

# LOGIN

Dossier

## MÉDECINS DE FAMILLE LA DIMENSION HUMAINE



7

**SwissMove**  
Bouger  
pour se sentir bien



9

**Conseil Santé**  
La santé  
est aussi dans l'assiette



15

**LeClub**  
En exclusivité  
au cinéma: Les Minions

scannez ce  
code et  
découvrez  
le LOGIN  
numérique



# Edito

## MÉDECIN DE FAMILLE, À LA RECHERCHE D'UNE PLACE PERDUE

MPR, pour Médecin de Premier Recours, souvent le généraliste ou le Médecin de famille! Ce dernier terme fleure bon une certaine idée de la médecine. Le médecin ou Monsieur le docteur – les doctresses étaient rares – faisait presque partie de la famille. Son seul franchissement de seuil semblait apaiser les maux du malade. Il était une figure emblématique. Une référence. C'était il y a 20 ans, peut-être plus. Mais les temps changent. La médecine aussi, au rythme de ses découvertes, fantasmiques pour nombre d'entre elles. Et avec elles, nos exigences et notre rapport aux soignants. Plus critique, parce que les médias, le web, les autres nous fournissent des informations sur les maladies, largement ignorées auparavant.

Nous en sommes à un partage des connaissances médicales, donc du pouvoir de soigner. Du coup, le bon médecin de famille est exposé. Son savoir, jadis reconnu, infaillible presque, est contesté. En premier lieu par ses collègues spécialistes, qui ont préféré circonscrire leur activité à un domaine. Eux dont les honoraires sont supérieurs. Le patient n'hésite pas à y recourir directement.

Quelle place donc pour le médecin de premier recours, le généraliste, le médecin de famille? Ce sont les questions auxquelles nous tentons de répondre dans notre dossier (pages 4 à 6). A la recherche d'une place perdue ou d'une responsabilité renouvelée? Les principaux intéressés y répondent.



**Yves Seydoux**  
Responsable Communication

## RÉPONSE À NOS ASSURÉS

# Remboursement d'une facture

CHAQUE JOUR, NOS ASSURÉS NOUS ENVOIENT EN MOYENNE PLUS DE 25'000 FACTURES MÉDICALES POUR REMBOURSEMENT. QUEL CHEMIN PRENNENT-ELLES JUSQU'AU PAIEMENT? EXPLICATIONS.

Tout le courrier adressé aux assureurs membres du Groupe Mutuel est centralisé au siège à Martigny. Utilisez l'adresse de la Rue des Cèdres 5 à 1920 Martigny et non l'adresse d'une agence ou d'un centre de service, car cela prend plus de temps. En moyenne, 18'000 enveloppes sont réceptionnées chaque jour, avec des pics à 30'000. Une vingtaine de personnes les trient selon l'adressage, ouvrent celles mentionnant l'adresse générale et trient le contenu pour l'acheminement interne. Environ 85% du courrier est constitué de factures de prestations médicales à rembourser. Ces 25'000 factures quotidiennes sont scannées à Martigny puis traitées dans nos centres de service. Environ 10'000 factures lisibles par lecteur optique (OCR) sont automatiquement ajoutées au dossier du client et arrivent au processus concerné du service «Prestations», par exemple celui des médecins.

### L'«Indexation» complète les données illisibles ou manquantes

S'il manque des informations sur la facture ou si seule une partie est lisible (env. 15'000 factures), le service «Indexation» complète les données pour établir le lien entre la facture et le client et ainsi l'attribuer au processus concerné pour traitement. Il est important qu'un numéro identifiant l'assuré figure sur chaque facture, soit le numéro AVS (sur la carte d'assuré) ou le numéro de «partenaire» (sur le certificat et la police d'assurance). Une fois indexée, la facture se retrouve dans le dossier du client et chaque étape de son traitement peut ainsi être suivie. Il est donc possible que votre facture, bien arrivée, n'ait pas encore été indexée et, par conséquent, ne soit pas encore visible dans votre dossier.

### L'argent arrive avant le décompte

La vérification et le règlement des factures prennent en moyenne 15 jours. Dans certains cas, des informations supplémentaires sont demandées via le service «médecin-conseil». Le secret médical est garanti, car seul un cercle restreint de médecins et d'auxiliaires médicaux a accès à ces informations sensibles. Si toutes les positions d'une facture sont conformes au catalogue légal des prestations de l'assurance de base ou prises en charge selon les conditions d'une assurance complémentaire, leur remboursement est autorisé. Tous les paiements (environ 90 millions de francs chaque semaine) se font le jeudi. Il faut compter 4 à 5 jours jusqu'au crédit sur votre compte. Les décomptes y relatifs sont mis sous pli le lundi et envoyés par courrier B, afin de limiter les coûts administratifs. Vérifiez votre compte avant d'appeler votre assureur-maladie au sujet d'un remboursement.

**Siège principal: 1920 Martigny Rue des Cèdres 5**

**Agences régionales: de 7h45 à 12h00 – 13h30 à 17h30 (17h00 vendredis et veilles de jours fériés)**  
**5000 Aarau** Buchserstrasse 12 **5400 Baden** Stadtturmstrasse 19 **4052 Basel** St. Alban-Anlage 46  
**1996 Basse-Nendaz** Chemin de la Place 30 **3011 Bern** Waisenhausplatz 25 **2502 Biel/Bienne** Mühlebrücke 2  
**3902 Brig-Glis** Gliserallee 10 **1630 Bulle** Rue de Vevey 11 **7000 Chur** Grabenstrasse 9 **2800 Delémont** Quai de la Sorne 22  
**1700 Fribourg** Rue de Locarno 9 **1201 Genève** Rue Argand 3 **1218 Grand-Saconnex** Route de Ferney 211  
**1914 Isérables** Place de l'Eglise 3 **1006 Lausanne** Av. de la Rasude 8 **1010 Lausanne** Route d'Oron 1  
**6900 Lugano** Viale Stefano Francini 40 **6003 Luzern** Hirschmattstrasse 40 **1870 Monthey** Avenue du Théâtre 4  
**2000 Neuchâtel** Faubourg de l'Hôpital 9 **4600 Olten** Ringstrasse 15 **1937 Orsières** Route du St-Bernard 61  
**3960 Sierre** Rue de Pradec 1 **1950 Sion** Avenue de la Gare 23 **4500 Solothurn** Lagerhausstrasse 1  
**9000 St. Gallen** Poststrasse 12 **7500 St. Moritz** Via Maistra 24 **3924 St. Niklaus** Bahnhofstrasse 10  
**3600 Thun** Frutigenstrasse 24E **1872 Troistorrents** Place du Village 24 **1752 Villars-s/Glâne** Route du Petit-Moncor 6  
**8400 Winterthur** Tösstalstrasse 7 **8001 Zürich** Widdergasse 1 **8050 Zürich-Oerlikon** Birchstrasse 117

# LOGIN

**LOGIN est une publication du Groupe Mutuel, Association d'assureurs, Martigny**

**Rédaction:** Jean-Christophe Aeschlimann, Yves Seydoux, Christian Feldhausen

**Parution:** Trimestrielle en français, allemand et italien

**Internet:** [www.groupemutuel.ch/login](http://www.groupemutuel.ch/login) – E-mail: [login@groupemutuel.ch](mailto:login@groupemutuel.ch)

**Photos:** Thinkstock

**Impression:** CIR, Sion – Tirage total: 850'000 exemplaires

**Remboursement de vos factures:** 0848 803 333 – [prestations@groupemutuel.ch](mailto:prestations@groupemutuel.ch)

**Contrat et primes d'assurances:** 0848 803 555 – [clients@groupemutuel.ch](mailto:clients@groupemutuel.ch)

**Assurance-vie:** 0848 803 999 – [vie@groupemutuel.ch](mailto:vie@groupemutuel.ch)

**Pour toute autre question:** 0848 803 111 – [info@groupemutuel.ch](mailto:info@groupemutuel.ch)

Le eLOGIN est la version digitale de ce journal accessible en scannant le QR code de la couverture. Lorsqu'un des symboles ci-dessous apparaîtra dans un article, vous disposerez donc d'un complément exclusif de type vidéo, diaporama, site internet, mail et téléphone direct.



## RÉCLAMATIONS D'ASSURÉS

# Objectif satisfaction

LE GROUPE MUTUEL ET SES DIVERSES ENTREPRISES COMPTENT 1 MILLION 400'000 ASSURÉS. CE QUI SIGNIFIE UNE GRANDE MASSE DE DONNÉES ET INFORMATIONS GÉRÉES CHAQUE JOUR PAR NOS SERVICES. UNE TELLE ACTIVITÉ SUPPOSE UNE GESTION SANS CESSÉ ÉVALUÉE ET AMÉLIORÉE, POUR RÉPONDRE DANS LES DÉLAIS LES PLUS COURTS AUX BESOINS DE NOS ASSURÉS.

Le Groupe Mutuel et ses diverses entreprises comptent 1 million 400'000 assurés. Cela signifie, entre autres, jusqu'à 10'000 nouvelles adhésions par semaine, 18 millions de francs de prestations remboursés chaque jour – 90 millions de francs par semaine, plus de 6'000 appels téléphoniques par jour et près de 5 millions de courriers réceptionnés chaque année.

### Des lacunes toujours possibles

Inutile de dire que, face à cette masse de données et d'informations gérées et travaillées par nos services, des sources d'erreurs ou des lacunes sont toujours possibles. L'important est d'y remédier dès leur identification et dans les délais les plus brefs. Compétition oblige: l'assuré, au bénéfice du libre choix, peut sans problème aller vers un concurrent si ce que nous lui offrons ne le satisfait pas.

### Amélioration continue

Une telle activité suppose une gestion sans cesse évaluée, corrigée, améliorée. La finalité: répondre dans les délais les plus courts aux besoins de nos assurés. Dans cet esprit, un assuré insatisfait et qui réclame sera pris en charge avec toute l'attention voulue. Car sa réclamation peut être un incitatif à améliorer un processus de travail défaillant. Ou quant un défaut devient atout!

### Système de Management de la Qualité

La démarche fondée sur l'amélioration continue traverse toutes les strates de l'entreprise. Elle acquiert un relief particulier dans tout ce qui concerne notre rapport à la clientèle.

Cela passe par une formation continue de qualité, au bénéfice de tous les collaborateurs, au suivi et au traçage précis de tous les liens qui nous unissent à nos assurés en passant par un suivi rigoureux de toute forme de réclamation.

L'amélioration constante de l'ensemble de notre Système de Management de la Qualité obéit à trois phases:

- la détection d'un écart par rapport à un état idéal et/ou la proposition d'une action d'amélioration
- une analyse de l'écart ou de la proposition d'amélioration
- la mise en place et le suivi d'actions d'amélioration

Un tel système est un processus dynamique car il y a toujours des potentiels d'amélioration. Par ailleurs le Système de Management de la Qualité est conditionné par quantité de contraintes externes auxquelles nous devons satisfaire (évolution du marché, contraintes légales et réglementaires, débat politique, pression médiatique).

La mise en évidence des écarts et potentiels d'amélioration peut être divisée de la manière suivante:

- réalisation d'audits ponctuels
- mesure ou contrôle réguliers et continus
- annonce d'un avis de potentiel d'amélioration, à l'initiative de tout collaborateur
- analyse régulière des réclamations provenant des assurés, tous canaux d'informations confondus

### Mesurer la satisfaction du client

Il convient également de mesurer la satisfaction de la clientèle. Par exemple, la réclamation de chaque client est enregistrée et documentée puis suivie par chaque responsable de processus.

Lors de la démission d'un assuré, il s'agit de connaître et d'analyser les raisons de son départ. Celle-ci est enregistrée et consignée afin de pouvoir répondre, le cas échéant, aux raisons de cette décision, voire de convaincre l'assuré de rester.

Les conversations téléphoniques peuvent être enregistrées, après information préalable de l'assuré, afin de servir à la formation de nos collaborateurs ou d'identifier les raisons d'un mécontentement pour les corriger.

Ces actions sont menées régulièrement afin d'en tirer les conclusions utiles. Les démarches d'amélioration continue sont répertoriées et suivies.

Elles obéissent à des standards internationaux conformes à la norme ISO (ISO 9001 2015) pour laquelle sont certifiés les deux plus grands secteurs d'activité du Groupe Mutuel, le secteur des Contrats et celui des Sinistres.

Mais par-dessus tout, c'est l'engagement individuel de chaque collaborateur au sein de son équipe, ses compétences et son esprit d'initiative qui nous permettront de faire la différence.



## FAITS ET CHIFFRES

### 79'000 réclamations par année

- Entre 0,3 et 0,9% du volume total des dossiers traités
- 90% réglées dans les 15 jours
- 66% réglées immédiatement

### Factures

- 15 jours en moyenne pour le traitement et le règlement

## MÉDECINS DE FAMILLE

# La dimension humaine

S'IL EST UNE FIGURE QUI, POUR BEAUCOUP, REPRÉSENTE À ELLE SEULE L'IMAGE DU MÉDECIN, C'EST BIEN CELLE DU MÉDECIN DE FAMILLE. RASSURANT, DISPONIBLE, ATTENTIF, PROCHE, LE MÉDECIN DE FAMILLE DEMEURE COMME UN POINT FIXE DANS LA PERCEPTION DU SYSTÈME DE SANTÉ. MAIS LES DÉFIS QUI L'ATTENDENT SONT NOMBREUX.

Aujourd'hui, les médecins de famille doivent redéfinir leur rôle, à la lumière des évolutions de la médecine, et des bouleversements en cours de la société.

Depuis une quinzaine d'années, la conjugaison d'un certain nombre d'évolutions (sociologiques, médicales, techniques, etc.) n'ont pas été sans conséquence sur le statut et l'image du médecin de famille traditionnel. On citera notamment la baisse d'intérêt des jeunes médecins pour cette discipline, l'attractivité toujours plus forte des hôpitaux en matière de conditions de travail et de formation, la montée en puissance des spécialistes liée à l'explosion des connaissances, la tendance croissante, en particulier dans les villes, à utiliser des soins ambulatoires (d'urgence) à l'hôpital, mais aussi la féminisation spectaculaire de la profession et

un désir accru de temps de travail partiels, ou encore l'évolution rapide des réseaux de soins et des cabinets de groupe, etc.: les chantiers du changement n'ont pas manqué, alors que le prestige du médecin généraliste a baissé au fur et à mesure que celui des spécialistes s'est affirmé, et que s'est creusé l'écart de revenus entre généralistes et spécialistes.

D'après une étude Workforce réalisée par l'Université de Bâle, d'ici à 2021, 75% des médecins de famille actifs à ce jour auront atteint l'âge de la retraite. Or, comme dit, la relève se fait rare, notamment dans les campagnes et régions périphériques, et préfère se tourner vers d'autres modèles de travail.

Si le nombre de médecins en Suisse a doublé en vingt ans, dès l'aube des années 2000

le nombre de généralistes et de médecins de famille n'as pas suivi proportionnellement la même pente. Aujourd'hui, le ratio médecins de famille/spécialistes est d'environ 30 à 70% en Suisse. D'après des études internationales, l'idéal serait un rapport de 60 à 40%. Selon une recommandation de l'OCDE, un système de santé centré sur la médecine de premier recours devrait disposer d'un médecin de famille pour 1'000 habitant, soit 7'700 pour la Suisse. Pour atteindre cet objectif, il faudrait ouvrir annuellement 270 nouveaux cabinets de généralistes.

A l'automne 2014, 850 étudiants en médecine, en Suisse, recevaient leur diplôme. «Beaucoup trop peu», a déclaré récemment Jürg Schlup, le président de la FMH, l'association faîtière des médecins suisses: «La pénurie est aiguë. Et ces prochaines années verront un grand nombre de

## MÉDECIN DE PREMIER RECOURS

Par médecin de premier recours, on entend les médecins au bénéfice d'un titre de spécialiste en médecine générale, en médecine interne et en pédiatrie, ou d'une qualification de médecin praticien, et qui exercent dans le domaine ambulatoire. On parle de médecins de famille pour les médecins de premier recours dont l'activité principale concerne la médecine de famille. Le médecin de famille et de l'enfance est souvent – et même obligatoirement, dans certains modèles d'assurance – le premier recours en cas de problème médical. C'est un «gatekeeper», chargé de trier les entrées: si nécessaire, le médecin de famille adresse le patient à un spécialiste ou le fait hospitaliser. Mais dans la plupart des cas, il résout le problème par lui-même.



médecins prendre leur retraite, soit 9'000 médecins âgés aujourd'hui de 55 à 65 ans. Nous devons absolument former plus de médecins en Suisse, soit 1'300 diplômés par année pour répondre à la demande.»

On sait que dans nos sociétés les besoins augmentent en matière de prestations médicales, sous l'influence notamment de la forte progression des maladies chroniques et du nombre de patients polymorbides. Ainsi, aujourd'hui, environ deux tiers des consultations dans les cabinets des médecins de famille sont le fait de malades chroniques, qui pèsent déjà sur près de 70% des coûts de la santé aujourd'hui en Suisse.

C'est une sorte de paradoxe: à l'heure où la médecine gagne sans cesse en complexité et où le besoin de coordination et de suivi global gagne en importance, les médecins de famille, ou de premier recours, qui sont précisément ceux le mieux à même de mettre l'accent sur la coordination et la perception globale du patient, traversent des heures de bouleversements.

Que cette phase soit plutôt celle d'une mue (due aussi aux changements sociologiques et aux nouvelles habitudes des jeunes médecins) que d'un reflux durable semble le plus plausible.

Ainsi, la fonction de généraliste et de médecin de premier recours est-elle sans doute appelée à se décliner différemment à l'avenir, avec des acteurs ayant eux aussi changé par rapport au modèle traditionnel et masculin. La fonction d'interprète, comme l'appelle François-Gérard Héritier, vice-président de Médecins de famille Suisse, va se renforcer, alors que les connaissances et les techniques vont continuer d'exploser et que les segmentations des processus, elles aussi, vont se poursuivre. Manière de prévoir que, sous une forme ou sous une autre (celui de réseaux de soins et des cabinets de groupe?), le médecin de famille va regagner à l'avenir plus de poids? Tout porte à le penser en effet.

Felix Huber, président du cabinet de groupe Medix, à Zurich, le déclarait en 2008 déjà: «Avec la complexité croissante de la médecine, la demande en médecins qui suivent les patients tout au long de la chaîne de traitement va augmenter. Plus encore qu'aujourd'hui, les médecins de famille seront à l'avenir indispensables.»

**Plus d'informations**  
[www.medecinsdefamille.ch](http://www.medecinsdefamille.ch)  
[www.ssmg.ch](http://www.ssmg.ch)  
[www.ssmi.ch](http://www.ssmi.ch)  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)



**François-Gérard Héritier (53 ans)**  
 Exerce dans son cabinet de généraliste à Courfaivre (JU). Il est aussi vice-président de Médecins de famille Suisse – Association des Médecins de famille et de l'enfance Suisse, dont il préside la commission de politique de santé.

## «L'avenir est au généraliste»

«Le médecin de famille? Plus vivant que jamais, avec un avenir certain! Il prodigue les soins les plus efficaces du point de vue des coûts, soigne à peu près 90% des cas sans avoir besoin d'autres spécialités ou hospitalisations.» Mais «il y a eu une baisse de la relève. Les premières études des années 2000 soulignaient déjà une élévation de l'âge moyen des médecins de premier recours. Le désamour avait commencé, même si les patients, eux, continuaient d'estimer beaucoup leur médecin de famille.»

Le Masterplan du Conseil fédéral pour la médecine de base «a été bénéfique, de même que la votation du 18 mai 2014 et son soutien en forme de plébiscite à la médecine de base (88%). Aujourd'hui, diverses mesures ont été lancées pour que les étudiants aient accès le plus vite possible à la médecine générale par des stages dans les cabinets. On mentionnera aussi l'ordonnance du Conseil fédéral, temporaire en attendant la révision globale du Tarmed, avec la valorisation de notre consultation de base et, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, celle du laboratoire.»

La formation est un défi essentiel. «Aujourd'hui, deux étudiants sur trois sont des femmes, et celles-ci préfèrent souvent le temps partiel et le cabinet de groupe. Pour remplacer deux médecins en activité, il faut trois nouveaux médecins. Et pour quatre Suisses intéressés par des études de médecine, seule une place est disponible.»

«Avec les modèles de médecins de famille proposés par les assureurs qui donnent droit à des réductions de primes, la majorité des Suisses est aujourd'hui assurée selon ce modèle.» Et «nous avons besoin de spécialistes, comme les spécialistes ont besoin de nous. Il est important d'avoir quelqu'un au centre, qui coordonne, suit le patient en continu et sache interpréter.»

«La tendance est à la redécouverte de la médecine généraliste. Mais les efforts doivent être maintenus, avec une revalorisation financière et de l'enseignement, ainsi que l'intensification des contacts avec les étudiants.»

### FAITS ET CHIFFRES

- En 2013, 33'242 médecins exerçaient en Suisse, soit 4,3% de plus par rapport à 2012. La part de femmes atteint actuellement 38,6% (12'816 femmes, 20'426 hommes). L'augmentation est plus importante chez les femmes (7,1%) que chez les hommes (2,7%). 52,8% des médecins exercent leur activité principale dans le secteur ambulatoire, alors que 45,5% exercent dans le secteur hospitalier.
- En moyenne, notre pays compte 4 médecins par 1'000 habitants. En comparaison internationale, la densité médicale en Suisse correspond à la moyenne des pays de l'OCDE (2011: 3,2 médecins par 1'000 habitants).
- Parmi les cantons suisses, Bâle-Ville est en tête (avec 9,2 médecins par 1'000 habitants), suivi de Genève (6,1) et de Zurich (4,8). Le canton d'Uri (1,6 médecin par 1'000 habitants) détient la densité la plus basse.
- Dans le secteur ambulatoire, on compte 0,9 médecin de famille et 1,1 spécialiste par 1'000 habitants.

### MODÈLES ALTERNATIFS D'ASSURANCE ATTRACTIFS

Les assureurs-maladie du Groupe Mutuel proposent divers modèles alternatifs d'assurance qui s'appuient sur la médecine de premier recours.

#### BasicPlus: les réseaux de soins

A l'enseigne de BasicPlus, les assureurs du Groupe Mutuel ont développé des partenariats avec plusieurs réseaux de médecins, dans 19 cantons suisses. Des contrats ont été passés avec 70 réseaux qui réunissent plus de 3'500 généralistes et des spécialistes expérimentés. Vous choisissez d'abord votre médecin de premier recours qui sera votre premier interlocuteur. Votre médecin BasicPlus vous prend en charge et coordonne le suivi du traitement en cas de besoin vers le bon spécialiste, thérapeute ou hôpital. L'accent est mis sur l'échange d'expériences pour une médecine de haute qualité, évitant le gaspillage.

#### PrimaCare: libre choix du médecin

L'assurance PrimaCare vous demande de consulter en premier lieu le médecin de famille (généraliste, interniste, pédiatre...). Avec le Groupe Mutuel, vous pouvez choisir librement votre médecin de famille. Le médecin de premier recours fournit les soins de base et oriente si nécessaire le patient vers d'autres fournisseurs de soins ou spécialistes.



## TÉMOIGNAGES

## Médecins de famille: la dimension humaine



**Anne Romanowicz (44 ans)**

Pédiatre à Meyrin (GE), fait partie du comité du Réseau des Pédiatres Genevois (RPG), qu'elle a contribué à créer. Elle est aussi déléguée genevoise de Médecins de famille et de l'enfance (MFE).



**Reto Guetg (66 ans)**

Exerce à Berne dans son cabinet de généraliste depuis 1988. Il a également été médecin-conseil auprès de santésuisse jusqu'en 2014.



**Armand Eichenberger (61 ans)**

Médecin généraliste à Marly (FR) après vingt-cinq ans à Ependes (FR), il le dit volontiers aux jeunes étudiants: «Allez apprendre aussi dans un hôpital de brousse, où vous pouvez tout faire.»

«Rendre la médecine de famille plus attrayante»

«Mes patients ont de quelques jours à 22 ans, sont d'une soixantaine de nationalités et issus de tous milieux socio-culturels. Je travaille seule et à 100%. Pourquoi? La passion, peut-être, j'aime mon travail. De manière générale, il faudrait mieux orienter les étudiants vers la médecine de premier recours, rendre celle-ci plus attrayante. L'un des défis, c'est la formation. J'accueille prochainement des étudiants pour des stages.» Pour Anne Romanowicz, «il y a assez de pédiatres à Genève. En Suisse, cela dépend des régions, certaines étant laissées pour compte. On devrait davantage encourager les médecins à exercer en dehors des villes.» Anne Romanowicz rappelle volontiers que «90% des cas se règlent chez le pédiatre». Si elle est attachée au réseau de soins, c'est pour de bonnes raisons: «limiter les coûts en recevant les patients d'abord au cabinet avant de les adresser chez le spécialiste, avec lesquels nous travaillons d'ailleurs très volontiers. Il faut limiter les consultations en service d'urgences, expliquer aux parents que les centres d'urgences ne sont pas à chaque fois indispensables. A l'heure actuelle, certains veulent souvent tout, tout de suite, et n'ont pas la patience d'attendre. Cela engendre des coûts supplémentaires. Plus l'offre va augmenter, plus les prix vont grimper.» Pour l'avenir, Anne Romanowicz s'inquiète d'une possible disparition de la pédiatrie générale indépendante en Europe: «De moins en moins de gens se forment dans cette discipline. Certaines études ont montré que lorsque les enfants sont suivis par des médecins non formés aux soins et au développement pédiatrique, la morbidité augmente. C'est un sujet de préoccupation des pédiatres suisses qui mobilise nos différentes associations faitières.»

«L'aspect humain est essentiel»

«Depuis vingt ans, ce qui a changé est l'évolution technique, technologique et des connaissances, ainsi que les degrés de spécialisations. Jusqu'ici, une partie des patients des campagnes a été plutôt «gâtée», avec un médecin dans chaque village. Or cela ne correspond plus aux modèles de vie des jeunes médecins.»

Reto Guetg en est convaincu: «Le fait de choisir de travailler seul ou en groupe relève plus en définitive du choix personnel.» Et là aussi, il n'en doute pas: «La relation médecin-patient sur le long terme est extrêmement importante et a un effet bénéfique sur les coûts.» Pour Reto Guetg, la médecine de premier recours, c'est d'abord «l'interprétation de données médicales de plus en plus complexes, et l'objectif de garder la vue d'ensemble. Le généraliste doit être curieux, s'informer, d'autant qu'un nombre croissant de patients vient consulter avec des connaissances trouvées sur le web.»

Le médecin de famille doit prendre seul ses responsabilités: «Je ne possède en réalité jamais assez d'informations pour être tout à fait sûr à 100%. Mais je dois prendre une décision, et le reconnaître tout de suite si elle s'avère fautive. D'où l'importance de connaître ses limites.» Généraliste, «c'est fascinant, parce qu'on s'adresse à l'ensemble de la personne, dans sa globalité. Beaucoup de jeunes ont peur de la largeur de l'éventail de la médecine de premier recours et craignent de n'avoir pas toutes les connaissances nécessaires pour s'y lancer. Un gros défi réside dans l'amélioration de la formation des médecins de famille, mais cela prend du temps. Le profil de personnalité n'est souvent pas pris en compte dans les sélections. Il y a les chiffres, mais le plus important selon moi est l'élément humain.»

«Il faut être large d'épaules»

«Un généraliste connaît des familles entières, du grand-père à l'enfant, ce qui est un facilitateur de diagnostic. J'ai ouvert mon cabinet après dix ans de formation. Aujourd'hui, il y a une tendance à s'installer plus vite et à vouloir gagner plus rapidement de l'argent.»

Pour Armand Eichenberger, ces dernières années, «l'enseignement dispensé de plus en plus exclusivement par des spécialistes a préterité la formation des généralistes. A l'époque, nos profs connaissaient tout de la médecine et l'enseignaient. L'étudiant aujourd'hui est bombardé au sujet des choses les plus rares et va hésiter à prendre la responsabilité d'un cabinet. En outre, les jeunes médecins ne veulent plus travailler tout le temps, être atteignable le week-end. On savait déjà à l'époque que les généralistes étaient plus larges d'épaule. Ceux qui l'étaient moins, ou avec d'autres qualités spécifiques, choisissaient une spécialité.»

La dimension humaine globale, c'est un peu le leitmotif d'Armand Eichenberger: «Les jeunes médecins sont moins enclins à faire une anamnèse et à examiner un patient. Or on peut régler beaucoup de cas en écoutant et en examinant un patient. Pour une appendicite, j'ai un quart d'heure pour la voir; à l'hôpital, vous entrez à 14h00 et vous en sortez à 18h00 avec le diagnostic. Dans le premier cas, il vous en coûtera Fr. 100.- à Fr. 200.-, à l'hôpital entre Fr. 1'000.- et Fr. 2'000.-.» Le travail de paperasserie et d'administration, lui, ne cesse d'augmenter: «Il y a 25 ans, je dictais deux heures par semaine, aujourd'hui six à huit. Ma succession? J'ai dit à mes patients: si je ne trouve personne, c'est vous qui trouverez quelqu'un. Je ne veux pas leur imposer quelqu'un qui ne leur conviendrait pas.»



## SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ

# Tout le monde bouge avec SwissMove

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE ET LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE SONT RECOMMANDÉES POUR SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ ET PROFITER D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE.

À L'ÉCOUTE DES PRÉOCCUPATIONS DE SES CLIENTS DE TOUS ÂGES, LE GROUPE MUTUEL S'ENGAGE CONCRÈTEMENT DANS UN ESPRIT DE PROXIMITÉ ET D'INNOVATION. A L'EXEMPLE DE SWISSMOVE.

Informers, soutenir la prévention et vous accompagner dans votre vie sportive, voilà le cœur du projet «Restez en forme avec SwissMove!». Au travers de SwissMove, par l'intermédiaire de sa page Facebook et de sa rubrique du journal LOGIN, notamment, le Groupe Mutuel vous informe et vous aide à être en meilleure santé. Découvrez sans tarder nos conseils et reportages, mais également participez à nos événements pour rendre votre vie encore plus saine et dynamique.

## Kids trainings de la Bremgarten Reusslauf

Les deux entraînements en salle réservés aux enfants participant à la Bremgarten Reusslauf (AG) sont devenus une tradition. Depuis plusieurs années, c'est la championne de course à pied Mirja Jenni qui se charge d'accompagner les athlètes en herbe dans leur préparation à cette compétition.

C'est tout d'abord le 18 février dernier que se sont retrouvés de nombreux jeunes âgés de 8 à 12 ans afin de s'entraîner. Courir, sauter, grimper, tout ce petit monde a bien bougé une heure durant avant de pouvoir s'élancer pour appréhender une première fois le tracé original de la course avec comme leitmotif, non pas la performance, mais simplement le plaisir de l'effort. Une semaine plus tard, ce fut au tour des tout petits de bénéficier des conseils de notre championne. A cette occasion, Mirja Jenni et les parents présents ont assurément transpiré autant que la trentaine d'enfants inscrits.

Au final, c'est avec une grande satisfaction que les organisateurs constatent que l'importance de ces deux entraînements pour les jeunes de la région de Bremgarten se vérifie chaque année. En effet, leur présence en nombre à cette préparation et leur participation massive à la course de la cité des bords de la Reuss, qui s'est courue cette année le 28 février, en sont les plus belles confirmations.



## TEAM FIT FOR SWISSMOVE

SwissMove permet aux collaborateurs du Groupe Mutuel de se lancer un défi: préparer le SwissCityMarathon de Lucerne qui aura lieu le 25 octobre 2015.

Grâce aux conseils d'un coach spécialisé, les 6 coureurs du Team Fit for SwissMove chercheront à progresser, rester en forme et surtout se faire plaisir grâce à la course à pied.



Tous ces jeunes n'oublieront pas que la course à pied leur donnera encore plus de plaisir s'ils s'y sont préparés de manière adéquate. Découvrez toutes les photos sur la version eLogin.

## NOS CONSEILS

### POUR BIEN DÉBUTER AVEC LA COURSE À PIED

La course à pied est un sport fabuleux qui peut se pratiquer partout, par tous, par tous les temps. Découvrez quelques judicieux conseils qui vous permettront d'aborder ce sport de la meilleure des manières:

- Consultez votre médecin pour un bilan de santé si vous n'avez plus l'habitude de faire des efforts physiques et que vous êtes sédentaire.
- Si vous reprenez l'entraînement après une longue coupure ou commencez la course à pied, ne forcez pas. Il n'y a pas de honte à aller moins vite que les autres: n'oubliez pas que vous courez pour vous faire plaisir et que l'on a tous débuté un jour.
- Fixez-vous un objectif réaliste! Avoir un objectif vous motivera encore plus pour progresser et rester régulier. Mais attention, ne brûlez pas les étapes. Si vous débutez la course à pied, courir une trentaine de minutes, par exemple, est un but à la portée de la plupart d'entre vous.
- Soyez bien équipé, particulièrement en ce qui concerne vos chaussures. Allez dans un magasin spécialisé afin de pouvoir les essayer sur un tapis de course. Amenez aussi avec vous vos anciennes baskets, car l'usure de la semelle permet d'analyser votre foulée. Portez des matières qui laissent passer la transpiration et qui soient adaptées à la température. Si vous courez le soir ou le matin, n'oubliez pas de porter des couleurs vives, réfléchissantes voire une lampe frontale.
- Essayez de ne pas programmer vos entraînements deux jours de suite et de répartir les séances sur la semaine. Il est important d'aller par étape pour éviter de se blesser.
- Hydratez-vous bien de manière générale, mais plus particulièrement avant et après votre entraînement. N'oubliez pas de boire durant l'effort et surtout, n'attendez pas d'avoir soif. Si vous avez trop chaud, arrêtez-vous à une fontaine. Si vous courez en montagne, prenez une gourde.

**MAINTENANT  
À VOUS DE JOUER ET SURTOUT,  
LE PLUS IMPORTANT,  
FAITES-VOUS PLAISIR!**

[www.groupemutuel.ch/SwissMove/debuter](http://www.groupemutuel.ch/SwissMove/debuter)

**NOTRE ASSURÉ, CÉDRIC TSCHANZ**

# Le tennis de table: sa passion

CÉDRIC TSCHANZ, 15 ANS, DE HÖLSTEIN (BL), EST UN PASSIONNÉ DE TENNIS DE TABLE. CLASSÉ ACTUELLEMENT AU 5<sup>E</sup> RANG DE LA CATÉGORIE M15 EN SUISSE ET APRÈS SES SUCCÈS EN INDIVIDUEL ET EN ÉQUIPE AU SEIN DE SON CLUB RIO-STAR MUTTENZ (BL), IL VISE DÉSORMAIS UNE PARTICIPATION AUX JEUX OLYMPIQUES.



**CÉDRIC TSCHANZ,  
UN CHAMPION  
DE LA PETITE BALLE**

Cédric Tschanz, membre du club de tennis de table Rio-Star Muttenz (BL), engrange les succès: champion M15 de Suisse du Nord-Ouest en 2012 et en 2013; en 2014, il se classe au 5<sup>e</sup> rang au championnat suisse en individuel et devient champion suisse M15 et champion en coupe élite en équipe. Au niveau international, il s'est classé au premier rang en individuel aux championnats juniors M15 en 2014 à Bietigheim-Bissingen (Allemagne).

**Pourquoi avoir choisi le tennis de table?**

Ce qui me fascine dans ce sport, c'est l'effet que l'on peut donner à la balle et la manière dont cet effet se répercute après le rebond. J'aime aussi les différentes manières de visser, de lifter et de couper la balle ainsi que les accélérations. Cela fait maintenant trois ans que je joue.

**Comment en es-tu venu à t'intéresser à ce sport?**

J'ai vu un jour un reportage à la télévision sur le club de tennis de table Rio-Star Muttenz, multiple champion suisse. Et j'ai participé ensuite à un camp d'entraînement du même club. Le tennis de table est alors devenu ma passion!

**Y a-t-il des athlètes qui te servent de modèle?**

En tennis de table, le champion olympique individuel et champion du monde Jike Zhang. En tennis, Rafael Nadal. Et bien sûr mes entraîneurs Chengbowen Yang et Jiashun Hu.

**Comment t'entraînes-tu?**

Chaque semaine 25 heures de tennis de table, 3 heures de fitness et une heure d'entraînement mental.

**Comment concilies-tu un entraînement aussi poussé avec l'école?**

J'y parviens grâce à la promotion du sport de compétition du canton de Bâle-Campagne.

Depuis que je fréquente la classe de sport études de Pratteln, une organisation partenaire de Swiss Olympic, mon rythme de vie s'est un peu normalisé. Je peux m'entraîner pendant la journée et surtout récupérer. Dans une école ordinaire, je n'en aurais pas le temps.

**Comment se compose ton entraînement?**

Il y a une partie technique et une partie tactique. S'y ajoute l'entraînement avec le carton de balles. L'entraînement mental, je l'effectue seul, mais je suis coaché par notre entraîneur-chef Karl Rebmann.

Cet entraînement est très important car le tennis de table est un sport particulièrement rapide où se succèdent une multitude de situations. Chaque point compte. Ce n'est pas si facile de rester concentré, de se focaliser uniquement sur la balle et d'oublier tout le reste. Autre point important: l'accélération. Car avant que la balle arrive, il faut savoir se placer au bon endroit.

**Quelles sont les qualités qui font la différence?**

La capacité d'anticiper l'effet et la rotation de la balle, et savoir réagir en conséquence. Et aussi une bonne tactique, une bonne sensation de la balle et un peu de chance. Un jeune compétiteur devrait se donner à 100% à chaque entraînement et ne pas négliger l'entraînement physique et mental.

**Quelle est ta méthode**

**pour gérer le stress avant la compétition?**

Avant les matchs, j'écoute de la musique. Et avant les tournois particulièrement importants, je me projette tous les jours dans différentes situations de jeu. L'entraînement mental m'aide beaucoup.

**Dans quelle mesure le tennis de table influence-t-il ta manière de vivre?**

L'alimentation est importante. Je peux compter sur le soutien d'un diététicien qui officie pour la promotion du sport de compétition du canton de Bâle-Campagne.

Ce qui m'aide aussi, c'est un nombre suffisant d'heures de sommeil et de temps à autre un massage.

**Quels sont tes prochains objectifs?**

Dès l'été, le gymnase sport études à Liestal. Pour ce qui est du tennis de table, je vise le titre de champion suisse en catégorie M18 et une participation aux championnats d'Europe. Mon but suprême est de participer comme joueur aux Jeux Olympiques.

**Quels conseils pourrais-tu donner à nos assurés?**

De passer la balle de l'autre côté du filet une fois de plus que l'adversaire!





## CONSEILS POUR MANGER SAINEMENT

## La santé est aussi dans l'assiette

CHOLESTÉROL BOURREAU DU CŒUR, TEL ÉTAIT LE THÈME DE NOTRE ARTICLE SANTÉ DANS LE DERNIER LOGIN. NOUS Y RELEVONS LES DANGERS LIÉS À UN TAUX DE CHOLESTÉROL EXCESSIF.

RAPPELONS AUJOURD'HUI QU'IL EST POSSIBLE AVEC UNE HYGIÈNE DE VIE Saine ET UN RÉGIME ADAPTÉ DE LIMITER SON TAUX DE CHOLESTÉROL ET DE DIMINUER AINSI SON RISQUE DE MALADIE ATHÉROMATEUSE.

**Sans cholestérol: pas de vie**

Le cholestérol est une graisse naturelle vitale pour l'organisme que l'on retrouve dans le sang et dans toutes les cellules du corps. Il s'agit de l'un des composants fondamentaux des membranes cellulaires, qui fait office de précurseur pour fabriquer de la vitamine D et des hormones (testostérone, œstrogènes notamment). Il est un des constituants des sels biliaires essentiels pour la digestion. Le foie synthétise 80% du cholestérol contenu dans le corps, le 20% restant provenant de l'alimentation.

**Le bon et le mauvais**

Comme toutes les graisses, le cholestérol n'est pas soluble dans l'eau. L'organisme produit des transporteurs, les lipoprotéines, molécules qui le rendent soluble. Certaines, les LDL (mauvais cholestérol) sont chargées d'amener le cholestérol dans le sang, afin qu'il soit distribué dans tout le corps. En excès, ces LDL se déposent sur les artères en les encrassant. L'autre transporteur, le HDL (bon cholestérol) a pour mission de capter le cholestérol dans les artères et le ramener vers le foie, nettoyant ainsi notre organisme. Alors que le HDL protège nos artères, le LDL au contraire s'y dépose, obstrue les vaisseaux et est à l'origine des maladies cardiovasculaires. Il est donc essentiel de bien choisir ses matières grasses pour lutter contre un excès de cholestérol.

**La qualité plutôt que la quantité**

La première mesure à prendre en cas d'hypercholestérolémie est clairement de tenter de perdre du poids en changeant son alimentation: manger varié en évitant tout excès! Soit 5 fruits et légumes par jour, des protéines, des sucres lents et rapides, mais aussi des lipides: c'est-à-dire des graisses qu'il faut choisir avec soin. Davantage que la quantité de graisse ingérée journalièrement, la qualité des graisses consommées diminue le risque cardio-vasculaire. Il est essentiel de limiter les graisses saturées (huile de palme, huile de noix de coco) et favoriser les graisses insaturées (d'origine végétale) augmentant le bon cholestérol.

**Un peu d'activité**

Des études cliniques récentes ont montré que si on associe à un régime alimentaire anti-cholestérol une activité sportive (par exemple marcher chaque jour 30 minutes), on augmente son taux de HDL de façon significative, tout en réduisant son risque de morbidité athéromateuse.

**Quelques bonnes résolutions**

Connaître son risque cardio-vasculaire permet de prendre en main les rênes de sa santé et de réduire de façon optimale la possibilité de souffrir d'une maladie potentiellement létale. Face à un cholestérol élevé, il est nécessaire de modifier ses habitudes alimentaires en changeant sa manière de cuisiner et de manger.

Perdre quelques kilos, marcher trente minutes chaque jour, choisir une alimentation comportant de bonnes graisses: ce sont quelques conseils à mettre au programme des beaux jours qui se profilent... Votre silhouette ne s'en portera que mieux!

**Dr. Pascal Piccinin** – Médecine interne FMH

**Liens**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Les recommandations alimentaires pour adultes de la Société Suisse de nutrition.

[www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

Prévenir les maladies cardiovasculaires, c'est possible!

**CONSEILS ALIMENTAIRES****Éviter les excès de graisses saturées**

Il est essentiel de limiter les graisses saturées en préférant les viandes blanches aux viandes rouges (bœuf, porc, agneau), en choisissant des aliments source de protéines pauvres en graisse (blancs d'œufs, brocolis, thon, lait de soja...) et en réduisant leur proportion au maximum à un quart de l'assiette. Il est judicieux de favoriser les produits laitiers allégés comme lait/yogourt demi-écrémé et d'utiliser le beurre, la margarine et la mayonnaise avec modération.

**Privilégier les graisses insaturées**

L'augmentation des graisses insaturées, particulièrement les oméga 3, peut se faire en utilisant des huiles végétales telles que l'huile d'olive, de colza et en consommant du poisson.

**Les huiles végétales**

Deux à trois cuillères par jour d'huile de colza ou d'olive ou 20 ou 30g de noix, soit une

petite poignée de fruits à coques ou graines. Il faut éviter impérativement l'huile de palme et l'huile de coco fortes en graisse saturées.

**Le poisson**

Pour couvrir les besoins en oméga 3 et compléter l'apport en huile végétale, il est conseillé de consommer du poisson au minimum une à deux fois par semaine. Les poissons gras recommandés sont la rascasse, le flétan, la sardine, la truite et le thon en boîte.

**Régime méditerranéen: le bon équilibre**

Ce régime qui privilégie les graisses insaturées est le régime cardioprotecteur le plus efficace. Cette diète peut être adaptée à nos régions en fonction du budget de chacun en remplaçant l'huile d'olive par l'huile de colza moins cher et en mangeant du poisson à moindre coût soit du thon ou des sardines en boîtes. La supplémentation en oméga 3 ne permet malheureusement pas de diminuer ni la mortalité cardiaque, ni le risque d'AVC.

## GLASI HERGISWIL

# La dernière verrerie de Suisse

FONDÉE EN 1817 ET RICHE D'UNE HISTOIRE MOUVEMENTÉE,  
GLASI HERGISWIL EST LA SEULE VERRERIE ENCORE EN ACTIVITÉ EN SUISSE.  
UNE VISITE EN CES LIEUX CONSTITUE UNE EXPÉRIENCE UNIQUE POUR PETITS ET GRANDS.

Hergiswil (NW) vit au rythme de la fabrication du verre depuis 1817. Etabli au pied du Pilate, sur les rives mêmes du lac des Quatre-Cantons, un site de production idéal avait été choisi à l'époque par les frères Siegwart. Une longue histoire avait commencé, qui a failli prendre fin en 1975 avec la fermeture de l'atelier à la suite d'importants problèmes économiques.

Les employés de la verrerie, la commune de Hergiswil et Roberto Niederer unirent alors leurs forces pour sauver l'entreprise. Roberto Niederer donna un nouveau souffle à la tradition artisanale en l'alliant au design contemporain. Peu avant sa disparition, en 1988, son fils Robert lui succéda en prenant les rênes de la verrerie, qui occupe aujourd'hui quelque 100 collaborateurs, toujours sous sa direction.

## Du grand art

Aux premières loges de la plate-forme des souffleurs de verre, les visiteurs peuvent voir comment se déroule le travail rythmé des artisans et assister au spectacle de leur habileté et de la naissance du verre à partir d'une masse en fusion formée, soufflée et coulée. Près de la moitié des objets et des œuvres d'art en verre fabriqués à Hergiswil est destinée au commerce spécialisé suisse; l'autre moitié est directement vendue dans les deux boutiques de la verrerie ou sur son propre site Internet – en partie à des conditions particulièrement avantageuses.

## L'histoire du verre

Partir à la découverte de Glasi Hergiswil, c'est aussi parler d'histoire. Dans le musée de la verrerie, les visiteurs découvrent les origines de la fabrication du verre en Egypte ancienne et divers objets de différentes époques. De même que la riche histoire de la fabrique – de la petite entreprise artisanale à la production de masse semi-industrielle avant le retour aux racines artisanales. L'exposition «Joyaux de verre de Fluehli» emmène les visiteurs aux XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles dans les forêts de l'Entlebuch où ces chef-d'œuvres chargés d'histoire ont vu le jour. Sans oublier les archives qui abritent la plupart des pièces en verre fabriquées au sein de la verrerie depuis plus de cent ans.

## Jeux et divertissements

L'exposition «Verre phénoménal» met en avant de manière ludique le verre dans tous ses états. Plus de 70 présentations dédiées invitent les visiteurs à jouer sur des instruments de musique en verre, à se laisser surprendre par des illusions d'optique et à découvrir les utilisations ultramodernes de ce très ancien matériau. Dans le labyrinthe en verre, il faut trouver le chemin vers la sortie après avoir écouté le murmure spécial du verre et admiré le spectacle de lumière. Dans l'atelier des contes, un spectacle de personnages articulés sur verre enchantera les petits comme les grands. Aux beaux jours, le parc Glasi invite aux jeux ou à la détente en prolongeant les innombrables impressions ressenties. Et certains se laissent aussi tenter par un plongeon rafraîchissant dans le lac à l'issue de la visite de la verrerie.

## Esprit d'entreprise et dynamisme

En un peu plus de 25 ans, son directeur Robert Niederer a fait de Glasi Hergiswil une entreprise connue dans toute la Suisse pour ses articles en verre haut de gamme et comme lieu d'excursion pour tous les âges. De même, au Groupe Mutuel, l'accent est mis sur l'esprit d'entreprise et le dynamisme. C'est le meilleur rapport qualité-prix en comparaison avec la concurrence qui a été déterminant lors du choix de l'assurance indemnité journalière en cas de maladie pour les quelque 100 collaborateurs de l'entreprise. «Nous apprécions la collaboration rapide et simple avec toujours le même interlocuteur. Nous nous connaissons tous et le Groupe Mutuel connaît nos besoins», explique Robert Niederer.

[www.glasi.ch](http://www.glasi.ch)

## OFFRE POUR LES ASSURÉS DU GROUPE MUTUEL: SOUFFLER SOI-MÊME SA BOULE DE VERRE

Les curieux qui souhaitent s'essayer au soufflage du verre ont l'occasion de le faire pendant la visite de la verrerie. Tous les assurés du Groupe Mutuel peuvent profiter en exclusivité de l'offre «LeClub» (valeur Fr. 20.-), sur présentation de leur carte d'assuré. Ils seront encadrés par des spécialistes leur apprenant à souffler une boule de verre avant de ramener celle-ci chez eux le jour même en guise de souvenir.

Offre valable jusqu'au 30 septembre 2015



**PRIMES 2015**

# Ordre permanent et e-banking

SI VOUS AVEZ POUR HABITUDE DE RÉGLER VOS FACTURES PAR ORDRES PERMANENTS OU PAR E-BANKING, NOUS VOUS RAPPELONS LES QUELQUES RÈGLES SUIVANTES À RESPECTER AFIN DE GARANTIR LE BON DÉROULEMENT DE VOS PAIEMENTS ET DE VOUS ÉVITER AINSI TOUT DÉSAGRÈMENT.

- Si vous bénéficiez de contrats d'assurance séparés auprès de plusieurs sociétés membres du Groupe Mutuel, et donc de factures distinctes, veuillez utiliser les références de chaque bulletin séparément.
- Chaque société membre du Groupe Mutuel dispose de son propre numéro de compte. Veuillez donc à retranscrire le montant exact facturé, et à ne pas additionner les montants de vos différents contrats sur un seul versement ou sur les références d'un seul bulletin.
- Le numéro de référence est propre à chaque facture et à chaque client. Comme pour le point précédent, il est important de traiter séparément chaque facture.
- Les primes sont payables à l'avance.


Nous rappelons que d'autres moyens facilitant vos paiements sont également à votre disposition:

- Prélèvement automatique sur votre compte bancaire (LSV) ou postal (SDD).
- E-facture: envoi de vos factures de manière électronique dans votre e-banking ou e-finance.

**Pour plus d'informations**  
[www.groupe-mutuel.ch/modedepaiement](http://www.groupe-mutuel.ch/modedepaiement)  
[societariat@groupe-mutuel.ch](mailto:societariat@groupe-mutuel.ch)  
 Tél. 0848 803 555

NOUS VOUS RAPPELONS DE NE PAS OUBLIER D'ADAPTER VOS PAIEMENTS À L'AIDE DU BULLETIN DE VERSEMENT ANNEXÉ À VOTRE FACTURE DE PRIMES 2015.

**POUR CE FAIRE, MERCI D'ÊTRE ATTENTIF AUX POINTS CI-DESSOUS:**

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Zugunsten von / En faveur de / A favore di <b>Nom de la caisse-maladie</b> Rue des Cèdres 5 1920 Martigny Primes octobre 2015 Payment au 30 septembre 2015 <b>3</b> Konto / Compte / Conto 00-0000000-0 <b>CHF</b> 1043 . 55 Einbezahlt von / Versé par / Versato da 112 09116 22360 65857 <b>Jean Exemple</b> Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Zugunsten von / En faveur de / A favore di <b>Nom de la caisse-maladie</b> Rue des Cèdres 5 1920 Martigny Konto / Compte / Conto 00-0000000-0 <b>CHF</b> 1043 . 55 609	Keine Mittelungen anbringen Pas de communications Non aggiungere comunicazioni Referenz-Nr. de riferimento di riferimento <b>4</b> 000 00000 00000 00000 Einbezahlt von / Versé par / Versato da <b>Monsieur</b> Jean Exemple Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne	 000000000> 000000000>

- 1** le montant de votre facture
- 2** le numéro de compte, différent pour chaque assureur-maladie
- 3** la date de paiement (les primes sont payables à l'avance)
- 4** le numéro de référence, propre à chaque facture et à chaque client

**VÉRIFIEZ QU'IL Y AIT UN PAIEMENT PAR FACTURE REÇUE  
 NE PAS CUMULER PLUSIEURS BULLETINS DE VERSEMENT**



## ASSURANCE VIE DYNAMIC INVEST

# Solution d'épargne moderne pour une rentabilité maximale

CETTE ASSURANCE VIE LIÉE À DES FONDS DE PLACEMENT DU GROUPE MUTUEL VIE GMV SA VOUS OFFRE DES PERSPECTIVES DE RENTABILITÉ ÉLEVÉES POUR UN RISQUE LIMITÉ. DYNAMIC INVEST S'ADAPTE À L'ÉVOLUTION DE VOS BESOINS ET ATTENTES, TOUT EN GARANTISSANT UNE PROTECTION FINANCIÈRE EN CAS D'INVALIDITÉ OU DE DÉCÈS.

Dynamic Invest est tout d'abord destiné à des personnes qui souhaitent, dans un premier temps, économiser, en restreignant au maximum la couverture d'assurance en cas de décès et qui désirent, ultérieurement, pouvoir adapter leur prévoyance en fonction de leurs besoins individuels.

### Souplesse et protection

Quelle que soit votre situation familiale ou professionnelle, Dynamic Invest vous accompagne lors des étapes importantes de votre vie, tout en garantissant à vos proches une protection financière en cas d'invalidité ou de décès au moyen de couvertures complémentaires. Diverses options, alliant souplesse et protection, vous permettent d'adapter votre couverture à l'évolution de vos besoins.

### Des options inédites

Ce produit vous offre la possibilité d'adapter très facilement vos couvertures à vos besoins spécifiques tout au long de votre vie.

### Changement de type de prévoyance facilité

Au moment de la conclusion de votre contrat, vous choisissez votre forme de prévoyance (liée 3a ou libre 3b). Vous pourrez, par la suite, adapter cette dernière, en fonction de votre situation familiale ou professionnelle, par exemple:

- entrée dans la vie active: prévoyance liée vous offrant des avantages fiscaux
- arrivée d'un enfant et arrêt de l'activité lucrative: transformation en prévoyance libre

### Suspension de vos primes

Vous pouvez demander la suspension du paiement de vos primes pendant 1, 2 ou 3 ans d'assurance. Durant cette période, vos couvertures d'assurance risque convenues (libération des primes et/ou couvertures décès) sont toutefois maintenues.

### Indexation de vos primes

Deux possibilités vous sont offertes: soit votre prime s'adapte automatiquement à la déduction maximale de la prévoyance liée (3a); soit votre prime suit naturellement l'augmentation de l'indice suisse des prix à la consommation (IPC).

**Sécurisation de l'avoir en parts de fonds de placement**  
Cette option consiste à réallouer progressivement, à l'approche de l'échéance de votre con-

trat, votre avoir en fonds de placement dans un nouveau fonds de placement présentant un faible degré de risque, sécurisant ainsi votre rendement et ceci sans aucun frais supplémentaire.

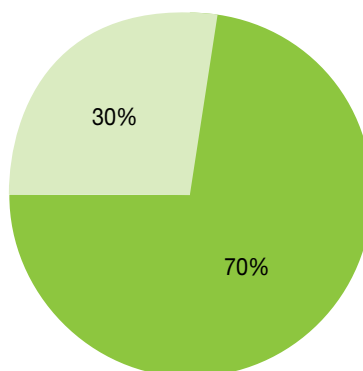
### Stratégie de placement adaptée à chaque type d'investisseur

Nos fonds de placement sont administrés par des gestionnaires reconnus et offrent la possibilité, à partir d'un apport en capitaux modeste, de profiter du développement de l'économie suisse, ou encore de participer aux grandes tendances qui vont modifier notre manière de vivre. Leur diversification réduit le risque global et optimise le rendement espéré. Les performances de nos plans de placement peuvent être consultées sur [www.groupe-mutuel.ch](http://www.groupe-mutuel.ch). De plus, les cours des fonds sont disponibles, en tout temps, dans les journaux et sur Internet.

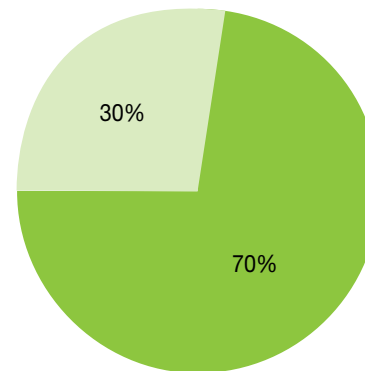
Nos conseillers prennent très au sérieux vos objectifs, souhaits et moyens, et y consacrent leur temps et leur attention. Vous obtiendrez rapidement une solution à la mesure de vos besoins en matière de prévoyance individuelle.

## 2 PLANS D'INVESTISSEMENT PARFAITEMENT DIVERSIFIÉS

Plan 4 **Classic**



Plan 5 **Trend**



■ Fidelity Funds-Switzerland Fund A-CHF  
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

■ Pictet-Global Megatrend Selection-P CHF  
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

La documentation spécifique relative aux fonds de placement (prospectus et informations clés pour l'investisseur) peut être obtenue gratuitement auprès du Groupe Mutuel Vie GMV SA par téléphone au 0848 803 999 ou par e-mail à [vie@groupe-mutuel.ch](mailto:vie@groupe-mutuel.ch).

### Pour nous contacter

Groupe Mutuel Vie GMV SA  
Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny  
Tél. 0848 803 999  
e-mail: [vie@groupe-mutuel.ch](mailto:vie@groupe-mutuel.ch)

### Pour en savoir plus

[www.groupe-mutuel.ch/dynamicinvest](http://www.groupe-mutuel.ch/dynamicinvest)



**PRIMES PAYÉES EN TROP OU INSUFFISAMMENT DANS CERTAINS CANTONS**

# Correction des primes pour les années 1996 à 2013

LES PRIMES D'ASSURANCE DE BASE PRÉLEVÉES DANS CERTAINS CANTONS ÉTAIENT TROP ÉLEVÉES ET TROP BASSES DANS D'AUTRES. EXPLICATION DES PROCESSUS DE CORRECTION.



La procédure de correction des primes fixée par le Conseil fédéral a débuté cette année et se déroulera sur trois ans, soit jusqu'en 2017 y compris (voir Login N° 1 – 2015). Ce calcul a été effectué au niveau suisse par le Conseil fédéral, indépendamment des primes facturées par les assureurs-maladie. Le montant est identique pour chaque assuré domicilié dans les cantons concernés.

(OFSP) est de Fr. 62.40. Pour le Valais, il est de Fr. 56.40 et il est de Fr. 9.– pour le canton du Jura.

**Primes payées en trop**

Les assurés domiciliés au 1<sup>er</sup> janvier 2015 dans l'un des cantons pour lesquels les primes ont été payées en trop se verront rembourser, en juin, le montant suivant fixé par l'OFSP:

**Primes insuffisamment payées**

Les assurés domiciliés au 1<sup>er</sup> janvier 2015 dans des cantons pour lesquels les primes ont été jugées insuffisantes s'acquitteront d'un supplément de primes pendant trois ans au plus. Pour les cantons de Berne, Lucerne, Uri, Obwald, Nidwald, Glaris, Soleure, Bâle-Campagne, Schaffhouse, Appenzell Rhodes extérieures et Saint-Gall, le supplément établi par l'Office fédéral de la santé publique

■ Zurich:	Fr. 50.80
■ Zoug:	Fr. 18.30
■ Fribourg:	Fr. 22.40
■ Appenzell Rhodes intérieures:	Fr. 28.45
■ Grisons:	Fr. 0.70
■ Thurgovie:	Fr. 65.90
■ Tessin:	Fr. 82.90
■ Vaud:	Fr. 119.70
■ Genève:	Fr. 79.00

**DU BOUT DES DOIGTS**

## Votre Login en version digitale

TOUJOURS SOUCIEUX DE MIEUX VOUS SERVIR ET VOUS INFORMER, LE GROUPE MUTUEL A DEPUIS PLUSIEURS MOIS DÉCLINÉ VOTRE JOURNAL LOGIN EN UNE VERSION DIGITALE ET ACCESSIBLE DEPUIS N'IMPORTE QUEL TERMINAL MOBILE.

Au moyen de votre terminal mobile, que ce soit un smartphone ou une tablette, il vous suffit de scanner le QR Code qui se trouve sur la page de couverture de votre Login pour avoir un contenu supplémentaire et exclusif. Nous mettons à votre disposition une autre expérience de lecture enrichie et animée d'interviews, de diaporamas, de vidéos, de liens interactifs contextuels aux articles afin de mieux vous renseigner et d'avoir de ce fait accès rapidement à des sources d'informations complémentaires. Cette version digitale de votre Login, appelée eLogin, vous offre également droit à des concours exclusivement accessibles depuis votre terminal mobile, ainsi qu'un accès direct aux offres et avantages de votre programme de fidélisation LeClub. Profitez pleinement de cette expérience riche et exclusive en vous lançant à la découverte de votre eLogin. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse e-mail suivante: [elogin@groupemutuel.ch](mailto:elogin@groupemutuel.ch)



## SOUTIEN AUX ENTREPRISES: DÉPLOIEMENT ET IMPACTS DU CORPORATECARE

## L'Hôpital de Lavaux

DEPUIS 2012, CADRES ET COLLABORATEURS DE L'HÔPITAL DE LAVAU (VD) SONT ASSURÉS AU GROUPE MUTUEL POUR LA PERTE DE GAIN MALADIE ET L'ASSURANCE-ACCIDENTS. DIRECTION DE L'HÔPITAL ET SPÉCIALISTES CORPORATECARE (GESTION D'ABSENCES ET DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE) COLLABORENT ÉTROITEMENT. AVEC D'EXCELLENTS RÉSULTATS. TÉMOIGNAGE.

Situé dans les vignes au cœur d'une magnifique région classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, l'Hôpital de Lavaux contribue à répondre aux besoins sanitaires de la population de la région lausannoise et du district de Lavaux-Oron. Chapeauté par une fondation de droit privé et reconnue d'intérêt public, l'établissement existe depuis 1942.

**Spécialisation dans la prise en charge de la personne âgée**

Près de 250 collaborateurs y travaillent pour assurer les quatre missions de l'hôpital: la réadaptation gériatrique (49 lits), l'hébergement médico-social (EMS) (36 lits), les soins palliatifs (12 lits), le centre d'accueil temporaire (12 places).

Avec une activité centrée sur les services de santé à l'individu, ce travail apporte de réelles récompenses mais comporte également une pénibilité certaine. Les heures de travail, notamment la nuit et le week-end, un service assuré 24 heures sur 24, la charge physique liée aux nombreux patients immobilisés expliquent que les taux d'absences y sont tendanciellement plus élevés que dans d'autres branches d'activité.

**Situation de départ délicate**

Lorsque le Groupe Mutuel devient l'assureur de l'Hôpital de Lavaux pour les indemnités journalières maladie ainsi que pour l'assurance-accidents des collaborateurs, le diagnostic des spécialistes du Groupe Mutuel est vite posé: les taux d'absences sont 15% plus élevés que la moyenne de la branche. Ensemble, les partenaires se mettent à la recherche de solutions. D'une part, l'arrivée du Groupe Mutuel constitue un déclic pour le directeur général, Marc Baeuchle, qui déploie une véritable politique de ressources humaines et engage un directeur RH. Manière de valoriser le facteur humain, en cohérence avec les valeurs de l'entreprise.

Dans le même temps, le bilan CorporateCare révèle aussi qu'une partie importante des absences est à mettre au compte de causes internes, en particulier celle d'une diminution de la responsabilité de chacun. Enfin, un audit social identifie, au vu des réorganisations successives, un besoin d'ancrer davantage une communication rassurante.

**Mise en œuvre du programme CorporateCare**

Pour chaque cas d'absence annoncé, le gestionnaire de sinistre attiré à l'Hôpital de Lavaux pilote les mesures d'instruction de manière pro-active

et intervient selon le besoin. «Un suivi de l'externe, voire un deuxième avis médical permettent d'établir les faits de manière objective et équitable. Toute absence est prise au sérieux, ce qui permet de préparer au mieux le retour du collaborateur au sein de son équipe», relève Laurent Freymond, directeur des ressources humaines.

En plus de la prise en charge systématique de chaque absence et l'instauration de tables rondes pour traiter les dossiers complexes au plus vite, la direction de l'établissement et les spécialistes du Groupe Mutuel interviennent ensemble sur la motivation des collaborateurs et la culture d'entreprise. Le personnel est systématiquement sensibilisé et responsabilisé aux conséquences et coûts des absences, ainsi qu'à leurs effets sur l'organisation des équipes. En parallèle, la direction décide de renforcer l'encadrement à travers un concept de formation des cadres de proximité.

**Des résultats réjouissants**

Dès juin 2013, soit une année plus tard, trois constats reflètent le succès des différentes mesures: une meilleure atmosphère règne au sein du personnel, le taux d'absence a été réduit de 30% et le niveau de prime s'est maintenu malgré une charge élevée de sinistres en première année du contrat.

Un taux d'absence à la baisse signifie une réduction des compensations financières des absences et des périodes de non productivité. Les montants épargnés peuvent ainsi être alloués à des mesures de prévention et de bien-être des collaborateurs ou encore au renforcement des prestations sociales de l'Hôpital.

**Collaboration fructueuse et pérenne**

Fort de ce succès, l'étroite collaboration entre l'Hôpital de Lavaux et le Groupe Mutuel se poursuit en 2015 avec une campagne de sensibilisation aux accidents non professionnels et des séminaires en matière de management des équipes. «Je me réjouis d'avoir trouvé un tel partenaire apportant des plus-values concrètes et une réelle expertise. Les compétences du Groupe Mutuel contribuent à améliorer nos performances, tout en étant basé sur la confiance», conclut Marc Baeuchle, directeur général de l'Hôpital de Lavaux.

Pour plus d'information: [www.corporatecare.ch](http://www.corporatecare.ch)

**IMPORTANT PROJET D'AGRANDISSEMENT**

La Fondation travaille depuis de nombreuses années sur son projet d'agrandissement qui prévoit:

- la construction d'un EMS avec 60 chambres individuelles
- l'augmentation du nombre de lits hospitaliers
- la création de 25 logements résidentiels
- la réalisation d'un centre thérapeutique et d'une piscine couverte ouverts au public
- l'ouverture d'un restaurant et d'un espace de rencontres.

L'Hôpital de Lavaux renforcera ainsi sa dimension communautaire et d'importance pour la région.

[www.hopitaldelavaux.ch](http://www.hopitaldelavaux.ch)



## UNE OFFRE EXCLUSIVE «LECLUB»

# Cet été, les Minions en exclusivité au cinéma!

DÉCOUVREZ CES CRÉATURES QUI FONT DÉJÀ SENSATION SUR LA TOILE, DANS UN NOUVEAU FILM D'ANIMATION 3D. UNE OFFRE EXCLUSIVE DESTINÉE AUX ASSURÉS DES CAISSES-MALADIE MEMBRES DU GROUPE MUTUEL.

L'histoire des Minions d'Universal Pictures et Illumination Entertainment nous vient de la nuit des temps. À l'origine, de simples organismes monocellulaires de couleur jaune, les Minions, ont évolué au cours des âges au service de maîtres plus abjects les uns que les autres. Les disparitions répétitives de ceux-ci, des tyrannosaures à Napoléon, ont plongé les Minions dans une profonde dépression.

Mais l'un d'eux, prénommé Kevin, a une idée. Flanké de Stuart, l'adolescent rebelle et de l'adorable petit Bob, Kevin part à la recherche d'un nouveau patron malfaisant pour guider les siens.

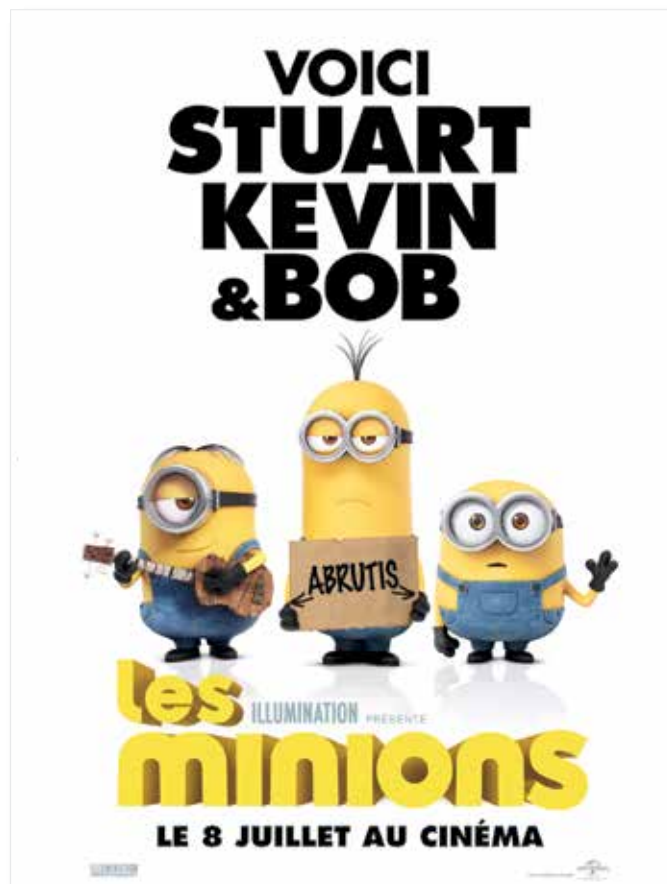
Nos trois Minions se lancent dans un palpitant voyage qui va les conduire à leur nouveau maître... qui s'avère être une maîtresse: Scarlet Overkill (Sandra Bullock, récompensée aux Oscars), la première super-vilaine de l'histoire. De l'Antarctique au New York des années 60, nos trois camarades arrivent finalement à Londres, à l'apogée des mods, où ils vont devoir faire face à la plus terrible menace de leur existence: la disparition de leur espèce.

### OFFRE EXCLUSIVE!

Vous aurez l'occasion cet été de visionner ce film dans les principales villes de Suisse. LeClub vous propose une offre sur vos billets de cinéma à prix réduit, en vente dès le mois de mai 2015. De plus, tous les enfants recevront un cadeau souvenir à l'issue des séances.

### PLUS D'INFORMATIONS

Sur [www.universalshowtimes.com/ch\\_fr/les-minions/](http://www.universalshowtimes.com/ch_fr/les-minions/) et dans le prochain Flyer Eté'15 du mois de mai 2015.



Copyright: Minions © 2015 Universal Studios. Tous droits réservés

**LISEZ LOGIN  
ET GAGNEZ  
DE BEAUX PRIX!**

# Concours Login

### Nouveau concours dans ce numéro

Répondez aux trois questions que vous trouverez dans l'encart «LeClub», joint à ce journal et gagnez l'un des casques de vélo offerts par KED Helmsysteme:

- 1 x casque Mountainbike Trilon d'une valeur de Fr. 169.-
- 2 x casque K-STAR Spiri d'une valeur de Fr. 149.-
- 3 x casque City-Bikes Spiri d'une valeur de Fr. 129.-

Et, n'oubliez pas: les réponses à ces questions se trouvent soit dans les articles, soit dans l'encart de ce Login. Vous pouvez y participer au moyen de la carte-réponse qui se trouve dans l'encart «LeClub» ou sur [www.groupemutuel.ch/concours](http://www.groupemutuel.ch/concours).

### Toutes nos félicitations aux gagnants du concours précédent (Login de janvier 2015)

Tirés au sort parmi de nombreux participants, 40 lauréats remportent l'un des cadeaux offerts par Aquaparc, au Bouveret (Valais):

- 1<sup>er</sup> prix: 1 abonnement annuel famille pour Aquaparc d'une valeur de Fr. 1'450.-: Husejinovic Samir, Yverdon-les-Bains (VD).
- 2<sup>e</sup> prix: 10 entrées Enfant pour Aquaparc d'une valeur de Fr. 390.-: Monney Martine, Grangettes (FR).

Félicitations aux 38 lauréats qui remportent une entrée enfant à Aquaparc, d'une valeur de Fr. 39.-.





**ASSURANCE MUNDO**

# Voyager à l'étranger en toute sécurité

POUR LES CAS D'URGENCE À L'ÉTRANGER, UNE COUVERTURE VOYAGE FORTEMENT RECOMMANDÉE POUR SES PRESTATIONS OFFERTES EN COMPLÉMENT À L'ASSURANCE OBLIGATOIRE DES SOINS (AOS).

L'assurance obligatoire des soins (AOS) couvre les prestations à l'étranger en cas d'urgence uniquement et ce au maximum jusqu'à concurrence du double du montant qui aurait été payé si le traitement avait eu lieu en Suisse (des dispositions particulières s'appliquent en cas de problèmes de santé survenant dans l'UE/AELE).

**Couverture AOS insuffisante**

L'assurance obligatoire des soins (AOS) peut donc, selon les cas, ne pas offrir des prestations suffisantes pour le remboursement des frais médicaux à l'étranger, en particulier lorsqu'une personne est accidentée ou tombe malade dans un pays où les soins sont particulièrement onéreux. De plus, les frais de sauvetage à l'étranger ou de rapatriement vers la Suisse ne sont pas remboursés.

**L'assurance de voyage Mundo**

Pour vos voyages et déplacements à l'étranger, nous vous recommandons donc de conclure l'assurance complémentaire Mundo prenant notamment en charge, en complément des prestations prévues par l'assurance obligatoire des soins (AOS), en cas d'urgence dans le monde entier et jusqu'à concurrence de Fr. 100'000.-:

- Les frais de recherche et de sauvetage
- Les frais de transport vers le centre hospitalier le plus proche
- Les traitements ambulatoires et les hospitalisations
- Les rapatriements vers la Suisse
- Les frais de voyage d'un membre de la famille pour rendre visite à un assuré hospitalisé

**Exemples de coûts hospitaliers facturés à l'étranger et montants pris en charge par l'AOS et la Mundo**

Pays	Coûts hospitaliers facturés	Prise en charge AOS	Prise en charge Mundo
USA	Femme de 45 ans pour 10 nuits à l'hôpital Fr. 24'485.-	Fr. 9'315.-	Fr. 15'170.-
USA	Enfant de 8 ans pour 11 nuits à l'hôpital Fr. 23'451.-	Fr. 8'780.-	Fr. 14'671.-

**Exemples de coûts pour un rapatriement vers la Suisse**

Pays	Rapatriement sur un «stretcher» (brancard) dans un avion de ligne	Rapatriement par avion ambulance
Turquie	Fr. 7'500.-	Fr. 21'000.-
Iles Canaries	Fr. 12'000.-	Fr. 41'200.-

**Primes attractives**

Les assurés au bénéfice de certains autres produits complémentaires de soins conclus auprès du même assureur membre du Groupe Mutuel profitent désormais d'un rabais de combinaison sur la prime de l'assurance Mundo.

- Prime adulte sans rabais de combinaison: Fr. 5.-/mois
- Avec rabais de combinaison: Fr. 3.50/mois
- Prime enfant sans rabais de combinaison: Fr. 2.-/mois
- Avec rabais de combinaison: Fr. 1.50/mois

**Vous êtes intéressés? Demandez un conseil ou une offre**

**Groupe Mutuel**  
Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny  
Tél. 0800 808 848 – e-mail: [offres@groupemutuel.ch](mailto:offres@groupemutuel.ch)

**Pour en savoir plus**  
[www.groupemutuel.ch/mundo](http://www.groupemutuel.ch/mundo)

