



Groupe Mutuel

Juin 2020

Mag^{#3}

Le journal des assurés individuels

Infos | Tendances | Bien-être | Santé



COVID-19 nouvelles perspectives



Assuré. Là. Maintenant.

FIN DE VIE

Ne rien faire n'est pas une option

Page 6



SINGAPOUR

Témoignage d'un Genevois

Page 14



A portrait of Thomas Boyer, CEO of Groupe Mutuel, standing in a modern office environment. He is wearing a dark suit jacket over a light blue button-down shirt. The background is a blurred office interior with light-colored walls and a staircase railing.

«SE SERRER LES COUDES POUR ÊTRE PLUS FORTS»

Message de Thomas Boyer,
CEO du Groupe Mutuel

Notre monde et notre pays traversent une crise inédite. Inédite par sa nature. Inédite par son ampleur. Inédite par ses conséquences. Dans de tels moments, responsabilité, solidarité et humanisme doivent être les maîtres mots.

Dans ce contexte, le Groupe Mutuel ne vous laisse pas tomber. En tant qu'acteur du système de santé suisse, nous avons une responsabilité sociale et économique. Notre rôle est de vous accompagner et de vous aider à surmonter le mieux possible cette crise.

Ce numéro spécial du magazine des assurés du Groupe Mutuel vous est dédié. Il a été entièrement repensé en fonction du coronavirus et de ses conséquences. Il contient des témoignages forts et il essaie de répondre à des questions importantes. Nous l'avons voulu proche de vous avec des conseils, des astuces et des informations utiles.

Depuis le début de la pandémie, le Groupe Mutuel s'est engagé avec conviction sur 2 axes. Protéger la santé de nos 2300 collaboratrices et collaborateurs pour permettre à chacun de poursuivre son travail à domicile dans des conditions idéales et vous offrir ainsi le meilleur service dans une situation exceptionnelle. Si, dans une telle crise, nous ne sommes pas capables d'agir dans l'urgence afin de répondre à la gravité de la situation, alors, nous ne remplissons pas notre rôle d'assureur.

C'est la raison pour laquelle nous avons pris des mesures rapides, efficaces et simples pour vous simplifier la vie dans cette période mouvementée. Dont notamment le versement de 2 millions de francs pour aider ceux qui souffrent, particuliers, artisans, commerçants, par exemple. Cela reflète notre engagement sociétal. Vous retrouvez un condensé de nos décisions en page 4.

Cette crise nous démontre que rien n'est jamais acquis.

Cette crise nous démontre que rien n'est jamais acquis. Que le pire est toujours possible. Le meilleur aussi d'ailleurs. C'est pourquoi le Groupe Mutuel a annoncé qu'il utilisera, si besoin, ses réserves pour lutter contre les surcoûts de cette pandémie et éviter ainsi une forte hausse de vos primes.

La période incertaine que nous traversons nous rappelle finalement l'importance de la responsabilité individuelle et de la solidarité dont nous tous devons faire preuve. Les notions d'entraide, d'écoute et de solutions pragmatiques sont plus actuelles que jamais. Que ces temps troublés nous incitent à repenser aux origines mutualistes du Groupe Mutuel, lorsqu'en cas de coups durs, les habitants des hameaux, villages, régions, se regroupaient et se serraient les coudes pour être plus forts ensemble. Ne le perdons jamais de vue.

**Prenez soin de vous.
Nous sommes à vos côtés.
Là. Maintenant.**

Le Groupe Mutuel a, notamment, mis en place pour vous:



SUSPENSION temporaire, en mars et avril, des rappels, sommations et mises en poursuite.



SOUTIEN à nos PME clientes.



REPORT d'encaissement des loyers commerciaux.



ARRANGEMENTS de paiements possibles.



MAINTIEN DU CENTRE D'APPELS et de tous les autres moyens de contact (hors agences) durant toute la crise.



Sur base volontaire, **APPUI AU MILIEU MÉDICAL** en mettant, gratuitement, du personnel spécialisé à disposition du système de santé suisse.

Mais aussi...

Pendant la phase aiguë de la crise, **PLUS DE 90% DES COLLABORATEURS** ont travaillé à domicile et ont pu ainsi, en toute sécurité, vous répondre.

APPEL TÉLÉPHONIQUE À NOS CLIENTS de plus de 65 ans par nos conseillers en assurance et livraison de paniers de légumes à plus de 2500 assurés.

CONTENUS DIGITAUX SPÉCIFIQUES mis en place avec des séries sur le sport, la nutrition et la prévention.



LE CHIFFRE

2

2 millions de francs. C'est la somme versée par la Fondation Groupe Mutuel pour venir en aide aux plus démunis et aux commerçants.

Fondation
Groupe Mutuel

Concrètement, 10 jours après les premières mesures du Conseil Fédéral, le Groupe Mutuel s'est engagé à hauteur de 2 millions pour soutenir les citoyens et les PME durant cette crise de COVID-19.

En tant que société responsable et engagée, le Groupe Mutuel, au travers de sa fondation, a soutenu activement les personnes en difficulté via un don de 1 million en faveur de la Chaîne du Bonheur. La Fondation Groupe Mutuel s'est associée aussi avec la Vaudoise Assurances et QoQa pour aider les PME suisses en participant à un projet novateur pour 1 million supplémentaire.



6 PROCHE DE VOUS
Directives anticipées: le grand débat

8 PROCHE DE VOUS
Hôpital Lindenhof: gestion de crise

9 PROCHE DE VOUS
Seniors: les dangers du confinement

10 PROCHE DE VOUS
Un siècle de maladies infectieuses

13 ASTUCE SANTÉ
Le suivi médical à distance

14 C'EST ARRIVÉ DEMAIN
L'exemple de Singapour

16 À VOTRE SERVICE
Inquiétudes liées à la retraite

17 DÉCOUVERTE
L'impact du Coronavirus sur le sport

18 RENCONTRE AVEC UNE ASSURÉE
Confinée avec ses enfants



«VOUS NE POUVEZ PAS NE PAS DÉCIDER»

Respecter la volonté du patient en fin de vie représente un grand défi pour les médecins, les patients et les proches. La crise liée au coronavirus a fait ressortir l'importance des directives anticipées. Ces dernières constituent un instrument essentiel pour mettre en œuvre la volonté d'une personne et, en même temps, soulager les proches de devoir prendre des décisions difficiles sur le plan émotionnel.





Ruth Baumann-Hölzle (à gauche) et Patrizia Kalbermatten-Casarotti (à droite), de l'Institut Dialog Ethik, s'occupent de la question relative à la meilleure manière d'agir dans le domaine de la santé et du social. La crise liée au coronavirus a montré combien il était important de connaître la volonté du patient. Dans un double entretien, ces praticiennes de l'éthique expliquent pourquoi chaque adulte devrait planifier sa fin de vie.

Quels sont les facteurs qui déterminent la meilleure manière d'agir dans le domaine de la santé et du social?

Ruth Baumann-Hölzle: D'une part, le diagnostic et le pronostic du patient et, d'autre part, sa volonté. Il est essentiel de savoir quel traitement médical une personne souhaite à la fin de sa vie. Nous avons tous le droit de demander ou de refuser certains traitements médicaux. La différence est qu'une personne capable de discernement peut refuser les mesures de maintien en vie mais ne peut pas toutes les demander.

Cela s'applique-t-il également aux patients atteints du coronavirus?

Ruth Baumann-Hölzle: En ce qui concerne le refus, oui, mais on ne peut pas exiger tous les traitements. Une situation de pandémie est exceptionnelle et, lorsque les moyens sont limités, les mesures seront, elles aussi, exceptionnelles. L'académie suisse des sciences médicales (ASSM) a donc élaboré des directives médico-éthiques portant sur le tri des patients aux soins intensifs.

La volonté du patient est-elle mise en œuvre en Suisse?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Si la volonté du patient est connue, qu'elle peut être appliquée à un traitement en cours et que l'on sait que le patient n'a pas changé d'avis, sa volonté sera mise en œuvre. Si le patient est capable de discernement, ses propos sont légitimes. Dans ce cas, les directives anticipées ne sont pas appliquées. Si un patient est incapable de discernement, le traitement sera basé sur les directives anticipées. À défaut, une personne autorisée à représenter le patient incapable de discernement doit accepter le plan de traitement au nom du patient. Même s'il existe des directives anticipées, des ambiguïtés peuvent surgir si celles-ci sont rédigées de manière très générale.

Pouvez-vous donner un exemple?

Ruth Baumann-Hölzle: Un exemple qui revient très souvent est celui d'une personne qui dit: «Je ne veux pas respirer à l'aide d'une machine.» On pourrait penser que cette personne ne souhaite pas être transférée aux soins intensifs en cas d'urgence. Mais si elle est opérée, qu'elle ne doit passer que deux ou trois jours aux soins intensifs et qu'elle peut ensuite rentrer chez elle en bonne santé, le séjour aux soins intensifs n'est probablement pas contre sa volonté.

Quels sont les défis pour les proches?

Ruth Baumann-Hölzle: Vous ne pouvez pas ne pas décider. Les personnes qui ne prennent pas de décision sur les actes et traitements médicaux souhaités en fin de vie feront automatiquement prendre cette décision à d'autres. Dans la plupart des cas, les membres de la famille sont utilisés comme substituts. Cela peut être très stressant, car prendre une décision concernant la fin de vie d'une autre personne peut avoir des conséquences à long terme.

Que se passe-t-il si les membres de la famille n'acceptent pas la volonté du père ou de la mère?

Ruth Baumann-Hölzle: Prenons le cas d'une mère âgée qui a été victime d'un accident. Elle avait une bonne qualité de vie mais était sous dialyse. Elle a exprimé le souhait d'arrêter ce processus de nettoyage mécanique du sang. Cette situation a nécessité d'offrir un soutien psychologique aux enfants. Il est souvent difficile pour les proches d'accepter la volonté d'un patient. Ils peuvent développer un sentiment de culpabilité pour avoir autorisé l'arrêt des mesures de maintien en vie. Par conséquent, des directives anticipées clairement formulées représentent aussi un acte d'amour envers les proches.

“Les directives anticipées représentent aussi un acte d'amour envers les proches.”

Ruth Baumann-Hölzle, directrice de l'Institut Dialog Ethik.

De quelle manière?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Les personnes intéressées nous consultent en nous disant qu'elles aimeraient discuter de leur fin de vie avec leurs proches, mais que les enfants seraient certainement réticents à en parler. Dans ce cas, nous recommandons à la famille de s'entretenir avec le médecin de famille pour aborder les questions délicates. Ce sont les proches qui souffrent après la mort d'un être cher. Des conversations antérieures sur la vie, la mort et l'amour peuvent contribuer à alléger la souffrance.

Ruth Baumann-Hölzle: Au début de l'épidémie, j'entendais souvent: «Je n'ai pas peur pour moi, mais pour mes parents.» Dans chaque cas, j'espère que cette crainte sera partagée avec les parents. Personne ne veut qu'un être cher soit laissé seul avec ses craintes et ses questions sur la fin de vie. C'est pourquoi ces conversations sont absolument nécessaires afin de pouvoir alléger le fardeau des proches.

La mort restera-t-elle un sujet tabou?

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: Autrefois, les gens avaient moins peur de mourir et de la mort en général. J'ai grandi au Tessin, dans un petit village de montagne. Lorsqu'une personne du village mourait, un représentant de l'église ainsi que tous les villageois participaient à la cérémonie. En raison des progrès de la médecine, la mort est maintenant déléguée à des institutions. Cependant, il est clair qu'avec la crise liée au coronavirus, l'accent est remis sur la fin de vie.



Daniel Scheidegger,
président de l'académie suisse
des sciences médicales (ASSM)

La COVID-19 a soulevé de nouvelles questions.

Si une personne est âgée et qu'elle a été infectée par le coronavirus, cela ne signifie pas qu'elle va en mourir. Bien que les statistiques montrent que les chances de survie diminuent avec l'âge, cela dépend toujours du cas individuel. L'âge en tant que tel n'est donc pas un critère pour décider d'accepter ou de refuser un traitement en soins intensifs. C'est toujours la volonté du patient qui compte.

Ce sont surtout les personnes qui appartiennent à un groupe à risque qui doivent se poser la question suivante: «Quel traitement est-ce que je souhaite suivre si je suis infecté par un virus aussi agressif?»

Planifier sa santé doit commencer tôt, sans que tout le monde soit sous pression, le moment idéal étant «maintenant.» Le coronavirus a entraîné un changement dans la société, et les gens parlent de plus en plus de la fin de vie. Beaucoup de gens trouvent inquiétant qu'il ait fallu une telle crise pour briser un tabou. Mais il faudrait considérer cette situation comme une opportunité.

LE GROUPE LINDENHOF EST UN PILIER IMPORTANT DU SYSTÈME DE SANTÉ BERNOIS. DANS SES TROIS HÔPITAUX, ENGERIED, LINDENHOF ET SONNENHOF, ENVIRON 142 000 PATIENTS SONT TRAITÉS CHAQUE ANNÉE.



DANS UN ENTRETIEN, GUIDO SPECK,
CEO DU GROUPE LINDENHOF,
EXPLIQUE COMMENT IL A GARDÉ COURAGE.

«Nous avons classé les cyber-risques au-dessus du risque de pandémie»

En quoi la crise liée au coronavirus a-t-elle changé votre vie professionnelle au quotidien?

Cette crise a littéralement bouleversé mon activité professionnelle. Ce n'était plus possible d'envisager les activités courantes. Malgré des mesures drastiques, nous avons dû continuer à fonctionner. Durant les premiers jours de la crise, l'Hôpital Lindenhof était devenu ma deuxième maison.

Qu'avez-vous dû réorganiser?

Nous avons activé la cellule de crise du groupe Lindenhof. Nous avons vidé les locaux et agrandi les chambres d'isolement. Dans un scénario de crise, nous avons défini comment nous allions progressivement organiser nos hôpitaux pour les patients infectés par le virus. Nous avons constitué notre propre stock de médicaments contre la pandémie afin de disposer du matériel de protection et des médicaments nécessaires. Il était important pour nous de communiquer sur les mesures prises à tout moment. Cela notamment par le biais d'un message vidéo hebdomadaire du CEO à tous les employés.

Avez-vous également lancé un appel pour recruter du personnel volontaire?

Dans notre cas, il s'agissait de savoir qui serait le plus rapidement disponible en cas d'urgence si le personnel venait à manquer. Pour cette raison, nous avons en premier lieu réorganisé les tâches des

employés chaque fois que cela était possible. Par exemple, il n'était plus possible pour notre équipe de physiothérapeutes de travailler. Par le biais d'une bourse de l'emploi interne, nous avons réaffecté ces groupes d'employés ailleurs. Dans le même temps, nous avons reçu des demandes de la part de volontaires.

Les employés n'ont-ils pas eu peur d'être infectés par le virus?

Les travailleurs de la santé sont des professionnels qui abordent chaque virus avec le discernement approprié. Dès le début de l'épidémie, il était clair pour nous que les employés des groupes à risque ne devaient pas se présenter au travail. La protection de nos employés et de nos patients reste notre priorité absolue.

Qu'est-ce qui vous donne du courage?

Cette crise est bien réelle et pas un simple exercice de routine. Nous avons évalué les cyber-risques comme étant plus probables qu'une pandémie. Si nous avons été pris par surprise, il n'en reste pas moins que nos services ont continué à bien fonctionner et que nous avons réussi à instaurer un climat de confiance parmi nos employés. Enfin, n'oublions pas la collaboration avec le Conseil fédéral, l'OFSP et le médecin cantonal qui, dans une telle crise, nous ont toujours donné du courage et de la confiance.

LE CONFINEMENT A ENFERMÉ DE NOMBREUX SUISSES CHEZ EUX, PLUS SPÉCIALEMENT LES SENIORS. MAIS LA SITUATION EXTRAORDINAIRE A AUSSI GÉNÉRÉ DES EFFETS POSITIFS, PAR EXEMPLE DE NOUVELLES FORMES DE SOLIDARITÉ ENTRE VOISINS.

Doris Peters est âgée de 84 ans. Elle vit seule au bord du lac de Pfäffikon. La résidence pour personnes âgées n'est pas une option pour elle: «Je ne me plairais pas dans un EMS, je n'ai heureusement aucun mal à rester seule», explique cette grand-mère de quatre petits-enfants.

“CE VIRUS NE PASSERA PAS MA PORTE”

La peur du coronavirus, elle ne connaît pas. Elle sait comment se protéger et, dès le début, il était clair pour elle que ce virus ne passerait pas sa porte. Pourtant, Doris Peters avait eu une pneumonie peu auparavant. La toux avait été si forte qu'elle s'était cassé une côte. Si elle avait été infectée par le coronavirus dans cet état-là, elle n'aurait certainement pas survécu. Mais au-delà des chances de survie, «je ne voudrais en aucun cas être reliée à un respirateur», dit-elle. Il n'est pas question pour elle de prendre la place d'une personne ayant de meilleures chances de guérison qu'elle.

Quant à la manière dont elle voudrait être traitée médicalement en cas d'urgence, elle l'a consignée dans des directives anticipées qui existent en plusieurs exemplaires. «J'ai toujours mes directives anticipées à portée de main et j'en ai aussi confié des exemplaires à mes proches.

Mon médecin m'a conseillé de les distribuer un peu comme des œufs de Pâques. Mais de telle sorte qu'on puisse les trouver.»

De nouveaux contacts grâce au coronavirus

Durant la crise liée au coronavirus, Doris Peters n'a pratiquement plus reçu de visites. Par mesure de protection, sa fille n'est plus venue dîner régulièrement chez elle et les petits-enfants respectaient la distance sociale. De son côté, Doris Peters a elle aussi renoncé à rendre visite à ses proches. En tant que personne à risque et étant sans voiture, elle n'a plus pris ni train ni bus. «Mais il me restait le téléphone. J'ai donc pu continuer d'échanger avec ma famille.»

Si les contacts avec la famille et les proches ont été moins fréquents, on s'est rapproché davantage des voisins. Des offres d'aide telles que, «Si vous avez besoin d'aide, contactez-nous» ou, «Je peux faire les courses pour vous» ont fait partie du quotidien. Doris Peters ne connaissait certains de ses voisins que pour les avoir aperçus de loin sur leur balcon. Mais dans cette situation d'exception où la plupart d'entre eux ont été amenés à travailler à domicile, des liens sociaux se sont tissés.

Trois questions au Dr Ulrich Erlinger, MPH, médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie avec spécialisation en psychiatrie gériatrique.

Que peuvent-elles faire pour renforcer leur force mentale durant un confinement?

Celles qui se sont adaptées à l'ère numérique peuvent communiquer à l'aide des outils modernes. Pour les autres, des coups de fil réguliers sont très bénéfiques. Ce qui met les malentendants et les personnes présentant des difficultés d'élocution dans une situation compliquée. Mais dans tous les cas, les personnes isolées devraient éviter d'écouter les nouvelles de manière excessive.

Quel appel lancez-vous à l'entourage de personnes âgées?

Si la personne âgée vit dans un immeuble, ses proches devraient s'adresser aux voisins pour savoir qui pourrait s'occuper d'elle et qui remarquerait si elle se sentait mal. Si une personne âgée sort de chez elle malgré une recommandation contraire, elle doit être traitée avec bienveillance. Il se pourrait qu'elle se sente obligée de le faire pour ne pas désespérer seule dans son appartement.

Quels sont les dangers d'un confinement pour des personnes âgées vivant seules?

L'isolement social peut entraîner des dépressions et des troubles de la perception. Le manque de mouvement et la diminution de la condition physique augmentent le risque de trébucher et de chuter.



LES MALADIES INFECTIEUSES LES PLUS GRAVES DE CES 100 DERNIÈRES ANNÉES

Grippe espagnole, grippe asiatique, SRAS, coronavirus: un aperçu des maladies infectieuses à grande échelle auxquelles l'humanité a dû faire face au cours des 100 dernières années.

Sources: OMS et OFSP



2019-2020

Le coronavirus s'est propagé dans le monde entier depuis la Chine. Le 11 mars 2020, l'OMS a qualifié l'épidémie de COVID-19 de pandémie.

2009

La grippe porcine au Mexique a causé 18 500 décès dans le monde. Considérée comme une épidémie de juin 2009 à août 2010, elle a cependant pu être maîtrisée.

2003

La grippe aviaire a tué plus de 250 personnes, la plupart en Asie du Sud-Est.

2002

Le SRAS, une maladie pulmonaire, a fait son apparition en Chine. Environ 8000 personnes ont contracté la maladie dans le monde et 800 en sont mortes.

Depuis 1980

Environ 37 millions de personnes dans le monde vivent avec une infection par le VIH, ou sida.

1968

Environ deux millions de personnes dans le monde sont mortes des suites de la grippe de Hong Kong.

1957

La grippe asiatique a tué environ quatre millions de personnes dans le monde.

1918

Une grande partie de la population mondiale a contracté la grippe espagnole qui a fait au moins 40 millions de victimes.

DANS TOUTE CRISE: DU POSITIF

ALORS QUE LA PANDÉMIE DE CORONAVIRUS A BOULEVERSÉ LES ÉQUILIBRES FRAGILES DE LA PLANÈTE, IL APPARAÎT TOUT AUSSI VITAL DE TROUVER UN SENS POSITIF À CETTE CRISE MAJEURE QU'UN REMÈDE POUR SOIGNER LA MALADIE.

Changement subit dans la progression d'une maladie, démonstration soudaine et violente d'un état mental, phase difficile et décisive dans l'évolution d'un groupe social ou grave rupture d'équilibre entre l'offre et la demande: les définitions de la crise sont multiples selon que ses manifestations sont d'ordre physique, psychologique, sociologique ou économique. Il y a quelques mois, la crise se déclinait aussi en mode écologique. Elle est désormais tout cela en raison de la propagation du COVID-19. Mais est-ce vraiment lui le responsable de nos maux actuels ou n'est-il que le révélateur d'un fonctionnement global déjà malade avant cette pandémie?

Astrophysicien, chercheur et professeur, le Français Aurélien Barrau souligne les risques de commenter à chaud la complexité d'une telle situation dans un message vidéo posté sur YouTube. En défenseur actif de l'environnement, il y voit toutefois l'opportunité de faire preuve de courage intellectuel en interrogeant ce qu'il qualifie de «culture de la gestion», à savoir le fait de «ne plus chercher à faire, mais à satisfaire des indicateurs arbitraires que nous avons nous-mêmes inventés» au mépris de tout sens. De là à penser que rien n'arrive par hasard...



Jean-Henry Papilloud, Président de la Société d'histoire du Valais romand.
Crédit photo DR

Les leçons de la grippe espagnole

Le président de la Société d'histoire du Valais romand, Jean-Henry Papilloud, se garderait bien de franchir le pas.

«Les crises entraînent une prise de conscience et offrent à celles et ceux qui s'adaptent la possibilité d'améliorer ce qui doit l'être.»

Et l'historien de faire référence aux leçons tirées de la grippe espagnole qui décima la population mondiale en 1918-1919. «Après cette pandémie, on décide de pallier l'insuffisance de l'encadrement médical, particulièrement criant en Valais où le taux de médecins est le plus faible de Suisse. On va revoir l'application de la loi sur la santé, construire des hôpitaux, mener des campagnes de sensibilisation aux pratiques de l'hygiène.»



Virginie Simon, directrice de l'agence Simon&Co.
Crédit photo Simon&Co

Le télétravail s'impose

La communication: l'une des clés dans la conduite réussie de toute crise. Virginie Simon relève les enseignements issus de celle du H1N1. Directrice de l'agence Simon&Co, cette spécialiste en stratégies de communication officie alors comme cheffe de projet à l'OFSP.

«On a réalisé qu'il était plus pertinent de diffuser des messages positifs, illustrés par des pictogrammes facilement compréhensibles et axés sur les comportements à privilégier. Cette stratégie a inspiré celle adoptée pour le coronavirus.» Virginie Simon voit en l'essor de la technologie un autre aspect bénéfique de la crise actuelle.

«Le télétravail montre qu'on peut travailler à distance et être efficace.»

La preuve par l'exemple. En Espagne pour y développer un mandat, la jeune femme s'y est retrouvée confinée et tire une dernière leçon encourageante: «Privée de ma liberté extérieure, je m'efforce de reprendre ma liberté intérieure.»

Le développement d'un vaccin relève du parcours du combattant. Une fois la bonne formule trouvée s'ensuit une série de tests rigoureux avant que le précieux sérum ne soit homologué. Et une fois obtenue l'autorisation de mise sur le marché, reste encore à assurer sa production à grande échelle. En temps normal, le processus peut prendre des années. Dans le cas du coronavirus, celui-ci sera accéléré grâce notamment à une collaboration sans précédent entre les acteurs privés et publics. L'Agence européenne du médicament estime toutefois qu'il pourrait s'écouler au moins un an avant qu'un vaccin soit prêt et disponible en quantité suffisante pour une utilisation généralisée.

La vaccination est l'un des rares actes médicaux pratiqués sur des personnes en parfaite santé.

Moyen simple et efficace de se protéger des maladies dangereuses avant d'être en contact avec ces affections, elle constitue l'un des investissements les plus rentables dans le domaine de la santé, rappelle l'OMS. En Suisse, l'assurance-maladie obligatoire prend en charge le prix des vaccinations les plus importantes. Chaque assuré contribue ainsi avec ses primes à couvrir leurs coûts. Les vaccins recommandés par le Plan de vaccination suisse reviennent entre 10 et 100 francs environ (excepté celui contre le papillomavirus s'élevant à 256 francs).

Plusieurs études montrent que les vaccins actuellement encouragés représentent un intérêt préventif contre les maladies, mais aussi économique. La non-exposition de nombreux individus à certains virus et bactéries permet d'économiser entre 10 et 100 fois la somme que coûterait une épidémie. La valeur économique des vaccins comprend encore des réductions portant sur les jours d'absence au travail, le nombre de cas de certains cancers, les coûts sociaux et de santé, et de l'assurance invalidité.

Tous les vaccins ne sont pas recommandés à l'ensemble de la population sans distinction. Parfois, la vaccination n'est indiquée qu'à ceux qui sont particulièrement à risque de contracter une maladie ou de développer des complications. Le vaccin contre la grippe n'est remboursé par l'assurance obligatoire qu'aux personnes de plus de 65 ans. Le critère s'établit toujours d'après le rapport coût-efficacité.

À LA RECHERCHE DU GRAAL

En permettant de combattre et d'éliminer des maladies infectieuses potentiellement mortelles comme celle liée au coronavirus, la vaccination constitue l'une des plus grandes réussites de la médecine moderne.

Plus d'infos sur www.infovac.ch
et www.mesvaccins.ch

PLUS PROCHE DES BESOINS GRÂCE AU SUIVI MÉDICAL À DISTANCE

PRATIQUE MÉDICALE EN PLEIN ESSOR, LA TÉLÉMÉDECINE SUSCITE UN INTÉRÊT CROISSANT DEPUIS LE DÉBUT DE LA CRISE DU CORONAVIRUS.

La télémédecine désigne à la fois les conseils télé médicaux dispensés par des infirmiers(ères) et proposés par la plupart des assureurs et les téléconsultations, moins fréquentes, prodiguées par des médecins. Les deux types de service possèdent en commun l'avantage d'élargir le rayon d'action des praticiens et de faciliter le suivi des patients grâce aux avancées technologiques. Le développement de ces dernières a logiquement favorisé celui de la santé on-line qui a d'abord gagné sa popularité dans des régions reculées ou sous-dotées avant de révéler un potentiel supplémentaire lors de situations complexes.

34% d'appels en plus!

La crise pandémique a ainsi eu un indéniable effet dopant sur la télémédecine. «Durant les mois de février et de mars, nous enregistrons habituellement une augmentation du nombre d'appels, car c'est la saison de la grippe. Cette année, avec la COVID-19, nous avons constaté en moyenne 34% d'appels en plus sur notre plateforme au cours de cette même période», confirme Daniel Birrer, responsable produits et ventes chez Medi24. Le call center médical a surtout été sollicité pour des informations

générales sur le coronavirus. «En complément des consultations téléphoniques et en ligne que nous fournissons, nous avons introduit le Corona Check qui offre une première évaluation des symptômes de la COVID-19 et permet ainsi de rassurer les personnes sur leur état de santé», ajoute Daniel Birrer.

Au moment où le système de santé subit une forte pression, la télémédecine présente de nombreux atouts. La prise en charge médicale à distance désengorge les urgences, évite l'exposition des patients au virus et assure l'accompagnement des malades atteints qui ne nécessitent pas d'hospitalisation. Son domaine d'intervention ne s'arrête pas au conseil et au diagnostic immédiat, il tend de plus en plus à soutenir les patients tout au long de leur parcours de soins. Là encore, la banalisation de l'usage des ordinateurs, tablettes et smartphones se combine avec l'arrivée sur le marché d'applications destinées à faciliter la gestion des pathologies chroniques ou à encourager les actions de prévention. D'ailleurs, depuis une année, le Groupe Mutuel propose Call Doc, un service qui permet des consultations par vidéo.



COMMENT FONCTIONNE UN TEST DE DÉPISTAGE?

Les tests de dépistage du coronavirus évoluent rapidement, car leurs critères changent en permanence selon la progression de la pandémie et la possibilité d'obtenir des tests au moment où une proportion importante de personnes souhaitent en réaliser.

On en distingue deux sortes. Les tests diagnostiques par PCR (polymerase chain reaction) analysent la présence de l'ADN du virus prélevé au fond du nez ou de la gorge. Les résultats varient en fonction de la qualité et de la zone du prélèvement. Leur fiabilité n'est jamais absolue. Ils peuvent s'avérer négatifs en cas de charge virale faible ou si le virus est absent du nasopharynx, mais présent dans les broches.

L'importance des tests sérologiques

En complément de ces tests destinés à détecter directement si une personne est infectée ou pas, il existe des tests sérologiques. Ils vont mesurer dans le sang les anticorps qu'un individu a développés en présence du coronavirus, entre 7 et 14 jours après l'infection, et toujours présents plusieurs jours, voire mois après la guérison. Ces tests sanguins sont d'une grande utilité dans le suivi de l'épidémie, afin de pouvoir y apporter la meilleure réponse sanitaire. Suivre l'évolution de la réponse immunitaire de la population au fil du temps nécessite donc que ce genre d'étude puisse se répéter.



Plus d'infos sur www.hug-ge.ch/coronavirus/videos-informations

**“Ici, la technologie
est omniprésente,
pleinement intégrée
au quotidien”**



Manuel der Hagopian, architecte, Singapour.
Crédit photo Federal Studio/Régis Golay

«TOUT EST TOUJOURS EN MOUVEMENT»

Né à Genève, Manuel der Hagopian vit en Asie du Sud-Est depuis près de quinze ans. Son bureau d'architecture G8A architects développe des projets d'urbanisme novateurs entre la Suisse, le Vietnam et Singapour. Habitué au télétravail, son quotidien n'a pas radicalement changé avec le déclenchement de la pandémie de coronavirus.

Vu de Singapour où vous êtes établi depuis deux ans, qu'est-ce qui vous frappe le plus dans la manière d'appréhender la pandémie de coronavirus en Suisse?

J'ai l'impression que la prise de conscience du réel danger a été tardive en Suisse et que lorsqu'elle a eu lieu, elle a été vécue comme un véritable traumatisme. Habitué à ce genre de crise, le gouvernement singapourien a réagi très vite. Il a fait le choix du dépistage méthodique et du traçage strict des foyers de contamination, ce qui a permis de limiter le nombre de personnes infectées – au moins dans un premier temps – tout en autorisant la population et les entreprises à poursuivre leurs activités.

Avec l'augmentation importante du nombre d'infections, le gouvernement singapourien a malgré tout été contraint de prendre des mesures beaucoup plus restrictives?

Cette décision s'est voulue avant tout pragmatique. Depuis dix ans, je construis des logements pour le gouvernement singapourien. Je constate à quel point ce dernier analyse chaque nouvelle situation rencontrée, quel que soit le domaine d'intervention, il cherche à la comprendre en s'inspirant de ce qui se fait ailleurs et adapte les règlements en conséquence et surtout en permanence. Il a agi de même avec le coronavirus, dès le début, en tirant les enseignements des expériences passées, notamment de celle liée à l'épidémie de SRAS.

Le traçage des cas de contamination à l'aide de l'application TraceTogether a-t-il suscité des réticences de la part des Singapouriens?

Très peu. Ici, la technologie est omniprésente, pleinement intégrée au quotidien. Elle a contribué à faire de Singapour une «smart nation.» Les Singapouriens considèrent le gouvernement comme plutôt bienveillant en dépit de son caractère plus paternaliste que celui de la Suisse. Le fait qu'il n'y ait ni démocratie directe ni répartition des pouvoirs entre le fédéral et le cantonal constitue un avantage dans la gestion de la crise. Les consignes appliquées sont drastiques, mais respectées, car il n'y a pas de marge d'interprétation.

Vous ne paraissez pas inquiet pour la suite de votre activité professionnelle. Est-ce le fait de vivre en Asie qui vous rend plus serein?

Toute l'équipe de mon bureau d'architecture G8A fonctionne en réseau entre Singapour, Hanoi, Hô Chi Minh et Genève et pratiquait déjà le télétravail. La pandémie ne fait qu'intensifier notre façon de travailler. Pour le reste, on va s'adapter. En Asie, ce n'est pas noir ou blanc, il existe toute une gamme de tonalités de gris. On ne ment pas, on harmonise des situations. Au début, j'ai eu du mal à saisir ces subtilités. Aujourd'hui, j'ai gagné en flexibilité. Pour moi, il n'y a pas un avant et un après COVID-19, il s'agit d'une continuité dans la vie.



Le
3.9

1^{er} Forum Prévoyance

En partenariat avec le quotidien
Le Temps et le magazine *PME*,
Groupe Mutuel Prévoyance (GMP),
organise le 1^{er} Forum Prévoyance.

Un événement qui aura lieu le
jeudi 3 septembre 2020
à l'Université de Lausanne.
Un rendez-vous à noter déjà
dans vos agendas.



Dès le
1.9

Le Groupe Mutuel recrute

Pour 2021 le Groupe Mutuel
recherche des apprenti-es
et des stagiaires MP-E.
Nous offrons une formation
et un encadrement de qualité.

**Envie de rejoindre notre
entreprise?**

N'hésitez pas, postulez en ligne
dès septembre
www.jobgroupemutuel.ch/fr



FAUT-IL AVOIR PEUR POUR NOS RETRAITES?

**LA RÉPONSE EST NON.
À CONDITION DE BIEN ANTICIPER, D'ÊTRE PATIENT ET PRUDENT.**

En Suisse, la législation garantit une sécurité des avoirs de retraite jusqu'à 150% des contributions minimales selon la LPP. En cas de défaillance, c'est le Fonds de garantie LPP qui intervient et prend le relais. Par ailleurs, les caisses de pension suisses sont soumises à une réglementation stricte régissant la sécurité des avoirs.

De même, la diversification des investissements, qui constitue un élément fondamental de la gestion des risques de placement, est inscrite dans les dispositions légales. Par exemple, la part des investissements en actions ne doit pas dépasser 50% de la fortune d'une institution de prévoyance. En outre, un degré de couverture inférieur à 100% est temporairement toléré, à condition que le rétablissement de la situation dans un délai raisonnable puisse être démontré.

Comment se prémunir d'un degré de couverture insuffisant? En anticipant. L'anticipation se matérialise par la constitution de réserves solides, en lien avec les risques pris par la caisse de pension en matière d'investissement et d'un niveau suffisant pour supporter les chocs financiers.

Groupe Mutuel Prévoyance – GMP a depuis de nombreuses années focalisé sa méthode d'investissement sur la diversification des types d'actifs détenus dans les portefeuilles, la qualité des entreprises et des débiteurs, ainsi que sur l'atteinte d'un solide taux de couverture des engagements (115,2% à fin 2019). Ces choix permettent d'assurer les rentes de nos retraités et d'offrir des intérêts attractifs aux assurés actifs. La crise découlant de la COVID-19 nous incite à anticiper un futur changement dans la manière d'aborder les investissements: l'intérêt pour le développement durable, les investissements à fort impact social, l'exigence d'une gouvernance irréprochable des entreprises exigée par les citoyens vont gagner en importance. GMP s'est engagé dans cette voie et est convaincu que sa stratégie d'investissement permettra d'assurer, malgré un ralentissement de la croissance économique, les rentes futures de nos assurés.

«DANS CETTE SITUATION, LE SPORT DE HAUT NIVEAU EST UNE EXCELLENTE ÉCOLE DE VIE»

LA JEUNE ESCRIMEUSE DE 17 ANS EST UN DES ESPOIRS DU PAYS DANS SON SPORT ET ELLE EST SOUTENUE PAR LE GROUPE MUTUEL AU TRAVERS DE L'AIDE SPORTIVE SUISSE. CHAMPIONNE NATIONALE, MEMBRE DE L'ÉQUIPE SUISSE ET 6^{ÈME} DES CHAMPIONNATS EUROPÉENS PAR ÉQUIPES À POREC (SLO) CET HIVER, AUDREY BOUILLANT NOUS LIVRE SES IMPRESSIONS CONCERNANT L'IMPACT DU CORONAVIRUS SUR SON SPORT ET SON STATUT D'ATHLÈTE.



Le milieu du sport connaît lui aussi des heures mouvementées. Comment avez-vous vécu cette situation?

C'est assez frustrant car je n'ai pas pu m'entraîner comme souhaité et cela a signifié l'arrêt total de ma saison d'escrime. J'ai toujours énormément d'envie et de motivation mais c'est très compliqué car, avec l'impact du coronavirus, il est impossible pour les athlètes de se projeter sportivement et financièrement dans la saison prochaine.

Avez-vous dû mettre entre parenthèses ou modifier votre entraînement suite au coronavirus?

Oui, pendant plusieurs semaines, j'ai dû me résoudre à arrêter complètement tous mes entraînements en salle. Comme je pratique l'épée et que celle-ci est considérée comme une arme blanche, il n'est pas possible de s'entraîner dehors. J'ai donc dû me contenter d'entraînements physiques avec de la course à pied par exemple. Heureusement, nous sommes bien entourés par un entraîneur qui nous a aidés avec des vidéos.

Avec l'équipe suisse des moins de 20 ans, vous deviez participer aux Championnats du monde Juniors à Salt Lake City aux États-Unis. Quelle a été votre réaction suite à cette annulation?

En début de saison, il n'était pas prévu que j'y participe mais j'ai décroché ma sélection et cela me motivait encore plus. L'ascenseur émotionnel a été très fort avec la réjouissance puis l'incertitude, la déception et la frustration, tout cela dans un laps de temps très court. Les championnats sont reportés au plus tôt à l'automne, donc j'espère quand même pouvoir y prendre part.

En tant que sportive d'élite, il est souvent nécessaire de se remettre en question, de relativiser et de se fixer de nouveaux objectifs. Quelles sont vos armes pour rester motivée malgré la situation?

Je vois toujours du positif dans les étapes compliquées de ma vie et là, cette crise me permet de me recentrer un peu sur les choses essentielles comme la nature, la famille ou encore l'aide aux personnes fragiles. En

temps normal, un sportif de haut niveau est constamment en mouvement et n'a que très rarement du temps pour lui. En cette période de confinement, je redécouvre à nouveau mon environnement de proximité.

Vous êtes en formation au gymnase, en option santé. Comment avez-vous vécu la fin d'année scolaire?

Très bien. Je bénéficie d'arrangements pour mon horaire afin de pouvoir m'entraîner. Avec l'école à distance qui a été mise en place, cela m'a permis de m'organiser facilement. Les professeurs ont créé de bonnes structures d'échanges et, dans cette situation de stress et d'incertitudes, le sport de haut niveau est une excellente école de vie pour apprendre à s'organiser et à gérer son temps.

«ON A POSITIVÉ ET ÇA NOUS A AIDÉS»

TONIQUE, OUVERTE, INTENSE, ALEXANDRA MEZZI
INSPIRE D'EMBLÉE LA SYMPATHIE.
ELLE A RACONTÉ POUR GMMAG LA MANIÈRE DONT ELLE
ET SA FAMILLE ONT TRAVERSÉ LA COVID-19.
HEUREUSEMENT SANS DÉGÂTS POUR EUX.
MAIS D'ABORD, FAISONS CONNAISSANCE.

Mariée, maman de trois enfants (Kenzo, 15 ans, Lia et Flavio, jumeaux de 12 ans),
Alexandra Mezzi, 39 ans, tient un cabinet thérapeutique à Delémont.
GMmag l'a rencontrée alors que le coronavirus approchait de son pic. Et qu'elle et sa famille
avaient décidé de répondre par la confiance et l'énergie à la situation de crise.

«J'ai grandi à Delémont, où j'ai toujours vécu. Mes origines sont italiennes, du sud et du nord. Chaque été, nous passons nos vacances dans les Pouilles, où nous avons des attaches.» Infirmière de profession, Alexandra a ouvert en 2012, à Delémont, son cabinet thérapeutique «Retour à l'essentiel» en médecine complémentaire (réflexologie, lymphologie et massages).

Pourquoi, à l'époque, être devenue infirmière?

Parce que ce métier, «c'est avant tout aimer les gens et être à l'écoute. À un certain moment, j'ai éprouvé le besoin d'élargir mon horizon et devenir autonome. La médecine classique est essentielle mais dans mon esprit elle ne suffit pas toujours. La médecine complémentaire peut apporter un plus.»

La période du coronavirus?

Dès le début, Alexandra et sa famille ont décidé qu'il était important de garder le rythme et de se mettre des objectifs quotidiens. «On se levait à huit heures et prenait le petit déjeuner tous ensemble. Mon mari étant ingénieur informatique, il a pu continuer ses activités en télétravail, et les enfants avaient chacun un programme scolaire à suivre.»

Pendant toute cette période, Alexandra a été en pause professionnelle puisque dans l'obligation de fermer le cabinet. «J'ai été plus disponible pour mes enfants, la maison, les balades avec nos deux chiens, le sport.»

Sur les hauteurs de Delémont, Alexandra et sa famille ont la chance d'habiter dans une maison tout près de la forêt. «On s'est un peu autorisé des balades en extérieur, courir avec les enfants, mais jamais avec d'autres personnes.»



Pour Alexandra, positiver ne signifiait pas banaliser ou minimiser la gravité de la situation. «Mais ça nous a aidés à avancer au quotidien. Les médias n'aident pas toujours en appuyant surtout le côté dramatique des choses.»

«On entendait souvent dire que la prochaine «guerre mondiale» serait bactériologique et qu'un jour on vivrait une pandémie. Mais on n'est jamais préparé à ce genre de choses. On vit avec des virus depuis que l'être humain existe, il y en aura d'autres et il faudra apprendre à cohabiter. Dans le cas du coronavirus, il y avait beaucoup d'inconnues et c'est cela aussi qui a fait peur.»

La santé, pour Alexandra?

«C'est un équilibre entre le corps et l'esprit. J'utilise beaucoup les compléments alimentaires au quotidien. Être en santé, c'est apporter à notre corps tout ce dont il a besoin pour fonctionner et ainsi renforcer son immunité naturelle.»

“ Je suis une femme très active, engagée sur le plan professionnel et familial. Je suis positive et j'aime aller de l'avant ”



Si Alexandra a déjà eu des ennuis de santé?

«Oui. Et c'est là une des raisons qui m'ont poussée à faire ce que je fais. J'ai aussi eu mes fragilités par le passé. À l'époque, les médecines complémentaires m'ont fait beaucoup de bien.»

Aujourd'hui, toute la famille d'Alexandra est assurée pour les compléments auprès du Groupe Mutuel. «Nous en sommes tout à fait satisfaits. Et comme thérapeute, je suis aussi agréée par le Groupe Mutuel pour mes soins en drainage lymphatique et en réflexologie.»

Hobbies? «Le sport, la course à pied et les balades avec nos deux chiens, la passion familiale.»

Un souvenir extraordinaire? «Nos voyages en famille – Canaries, sud de l'Italie, île Maurice, États-Unis, etc. On se crée de fabuleux souvenirs avec nos enfants.»

Endroit préféré en Suisse? «Notre région, celle de Delémont, à laquelle nous sommes très attachés et où nous avons tous nos amis.»

Musique? «On en écoute tout plein (réd. rires). Dans la période de confinement, on en écoutait encore plus, et parfois même fort, dans toute la maison. On écoute de la musique actuelle ou italienne, les Guns, de tout, vraiment.»

Film, ou série? «On aime bien les séries et les films. Le vendredi et le samedi soir, en famille, ce sont les enfants qui choisissent le programme. Là on a fini la série *Stranger Things*, qui nous a bien plu.»

Une devise? «La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie.»

Les principales qualités du mari d'Alexandra? «Il a de grandes qualités de bricolage et sait tout faire. C'est aussi un papa et mari super présent.»

Les enfants des collaborateurs égaient la journée des seniors

Grâce à l'idée originale d'un collaborateur du Groupe Mutuel, même les enfants des 2300 employés ont pu participer à l'effort collectif. Avec le principe des dessins en faveur des personnes âgées, les enfants ont pu ainsi, un peu, s'occuper à la maison et créer un lien intergénérationnel si important durant cette période. Bravo à tous les jeunes dessinateurs.



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: Loïc Mühlemann, Sylvie Chevalier, Serkan Isik, Pascal Vuistiner, Jean-Christophe Aeschlimann,

Conception et création: Jean Philippe Chevassu

Parution: trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag

E-mail: gmmag@groupemutuel.ch

Photos: Federal Studio/Régis Golay (page 14), Thomas Masotti (page 18), Adobe Stock, Getty Images

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