



Groupe Mutuel

Août 2021

Mag^{#3}

Le journal des assurés individuels

Santé | Prévention | Conseils | Proximité



AVC Chaque minute compte

PAGES 4 À 9

Découvrez le témoignage
de Sonja Weber, 34 ans, Zurich.



Assuré. Là. Maintenant.

MODÈLES ALTERNATIFS

Des assurances pour
vous simplifier la vie

Page 12



MARIE ROBERT - RENÉ SCHUDEL

Ambassadeurs du
Groupe Mutuel

Pages 14-15



335 575

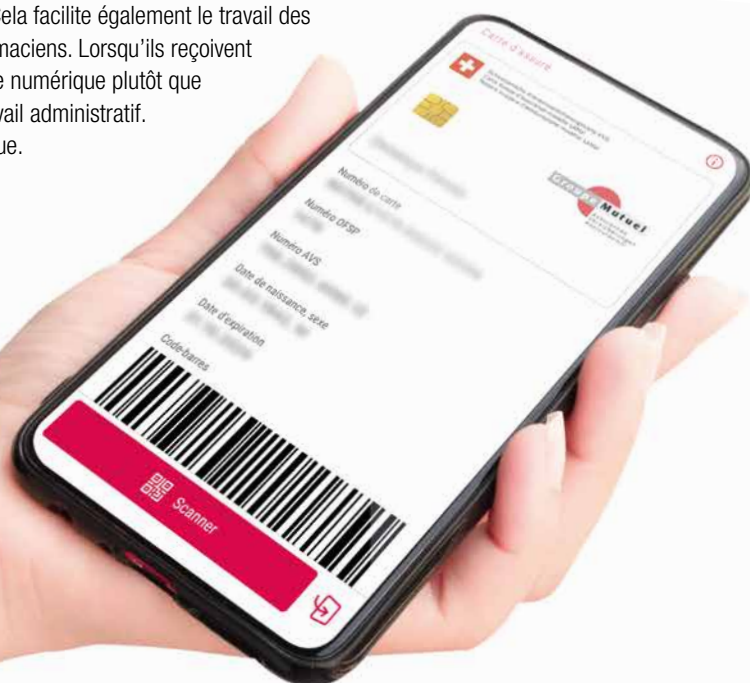
LE PORTAIL WEB GMNET OU L'APPLICATION MOBILE GRATUITE GMAPP VOUS PERMETTENT DE GÉRER L'ENSEMBLE DE VOS DONNÉES ET DOCUMENTS D'ASSURANCE DE MANIÈRE AUTONOME. QUELQUE 335 575 ASSURÉS ET ASSURÉES DU GROUPE MUTUEL LES UTILISENT ACTUELLEMENT.

Avec vos données protégées par un identifiant personnel, un mot de passe et un code d'accès, vous avez une vue d'ensemble de tous vos documents et informations actuels. Les informations s'échangent en temps réel, sans attente ni perte de temps. Intuitifs et interactifs, le portail et l'application sont simples à utiliser et vous permettent de gérer vos données personnelles et vos contrats (franchise, accident, etc.) en quelques clics. De nouvelles fonctionnalités sont désormais disponibles. Ainsi est aujourd'hui possible l'affichage des bons de délégation pour les assurés ayant un modèle de médecin de famille. Les assurés peuvent désormais décider eux-mêmes du type d'informations qu'ils souhaitent recevoir (eNews, actions commerciales, etc.) et indiquer leur préférence en matière de communication (moyen de communication et horaire préférés).

Utilisez votre carte d'assuré virtuelle

VACCINATIONS, TESTS, CONTRÔLES MÉDICAUX PLUS FRÉQUENTS... LE CORONAVIRUS NOUS AMÈNE À SORTIR NOTRE CARTE D'ASSURÉ PLUS SOUVENT QU'AUPARAVANT. C'EST PRÉCISÉMENT LÀ QUE LA CARTE D'ASSURÉ VIRTUELLE PREND TOUT SON SENS. GRÂCE À L'APPLICATION GMAPP, VOUS AVEZ TOUJOURS VOTRE CARTE D'ASSURÉ SOUS LA MAIN, SUR VOTRE SMARTPHONE.

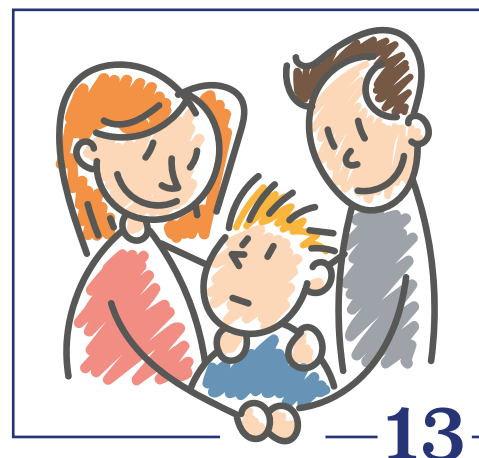
La carte d'assuré virtuelle offre de nombreux avantages. Elle vous permet de vous annoncer rapidement et sans contact auprès de votre médecin, à la pharmacie ou à l'hôpital. La carte physique, qui peut être source de transmission du virus, n'est ainsi plus nécessaire pour vous enregistrer. Il vous suffit de scanner un QR code avec votre smartphone ou de présenter le code-barres affiché et d'autoriser le transfert des données. En quelques secondes, les données apparaissent sur l'écran du dispensateur de soins. Cela facilite également le travail des professionnels de la santé et des pharmaciens. Lorsqu'ils reçoivent les informations de l'assuré sous forme numérique plutôt que sous forme papier, ils ont moins de travail administratif. Une situation gagnant-gagnant classique.



ASTU VU MA CARTE D'ASSURÉ?

L'assurance-maladie numérique offre de nombreux avantages pour les familles qui ont la possibilité de regrouper plusieurs cartes d'assuré dans le même compte utilisateur en toute simplicité. De cette manière, les données de toute la famille sont regroupées au même endroit et disponibles à tout moment! La protection des données est également garantie.

À tout moment, la personne assurée peut déterminer qui a accès aux données de la carte.



LeClub **16**

4 DOSSIER SUR L'AVC
**La rapidité d'intervention
est cruciale**

6 DOSSIER SUR L'AVC
Qu'est-ce que l'AVC?

7 DOSSIER SUR L'AVC
**Témoignages de
Andreas Ulrich
& Christine Odier**

8 DOSSIER SUR L'AVC
L'AVC en chiffres

9 INTERVIEW
**Christian Kätterer
Neurologue**

10 COMBIEN ÇA COÛTE
Accidents de moto
FORMATION
Apprentissage

11 SANTÉ
Pleine conscience

12 À VOTRE SERVICE
**Simplification des modèles
alternatifs**

13 CONSEILS
**Hospitalisation de votre
enfant**

14 NOS AMBASSADEURS
**Marie Robert
et René Schudel**

16 LE CLUB
Des offres pour vous

FACE À UN AVC, LA RAPIDITÉ D'INTERVENTION EST CRUCIALE

C'EST LA DURE RÉALITÉ: N'IMPORTE QUI PEUT ÊTRE TOUCHÉ PAR UN AVC. IL FAUT DIRE QUE CETTE AFFECTION FAIT FI DE L'ÂGE ET DES CIRCONSTANCES EXTÉRIEURES. POUR AUGMENTER LEURS CHANCES DE RÉTABLISSEMENT, IL CONVIENT DE PRODIGUER AUX VICTIMES D'UN AVC DES SOINS SPÉCIFIQUES DANS L'INTERVALLE CRITIQUE DE TROIS HEURES. MALHEUREUSEMENT, CELA SE PRODUIT SEULEMENT DANS LA MOITIÉ DES CAS.

Une paralysie du visage, d'un bras ou d'une jambe qui survient sans crier gare. Une incapacité à parler ou une cécité soudaine. Des vertiges importants couplés à des troubles moteurs. Tels sont les principaux symptômes associés à un AVC. L'identification rapide de ces signaux et une intervention immédiate peuvent sauver des vies. En effet, face à l'urgence, **chaque minute compte.**

Reconnaître les symptômes d'une attaque cérébrale?

Rendez-vous sur www.swissheart.ch

Sonja Weber, 34 ans, Zurich

Jusqu'au 29 mars 2016, Sonja Weber, psychologue diplômée de l'Université de Zurich, est une jeune femme heureuse et enjouée, en pleine santé. En couple avec Phil, son compagnon, elle bouge et travaille beaucoup, elle fait régulièrement du sport, patin à roulettes, marche, grimpe, jogging, vélo.

Le 29 mars 2016, en pleine journée de travail, le coup du sort: Sonja est victime d'une hémorragie cérébrale, qui survient lors d'une séance d'équipe. Elle perd connaissance. Sonja reprend ses esprits quelques instants et trouve la force de dire qu'elle ne sent plus son côté gauche, avant de perdre à nouveau connaissance. Elle est immédiatement placée en coma artificiel et opérée du cerveau à la clinique Hirslanden de Zurich.

Se souvient-elle d'avoir éprouvé ou senti quelque chose?

«Non, je ne me souviens de rien, à peine le sentiment de voir ou d'entendre des choses, mais je n'en garde aucune mémoire.»

«ET UN BEAU JOUR, UN SOLEIL A SURGI»

Quand elle se réveille, deux semaines plus tard, elle se sent perdue.

«Ce n'est pas du tout comme dans les films, où le héros demande: mais que s'est-il passé? Non, pas du tout, c'est plutôt une longue phase de désorientation.»

Complètement paralysée du côté gauche et en fauteuil roulant, Sonja a dans son malheur au moins la chance que son visage ait été épargné. Aujourd'hui, Sonja est en mesure de marcher, avec quelques difficultés, un peu, mais son bras et sa main gauches demeurent pour l'essentiel paralysés.

«Un AVC, c'est comme si on était soudainement arraché à la vie. De manière totalement inattendue, alors que je menais une vie tout à fait saine jusque-là.»

Sait-on pourquoi cela est arrivé?

«J'avais ce qu'on appelle une malformation artérioveineuse, de naissance, qui n'avait pas été décelée.»

Lire la suite en page 6



DOSSIER SUR L'AVC

La période de réhabilitation a été longue, quelque deux ans, que Sonja passe dans deux cliniques successives, avant d'intégrer un appartement protégé, à Oberrieden (ZH). Là, l'accent est mis sur la réintégration dans le quotidien — réapprendre à cuisiner, nettoyer sa chambre, s'occuper de son linge, faire ses courses, etc. C'est là où Sonja a fait le plus de progrès et là aussi où elle réapprend à marcher.

«J'avais le sentiment que je ne pourrais plus jamais rentrer à la maison. Ce qui m'a aidée? Ma famille surtout, et aussi mes amis. Sans eux, je ne m'en serais pas sortie. Je continue de réapprendre à marcher. Mais mon bras gauche demeure très diminué, malheureusement.»

Sonja a pour objectif de recommencer à travailler comme psychothérapeute ou conseillère en psychologie. C'est une bataille.
«Tout cela m'a rendue plus forte. J'ai appris à me battre, me battre pour faire des progrès.»

L'histoire n'est pas finie. Un beau jour de 2019, un soleil, immense et merveilleux, a surgi dans la vie de Sonja et de Phil: leur fille Aira voit le jour. Une petite fille en signe d'amour et d'espérance.

«Vous savez, je connais plusieurs cas de personnes qui ont été quittées par leur partenaire après avoir subi une hémorragie cérébrale.»

Si je vous dis musique, Sonja, vous dites quoi?

«J'aime écouter de la musique. Par exemple Agnes Obel, Susanne Sundfør, j'aime aussi la musique heavy métal.»

Un lieu pour rêver dans le monde, avec Phil?

«J'aimerais aller en Afrique du Sud, un projet que nous nous apprêtons à réaliser en décembre 2016, mais empêché par mon accident en mars de la même année, qui devait être notre voyage de noces.»

Enfin, un message aux lecteurs du GM Mag?

«Ne pas renoncer. Et considérer ce qui fonctionne bien plutôt que ce qui va moins bien.»

Le regard profond de Sonja, sa beauté et son charisme témoignent en effet d'une force intérieure peu commune.

Pour en savoir plus

FRAGILE Suisse vient en aide aux personnes cérébrolésées et à leurs proches dans toute la Suisse, en leur offrant des prestations variées. FRAGILE Suisse se mobilise pour les personnes cérébrolésées et leurs proches.

www.fragile.ch

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit pour qu'il y ait moins de personnes touchées par des maladies cardio-vasculaires ou une attaque cérébrale. Sur son site web, la Fondation Suisse de Cardiologie propose notamment de remarquables témoignages vidéo de personnes touchées.

www.swissheart.ch

Christian Salamin, victime d'un AVC massif il y a cinq ans, réalise cet été un défi fou: parcourir 5400 kilomètres à travers l'Europe en vélo adapté, pour sensibiliser la population à cette affection. Christian Salamin est soutenu dans son projet par la Fondation Groupe Mutuel.

www.rideforestroke.com



Mais qu'est-ce qu'un AVC, au juste?

Un accident vasculaire cérébral ou «AVC» se produit lorsqu'il y a un manque d'apport en sang dans le cerveau. On parle également d'attaque cérébrale et **il en existe plusieurs formes:**

- 1** Dans **85%** des cas environ, un caillot vient obstruer un vaisseau sanguin. Les cellules nerveuses de la zone concernée reçoivent trop peu d'oxygène et de nutriments, ce qui entraîne leur dégradation. Dans de tels cas, on parle d'accident ischémique cérébral ou d'infarctus cérébral.
- 2** Bien plus rarement, on constate une hémorragie cérébrale. Dans cette situation, un vaisseau se rompt et le sang se diffuse dans le tissu cérébral.
- 3** Dans certains cas rares, on assiste à une hémorragie sous-arachnoïdienne ou méningée. Un vaisseau sanguin situé dans les méninges se rompt et le sang s'écoule entre les méninges et le cerveau.

À CHAQUE AVC SON HISTOIRE.

Andreas Ulrich, 64 ans, Dinhard (ZH)

«J'AI RETROUVÉ LA JOIE DE VIVRE»

Le 5 mai 2004, Andreas Ulrich se réveille et s'apprête à se lever. Mais sortir de son lit lui est impossible. Quand son amie lui demande ce qui se passe, il répond: «bla bla.» Trois fois de suite. Son amie comprend et se précipite sur son téléphone pour composer le 144.

«Quand je me suis réveillé une semaine plus tard, à l'Hôpital universitaire de Zurich, tout mon côté droit était paralysé. Mais j'étais déjà convaincu que j'allais m'en remettre. En venant plusieurs fois par semaine me rendre visite, mon amie m'a énormément aidé. Après trois ou quatre semaines à la clinique, j'ai pu me tenir debout, mais je ne pouvais toujours pas bouger le bras.» Pour vraiment mieux marcher, Andreas aura eu besoin de sept ans. Après la clinique de réhabilitation, il rentre à la maison, chez son amie Claudia, à Zurich, qui ne l'a jamais lâché et qu'il a fini par épouser un peu plus tard. «J'ai voulu retourner travailler en tant qu'ingénieur dès 2005, à raison de 20%, puis de 40 et 60%. Mais je n'avais évidemment plus les capacités mentales d'avant. Un jour, je me suis fait licencier, un choc énorme pour moi. Depuis lors, je suis déclaré à 100% invalide. Depuis 2011, je travaille à raison de 20% à FRAGILE Suisse et j'en suis très heureux. Si j'ai fait des progrès, c'est que j'y ai toujours cru.» Ainsi, Andreas a recouvré la plus grande partie de l'usage de son bras droit grâce à la grimpe. «J'ai retrouvé la joie de vivre.»



Christine Odier, 51 ans, Bulle (FR)



«Au mois de juillet 2011, j'avais 41 ans, j'ai senti des douleurs dans la nuque, je pensais que c'était juste de la fatigue. Jusqu'à ce samedi matin du 6 août où je devais aller travailler. Je me suis levée et me suis effondrée dans la salle de bain. J'ai été conduite par hélicoptère à l'Hôpital de l'Île à Berne. Je ne me rappelle de rien. On m'a opérée tout de suite. J'y suis restée deux semaines, avant d'être envoyée en réhabilitation, toujours à Berne où j'ai réappris à marcher durant trois mois. Je me suis battue, battue, battue. La psychologue a essayé de me faire comprendre qu'il fallait que j'envisage de continuer ma vie avec un seul bras, or là je n'étais pas prête à l'entendre. Aujourd'hui, je peux bouger le bras, mais je n'arrive pas à le tendre et je ne peux rien faire avec ma main.»

«J'AI TELLEMENT PLEURÉ»

«Au début, mon mari était à mes côtés mais après, il ne comprenait pas que je ne récupère pas toutes mes facultés. Ma famille m'a énormément soutenue. J'ai voulu recommencer à travailler, mais là aussi je me suis rendue compte que ce n'était plus possible. Après avoir passé quatre ans auprès de mes parents à Genève, j'ai voulu revenir dans ma région, que j'aime beaucoup.»

Christine Odier rayonne, pleine de punch et d'énergie. «Il m'a fallu longtemps pour arriver à dire à nouveau: la vie est belle. Aujourd'hui je suis autonome. Je sais où sont mes limites et je n'essaie plus de forcer pour y arriver à tout prix. J'ai tellement pleuré à l'idée de ne pas retrouver ma vie d'avant, mais aujourd'hui je sais que j'ai une autre vie, qui me convient. Celle que j'étais avant n'est plus là, mais il y en a une nouvelle qui est là! (réd. sourires). Le fait de rencontrer, dans le cadre de FRAGILE Suisse, d'autres personnes ayant subi des AVC, m'a aussi aidée à me reconstruire. C'est là qu'on voit qu'on n'est pas seuls.»

Découvrez le témoignage complet de Christine Odier sur www.groupe-mutuel.ch/youtube

Julia Eugster, responsable des services et conseils à FRAGILE Suisse

«L'AVC EST EN GRANDE PARTIE IGNORÉ PAR LA SOCIÉTÉ»



Pour Julia Eugster, responsable des conseils à FRAGILE Suisse, le constat est clair:

«les personnes cérébrolésées auraient besoin d'un accompagnement plus long que celui qu'elles connaissent aujourd'hui. Dans beaucoup de cas, la vie change du tout au tout.» Et il s'agit de trouver la force de l'accepter, un long chemin, pour elles-mêmes bien sûr mais aussi pour leur famille et leur entourage. Julia Eugster insiste sur ce point: «le retour à la vraie vie constitue un pas essentiel de la réadaptation, et cette étape exige du temps, beaucoup de temps.» D'où l'enjeu d'un accompagnement sur la longue durée.

D'autre part, Julia Eugster relève aussi que la société, de manière générale, en sait très peu sur l'AVC, cela bien que le nombre de personnes atteintes soit élevé. «La société ignore les suites invisibles de l'AVC. Par exemple quand une personne ne parle plus avec la même aisance, ou n'est plus aussi rapide dans sa manière d'agir. Ou encore quand le caractère change.» Là, regrette Julia Eugster, c'est souvent l'incompréhension qui domine, parfois même l'impatience.

Sources: Fondation Suisse de Cardiologie, FRAGILE Suisse

L'AVC EN CHIFFRES

16 000

personnes sont victimes
d'un AVC chaque année
en Suisse.

80%

d'entre elles ont
plus de 65 ans.

30 min

En Suisse, un AVC
survient toutes
les 30 minutes.

20%

Une victime d'AVC
sur cinq en meurt.

3^e

L'AVC est la troisième
cause de décès
la plus fréquente
en Suisse et dans
le monde.

50%

Seule la moitié des
victimes d'un AVC
sont admises dans
un centre de
traitement spécialisé
dans l'intervalle
critique de trois heures.



«NOUS TENONS LE COUP GRÂCE À DES RÉSULTATS ENCOURAGEANTS»

CHRISTIAN KÄTTERER, 63 ANS, EST À LA FOIS MÉDECIN-CHEF, NEUROLOGUE, AUTEUR, PÈRE ET ÉPOUX. DEPUIS BIENTÔT 29 ANS, IL SE MOBILISE AU REHAB BASEL ET VIENT EN AIDE AUX VICTIMES D'UN AVC GRAVE. DANS CET ENTRETIEN, IL EXPLIQUE COMMENT IL A GARDÉ LA FOI, MÊME FACE AUX COUPS DU SORT LES PLUS DURS.

Docteur Kätterer, où en sommes-nous en matière de prise en charge des AVC en Suisse?

Notre protocole de prise en charge est très bon. Dans les cas idéaux, les soins aigus sont prodigués précocement dans des centres hospitaliers qui doivent respecter des critères stricts. La Suisse compte 10 Stroke Centers et 13 Stroke Units. L'infrastructure de soins aigus est donc très développée dans notre pays.

Toutes les victimes d'un AVC ne sont pas dirigées à temps vers une unité de traitement spécialisée. Comment pouvons-nous améliorer cela?

En ce qui concerne l'infrastructure et la couverture géographique, en Suisse, il est possible de diriger très rapidement une victime d'un AVC vers une Stroke Unit ou un Stroke Center. Nous disposons d'un système de transport aérien performant avec la Rega et le réseau d'ambulances au sol est également très dense. Pour gagner la course contre le temps, il est primordial de reconnaître les symptômes et d'appeler les services d'urgence le plus rapidement possible. Étant donné qu'un AVC ne provoque souvent pas de douleurs, ce n'est pas toujours simple.

Que pouvons-nous faire de manière préventive pour éviter un AVC?

Une tension artérielle élevée est le facteur de risque le plus fréquent. Le surpoids et le manque d'exercice jouent également un rôle important. Il ne faut pas non plus sous-estimer le syndrome de l'apnée du sommeil, qui se traite très bien de nos jours: une prise en charge adaptée minimise le risque d'AVC. De plus, il convient d'éviter tout ce qui peut nuire au système cardio-vasculaire, notamment le tabac ou un déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Comment supportez-vous personnellement ces coups du sort souvent éprouvants?

Je me souviens d'une patiente d'âge moyen qui, pendant de nombreux mois, est restée dépendante des soins et des traitements que nous lui prodiguions. Son corps était presque entièrement paralysé après un AVC, mais elle était parfaitement lucide. Elle ne pouvait ni parler ni manger. Quatre ans plus tard, je suis tombée sur elle par hasard dans un centre commercial. Grâce à son fauteuil roulant électrique, elle faisait ses courses seule. Elle a roulé vers moi et m'a dit d'une voix très nette: «Vous me reconnaissez?» Ce sont ces réussites bluffantes qui nous donnent du courage. Quatre ans plus tôt, personne n'aurait cru cela possible.

Conseils en cas d'AVC: ce que vous pouvez faire pour aider

144

Appelez immédiatement le numéro d'urgence 144 et demandez un transfert vers l'hôpital le plus proche équipé d'un «Stroke Center» ou d'une «Stroke Unit». Communiquez l'adresse où vous vous trouvez, ainsi que le nom et l'âge de la victime de l'AVC.

Position

Allongez la personne sur le dos, le haut du corps bien à plat, sur une surface dure (si la personne est inconsciente, mettez-la en position latérale de sécurité). Défaitez les boutons des vêtements serrés, desserrez la cravate ou dégrafez le soutien-gorge, le cas échéant.

Nutrition

Ne donnez ni eau ni médicaments: risque d'étouffement!

Soutien

Restez auprès de la victime, tentez de la faire parler et rassurez-la.

Ce sont les accidents de moto qui coûtent le plus cher

UNE MÉTÉO ESTIVALE AGRÉABLE, DES ROUTES SINUEUSES ET LES MAGNIFIQUES PAYSAGES SUISSES DONNENT AUX MOTARDS UN SENTIMENT DE LIBERTÉ. LA SAISON BAT SON PLEIN. MAIS LA FASCINATION POUR LA MOTO A AUSSI SES INCONVÉNIENTS CAR CE SONT LES ACCIDENTS DE MOTO QUI ENTRAÎNENT LES COÛTS LES PLUS ÉLEVÉS.



Les statistiques d'accidents le montrent: les accidents de moto coûtent beaucoup plus cher que les accidents de voiture, de bicyclette, de vélomoteur ou de scooter. Ces dernières années, les coûts d'un accident de moto s'élevaient en moyenne à 20 000 francs tandis qu'un accident de voiture coûtait 10 000 francs. Pour quelle raison? Les motards ont des accidents plus graves. Comparée aux accidents impliquant d'autres moyens de transport routier, la proportion d'accidents graves de motos est nettement plus élevée. Ainsi, les frais médicaux, les indemnités journalières et les rentes par cas seront plus élevés pour les accidents de moto que pour les autres accidents de la circulation.

Les fractures et les blessures multiples sont des facteurs de coût

Les accidents qui entraînent des fractures et des blessures multiples sont particulièrement coûteux. Les accidents de moto provoquent ce type de blessures plus fréquemment que les accidents impliquant d'autres moyens de transport. Un accident de la route sans fracture coûte environ 8000 francs par cas. Pour un accident de la route avec fractures, les assureurs paient trois fois plus, soit environ 24 500 francs. La différence est encore plus marquée en cas de blessures multiples car un accident de la route sans blessures multiples, coûte environ 5200 francs par cas tandis qu'un accident de la circulation avec blessures multiples revient à près de 19 600 francs, soit près de quatre fois plus.

Source: Suva

FORMATION

Places
d'apprentissages
et de stages au
sein du
Groupe Mutuel



Fort de ses 2700 collaboratrices et collaborateurs répartis dans toute la Suisse, le Groupe Mutuel mise fortement sur la génération future avec l'encadrement chaque année d'une soixantaine de jeunes en formation. Il est ainsi à la recherche de ses apprentis et stagiaires MP-E pour 2022. Les formations se déroulent principalement au sein des centres de services, où diverses opportunités sont proposées à Martigny, Sion, Lausanne, Villars-sur-Glâne ou encore Zurich-Oerlikon.

Pour nous rejoindre, rendez-vous sur

<https://job.groupemutuel.ch/vos-opportunites>

Les postulations seront ouvertes début septembre 2021.

En quoi la pleine conscience peut-elle nous aider?

Réapprendre à vivre l'instant présent

TRAVAIL, FAMILLE, LOISIRS ET TÂCHES MÉNAGÈRES: CHAQUE JOUR, NOUS AVONS BEAUCOUP À FAIRE. CETTE CHARGE GÉNÈRE SOUVENT DU STRESS. LA PLEINE CONSCIENCE PEUT NOUS AIDER À NOUS ACCORDER DES MOMENTS DE DÉTENTE. LE PSYCHOLOGUE ZURICHOIS DANIEL SIGRIST RÉPOND AUX PRINCIPALES QUESTIONS SUR CETTE TENDANCE.

Daniel, pourquoi la pleine conscience est-elle indispensable à notre quotidien?

Nous vivons à cent à l'heure tous les jours et nous devons répondre à de nombreuses attentes. Souvent, nous ne vivons pas vraiment dans l'instant présent. En pensée, nous sommes encore dans le passé ou anticipons déjà l'avenir. Pour cette raison, nous passons à côté de petits instants de bonheur, alors qu'ils sont nombreux au cours d'une journée.

Que signifie réellement la pleine conscience?

La pleine conscience consiste à percevoir un moment de manière consciente et à en profiter pleinement. En nous exerçant à la pleine conscience, nous en apprenons davantage

sur nous-mêmes, nous sommes à l'écoute de nos envies et nous nous fions à notre intuition. Ainsi, nous apprécions beaucoup plus notre propre vie.

Que peut nous apporter la pleine conscience à long terme?

La pleine conscience nous permet de renforcer nos ressources. Celles-ci nous aident à relever les défis qui se présentent à nous. Le sport, les sorties entre amis et la famille y contribuent également. Le fait de disposer de nombreuses ressources renforce notre résistance ou, pour ainsi dire, le «système immunitaire de notre esprit». Les personnes résilientes surmontent les crises existentielles et les obstacles sans dommages durables.

4 conseils pour mettre plus de pleine conscience dans le quotidien

Planifiez des pauses détente

Les petites pauses détente aident à affronter le quotidien. Planifiez-en régulièrement, par exemple dans votre agenda. L'activité physique quotidienne et la détente sont primordiales pour recharger nos batteries et faire le plein d'énergie.

Concentrez-vous sur votre respiration

Notre respiration nous offre de véritables moments de calme. Il suffit de respirer profondément quelques minutes pour faire le vide dans la tête. Comptez par exemple la durée de vos respirations et concentrez-vous sur votre souffle et sur ce décompte.

Commencez petit

Pour beaucoup, la méditation peut paraître un peu étrange au début. Les premiers temps, cinq minutes peuvent sembler être une éternité. Commencez par de très courts moments de relâchement en vous aidant de votre respiration.

Notez vos petits instants de bonheur quotidiens

Notez chaque jour trois instants de bonheur pour lesquels vous êtes reconnaissant(e). Vous vous concentrerez ainsi sur les expériences positives de votre vie. En renforçant votre positivité, vous activerez de nouvelles ressources et votre bonheur n'en sera que plus grand!

Simplification des modèles alternatifs

POUR L'ASSURANCE-MALADIE OBLIGATOIRE, AVEC SES MODÈLES ALTERNATIFS D'ASSURANCE (MAA) INNOVANTS, LE GROUPE MUTUEL ENTEND CONTRIBUER À DIMINUER LES COÛTS DE LA SANTÉ ET OFFRIR À SES ASSURÉS UNE RÉDUCTION DE PRIME AUSSI IMPORTANTE QUE POSSIBLE. AU 1^{ER} JANVIER 2022, LA GAMME DE MODÈLES DE TYPE «MÉDECIN DE FAMILLE» SERA SIMPLIFIÉE, ET CELA POUR AMÉLIORER LA CLARTÉ DE LA GAMME ET RENDRE LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES DES ASSURÉS PLUS FACILES. AVEC DES PRINCIPES OPTIMISÉS ET QUI COMPORTENT DE NOUVEAUX AVANTAGES. EXPLICATIONS.

Qui est concerné par ces mesures?

Au 1^{er} janvier 2022, sont concernés tous les assurés au bénéfice d'un MAA dont le principe est de consulter en priorité leur médecin de famille, à savoir:

- les assurés des modèles PrimaCare et SUPRAcare (libre choix du médecin de famille) seront regroupés sous le nouveau nom de produit «PrimaCare»;
- les assurés des modèles Réseau de soins, Optimed et BasicPlus (choix du médecin de famille parmi une liste) seront regroupés sous le nouveau nom de produit «OptiMed».

Qu'est-ce qui change?

Les conditions d'assurance ont été revues, de manière à les rendre plus simples et pratiques. Ainsi:

1. S'agissant du bon de délégation à transmettre à l'assureur pour consulter un spécialiste:

Dès le 1^{er} janvier 2022, tous les généralistes ou spécialistes pourront signer un bon de délégation pour éviter aux assurés une consultation supplémentaire chez leur médecin de famille.

2. Concernant les conséquences en cas de non-respect des règles:

Jusqu'à présent, le traitement n'était pas remboursé ou que partiellement;

Dès le 1^{er} janvier 2022, l'assuré qui n'a pas respecté les règles sera tout de même remboursé. Il recevra cependant des courriers rappelant les principes de son modèle. En cas de non-respect répété, l'assuré sera automatiquement transféré dans le modèle standard avec libre choix du médecin.

Qu'est-ce qui ne change pas?

Le principe de ces MAA (consulter en priorité son médecin de famille) ne change pas et les assurés continueront de bénéficier de la réduction de prime correspondant à leur modèle.

Les assurés au bénéfice des MAA concernés sont-ils informés individuellement de ces améliorations?

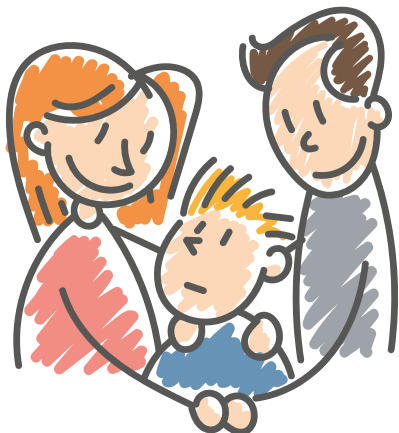
Oui, les nouvelles conditions d'assurance leur ont été transmises dans le cadre d'une communication détaillée qui leur a été adressée personnellement durant les mois de juillet et août 2021 (par courrier ou par le biais de nos portails clients GMnet et GMapp).



Vous retrouverez tous les détails de cette simplification sur www.groupemutuel.ch/maa

Mon enfant doit être hospitalisé – comment procéder?

QU'IL S'AGISSE D'UN ÉVÉNEMENT PLANIFIÉ OU D'UNE URGENCE, L'HOSPITALISATION D'UN ENFANT EST TOUJOURS UNE ÉPREUVE POUR TOUTE LA FAMILLE. EN PLUS DES SOINS À APPORTER À L'ENFANT MALADE, DE NOMBREUSES QUESTIONS SE POSENT ALORS AUX PARENTS. EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION ENFANT+HÔPITAL, NOUS RÉPONDONS ICI AUX QUESTIONS LES PLUS FRÉQUEMMENT POSÉES.



Comment expliquer à mon enfant qu'il doit aller à l'hôpital?

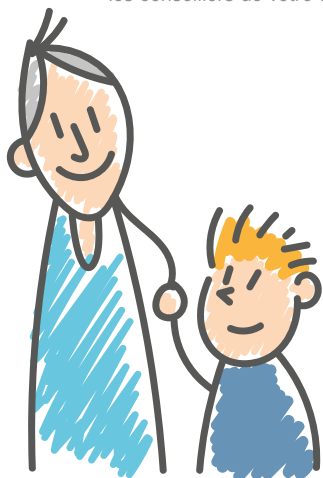
Il est important que les enfants sachent quand et pourquoi ils doivent aller à l'hôpital, car l'inconnu peut générer une angoisse considérable. Parlez de manière aussi adaptée que possible à l'enfant du séjour à venir, de ce qui l'attend et répondez aux questions posées. L'enfant doit également être impliqué et autorisé à poser des questions lors de la consultation préparatoire avec le pédiatre. Idéalement, vous devriez aborder avec votre enfant les thèmes de la santé et de l'hôpital avant un séjour à l'hôpital. Présentez-le lui de façon ludique, lisez avec lui des livres sur le sujet ou visitez un hôpital.

Puis-je être auprès de mon enfant à l'hôpital?

Vous pouvez bien entendu accompagner votre enfant mineur à l'hôpital. Pour la plupart des enfants, la proximité de leurs parents pendant un séjour à l'hôpital est la chose la plus importante. Les parents ne sont pas considérés comme des visiteurs, mais comme accompagnants de leur enfant. En général, un parent a également la possibilité de passer la nuit dans la chambre de l'enfant.

À qui puis-je m'adresser en cas de problème ou pour de plus amples informations?

Essayez de clarifier les questions qui vous paraissent urgentes ou vous préoccupent. Mieux vous serez informé, plus vous serez détendu; ainsi, votre enfant aura l'esprit tranquille. Les médecins, le personnel soignant ou même les conseillers de votre compagnie d'assurance se feront un plaisir de répondre à vos questions.



Combien de temps puis-je m'absenter du travail?

Selon le droit du travail, les parents ont droit à trois jours payés pour s'occuper d'un enfant malade sur présentation d'un certificat médical. À partir du 1^{er} juillet 2021, les parents d'enfants gravement malades auront également droit à un congé pour motifs familiaux de 14 semaines, régi par l'allocation pour perte de gain.

Que puis-je faire si aucun membre de la famille n'est en mesure d'être présent?

Si vous ne pouvez pas être présent auprès de votre enfant, de nombreux hôpitaux proposent des services de prise en charge souvent gérés par des bénévoles ou des éducateurs sociaux.

kind+spital

Association Enfant+Hôpital

Enfant+Hôpital est une association suisse pour les droits et les besoins des enfants dans le domaine de la santé. Sur la base de la charte EACH, Enfant+Hôpital s'engage à offrir un traitement et des soins adaptés à chaque enfant hospitalisé – indépendamment de son âge ou de la maladie – et répondant aux besoins des familles.

www.kindundspital.ch

RENCONTRE AVEC NOS DEUX AMBASSADEURS CULINAIRES

ELLE MANIE LE FOUET (DE CUISINE) AU CAFÉ SUISSE; IL ENCHANTE LES TÉLÉSPECTATEURS AVEC SES IDÉES DE CUISINE POUR L'EXTÉRIEUR. EUX, CE SONT MARIE ROBERT ET RENÉ SCHUDEL. CES DEUX ENTREPRENEURS GASTRONOMIQUES NOVATEURS ET BRILLANTS AIMENT DÉFIER LES CONVENTIONS ET CULTIVER LEUR PROPRE STYLE DE CUISINE QUI SE DOIT D'ÊTRE IMAGINATIF, DE SAISON ET POURTANT FACILE À REPRODUIRE. COMME DANS LES DEUX RECETTES QU'ILS NOUS DÉVOIENT AUJOURD'HUI.

«Le quotidien de Marie Robert, c'est la folie»

Marie Robert, raconte-nous ton parcours!

Cela va faire 11 ans cette année que nous avons repris Le Café Suisse à Bex. Ma philosophie, à la base, c'était de ne pas me fixer de limites, d'être courageuse et de ne pas avoir peur de relever des challenges. Aujourd'hui, je ne suis plus un échantillon de femme, je suis une Femme. Je pense d'ailleurs que ce qui m'a permis d'évoluer, c'est la maturité.

Avoir ton propre restaurant, c'était un rêve de petite fille?

Pour moi, cela a toujours été une évidence d'avoir mon entreprise pour gâter mes clients et pour faire exactement ce que je voulais, que ce soit au niveau des décorations et de ma cuisine.

Qu'est-ce qui est important pour toi dans ta cuisine?

Ce qui est important pour moi, c'est de travailler avec des produits locaux, régionaux et surtout de saison. Et j'aime aussi pouvoir éduquer les enfants sur «Qu'est-ce que bien manger?» et de pouvoir apporter une touche de «fun» dans leur assiette.

Comment définirais-tu le style Marie Robert?

Je dirais l'authenticité. Et puis, je dirais aussi que le quotidien de Marie Robert, c'est la folie.

Et ce petit grain de folie, j'ai bien l'intention de le garder!



Gaspacho de pastèque, tomates et brebis frais



MARIE ROBERT



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 petite pastèque
- 500 g de tomates bien mûres
- 1 concombre
- Sel, poivre et tabasco
- 200 g d'huile d'olive
- 200 g de fromage de brebis frais



Éplucher la pastèque et la centrifuger
(la mixer si vous n'avez pas de centrifugeuse)



Mixer les tomates évidées et le concombre pelé et épépiné



Assaisonner avec le sel, le poivre et le tabasco



Monter le tout avec l'huile d'olive en mixant



Réserver au frais pour servir très froid



Dresser en ajoutant un peu de fromage de brebis

René, comment décrirais-tu ton style de cuisine?

Je cuisine de manière simple, transparente et facile à comprendre et j'essaie de transmettre mon style de cuisine le plus simplement possible.

Qu'est-ce qui est particulièrement important pour toi lorsque tu cuisines?

En cuisine, je privilégie la fraîcheur des aliments! J'essaie toujours d'utiliser des produits de saison et des ingrédients locaux dans la mesure du possible, c'est mon principal objectif. Lorsque j'imagine mes recettes, j'essaie de ne pas trop modifier les produits de base.

Quels conseils donnerais-tu aux cuisiniers en herbe?

Ayez de l'audace, faites des tests et répétez les plats plusieurs fois. Vous ne risquez (presque) rien. Il est bien sûr préférable d'essayer des choses simples au début et de ne pas commencer par quelque chose de compliqué.

Fromage frais fait maison et salade de concombre, pomme et menthe



RENÉ SCHUDEL



Laver les concombres et la pomme et les couper en cubes

Mettre le tout dans un bol

Ajouter le jus et le zeste du citron vert ainsi que l'huile d'olive
Assaisonner avec le sel, le poivre et le sucre

Ciseler les feuilles de menthe par-dessus

Disposer les boulettes de fromage frais sur le mélange et ajouter du poivre noir



Que signifie la santé pour toi?

La santé est très importante pour moi et constitue un bien précieux dont il faut prendre soin! Grâce à une alimentation riche et équilibrée, nous pouvons influencer nous-mêmes notre santé. Pour cela, il est important de cuisiner soi-même et d'utiliser des produits frais, régionaux et de saison.



Fromage frais (labneh)

Ingrédients pour 2-3 personnes:

500 g de yogourt au lait de chèvre

1 cuillère à café de sel

3 dl d'huile d'olive



Mélanger le yogourt et le sel

Verser dans une passoire garnie d'un linge propre et la poser au-dessus d'un bol

Couvrir et laisser égoutter dans le frigo pendant au moins six heures

Verser l'huile d'olive dans un bocal

Humidifier ses mains avec un peu d'huile et former des boulettes avec le fromage frais

Placer les boulettes dans le bocal

Astuces: vous pouvez remplacer le linge par un filtre à café, et si vous souhaitez que le fromage raffermisse davantage, vous pouvez le presser.

Salade de concombre, pomme et menthe

Ingrédients pour 2-3 personnes:

½ concombre et 2 à 3 mini-concombres

1 pomme verte

1 bouquet de menthe fraîche

1 citron vert, zeste et jus

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

1 pincée de sucre

LeClub®



swip



AlquaThera



Coros



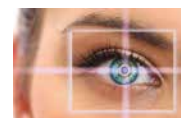
HotelCard



Courses à pied



SUN STORE



SWISS VISIO



Découvrez l'ensemble des avantages LeClub® sur www.groupe-mutuel.ch/leclub

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé de vos nouveaux privilèges: www.groupe-mutuel.ch/leclub

Retrouvez nos meilleurs avantages dans nos quatre éditions du GMmag ainsi que dans les flyers joints à la facturation de mai et de novembre.

Toutes les offres LeClub® sont entièrement financées par les sociétés partenaires, sans lien avec les primes d'assurance, à l'exception des offres Courses à pied disponibles dans ce numéro. 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 desdites offres.

swip

UNE GAMME DE COSMÉTIQUES 100% MADE IN SWITZERLAND

30%

DE RABAIS

Les produits swip ont été spécialement développés afin d'apporter une solution efficace aux sollicitations quotidiennes qu'endure votre corps.

Une formule éprouvée, **100% made in Switzerland**, et boostée aux ingrédients naturels.

- **Crème solaire** FPS 50+ à la texture non grasse et non collante, résistante à l'eau et à la transpiration
- **Baume de récupération** offrant un effet cryo rafraichissant afin de soulager la fatigue musculaire et les inflammations diverses
- **Crème anti-frottement** ultra efficace qui protège la peau afin d'éviter toutes irritations cutanées

VOTRE PRIVILÈGE

30% de rabais sur l'ensemble du site internet (y compris offres groupées)



COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur **swip.swiss** et utilisez le code **GM2021** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.

032 721 08 55
info@swip.swiss
www.swip.swiss

swip

AlquaThera MON ÉQUILIBRE BIEN-ÊTRE

25%

 DE RABAIS

Le design moderne et clair du filtre à eau se fond harmonieusement dans n'importe quel environnement. Sa forme ergonomique assure une manipulation confortable et facile.

- Un récipient en verre afin de diminuer la consommation de plastique
- Une construction antidérapante de la plaque de base afin de garantir un support sûr et stable
- Un témoin LED intégré afin d'indiquer le changement la cartouche filtrante

Le filtre à eau en verre AlquaThera est constitué d'un verre borosilicate de haute qualité. Il se caractérise entre autres par sa résistance thermique et sa meilleure préservation de l'eau.

Participez au prochain webinaire gratuit sur l'eau le 30 septembre à 18h (informations à venir sur les réseaux sociaux @alquathera).



VOTRE PRIVILÈGE

- Carafe filtrante en verre pour **Fr. 58.90** au lieu de Fr. 78.50
- Cartouche pour 150 litres

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur shop.alquathera.ch et utilisez le code **GM252021** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.

032 835 20 24
contact@alquathera.ch
www.alquathera.ch



Coros CONNECTÉE À VOTRE SANTÉ

25%

 DE RABAIS

Montre multisport COROS PACE 2 PREMIUM: mesure les performances pour la course à pied, le cyclisme et la natation.

Testée et développée par des athlètes pour des athlètes.

- Mesure intégrée de la fréquence cardiaque au poignet
- La montre GPS la plus légère du monde
- 20 jours d'autonomie de la batterie
- Imperméable et résistante aux intempéries
- Mode nuit pour les yeux



En mode GPS intégral, la batterie a une autonomie de 30 heures. Lorsque la batterie est faible, vous pouvez bénéficier de 60 heures supplémentaires en mode UltraMax. Avec une température de fonctionnement de -20 à +60 degrés, cette montre ne vous laissera pas tomber, que vous soyez dans la neige ou le désert!

VOTRE PRIVILÈGE

- Montre multisport Pace 2 de Coros pour **Fr. 187.-** au lieu de Fr. 249.90
- Frais d'expédition gratuits

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur bucher-walt.ch/gm et utilisez le code **coros2021** lors de votre commande.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2021.

032 755 95 00
electronic@bucher-walt.ch
www.bucher-walt.ch



Hotelcard

LES MEILLEURES OFFRES D'HÔTELS EN SUISSE!

30%

DE RABAIS

Qu'il s'agisse d'un séjour de bien-être ou d'une escapade en ville, découvrez les meilleurs hôtels de Suisse et décidez en toute connaissance de cause de passer vos vacances dans la région.

- Les meilleurs hôtels de bien-être, Boutique Hotels et hôtels de montagne
- Réservation facilitée
- Accès aux meilleures offres d'hôtels en Suisse
- Des conseils et des idées d'excursions attractives toutes les deux semaines
- Peut être utilisée aussi souvent que vous le souhaitez

Hotelcard ne facture aucune commission aux hôtels. En contrepartie, en tant que membre, vous bénéficiez exclusivement de prix d'hôtel réduits de 30 à 50 %. Plus de 500 hôtels uniques annoncent leurs disponibilités sur hotelcard.com et augmentent ainsi le taux d'occupation de leurs chambres.

VOTRE PRIVILÈGE

Hotelcard valable 1 an pour **Fr. 69.–** au lieu de Fr. 99.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Rendez-vous sur hotelcard.com/leclub-21 pour commander votre Hotelcard personnelle.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 octobre 2021. Valable uniquement pour les nouveaux clients et ne peut être utilisée pour renouveler une adhésion à une carte hôtelière existante.

0848 711 717
office@hotelcard.com
www.hotelcard.com

HOTELCARD®

Courses à pied

EN BONNE SANTÉ GRÂCE À UN EXERCICE RÉGULIER

50%

DE RABAIS

Le Groupe Mutuel s'engage pour votre santé. C'est dans cette optique qu'il sponsorise plusieurs événements sportifs dans toute la Suisse.

Votre challenge, notre engagement

En tant qu'assuré auprès du Groupe Mutuel, vous profitez d'une réduction sur votre inscription aux événements suivants:

- 5 septembre 2021 Winterthurer Frauenlauf
- 12 septembre 2021 Basler Frauenlauf
- 9 octobre 2021 Hallwilerseelauf
- 9-10 octobre 2021 GP Berne
- 13 octobre au 3 novembre 2021 Lausanne Marathon
- 20 novembre 2021 Corrida Bulloise
- 11 décembre 2021 La Trotteuse-Tissot
- 12 décembre 2021 Zürcher Silvesterlauf

VOTRE PRIVILÈGE

50% de rabais sur vos courses à pied



COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Rendez-vous sur groupemutuel.ch/leclub et sélectionnez la course qui vous intéresse se trouvant dans la catégorie « Sport ».
- Saisissez le numéro OFSP (qui se trouve sur votre carte d'assuré) dans le champ qui s'affiche pour obtenir votre code de réduction.
- Effectuez votre inscription sur le site Internet de la course à pied.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Valable uniquement sur les inscriptions effectuées en ligne. Pour les conditions spécifiques définies pour chaque course, veuillez vous référer aux détails des offres disponibles sur www.groupemutuel.ch/leclub.

Les sociétés du Groupe Mutuel et/ou administrées par lui participent financièrement à la réduction qui vous est proposée dans cette offre.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni

SUN STORE

PROFITEZ DE NOMBREUX AVANTAGES ATTRACTIFS

50% DE RABAIS SUR VOTRE SUNCARD, GRATUITE POUR LES ASSURÉS DE PRIMAPHARMA

- 10% de rabais immédiat
- 19% de rabais le 10 de chaque mois sur la gamme éligible (voir CG sur le site www.sunstore.ch/fr/cg)
- 10% de rabais supplémentaire pour votre anniversaire
- Bon pour 30% de rabais à chaque renouvellement de la carte

VOTRE PRIVILÈGE

- **Fr. 15.-** au lieu de Fr. 30.- / 1 an
- **Fr. 25.-** au lieu de Fr. 50.- / 2 ans
- Les assurés **PrimaPharma** bénéficient de cette carte gratuitement

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 décembre 2021. Les conditions générales de vente de SUN STORE s'appliquent.



058 852 81 81
info@sunstore.ch
www.sunstore.ch

Swiss Visio

LIBÉREZ-VOUS DE VOS LUNETTES ET LENTILLES

FR. **1600.-** PAR ŒIL

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, Neuchâtel ou Zürich.

VOTRE PRIVILÈGE

Fr. 1600.- par œil au lieu de Fr. 2400.-

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Contactez le centre de soins désiré, afin de fixer un rendez-vous pour un examen initial et indiquez que vous êtes affilié auprès du Groupe Mutuel. Si l'opération ne devait pas être possible, le contrôle initial vous sera facturé (Fr. 200.-).
- Cette opération n'est pas remboursée par l'assurance-maladie.
- Contact: Lausanne (058 274 23 00), Neuchâtel (058 274 22 40) et Zürich (058 274 23 30).

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au
31 décembre 2021 pour les opérations
avec technique Femto Laser.



refractive@swissvisio.net
www.laservision.swissvisio.net



weekend4two.ch

Concours GMmag

Gagnez avec notre partenaire weekend4two, l'un des prix suivants:

1^{er} prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 500.-

2^e prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 250.-

du 3^e au 5^e prix: 1 bon d'une valeur de Fr. 150.-

Vos réponses

Question 1:

Combien y'a-t-il d'AVC en Suisse chaque année?

☐ 5000 ☐ 10 000 ☐ 16 000

Question 2:

Pourriez-vous nous donner le nombre d'ambassadeurs culinaires actifs pour le Groupe Mutuel?

☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Question 3:

Quel type d'événement sportif est sponsorisé par le Groupe Mutuel?

☐ Ski ☐ Course à pied ☐ Football

Nom et prénom: _____

Adresse: _____

NPA/Localité: _____

Numéro OFSP (inscrit sur votre carte d'assuré): _____

E-mail: _____

Conditions de participation

Sur www.groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 31 octobre 2021 ou par courrier au moyen de ce bulletin à envoyer dans une enveloppe affranchie à l'adresse suivante:
Groupe Mutuel – Communication d'entreprise – Rue des Cèdres 5 – Case postale – CH-1919 Martigny.

Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique est exclu.
Pas de paiement en espèce ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que leur nom soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel et de weekend4two ne sont pas autorisés à participer.

35 agences 6 centres de service

Horaires: de 7h45 à 12h et de 13h30 à 17h30

(17 h les vendredis et veilles de jours fériés)



Notre service clientèle
est à votre disposition de 8 h à 18 h
du lundi au vendredi au

0848 803 111



L'agence d'Oltén (SO), à votre service:
Marko Cacic, Emilie Beurret, Shaban Bajrami, Nathalie Vogt (de gauche à droite).

AGENCES RÉGIONALES

5000 Aarau	Buchserstrasse 12	1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	1950 Sion	Rue de la Blancherie 41
5400 Baden	Stadtturmstrasse 19	1914 Isérables	Place de l'Église 3	4500 Soleure	Lagerhausstrasse 1
4052 Bâle	St. Alban-Anlage 46	1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	9000 Saint-Gall	Poststrasse 12
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1010 Lausanne	Route d'Oron 1	7500 Saint-Moritz	Via Maistra 24
3011 Berne	Waisenhausplatz 25	6900 Lugano	Viale Stefano Francini 40	3600 Thoun	Frutigenstrasse 24E
2502 Biel/Bienne	Rue de la Gare 5	6003 Lucerne	Hirschmattstrasse 40	1872 Troistorrents	Place du Village 24
3902 Brigue-Glis	Gliserallee 10	1920 Martigny*	Rue des Cèdres 5	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4	8400 Winterthour	Tösstalstrasse 7
7000 Coire	Grabenstrasse 9	2000 Neuchâtel	Avenue de la Gare 3	8001 Zoug	Bahnhofstrasse 2
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8001 Zurich	Widdergasse 1
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1201 Genève	Rue Argand 3	3960 Sierre	Rue de Pradec 1		

* Siège principal



Assurance-maladie

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assurance-vie

0848 803 999
vie@groupemutuel.ch



Assurance-patrimoine

0848 803 222
clients@groupemutuel.ch

Mag

Groupe Mutuel



IMPRESSUM

Éditeur: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, case postale, CH-1919 Martigny

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

Conception et création: Jean Philippe Chevassu, Nicolas Bonvin

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Adobe Stock, LenaKa Studio (pages 1,14), STUDIO RUDE – Rahel Schneuwly (pages 1,15), FRAGILE Suisse et Fondation Suisse de Cardiologie (page 9), Wolf Fotografie AG (page 20), Thomas Masotti (pages 1, 3, 5, 6, 7)

Impression: media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

Tirage total: 850 000 exemplaires

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



Fini la paperasse!

Votre espace clients en ligne GMnet et son application mobile GMapp vous simplifient la vie!
Plus d'informations sur:
www.groupemutuel.ch/gmnet



imprimé en
suisse