



Dominique Gisin: sa nouvelle vie

PAGE 4

COMBIEN ÇA COÛTE

Profiter pleinement
des joies de l'été

Page 8



RENCONTRE AVEC UNE ASSURÉE

Élodie Schwab,
maman active

Page 14





4 PROCHE DE VOUS
Dominique Gisin

8 COMBIEN ÇA COÛTE
Profiter pleinement des joies de l'été

9 ASTUCE SANTÉ
Superaliments suisses

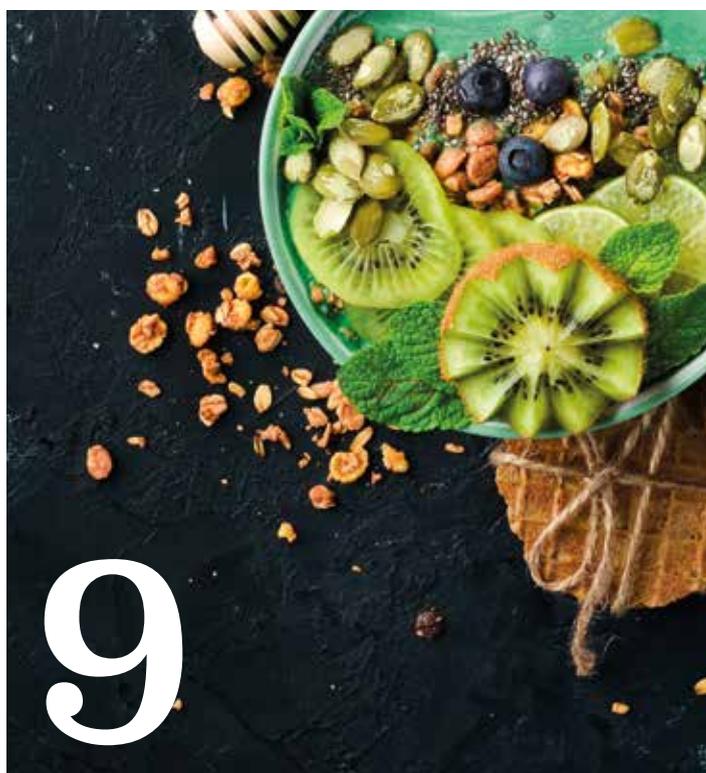
10 L'INFOGRAPHIE
Protection des données

12 À VOTRE SERVICE
HomeProtect et SelfProtect

13 DÉCOUVERTE
Team Groupe Mutuel

14 RENCONTRE AVEC UNE ASSURÉE
Élodie Schwab

16 LECLUB
Des offres qui vous stimulent



23 000



Rejoignez-nous

C'est le nombre total de fans sur les réseaux sociaux du Groupe Mutuel. En moyenne, 500 nouveaux fans s'abonnent chaque mois. Et vous, déjà abonnés?

Facebook est le canal de communication le plus prisé par notre communauté. Il vous permet de nous envoyer vos questions au sujet de vos assurances, mais également d'échanger vos opinions sur une multitude de thématiques. Sur Instagram, vous trouverez nos engagements culturels et sportifs alors que sur Twitter, nous publions plutôt des questions de fond ayant trait au système de santé.

Enfin, sur LinkedIn, nos publications orientées B2B aident nos clients à développer leurs activités professionnelles. La marque employeur est systématiquement mise en avant avec nos engagements sur la formation, mais également avec les annonces de postes à repourvoir.

POUR SIMPLIFIER LA VIE

La carte d'assuré: mode d'emploi

LA CARTE D'ASSURÉ EST EXTRÊMEMENT PRATIQUE, POUR PEU QUE L'ON CONNAISSE TOUTES LES POSSIBILITÉS QU'ELLE NOUS OFFRE. CE VÉRITABLE CONCENTRÉ D'INFORMATIONS PRÉSENTE, ENTRE AUTRES, DEUX FONCTIONNALITÉS TRÈS IMPORTANTES:

Une carte qui facilite la vie

Au Groupe Mutuel, à l'exception du modèle SUPRA, c'est le système du tiers payant qui est pratiqué. C'est-à-dire que l'on ne doit pas avancer d'argent concernant les factures de soins. L'assurance règle directement les factures des prestataires et demande la participation de l'assuré ultérieurement. Dans ce système, la carte d'assuré devient comme une carte de crédit. En présentant la carte d'assuré, toutes les informations de facturation concernant l'assuré sont transmises au prestataire. Il n'y a pas d'argent à avancer, ni de facture à transmettre, et

les possibilités d'erreurs dans le dossier sont donc fortement réduites. En plus, cela permet d'économiser du papier.

Une carte qui peut sauver la vie

En plus de jouer ce rôle de carte de crédit pour prestations médicales, la carte d'assuré peut également sauver la vie de son détenteur. En effet, il est possible de demander à son médecin d'y enregistrer des informations importantes comme le groupe sanguin, les allergies, les traitements et bien plus encore. Lors d'une admission aux urgences, le corps médical sera

à même de lire ces données et pourra ainsi avoir accès à des informations cruciales, même si le patient n'est pas en mesure de les donner. L'assurance-maladie, quant à elle, n'a pas accès à ces informations, qui sont réservées au personnel médical.



«ILS ONT BESOIN DE NOUS, ET NOUS AVONS BESOIN D'EUX»

DOMINIQUE GISIN (33 ANS) EST CHAMPIONNE OLYMPIQUE DE DESCENTE, AMBASSADRICE, PORTE-PAROLE ET DÉLÉGUÉE DU CONSEIL DE FONDATION DE L'AIDE SPORTIVE SUISSE. ELLE A ÉTUDIÉ LA PHYSIQUE ET PASSE ACTUELLEMENT SON PERMIS DE PILOTE PROFESSIONNEL. POUR POUVOIR CONCILIER TOUTES SES ACTIVITÉS, LA JEUNE FEMME ORIGINAIRE D'ENGELBERG FIXE DES PRIORITÉS. EN TÊTE DE LISTE: L'AIDE SPORTIVE SUISSE. GRÂCE À SON ENGAGEMENT, ELLE SOUHAITE APPORTER UNE AIDE FINANCIÈRE AUX JEUNES ESPOIRS ET LES SOUTENIR SUR LEUR CHEMIN VERS LES SOMMETS.

Quand nous rencontrons Dominique Gisin au Club d'aviron de Zurich, sur le Mythenquai, elle est, comme souvent dans sa vie, en pleine action: elle vient de parcourir une distance remarquable en aviron à deux places. «L'aviron m'a toujours fascinée. Mais quand on vient de la montagne, ce n'est pas évident de se consacrer à ce sport», explique Dominique Gisin. Actuellement, elle est souvent en ville et s'entraîne régulièrement sur le lac de Zurich. «Au petit matin, l'atmosphère est magique. C'est dans ces moments que je me rends compte à quel point l'aviron est un sport magnifique.» L'ex-sportive de haut niveau ne se passionne pas uniquement pour le ski et l'aviron, mais pour toutes sortes de sports, même ceux pour lesquels elle dit n'avoir aucun talent. Elle est particulièrement fascinée par les athlètes qui sont prêts à tout sacrifier pour leur passion. Dominique Gisin le sait: «La vie d'un athlète de haut niveau est extrêmement intense, marquée par des hauts et des bas, et jalonnée par des obstacles.» Souvent s'y ajoute l'incertitude financière, car les rentrées d'argent dépendent en grande partie de la performance et du type de sport choisi.

GMmag: Pour quelle raison vous engagez-vous si fortement pour l'Aide sportive suisse?

Dominique Gisin: L'Aide sportive suisse offre un soutien financier aux athlètes pour les aider à se concentrer sur leur carrière et à accéder à l'élite mondiale. Je sais par expérience à quel point il est difficile de trouver un financement, avant que n'arrivent le succès et l'argent des sponsors. Je suis convaincue que les succès des athlètes suisses représentent une valeur ajoutée pour notre société et renforcent le sentiment d'identité collective. C'est pour ces raisons que je m'engage si fortement auprès de l'Aide sportive suisse.

Est-ce que cela veut dire que les sportifs manquent d'argent en Suisse?

Beaucoup de gens ne savent pas à quel point le revenu moyen des meilleurs athlètes suisses est bas. Une grande partie d'entre eux gagnent moins de 14 000 francs par année! Je pense que nous avons, en tant que société, le devoir de soutenir nos futurs athlètes de haut niveau. Ainsi, je m'engage personnellement

«Certains athlètes de haut niveau gagnent moins de 14 000 francs par année.»



après de l'Aide sportive suisse pour que la population suisse puisse encore célébrer des médailles dans 20 ou 30 ans. Ramener des médailles olympiques procure une grande joie à chacun. Et cette joie ne doit pas se perdre simplement parce que les jeunes espoirs n'ont pas les moyens financiers nécessaires pour atteindre des sommets.

Beaucoup d'athlètes ont un travail accessoire, n'est-ce pas suffisant?

Dans de nombreux sports, l'époque où les sportifs amateurs pouvaient devenir champions du monde est révolue. Aujourd'hui, les athlètes professionnels doivent dépenser beaucoup d'énergie. Souvent, on n'a tout simplement pas le temps de se consacrer à un job fixe. L'Aide sportive suisse soutient les sportifs de talent qui ont besoin d'une aide financière. Sans cela, ils ne peuvent pas poursuivre leurs objectifs sportifs. Nous leur permettons d'atteindre les niveaux de performance que la société attend d'eux. Après tout, ce sont les athlètes qui représentent notre pays sur la scène internationale.

Comment la société peut-elle aider les athlètes?

Toute personne qui souhaite faire un don peut bien sûr contacter l'Aide sportive suisse. Il est important que nos jeunes talents soient intégrés dans la société. Je me demande souvent comment de jeunes sportifs avec un revenu aussi bas parviennent à joindre les deux bouts. Beaucoup de personnes n'y pensent même pas. Notre tâche est de sensibiliser la population à ce problème.

«Nous devons soutenir les champions de demain.»

Et que vous apporte cet engagement en faveur de la fondation?

L'année dernière, j'ai assisté à un concours de jeunes talents. À cette occasion, j'ai décrit mon passage du sport de haut niveau à l'Aide sportive suisse. J'ai expliqué en quoi consistait notre travail et quels étaient nos objectifs. La réaction du public m'a beaucoup touchée; j'ai vu de jeunes athlètes pleurer. Certains sont venus me voir après pour me raconter leurs expériences sportives. J'ai senti la passion et la volonté de tout donner pour le sport. Pas par intérêt financier, mais plutôt par motivation intérieure. Nous devons soutenir ces champions de demain. Si je peux les aider rien qu'un peu, c'est déjà beaucoup pour moi.

Quels conseils en matière de prévention donneriez-vous aux jeunes athlètes?

Étant donné que les athlètes de haut niveau vivent à 100 à l'heure, ils doivent toujours être en pleine forme. Je leur recommande d'investir le temps et l'énergie nécessaires pour avoir une excellente condition physique. Une bonne forme physique est la meilleure des préventions, et une prévention efficace contre les accidents est cruciale pour les jeunes athlètes. Parce que leur corps est leur capital. Et si votre famille vous soutient également, vous pouvez toujours vous remettre sur pied après un accident. Je sais de quoi je parle: après avoir failli abandonner le ski suite à plusieurs blessures, j'ai gagné la médaille d'or olympique à Sochi en 2014, grâce au soutien de ma famille.



Découvrez ce témoignage en vidéo

Depuis près de 50 ans, l'Aide sportive suisse, basée à Ittigen (BE), aide les athlètes suisses à atteindre des sommets. Cette aide s'adresse particulièrement aux jeunes espoirs et aux sports marginaux qui ne profitent pas de la présence médiatique, du soutien de grands sponsors et de primes élevées. L'Aide sportive suisse offre ainsi son appui aux talents sportifs et à leurs familles pour surmonter le défi financier. Le Groupe Mutuel s'associe à cette initiative et parraine chaque année dix sportifs et sportives de toute la Suisse par le biais de l'Aide sportive suisse.



Les températures estivales incitent à sortir au grand air et à profiter des joies de la baignade. Mais un coup de soleil ou une insolation peuvent gâcher ce plaisir. Mieux vaut donc sortir couvert, penser à la crème solaire et éviter les heures chaudes, car quand le mal est fait, la prévention ne servira plus à rien. Il faudra alors hydrater et calmer la peau. Et si la douleur devient trop forte, il sera nécessaire de consulter un médecin qui prescrira une pommade adéquate. Selon TARMED, la consultation sera facturée environ 35 francs et l'onguent entre 20 et 40 francs. Lorsqu'une allergie au soleil s'y ajoute, les coûts augmenteront en conséquence.

En cas d'insolation, le repos constitue le meilleur remède. Mais si la situation empire, le médecin décidera de la suite du traitement. Les coûts varieront ainsi en fonction des soins requis. Dans de rares cas, lorsque la circulation sanguine est fortement perturbée en raison d'un ensoleillement excessif, un séjour à l'hôpital s'avérera nécessaire. Les coûts relatifs à cette hospitalisation pourront atteindre plusieurs centaines de francs.

Attention aux oursins et autres dangers cachés

L'astre du jour n'est pas la seule menace. La journée à la plage peut aussi être ternie par des blessures dues à des objets tranchants enfouis dans le sable ou des dangers sous l'eau. En chaussant des sandales en plastique, l'amateur de baignade sera protégé efficacement contre des pierres tranchantes, des poissons qui piquent voire des oursins. Et si malgré ces précautions un incident devait se produire, il sera, du point de vue de l'assureur, considéré comme un accident, avec des coûts variant selon la gravité.

Profiter pleinement des joies de l'été



Le choix de la division hospitalière: Commune, mi-privée ou privée?



Les assurés peuvent choisir la division dans laquelle ils se feront soigner en cas d'hospitalisation en Suisse. Leur assurance de base prendra en charge les prestations en division commune d'un hôpital figurant sur la liste cantonale des hôpitaux. Si l'assuré souhaite plus de confort ou s'il veut se faire soigner par le médecin-chef ou un autre médecin de son choix, il optera pour la division mi-privée (chambre à deux lits) ou privée (chambre à un lit). Cela coûte plus cher en primes, mais les coûts seront pris en charge par l'assurance complémentaire privée et facultative que l'assuré aura conclue.

Superaliments suisses: ça existe aussi

Et si on se faisait du bien, lorsqu'on a faim mais avec des produits locaux?

On entend souvent parler de baies de goji, graines de chia et baies d'açaï. Pourtant, les superaliments suisses sont tout aussi efficaces et présentent l'avantage de ne pas voyager pour arriver dans nos assiettes. C'est aussi bon pour nous que pour la planète.

Les superaliments sont ces petits plus aux grands bénéfiques. Ils sont gorgés de micronutriments nécessaires au maintien de notre bonne santé. Associés à une alimentation saine et équilibrée, ils boostent nos défenses immunitaires et peuvent même nous maintenir éloignés de certains cancers.

Myrtilles, mûres, framboises et ail:

Des antioxydants pour prévenir le cancer et les infections.

Traverser Genève ou Zurich aux heures de pointe, pour une livraison aussi urgente qu'importante: l'enfer? C'est ce que vit parfois la lymphhe. Pourtant, en cas d'intrusion néfaste dans notre corps, elle joue un rôle capital puisqu'elle délivre les lymphocytes nécessaires à la lutte pour la préservation de notre santé. C'est là que les antioxydants entrent en jeu. En activant la circulation sanguine et en fluidifiant le trafic dans les canaux lymphatiques, ils permettent à nos cellules tueuses d'arriver plus vite sur le champ de bataille. Avec une telle vitesse d'intervention, nos ennemis ne feront pas long feu.

Noix, huile d'olive et truite:

Du bon gras pour protéger le cœur.

Le bon gras, c'est celui qui contient des acides gras insaturés. Il s'agit des fameux Oméga-3, Oméga-6 et Oméga-9. Ils régulent le taux de cholestérol dans le sang mais également la sensibilité à l'insuline, en aidant notre corps à métaboliser les glucides. Une consommation régulière de bon gras nous permet de lutter contre l'obésité, les accidents cardio-vasculaires et même d'éviter certains diabètes. Alors ne fuyons plus le gras, sélectionnons-le.

Découvrez une autre superstar helvète de l'apport en micronutriments, sur notre blog.



Le Groupe Mutuel protège votre vie privée...

... MÊME SI CELA PEUT PARFOIS COMPLIQUER VOTRE QUOTIDIEN. NOUS VOUS EXPLIQUONS POURQUOI UNE PROCURATION EST NON SEULEMENT LÉGALEMENT OBLIGATOIRE DANS CERTAINES SITUATIONS MAIS SURTOUT POURQUOI NOUS TENONS À PROTÉGER VOTRE VIE PRIVÉE. VOICI COMMENT LE GROUPE MUTUEL PREND SOIN DE VOUS EN 6 EXEMPLES.

1

La séparation

Suite à une séparation ou un divorce difficile, l'ancien/ne partenaire se rend dans une agence ou téléphone pour tenter d'obtenir des informations concernant son ex-compagne/compagnon. Si le Groupe Mutuel est au courant de la séparation, les collaborateurs ne donnent aucune information.



2

L'enfant majeur

Un enfant, majeur, habite dans son propre appartement. Sa maman est inquiète et souhaite savoir si son fils/sa fille paie ses factures. Elle contacte le centre d'appels pour savoir si son enfant est à jour avec le paiement des primes. N'ayant aucune procuration dans le dossier en faveur de la maman, ce renseignement ne peut pas être donné.

3

Les courtiers

Certains courtiers en assurances possèdent des informations concernant des assurés. Un agent appelle notre centre d'appels et souhaite obtenir une police d'assurance pour savoir comment la personne est assurée et afin de la démarcher. Après vérification, nous constatons qu'aucune procuration n'est enregistrée et nous ne donnons aucune information.



Pour vous simplifier la vie.

COMMENT TROUVER ET REMPLIR UNE PROCURATION?

1. Sur notre site Internet en cliquant directement sur ce lien:
<https://www.groupemutuel.ch/fr/clients-privés/nos-services/Questions-reponses-les-plus-frequentes/Demande-de-documents.html>
2. En demandant le formulaire adéquat par téléphone. Il vous sera ensuite envoyé par courrier.
3. En passant directement dans l'une de nos 34 agences.
La signature et la copie d'identité des deux personnes (le demandeur et la personne représentée par ce dernier) sont obligatoires, ainsi que la raison de la demande.

Vous êtes très nombreux à prendre contact avec nous grâce à notre Call Center. En 2018, nous avons reçu près de 2 millions d'appels ! Et, surprise, 1 appel sur 10, concerne la loi sur la protection des données (LPD). Depuis le 1^{er} janvier 2019, nous avons reçu, près de 35 000 appels concernés par la LPD, pour lesquels nous avons refusé de communiquer un renseignement demandé. Pour les guichets de nos 34 agences, on en dénombre plus de 500 supplémentaires. Vous avez donc très certainement souvent l'impression que le Groupe Mutuel vous complique la vie. Et pourtant, ce n'est que très rarement le cas, comme le démontrent les 6 exemples suivants. Vous allez très vite comprendre!

Même s'il arrive que les assurés aient parfois de la peine à comprendre notre rigueur, nous le faisons pour protéger leur vie privée.

4

Le décès

Suite au décès d'un assuré, nous avons l'obligation d'obtenir le certificat d'héritier pour connaître les personnes liées à la succession. L'enfant de l'assuré décédé souhaite nous communiquer les coordonnées de son compte bancaire pour les diverses factures en attente de remboursement. N'ayant pas encore obtenu le certificat d'héritier, nous ne pouvons pas entrer en matière. Attention, dans ce cas fréquent, l'attente peut durer un certain temps avec, à la clé, d'importantes avances de frais pour les héritiers. La situation peut donc rapidement se compliquer, d'où l'importance de procéder à des démarches rapides.



5

La curatelle

Un assuré a été mis sous curatelle récemment. Le curateur souhaite connaître la situation financière de notre assuré et nous transmet une demande par e-mail. À ce jour, aucune décision de l'autorité de protection de l'adulte ne nous est parvenue, par conséquent nous ne pouvons donner aucune information au curateur.

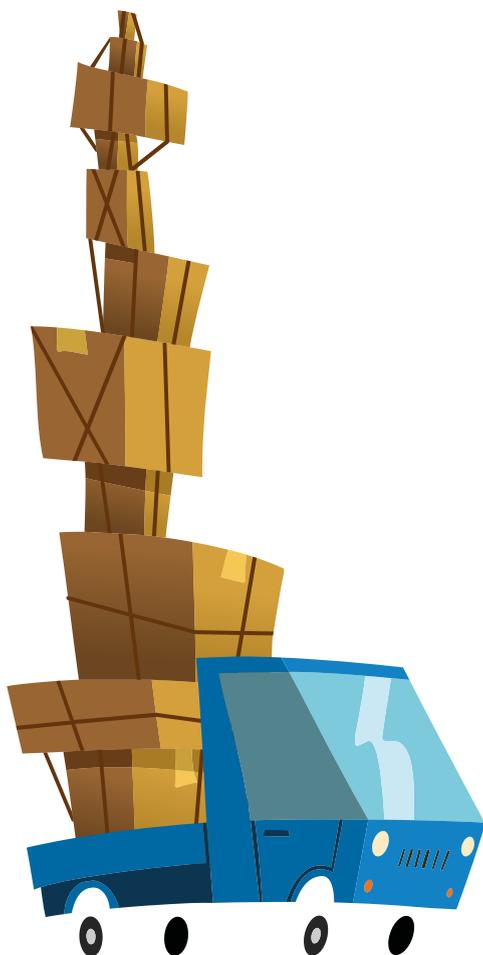
6

Le concubin

Un concubin aperçoit un décompte de participations concernant une facture de pharmacie et souhaite connaître le nom du médicament facturé. Il appelle le centre d'appels mais n'ayant aucune procuration dans le dossier, le renseignement n'est pas donné. Cette fois encore, le Groupe Mutuel protège votre vie privée. Dans ce cas précis, on ne doit pas savoir quel médicament a été prescrit, et c'est aisément compréhensible: imaginez un/e assuré/e qui découvre une grave maladie chez son/sa partenaire par le biais de son assureur!



COMMENT ASSURER L'ÉCONOMIE DE DEMAIN?



ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE PRIVÉE ET INVENTAIRE DU MÉNAGE À L'ÈRE DES PLATEFORMES EN LIGNE

Elle repose sur le partage ou l'échange de biens entre particuliers (logement, voiture, etc.), de services (livraison par exemple) ou même encore de connaissances (cours d'informatique, de yoga, etc.) avec échange monétaire ou sans. Le fournisseur et le client entrent en contact directement par le biais d'une plateforme en ligne, contournant ainsi les prestataires classiques.

Les assurances inventaire du ménage et responsabilité civile privées du Groupe Mutuel couvrent-elles les sinistres survenant en tant que prestataire de l'«économie collaborative»? S'il n'est pas possible de répondre simplement à cette question, en voici deux exemples concrets.

Exemple 1

Je loue mon appartement à la semaine et cela de manière ponctuelle via Airbnb: «Si le locataire est à l'origine d'un dommage couvert par mon assurance ménage (incendie ou dégât d'eau), serai-je assuré par mon assurance inventaire du ménage HomeProtect?».

Oui, la couverture est acquise pour ces sinistres. Dans le cadre de l'assurance HomeProtect «Niveau plus», cela sera également le cas pour le bris de glace du mobilier. En revanche, l'assurance inventaire du ménage ne couvrira pas un vol commis par un locataire de l'appartement.

Exemple 2

En parallèle à mon activité professionnelle principale, je me lance dans une activité accessoire en espérant par la suite pouvoir m'y consacrer à 100%. Je souhaite travailler occasionnellement en tant que livreur pour un magasin de meubles. «Si, en déchargeant, un carton me glisse des mains et endommage un véhicule stationné, est-ce que mon assurance responsabilité civile privée interviendra?» Pour autant que l'activité lucrative exercée n'excède pas un chiffre d'affaires annuel de Fr. 20 000.-, le dommage causé au véhicule sera pris en charge par l'assurance SelfProtect. Les éventuels dégâts causés aux marchandises transportées dans le cadre de cette prestation de services ne seront par contre pas indemnisés car ils relèvent du risque d'autoentrepreneur.

Au-delà de ces exemples, ces assurances sont indispensables au quotidien, bien qu'elles ne soient pas obligatoires au niveau fédéral.

Pour plus de renseignements au sujet des assurances HomeProtect et SelfProtect, nos collaborateurs sont à votre disposition au 0800 808 848 ou par e-mail à l'adresse offres@groupemutuel.ch

C'EST ARRIVÉ DEMAIN

Changer de peau, c'est bientôt possible

Issue de l'Université de Zurich, la start-up Cutiss entend offrir aux patients une solution sur mesure et sécurisée pour le traitement de défauts cutanés – denovoSkin se présentant ainsi comme une thérapie personnalisée, produite à partir de tissus provenant du patient lui-même. Une thérapie qui permet de produire de la peau (de couleur blanche). Comme le dit la doctresse Daniela Marino, CEO et cofondatrice de Cutiss, denovoSkin n'est pas un produit de plus destiné à une «élite» ou à une minorité, mais bien une démarche innovante

qui s'inscrirait à terme dans un traitement de routine. Si vous vous brûlez, vous pourriez recevoir une nouvelle peau. Ou si vous avez besoin d'enlever un bout de peau ici ou là, y compris pour des raisons cosmétiques, là aussi vous pourriez la remplacer. Actuellement en phase clinique, pas encore commercialisée, denovoSkin pourrait signifier que changer de peau ne sera plus seulement un jeu de mots.

www.cutiss.swiss

Team Groupe Mutuel 2019

LES CHOSES SÉRIEUSES ONT COMMENCÉ!
CETTE ANNÉE, CINQUANTE COUREURS PASSIONNÉS ONT ÉTÉ SÉLECTIONNÉS
POUR PARTICIPER À UNE AVENTURE HUMAINE ET SPORTIVE. QU'ILS FASSENT LEURS PREMIERS PAS
DE COURSE OU QU'ILS AIENT DÉJÀ BIEN DES KILOMÈTRES AU COMPTEUR,
LES MEMBRES DU TEAM 2019 SONT PRÊTS À RELEVER TOUS LES DÉFIS, ENSEMBLE.



Leur histoire a commencé en mars. Lors du kick-off, les membres se sont rencontrés pour la première fois et ont reçu leur matériel. L'aventure commençait à prendre forme.

C'est à Sion et à Bellikon que le chapitre 2 de nos Swiss-trotteurs s'est ouvert. Le Swiss Olympic Medical Center a organisé dans ces deux centres des tests physiques afin d'évaluer

le niveau et l'état de santé de chacun et d'adapter les entraînements selon les besoins.

Le coup d'envoi était donné. À partir de ce moment, les coureurs ont participé à des entraînements communs, une fois par mois, tout en suivant leur programme spécifique au quotidien. En mai, le départ du GP Bern a été, pour nos coureurs le début d'une saison pas comme les autres. Entre dépassement de soi et esprit d'équipe, ils se sont lancés dans l'aventure à pleines foulées.

Deux nouvelles courses féminines soutenues

Le Groupe Mutuel a décidé de sponsoriser deux nouvelles courses féminines en 2019. Après Bâle, en mai, ce sera au tour de Winterthur d'accueillir la Frauenlauf, le 23 juin 2019. Cette course unique en son genre se parcourt au féminin. Femmes, adolescentes et petites filles se retrouvent autour du sport pour un moment partagé et exclusif.



Plus d'infos ici

ÉLODIE SCHWAB

“La santé, c’est la base de tout”

ÉLODIE SCHWAB A 33 ANS, UN MARI ET DEUX FILLES DE 6 ET 4 ANS. ELLE HABITE SAINT-GALL. FAMILLE, JOB, HOBBIES, ELLE AIME TOUT CE QU'ELLE FAIT. ET APPRÉCIE AUSSI LA VITESSE ET LES ÉMOTIONS.

Énergie. Intensité. Sourire. Les étincelles de l’instant scintillent déjà après quelques secondes, quand nous rencontrons notre assurée Élodie Schwab dans un café de Winterthur (ZH) pour GMmag. Là, c’est sûr:



Née le 28 mars 1986, cheffe de projet en sponsoring et en events dans une banque de la place, Elodie Schwab est mariée et mère de deux petites filles (Jennifer, 6 ans et Johanna, 4 ans) et vit et travaille à Saint-Gall.

avec Élodie, on ne s'ennuie pas. «Pourquoi je me lève le matin? Pour passer une belle journée et relever mes challenges quotidiens. Je suis toujours de bonne humeur au réveil, et encore plus quand j'ai eu mon café.»

La vie d'Élodie, aujourd'hui, ne manque pas d'émotions, elle est riche et remplie: «Ma famille tout d'abord, mon travail, que j'adore, et mes hobbies, que j'aime beaucoup aussi.» La famille, on en parle dans un instant, mais là on va commencer par les hobbies: «Plutôt film, cinéma, série? – Cinéma. Pour moi, ce sont les acteurs qui sont importants.» Plutôt Brad Pitt ou George Clooney? «George Clooney. Ou James Bond. Daniel Craig, il est fort, non?»

Pas un peu macho, James Bond? «Peut-être, mais finalement j'aime bien l'homme qui est masculin et un petit peu dominant, qui a de l'allure et est sportif.»

Et chez les actrices? «Je dirais Gal Gadot, l'interprète de Wonder Woman. Une beauté naturelle. Elle est aussi mère de famille. Mère de famille et Wonder Woman n'est pas incompatible! (réd. rires).» C'est important pour une mère de rester femme? «Oui! De ne pas seulement être considérée dans son rôle de mère, mais aussi en tant que femme et dans sa profession.»

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. «Un moment difficile, c'est quand j'ai commencé mes études à Saint-Gall, j'étais perdue en suisse allemand. J'ai travaillé comme une dingue et au bout de trois mois mon cerveau s'est comme ouvert. Aujourd'hui, je suis complètement intégrée, même si je garde un petit accent romand.»

Élodie aime le sport – fitness, vélo, randonnée, ski. Et la cosmétique. «Quand j'étais petite, j'adorais dessiner. Aujourd'hui j'exprime ma créativité dans le maquillage. J'aime beaucoup maquiller les femmes pour leur mariage ou pour une soirée, les mettre en valeur.»

La famille, les enfants, ça change la vie? «Bien sûr. Toute ma vie a basculé d'un seul coup à la naissance de mon premier enfant. Lorsque ma deuxième fille est née, je n'ai quasiment plus eu de moment pour moi.»



La famille t'apprend à devenir hyperflexible et plus patiente, à rester calme même si on te crie dessus, à devenir meilleure pour donner l'exemple.» Le mari d'Élodie met la main à la pâte? «Oui, il amène les enfants deux fois par semaine à la crèche et va les rechercher, il range aussi toujours le lave-vaisselle et baigne les enfants pendant que je cuisine.»

Et comment Élodie voit-elle ses propres qualités? «Je suis ambitieuse et je me mets à fond la pression moi-même. Je suis positive et m'intéresse beaucoup aux gens, j'aime échanger.» Que pourrait-elle améliorer chez elle? «Être moins impatiente. Des fois il faut savoir attendre, mais c'est difficile.»

«Mère de famille et Wonder Woman n'est pas incompatible!»

La peur, ça existe? «Je dirais celle de perdre ma famille ou de mourir d'une grave maladie. Même si tu as tout l'argent du monde mais pas la santé, tu ne peux pas profiter des choses. La santé, c'est l'énergie et la base de tout.»

Des modèles, Élodie en a-t-elle? «Oui, ma grand-mère paternelle, elle a 99 ans. Elle a toujours été satisfaite avec sa vie qui a été très dure et n'a jamais été envieuse de qui que ce soit.»

Élodie a-t-elle déjà été un peu malade ou blessée? «En 2009, j'ai eu un grave accident de vélo, mâchoire et dents fracassées, foie endommagé. C'était très dur mais tout a fini par s'arranger, j'ai pu à nouveau sourire, le sourire, c'est très important. Le Groupe Mutuel m'a bien servi, tous mes soins ont été pris en compte et remboursés.»

Musique?

J'aime beaucoup la musique. Je ne peux pas passer un jour sans en écouter. J'ai joué longtemps de la clarinette et j'aime aussi la musique classique, elle me relaxe. Dans ma voiture c'est plutôt la radio, pop rock avec les hits du moment, ou même parfois un peu de techno.

Endroits préférés à Saint-Gall?

J'aime beaucoup le très joli parc des «Drei Weiher», en été c'est génial, c'est une ambiance relaxe, aussi avec une très belle vue. Ou la vieille ville et ses vitrines, magasins et jolis cafés. Ou encore le parc des animaux «Peter und Paul», avec ses cerfs, chamois, sangliers et marmottes, on y voit les saisons qui passent et c'est magnifique. Saint-Gall est une ville qui a tout, ni trop grande ni trop petite, très agréable, on s'y sent en sécurité, pour y vivre c'est parfait.



Event LeClub



Live Music Production



Peacefulfamily



Au Fil des Mois



Bernerhof Gstaad



Verbier 4 Vallées



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

Inscrivez-vous à notre newsletter et soyez informé(e), en avant-première, de vos nouveaux privilèges: www.groupe-mutuel.ch/leclub

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

à l'exception des offres Live Music Production et Event LeClub 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 d'adressage sont prises en compte pour la diffusion desdites offres.

Event LeClub

DÉCOUVERTE EN FAMILLE LE SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2019

GRATUIT

POUR LES ENFANTS

Le Groupe Mutuel vous propose 19 lieux à découvrir à travers toute la Suisse, le samedi 14 septembre 2019 et vous fait bénéficier de l'entrée gratuite pour les enfants et d'un rabais dès 50% sur les entrées pour adultes. Nous avons sélectionné pour vous les parcs et musées suivants:

LISTE DES PARCS ET MUSÉES

- Aquaparc, Le Bouveret
- Swiss Vapeur Parc, Le Bouveret
- Fondation Barry, Martigny
- Lac Souterrain, St Léonard
- Western City, Martigny
- Grottes de Vallorbe
- Papiliorama, Kerzers
- Aquatis Aquarium-Vivarium, Lausanne
- Chaplin's World, Vevey
- Alpamare, Pfäffikon
- aquabasilea, Pratteln
- Parc zoologique, Berne
- Musée suisse de l'enfance, Baden
- Heididorf, Maienfeld
- Vogelwarte, Sempach
- Swiss Science Center Technorama, Winthertur
- Ebianum, Fisibach
- Swissminiatur, Melide
- Splash & Spa, Tamaro

VOS PRIVILÈGES

- Le samedi 14 septembre 2019, découvrez le parc ou le musée de votre choix, selon horaires d'ouvertures usuels
- Entrées gratuites pour les enfants et dès 50% de rabais sur les entrées pour adultes

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Sur www.groupe-mutuel.ch/leclub, sélectionnez l'offre «Event LeClub» et suivez la procédure pour obtenir vos entrées auprès du parc ou du musée de votre choix.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 6 septembre 2019 dans la limite des places disponibles. Maximum 4 billets par assuré.

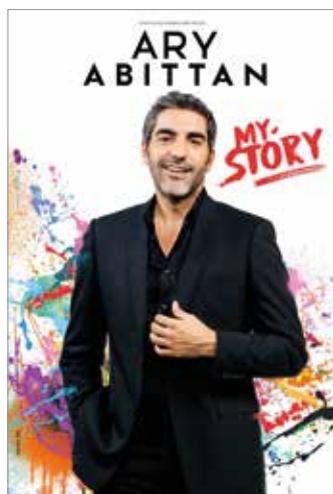
www.groupe-mutuel.ch/leclub



Live Music Production

ERA – ARY ABITTAN

20% DE RABAIS



En tant qu'assuré(e) du Groupe Mutuel, bénéficiez d'un rabais exclusif de 20% sur deux spectacles qui vous promettent des moments inoubliables!

ERA

Le 22 novembre 2019, Arena, Genève

ERA, le groupe mythique des années 2000, est de retour avec un spectacle hors du commun, véritable voyage musical hors du temps, porté par son créateur Éric Lévi et ses quarante chanteurs et musiciens.

ARY ABITTAN

Le 20 novembre 2019, Théâtre du Léman, Genève

Le 21 novembre 2019, Salle Métropole, Lausanne

Ary Abittan revient sur scène gonflé à bloc, pour nous présenter son nouveau spectacle «My story» comme le titre le laisse entendre, Ary Abittan va revenir sur les différentes parties de sa vie et égrener avec le public, son enfance, son mariage, son divorce, son célibat, sa famille recomposée et ses enfants.

EN SAVOIR PLUS SUR LES SPECTACLES

www.livemusic.ch

COMMENT OBTENIR VOS BILLETS?

- Sur www.livemusic.ch, sélectionnez le spectacle ainsi que la soirée de votre choix.
- Pour profiter du rabais, choisissez la promotion Groupe Mutuel Clients dans la liste déroulante puis saisissez le code de réduction dans le champ prévu à cet effet: **ERAGM19** pour Era, **ABITTANGM19** pour Ary Abittan.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 12 juin au 12 juillet 2019, dans la limite des places disponibles. Catégorie au choix.

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

www.livemusic.ch



Peacefamily

ADOPTEZ UN BIZZY

25% DE RABAIS

POUR UNE GESTION SEREINE DES ÉCRANS AVEC VOTRE ENFANT

Les écrans prennent trop de place dans votre vie de famille? Découvrez Bizzy, le compagnon qui aide votre enfant à réguler son temps d'écran.

Une méthode ludique de gestion du temps, créée par une maman et inspirée de l'argent de poche qui aide votre enfant à limiter son temps d'écran tout en le responsabilisant.

Votre enfant apprend à répartir des crédits de temps durant la semaine afin de laisser plus de place au jeu, à la créativité et au partage, pour une vie de famille pleine d'harmonie!

Concept et design suisse. Écoresponsable, sans pile, durable et local (fabriqué dans des ateliers protégés vaudois).

Avec Bizzy, la gestion du temps devient un jeu d'enfant!

VOTRE PRIVILÈGE

25% de rabais sur l'achat d'un Bizzy: Fr. 104.– au lieu de Fr. 139.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Sur www.peacefamily.ch saisissez le code de réduction **GMbizzy** dans la boutique lors de votre achat.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable jusqu'au 31 juillet 2019, dans la limite des stocks disponibles. Livraison en Suisse offerte.



info@peacefamily.ch
www.peacefamily.ch





Au Fil des Mois

BOÎTE À MUSIQUE ÉTOILE MELLIPOU

25%

 DE RABAIS

OPTEZ POUR UNE DÉCO MUSICALE ORIGINALE

Les boîtes à musique Mellipou sont idéales pour le sommeil de votre bébé grâce aux douces berceuses d'un nouveau genre! Regardez plutôt du côté des mélodies et ne soyez pas surpris de voir un titre d'Adele, Amélie Poulain, Stevie Wonder, The Doors ou même Game of Thrones pour bercer votre enfant! **100% coton, entièrement lavable en machine et made in France.**

VOTRE AVANTAGE

25% de rabais sur les boîtes à musique en forme d'étoile: Fr. 36.75 au lieu de Fr. 49.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Sur www.aufildesmois.ch, sélectionnez la boîte à musique étoile et saisissez le code de réduction **mellipou19** lors de votre commande. Frais de port en sus (Fr. 7.–).
- À la boutique Au Fil des Mois, avenue du Midi 9, 1950 Sion, sur présentation de cette offre.

VALIDITÉ

Offre valable jusqu'au 31 juillet 2019

027 323 73 42
aufildesmois@teltron.ch
www.aufildesmois.ch

mellipou[®]
MUSIC BOX

Bernerhof Gstaad

Vacances de randonnée à Gstaad

PRÈS DE **25%** DE RABAIS

L'hôtel Bernerhof, au cœur du centre piéton de Gstaad, convient parfaitement aux adeptes de randonnée et de gastronomie. Dans cet hôtel simple et à l'esprit rafraîchissant, vous vivrez exactement ce que tout le monde vous a souhaité: des bonnes vacances.

VOTRE PRIVILÈGE

- Séjour en chambre double, catégorie «Style»
- 3 nuits: **Fr. 417.–** par personne au lieu de Fr. 555.–
 - 5 nuits: **Fr. 695.–** par personne au lieu de Fr. 925.–

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable du 1^{er} juin au 31 octobre 2019, selon disponibilité, en dehors du 22 au 25 août 2019. Supplément chambre double occupation simple Fr. 10.–/jour (au lieu de Fr. 20.–). Supplément pour autres catégories de chambre sur demande. Non cumulable, taxe de séjour excl.

033 748 8844
info@bernerhof-gstaad.ch – www.bernerhof-gstaad.ch



PRESTATIONS INCLUSES

- Buffet petit-déjeuner, buffet pique-nique
- Carte Bernerhof, qui vous permet de consommer dans les 4 restaurants Bernerhof au prix de Fr. 55.– par jour et par personne.
 - Utilisation gratuite du «Thömus» eMountain Bike Lightrider E1
- Utilisation gratuite de la zone Kneipp, sauna, hammam et piscine couverte

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

- Réservation par téléphone ou e-mail directement auprès du Swiss Quality Hotel Bernerhof Gstaad avec le code «**Groupe Mutuel**»
- Présentez votre carte d'assuré(e) lors du check-in (une carte par chambre)

SWISS 
QUALITY HOTELS[®]
INTERNATIONAL


Bernerhof Gstaad
Das Wander- und Gourmethotel

Verbier 4 Vallées

DÉCOUVERTE EN MONTAGNE À TROTTINETTE TOUT-TERRAIN

2 POUR 1



Dévalés les pentes de Verbier en trottinette tout-terrain. Petits et grands peuvent se lancer en toute sécurité pour une découverte de nouvelles sensations en montagne. Descendez du sommet des Ruinettes jusqu'à Verbier ou du sommet de Savoleyres jusqu'à la Tzoumaz.

VOTRE PRIVILÈGE

Une montée en télécabine de Verbier et la location de la trottinette payante donnent droit à une montée en télécabine et la location de la trottinette offerte. Tarif unique pour une montée + location trottinette: Fr. 22.–

COMMENT PROFITER DE L'OFFRE?

Sur présentation de cette offre ainsi que de votre carte d'assuré(e) aux caisses de Téléverbier.

VALIDITÉ ET CONDITIONS

Offre valable durant la saison estivale 2019. L'offre ne peut pas être remboursée ou échangée en argent. Ouverture du domaine à 8 h et dernière montée en cabine pour la descente en trottinette à 15 h 30. Il est recommandé de réserver et de vérifier quotidiennement si le domaine est ouvert en fonction de la météo et de la plage horaire selon les dates.

027 775 2511
info@televerbier.ch
www.verbier.ch



SWISS 
QUALITY HOTELS®
INTERNATIONAL

Concours GMmag

Gagnez avec notre partenaire Swiss Quality Hotels International, l'un des prix suivants:

1^{er} au 3^e prix: 1 nuit pour deux personnes dans un Swiss Quality Hotel, avec petit déjeuner, d'une valeur de Fr. 300.–

Question 1:

Pour quelle cause Dominique Gisin s'engage-t-elle personnellement?

Question 2:

Pouvez-vous nous citer au moins 3 superaliments suisses?

Question 3:

Dans quel lieu se trouve l'hôtel Bernerhof, membre du groupe hôtelier Swiss Quality Hotels International?

Vos réponses

Nom et Prénom: _____

NPA/Localité: _____

E-mail: _____

Adresse: _____

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

Conditions de participation

Sur www.groupemutuel.ch/concours, jusqu'au 15 juillet 2019 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.

Les réponses se trouvent dans le journal GMmag ou sur www.SwissQualityHotels.com. Aucune obligation d'achat. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Les gagnants seront avisés par écrit. Tout recours juridique exclu. Pas de paiement en espèces, ni de transfert de prix. Les gagnants acceptent que leur nom soit publié. Les collaborateurs du Groupe Mutuel et de Swiss Quality Hotels International ne sont pas autorisés à participer.

34 agences 5 centres de service

Horaires: de 7 h 45 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30
(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



Agence de Lugano: Jeannette, Giacomo, Dayana et Sonia

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 Franscini 40	3600 Thoun	Frutigenstrasse 24E
2502 Biel/Bienne	Mühlebrücke 2	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 Winterthur	Tösstalstrasse 7
7000 Coire	Grabenstrasse 9	2000 Neuchâtel	Faubourg de l'Hôpital 9	8001 Zurich	Widdergasse 1
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	4600 Olten	Ringstrasse 15	8050 Zurich-Oerlikon	Birchstrasse 117
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61		
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: Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Serkan Isik, Pascal Vuistiner

Conception et création: Julie Lovey & Jean Philippe Chevassu

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Sophie Stieger (Pages 1, 2, 5, 6, 7, 14 et 15), Nicolas Bachmann (Page 20), Adobe Stock

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.



Trop de paperasse dans votre vie?
Gérez gratuitement vos relations avec le Groupe Mutuel grâce à GMnet et GMapp, simplement et en toute sécurité!
Plus d'informations sur:
www.groupemutuel.ch/gmnet



imprimé en
suisse