suisse. Ils répondent donc aux mêmes exigences strictes en matière de qualité, de sécurité et d'efficacité.
La principale différence réside dans leur prix : les génériques peuvent coûter jusqu'à 70 % de moins que les médicaments originaux.

Pourquoi en demander en pharmacie ?

Puisqu'ils contiennent les mêmes principes actifs, les génériques peuvent généralement remplacer les médicaments originaux. Les pharmaciens sont d'ailleurs autorisés à effectuer cette « substitution ».

Opter pour des génériques permet de réduire les coûts de la santé, tout en allégeant vos dépenses personnelles. Concrètement, la quote-part – la part à votre charge non remboursée par l'assurance-maladie – est de 10 % pour les génériques, contre jusqu'à 40 % pour les médicaments originaux.

Exemple de prix *

Médicament original :	**40 francs**
Quote-part :	**16 francs**
Médicament générique :	**20 francs**
Quote-part :	**2 francs**

*** S'il existe un générique nettement moins cher.**

Avec notre modèle alternatif d'assurance PrimaFlex, les génériques ne sont pas soumis à la franchise. Vous ne payez donc que la quote-part de 10 % lors de l'achat.

Le surpoids demeure un enjeu de santé publique majeur en Suisse. Un récent sondage que nous avons mené avec l'institut GFK révèle que près de la moitié des personnes interrogées (48%) se considèrent actuellement en situation de surpoids, de léger à important. Parallèlement, la part des personnes ayant un poids considéré comme « dans la norme » a diminué par rapport à l'année précédente, et ce dans toutes les catégories de la population.

Comment essa du poids ef

Voici quelques conseils e

L'activité physique

Pratiquer une activité physique légère régulièrement constitue déjà un bon début. Pour ceux qui travaillent assis toute la journée, essayer de bouger toutes les 45 minutes, juste pour faire quelques pas. Trouver ensuite une activité physique plus intense qui vous plaît et s'entraîner avec modération mais avec persévérance.

Les nouveaux médicaments

Les nouveaux produits sous forme de piqûres et bientôt de comprimés peuvent vous aider, mais attention à ne pas trop croire au père Noël.

Donc toujours avec un suivi médical sérieux pour éviter les mauvaises surprises.

La gestion des calories

Se réconcilier avec la nourriture et son corps. C'est l'autre clef du succès. Manger équilibré en **essayant de ne pas manger trop de sucres, de mauvais gras et de produits ultra transformés.** Privilégier les produits frais, la variété, les couleurs, et un maximum de fruits et de légumes. Il existe des experts qui peuvent vous accompagner.

Mais alors, comment essayer de perdre ces fameux kilos superflus sans se prendre trop la tête.

Il est important de questionner la raison réelle derrière cette volonté de perdre du poids : santé, insatisfaction corporelle, culture des régimes, pression sociétale, etc. ? Et donc définir ensuite la prise en charge réellement adaptée.

ayer de perdre ficacement.

t astuces pour vous aider.

Les réseaux sociaux et l'IA

Les informations sont parfois fausses ou incomplètes. Le marché mondial de la perte de poids et de la gestion de l'obésité est en forte croissance, dépassant les 230 milliards en 2023. **Prendre soin de sa santé mentale, se désabonner de beaucoup de comptes sur les réseaux, éviter de se comparer.**

Les régimes miracles

Sortir des approches extrêmes – même si elles sont très séduisantes.

Les charlatans, les gourous et les poudres de perlimpinpin peuvent être dangereux, en plus d'entamer votre budget. Soyez vigilants et faites preuve de bon sens.

En résumé

Les experts conseillent de ne pas faire du poids l'unique indicateur de réussite et surtout, de se faire accompagner par un diététicien, pour mettre en place l'approche la plus adaptée à chacun. Il vaut mieux se concentrer sur les deux axes en se focalisant sur le combo gagnant : **activité physique et gestion équilibrée de ce que l'on mange.**

Prévoyance

Nouveau produit ProtectLife

Une protection financière quand la santé vacille

Partenaire de référence tant en matière de santé que de prévoyance, le Groupe Mutuel lance un nouveau produit innovant à la croisée des deux univers.

ProtectLife vous garantit une couverture complète contre les aléas de la vie tels qu'une incapacité de gain, une maladie grave ou un décès. Et si vous n'avez pas de souci de santé, vous touchez la somme garantie à l'échéance du contrat pour vos projets personnels !

«Je protège ma santé financière en cas de coup dur et je touche le capital quoi qu'il arrive»

L'assurance ProtectLife est une véritable solution d'épargne santé qui :

- Sécurise vos obligations financières **en cas d'incapacité de gain** par suite de maladie **ou d'accident ou en cas de décès** (pour permettre par exemple à vos proches de rembourser un prêt hypothécaire).
- Apporte un soutien financier immédiat **en cas de maladie grave** (pour médecines alternatives, thérapies soutenantes, garde d'enfants, etc.), afin de préserver de l'énergie pour votre guérison.
- Vous assure – si votre santé n'est pas fragilisée – **un capital garanti à la retraite,** pour réaliser un projet personnel ou financer les frais de santé augmentant avec l'âge.
- Offre **des déductions fiscales annuelles** si elle est constituée sous forme de pilier 3a.

ProtectLife permet de couvrir les risques de santé grandissant avec l'âge et, si tout va bien, de toucher le capital épargné à la retraite.

Aussi à vos côtés pour vos projets immobiliers !

Parce que les plus beaux projets de la vie méritent un vrai coup de pouce, nous vous accompagnons de A à Z dans l'acquisition ou la vente d'un bien immobilier. En partenariat avec la société Neho, nous vous soutenons **dans vos démarches liées à la vente, à l'achat de votre logement de rêve ou au financement de votre hypothèque.** En tant qu'assuré du Groupe Mutuel, vous bénéficiez **d'un rabais de CHF 500 pour la réalisation de votre projet immobilier.** Vous profitez du solide réseau de partenaires financiers proposé par Neho, mais aussi des meilleurs taux du marché !

Offre de CHF 500
pour votre projet immobilier Neho x Groupe Mutuel

www.groupemutuel.ch/leclub/neho

L'obésité exige une approche globale

Stéphanie Foglietta-Dreyfuss,

diététicienne ASDD nutritionniste, répond à nos questions sur l'obésité en Suisse et la perte de poids.

L'obésité augmente en Suisse. Partagez-vous ce constat ?

L'obésité est une maladie chronique du tissu adipeux, associée à des complications. Elle doit être différenciée d'un corps gros. Les personnes vivant dans un corps gros – donc avec un poids ou un IMC élevé – peuvent être en parfaite santé, sans souffrir de la maladie qu'est l'obésité. Dans le cas de l'obésité, l'excès de masse grasse altère le fonctionnement des tissus et des organes. L'origine de l'obésité est multifactorielle :

- environnement obésogène : alimentation très *palatable*, sédentarité, marketing
- facteurs biologiques : génétique, dérégulation de la faim et de la satiété
- facteurs sociaux : revenus, sommeil, etc.
- facteurs psychologiques : restrictions, stress, etc.

La hausse de l'obésité tient surtout à cet environnement, pas à un manque de volonté individuelle.

Pourquoi une population qui souffre de surpoids constitue un danger pour la santé publique ?

Je nuancerais la formulation : parler de « danger » peut stigmatiser. Le poids et l'IMC ne suffisent pas à évaluer la santé : on peut être en surpoids et en bonne santé, ou l'inverse.

En revanche, la stigmatisation a des effets réels : retard de soins, troubles des comportements alimentaires (TCA), anxiété, dépression, évitement de l'activité physique.

L'enjeu de santé publique est donc double : évaluer les vrais facteurs de risques pour prévenir les complications tout en évitant les discours culpabilisants qui aggravent souvent la situation.

Ces dernières années, il semble que les problèmes de poids soient particulièrement aigus chez les enfants. Votre analyse ?

La prévalence du surpoids et de l'obésité infantile est préoccupante. Les risques sont réels : développement précoce de complications autrefois réservées aux adultes, comme l'hypertension, la résistance à l'insuline, l'impact sur l'estime de soi, le risque de persistance à l'âge adulte, etc. Cependant, il faut être très prudent dans l'approche. La stigmatisation du poids chez l'enfant – à l'école, dans la famille, parfois même dans les cabinets médicaux – est elle-même un facteur de risque documenté : elle favorise les comportements alimentaires dysfonctionnels, les troubles du comportement alimentaire (TCA), l'anxiété et la dépression.

Au-delà du poids, c'est le mode de vie global qui est en jeu : moindre qualité alimentaire, sédentarité accrue, grignotages fréquents.

La priorité doit être donnée à une approche familiale et bienveillante, centrée sur le plaisir de bouger, la qualité de l'alimentation, du sommeil, sans jamais mettre l'enfant au régime restrictif, ce qui serait contre-productif et dangereux pour sa croissance, sa santé mentale et son rapport à l'alimentation et au corps à long terme.

Selon un sondage que nous avons mené ce printemps avec l'institut GFK et le Blick, 61% des Suisses ont tenté de prendre ou de perdre du poids au cours de l'année écoulée et près de la moitié de la population se considère en situation de surpoids. Êtes-vous étonnée par ces chiffres ?

Non. Nous vivons dans une société qui valorise fortement la minceur et diffuse des messages alimentaires contradictoires et anxiogènes. Beaucoup de personnes alternent contrôle, culpabilité et reprises de poids. Cela reflète la pression sociale et l'échec des régimes restrictifs, souvent suivis d'un effet yo-yo. Il faut évoluer vers une éducation durable à l'alimentation.

Que pensez-vous des régimes miracles proposés sur les réseaux sociaux ?

Beaucoup d'informations erronées circulent sur les réseaux sociaux, souvent relayées sans base scientifique ou avec un intérêt commercial. Les régimes «miracles» reposent sur la restriction, culpabilisent et imposent des règles rigides. S'ils peuvent faire perdre du poids à court terme, ils favorisent souvent la reprise et les troubles alimentaires à long terme. Je recommande donc de se méfier de tout discours qui promet des résultats rapides, interdit des catégories entières d'aliments. La diététique fondée sur les preuves est moins spectaculaire, mais bien plus pertinente à long terme.

Et les piqûres anti-obésité ?

Les agonistes du GLP-1 sont une avancée importante pour certaines personnes, notamment en cas de complications. Mais ce sont des traitements médicamenteux coûteux, avec effets secondaires, qui doivent s'inscrire dans une prise en charge médicale globale. Le risque serait d'en faire une solution unique, notamment à des fins esthétiques. L'obésité exige une approche pluridisciplinaire.

Quelle est selon vous la meilleure stratégie pour perdre du poids ?

La meilleure stratégie consiste à viser des habitudes de vie favorables à la santé plutôt qu'une perte de poids à tout prix. L'objectif est un poids d'équilibre, atteignable sans restriction excessive. En pratique :

- éviter les restrictions sévères,
- adopter une alimentation variée et adaptée,
- pratiquer une activité physique régulière et plaisante,
- se faire accompagner par des professionnels adaptés à chaque situation (diététicien, psychologue, physiothérapeute, autres professionnels reconnus).

Au secours, mon enfant ne mange pas sainement !

Trois conseils de Dorrit Türck, autrice de livres de cuisine et créatrice de recettes www.mrstuerck.ch

«Mon enfant ne mange que des pâtes et des nuggets de poulet…»
Rassurez-vous : ces phases sont très fréquentes et souvent moins inquiétantes qu'on ne l'imagine. Chez les jeunes enfants, manger est aussi une façon d'affirmer son autonomie et son contrôle. Le plus important? Rester serein. Continuez à proposer régulièrement de nouveaux aliments, sans pression. Il faut parfois 10 à 15 essais avant qu'un enfant accepte quelque chose de nouveau.

«Goûte au moins !»
Plutôt que d'imposer, essayez d'inviter : «Tu peux goûter si tu veux.» Dès que les enfants se sentent obligés, ils ont tendance à se braquer. En revanche, l'exemple parental est très puissant : voir les adultes manger varié, coloré et équilibré influence bien plus que de longues discussions à table. Un repère simple pour les repas? 50% de légumes, 25% de sources de protéines et 25% de glucides.

«Que puis-je faire d'autre?»
Une approche ludique fonctionne souvent étonnamment bien avec les enfants. À la maison, par exemple, nous parlons des aliments qui donnent de l'énergie pour l'école et le sport ou qui sont «bons pour la police du corps». Donner des noms amusants aux plats, proposer des assiettes colorées ou cuisiner ensemble peut aussi faire toute la différence. Les enfants ont besoin de temps… et nous, les parents, de beaucoup de patience.

Sain et savoureux

On pense souvent, à tort, que les aliments moins bénéfiques pour la santé sont aussi les plus goûteux. Pourtant, il est tout à fait possible de concilier plaisir et équilibre avec des plats à la fois gourmands et faciles à digérer. Pour les repas de midi dans les écoles à horaire continu, la Fondation suisse pour la santé RADIX propose une sélection de recettes saines. **Découvrez la collection de recettes et n'hésitez pas à inviter quelques convives : les portions sont prévues pour dix personnes !**

La barre des 100’000 réponses franchie !

Fin avril, le chatbot EVA a dépassé les 100’000 réponses fournies. **Depuis octobre 2025, cet assistant virtuel fait partie intégrante de notre portail client et répond à de nombreuses questions relatives aux prestations des assurances complémentaires.** EVA peut vous aider concernant les thématiques suivantes :

- **Changer votre franchise, modèle ou fréquence de paiement, …**
- **Modifier votre médecin de famille**
- **Trouver votre dernière facture, carte d’assuré ou attestation fiscale**
- **Déclarer un accident**
- **Détecter une opportunité de couverture selon vos besoins**
- **Et bien d’autres encore**

Trouver facilement un thérapeute reconnu

EVA peut désormais vous aider à trouver un thérapeute en médecine alternative. En quelques clics seulement, découvrez quels traitements sont pris en charge par votre assurance complémentaire ! Il suffit d’indiquer la thérapie souhaitée et votre lieu de résidence, ou de rechercher directement un praticien en particulier.

Arrêter de fumer

Selon Addiction Suisse, près d'un quart (23,9%) des personnes de plus de 15 ans en Suisse fument au moins occasionnellement.

Plus de la moitié d'entre elles souhaitent pourtant arrêter. C'est précisément ce public que cible l'action nationale « Mois sans tabac » : en novembre, une équipe d'experts accompagne et soutient toutes celles et ceux qui veulent renoncer durablement à la cigarette, au vapotage ou à d'autres produits à base de nicotine. Toutes les informations sont disponibles ici.

Mois Sans Tabac Suisse 2026
Relevez le défi, Arrêtez de fumer!
(https://mois-sans-tabac.ch/)

En sécurité dans le trafic urbain

En Suisse, le vélo figure parmi les moyens de transport les plus appréciés, que ce soit pour les trajets quotidiens ou les loisirs. **Toutefois, le risque d'accident augmente, notamment dans les zones urbaines, comme le montrent les statistiques.**
Parce que ces accidents ont aussi des répercussions sur l'absentéisme au travail, le Groupe Mutuel a lancé une campagne de sensibilisation. Au printemps, des affiches et des couvre-selles gratuits ont ainsi été distribués à Bâle, Berne et Zurich afin d'encourager une conduite plus prudente en ville.

leclub

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

VERTBAUDET

Simplifier la vie des familles au quotidien

Le plus grand shop en ligne Suisse dédié à l'univers de l'enfant: mode bébé, enfant, maternité, chambre, déco, jouets, puériculture et chaussures.

- Bénéficiez d'un rabais de **CHF 25** sur votre commande dès CHF 100 d'achat

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

Comment profiter de l'offre?

Rendez-vous sur vertbaudet.ch et saisissez le code **GMCLUB25** lors de votre commande.

vertbaudet

vertbaudet.ch

BERDOZ VISION & AUDITION

-40% sur un large choix de montures de marques!

Confiez votre santé visuelle et auditive à Berdoz, entreprise suisse familiale reconnue pour son expertise et sa proximité depuis plus de 40 ans.

- Examen de la vue et contrôle auditif **offerts** à nos assurés
- **40% de réduction** sur vos montures et solaires à votre vue
- **Paiement facilité** en 3 ou 12 mensualités

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

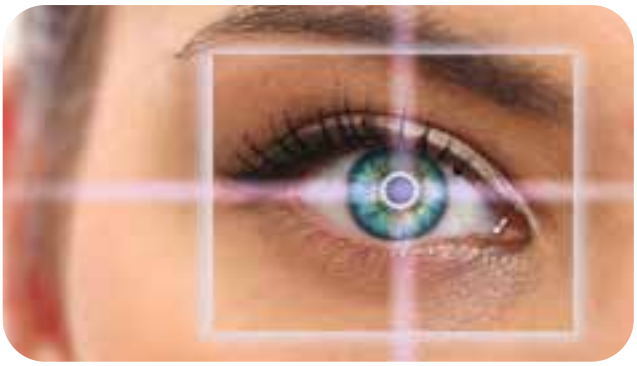
SWISS VISIO

Libérez-vous de vos lunettes et lentilles

La chirurgie réfractive regroupe les traitements des yeux au laser qui permettent 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)

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



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, Zurich ou Bellinzone.

SWISS VISIO Network
www.swissvisio.net
refractive@swissvisio.net
058 274 23 00

OBJECTIF THALASSO

Yoga et méditation en Islande

Et si cet hiver, vous pensiez à vous lors d'une semaine de détente dans des paysages enneigés et mystiques.

- Une semaine en pension complète dans un centre de retraite avec vue sur les fjords
- Vols directs de Zurich à Akureyri
- Accompagnement par des coachs certifiés
- Sessions de yoga, méditation, initiation aux bains froids/chauds et excursion baleines

Tarif officiel à partir de CHF 3'790 par pers.
Offre exclusive Groupe Mutuel: **rabais de CHF 250 par personne**

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

Comment profiter de l'offre?

Par téléphone au **0848 85 86 85** ou par e-mail **info@objectif-thalasso.ch**
Mentionnez le code **Groupe Mutuel** au moment de la réservation.

Objectif Thalasso
info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch

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.

Grossesse+
L'app de grossesse la plus utilisée au monde

Profitez de l'accès Premium offert aux assurés du Groupe Mutuel

- **Compteur de coups de bébé :** suivi quotidien des mouvements de bébé
- **Cours vidéo et audioguides par des experts :** préparation à l'accouchement, yoga prénatal
- **Suivi de grossesse personnalisé :** calendrier et visualisation 3D du bébé

Téléchargez l'app Grossesse+ et activez votre accès Premium depuis l'app Groupe Mutuel

614126