

LOGIN

Dossier

SANTÉ AU TRAVAIL LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX



9

Course à pied
Rejoignez le
Team Fit for SwissMove

13

LeClub
Offre exclusive
de correction de la vision

16

PrimaTel
Nouveau modèle
d'assurance avantageux

Scannez ce
code et
découvrez
le LOGIN
numérique



Edito

PLAISIR AU TRAVAIL OU PLAIE?

C'est bien connu, le temps passé au travail représente une part essentielle de notre activité de vie. Logique, dès lors, que cet environnement-là influence notre sentiment de bien-être. A contrario, il peut être source d'un important malaise, sporadique ou durable.

Ces dernières années, la médecine, tous domaines et toutes prestations confondus, a connu de fulgurantes avancées. La progression des coûts l'atteste et l'innovation en est l'une des causes parmi les plus dynamiques. Ayant la chance de vivre dans un pays hautement évolué et à la richesse reconnue, les investissements que nous pouvons consentir dans le domaine de la santé paraissent illimités ou presque.

Les maladies psychiques n'échappent pas à la règle. Plus que par le passé, on ose aujourd'hui en parler. Puis on en cherche les causes, en s'appuyant sur des démarches diversifiées et adaptées, chaque individu étant, par principe, unique. Aussi convient-il de tenir compte de ce caractère particulier, en lui proposant une ligne thérapeutique à laquelle il adhère. C'est le premier garant sur la voie du rétablissement et de l'estime de soi.

C'est dans cet esprit que nous avons développé, en notre qualité d'assureur d'entreprise, un programme d'encadrement pour cette clientèle-là. Donner à l'employé comme à l'employeur les moyens de se sortir d'une phase difficile qui pourrait survenir dans son environnement professionnel. Notre expérience de 15 ans montre qu'il est possible d'anticiper un malaise ou un mal-être professionnel. Notre dossier en page 6 vous en explique les bases et les fondements. Nous avons à cœur d'en poursuivre le développement, l'être humain, comme le monde du travail dans lequel il vit, ne cessant d'évoluer.



Yves Seydoux
Responsable Communication

PRIMES 2016

Ordre permanent et e-banking

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

- Veuillez utiliser uniquement le BVR attaché à la facture et ne pas modifier le montant (1)
- Ne pas cumuler plusieurs bulletins de versement
- Le numéro de compte est différent pour chaque assureur-maladie (2)
- Le numéro de référence est propre à chaque facture et à chaque client (3)

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Truppenkasse / En faveur de la caisse de Nom de la caisse-maladie Rue des Cèdres 5 1919 Martigny Primes janvier 2016 Paiement au 28 février 2016 CHF 00-0000000-0 1043 . 55 112 09116 22360 65857 Jean Exemple Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne	Truppenkasse / En faveur de la caisse de Nom de la caisse-maladie Rue des Cèdres 5 1919 Martigny CHF 00-0000000-0 1043 . 55 609	Vires Abrechnungserlöge Titre de compensation Non opposable comptablement 000 00000 00000 00000 Monsieur Jean Exemple Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne	000000000> 000000000>

NOUVELLE ADRESSE

Le Groupe Mutuel dispose désormais d'un code postal exclusif, soit 1919 Martigny. Merci d'adresser dorénavant votre courrier exclusivement à l'adresse suivante:
Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – Case postale – 1919 Martigny

Siège principal: Rue des Cèdres 5, Case postale, 1919 Martigny

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 **3600 Thun** Frutigenstrasse 24E
1872 Troistorrens 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 – E-mail: login@groupemutuel.ch

Photos: Thinkstock

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

Remboursement de vos factures: 0848 803 333 – prestations@groupemutuel.ch

Contrat et primes d'assurances: 0848 803 555 – clients@groupemutuel.ch

Assurance-vie: 0848 803 999 – vie@groupemutuel.ch

Pour toute autre question: 0848 803 111 – 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.



RENSEIGNEMENTS UTILES

Subsides 2016: ce qu'il faut savoir

LES ASSURÉS DE CONDITION ÉCONOMIQUE MODESTE PEUVENT ÊTRE AU BÉNÉFICE DE SUBSIDES POUR PAYER LEURS PRIMES D'ASSURANCE-MALADIE. MAIS ATTENTION, VOTRE ASSUREUR-MALADIE N'EST PAS COMPÉTENT POUR L'ATTRIBUTION DE CES AIDES FINANCIÈRES. ELLES SONT RECALCULÉES CHAQUE ANNÉE ET OCTROYÉES PAR VOTRE CANTON DE DOMICILE.

Le montant des subsides n'apparaît en aucun cas sur le certificat d'assurance de votre assureur-maladie (OAMal art. 106 c, al. 4).

Si la décision des subsides 2016 communiquée par votre canton n'indique pas le bon assureur, nous vous conseillons d'en informer les instances cantonales responsables de l'attribution des subsides en leur transmettant rapidement votre nouveau certificat d'assurance 2016.

Lorsque votre caisse-maladie sera en possession des décisions cantonales, le montant des subventions allouées figurera, en déduction, sur vos décomptes de prime d'assurance-maladie.

Offices cantonaux compétents

Pour tout renseignement relatif au droit aux subsides ou à l'état de votre dossier, nous vous invitons donc à contacter directement l'office cantonal compétent de votre lieu de domicile.

PLUS D'INFORMATIONS

Vous trouvez les coordonnées (numéros de téléphone et liens internet) des offices cantonaux sur le site du Groupe Mutuel: www.groupemutuel.ch/subsides

LISTE DES COORDONNÉES
DES DIFFÉRENTS OFFICES EN SUISSE ROMANDE

	Adresse, téléphone, e-mail, site internet
BE Office des assurances sociales	Forelstrasse 1 – 3072 Ostermundigen Tél. 0844 80 08 84 info.jgk@jgk.be.ch – www.jgk.be.ch/jgk/fr/index.html
FR Caisse de compensation du canton de Fribourg	Impasse de la Colline 1 – 1762 Givisiez 026 305 45 00 ecasfrpi@fr.ch – www.caisseavsfr.ch
GE Service de l'assurance-maladie	Route de Frontenex 62 – 1207 Genève 022 546 19 00 sam@etat.ge.ch – www.geneve.ch/sam
JU Caisse de compensation du canton du Jura	Rue Bel-Air 3 – CP 368 – 2350 Saignelégier 032 952 11 11 mail@ccju.ch – www.caisseavsjura.ch
NE Office cantonal de l'assurance-maladie	Espace de l'Europe 2, Case postale 716, 2002 Neuchâtel 032 889 66 30 office.assurancemaladie@ne.ch – www.ne.ch/saso
VD Office vaudois de l'assurance-maladie	Ch. de Mornex 40 – 1014 Lausanne 021 557 47 47 info.ovam@vd.ch – www.vd.ch/subside-assurance-maladie
VS Caisse de compensation du canton du Valais	Av. Pratifori 22 – 1950 Sion 027 324 92 92 subvention@avs.vs.ch – www.avs.vs.ch



SANTÉ AU TRAVAIL

Le défi des risques psychosociaux

LE MONDE PROFESSIONNEL A CONNU UNE MUTATION VERTIGINEUSE AU COURS DES DERNIÈRES DÉCENNIES. DES CHANGEMENTS QUI ONT DES RETOMBÉES DIRECTES SUR LA PROTECTION DE LA SANTÉ AU TRAVAIL. S'INVESTIR DANS CE DOMAINE EN VAUT LA PEINE. LE GROUPE MUTUEL S'Y EMPLOIE AVEC SUCCÈS. EXPLICATION.

De fait, en Suisse, chaque année, ont lieu 250'000 accidents du travail (-12% en dix ans); 670'000 travailleurs sont concernés par des contraintes musculo-squelettiques et 1'300'000 disent être souvent ou très souvent stressés à leur poste de travail (ce qui représente une augmentation de 30% en dix ans).

Dans le développement continu du monde professionnel, qui ne cesse de gagner en vitesse et en complexité, une nouvelle catégorie émerge sur le devant de la scène: celle des risques dits «psychosociaux».

Impacts sur le psychisme et le physique

Les risques psychosociaux? Ce sont tous les facteurs qui, sur le lieu de travail, peuvent nuire

à l'intégrité personnelle et mettre en danger la santé des collaborateurs: stress, conflits, mobbing, burn-out, harcèlement sexuel, discrimination, violence, etc.

Induits par l'environnement professionnel, ils ont un impact sur le psychisme et le physique et sont liés à l'aménagement du travail, à son organisation et aux relations sociales qui se déploient dans la sphère professionnelle.

Ainsi, en Suisse, sur leur lieu de travail, 36% des employés souffriraient de tensions relationnelles, 8% seraient exposés au mobbing, 24% se sentiraient épuisés, 14% auraient déjà été diagnostiqués pour dépression dont les deux tiers suite à une surcharge professionnelle. Et 15% des collaborateurs perdraient

environ la moitié de leur productivité pour cause de conflits.

Or la loi oblige l'employeur à protéger la santé et l'intégrité personnelle des travailleurs, «par toutes les mesures dont l'expérience a démontré la nécessité, et qui sont adaptées aux conditions d'exploitation de l'entreprise».

QU'EST-CE QUE LE STRESS PROFESSIONNEL?

Le stress apparaît lorsque les exigences qualitatives et quantitatives auxquelles une personne doit répondre dépassent les moyens et capacités dont elle dispose pour y faire face. Ce déséquilibre génère un état de tension et d'agitation qui est vécu par la personne comme menaçant. Si le temps disponible pour la récupération ne peut pas être mis à profit, les ressources destinées à la gestion des contraintes vont diminuer de plus en plus. La nécessité de récupération va parallèlement grandir, mais être de moins en moins satisfaite, ce qui aura des conséquences négatives sur la santé à moyen et à long terme.

ET LE BURN-OUT?

Le burn-out est un état d'épuisement et résulte de l'aboutissement d'un processus: il trouve son origine dans un grand engagement professionnel et la volonté de maintenir ses performances à tout prix. Lorsque cette attitude se conjugue à une forte charge de travail et à un manque de phases de récupération, elle entraîne du surmenage. Si ce surmenage persiste à long terme, cela peut entraîner un épuisement psychique. Le burn-out se développe le plus souvent de manière insidieuse et pendant longtemps à l'insu de la personne concernée.



Contraintes motivantes

L'ensemble des facteurs qui ont un impact sur le psychisme est désigné, dans la protection de la santé, sous le terme de «contrainte mentale».

Les «contraintes» imposées par un travail ne sont pas en soi préjudiciables à la santé. Ce sont les répercussions de la contrainte qui peuvent l'être, et vont dépendre de sa nature, de son intensité et des prédispositions individuelles de la personne qui y est soumise.

Chacun réagit en effet différemment à telle ou telle contrainte. Exemple: dans le cas d'un changement de plateforme informatique, tel collaborateur maîtrisera avec aisance et facilité la nouvelle étape, alors que tel autre y réagira avec difficulté. En ce sens d'ailleurs, en matière de gestion des risques psychosociaux, on parlera de responsabilité partagée entre employeur et employé.

Quand les contraintes sont maîtrisées avec les ressources disponibles, elles sont motivantes, donnent du sens au travail et ont donc un effet bénéfique sur la santé.

Contraintes négatives

Au contraire, des contraintes psychiques ou physiques négatives peuvent engendrer des pertes de motivation, une insatisfaction professionnelle et une baisse de performance, mais aussi des problèmes de santé (troubles musculo-squelettiques, maladies cardiovasculaires, troubles psychiques).

Dans ce contexte, on signalera l'importance du besoin de récupération pour le collaborateur. Quand ce besoin n'est pas ou plus satisfait, des symptômes peuvent apparaître, tels que l'impossibilité de «déconnecter» après le travail, des troubles du sommeil ou la détérioration de la qualité du temps libre.

Coûts pour les entreprises

Les baisses de l'efficacité, puis les absences résultant de ces détériorations des conditions de travail représentent des coûts élevés pour les entreprises. C'est ainsi que les frais générés par le stress au niveau économique se chiffrent chaque année en Suisse à quelque 5,6 milliards de francs, soit 25% d'augmentation en dix ans.

Le rôle clé de la prévention

Les entreprises sont aujourd'hui confrontées au défi d'acquiescer les compétences nécessaires et d'intégrer les risques psychosociaux à la protection de la santé de leurs collaborateurs. A moyen et long terme, la prise en charge de ces risques induit des effets positifs: augmentation de la satisfaction au travail, accroissement de la productivité, amélioration de la qualité des produits et des services, meilleur esprit d'équipe, plus grand potentiel d'innovation.

Dans l'ordre de la prévention, la cohérence et la clarté du cahier des charges de tous les collaborateurs tiennent une place majeure.

Dans ce contexte, on distinguera:

- Le travail prescrit, qui définit les caractéristiques des tâches bien organisées. Ces tâches doivent correspondre aux capacités,

connaissances et expériences des collaborateurs. Etre globales et variées, sensées et permettant un développement personnel et professionnel;

- L'organisation du travail: une structure organisationnelle sensée permet, elle, de créer des conditions adéquates pour l'exécution des tâches prescrites;
- Les relations sociales: la cohabitation sociale, à savoir les relations entretenues aussi bien avec les collègues, les supérieurs ou des tiers (clients), est déterminante aussi bien pour l'état de santé que pour la prestation de travail.

Identification précoce des problèmes

Pour prévenir les risques psychosociaux, il est essentiel de les identifier à temps. Il existe toute une série de signaux d'alarme qui révèlent l'existence de problèmes déjà à un stade précoce: par exemple des changements frappants dans certains ratios importants de l'entreprise, dans le comportement et/ou le travail d'un ou de plusieurs collaborateurs.

Exemples d'indicateurs clés dans l'entreprise:

- absences (maladie, accident)
- fluctuations de personnel
- réclamations (salariés, clients, fournisseurs)
- conclusions tirées d'enquêtes auprès des travailleurs, etc.

Exemples d'indicateurs de comportements:

- manque de motivation
- fatigue et épuisement
- tensions, etc.

Amélioration de l'efficacité

Les efforts de prévention ne peuvent être fructueux que si toute l'entreprise adhère clairement au concept de la protection de la santé et les intègre dans sa gestion. Intégrer les risques psychosociaux dans les structures de l'organisation, c'est contribuer à améliorer la santé des collaborateurs et l'efficacité globale de l'entreprise.

Pour plus d'infos

www.stressnostress.ch/fr.html

www.seco.admin.ch/fr

www.pme-vital.ch

GESTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

Les facteurs de contraintes psychosociales constituent un défi qui exige une coopération étroite de la hiérarchie avec tous les spécialistes de la prévention dans l'entreprise (ressources humaines, responsable sécurité, etc.).

L'idée préconçue selon laquelle les risques psychosociaux ne seraient ni contrôlables ni gérables est largement répandue. En réalité, ces risques peuvent être gérés de manière tout aussi systématique que d'autres risques du domaine de la sécurité au travail et de la protection de la santé.

Les questions ci-dessous

sont cruciales pour toute entreprise:

- Dispose-t-on de descriptions de postes et de définitions de tâches claires?
- Les temps de travail sont-ils enregistrés en permanence?
- Y a-t-il régulièrement des entretiens avec les employés dans lesquels les thématiques psychosociales liées au travail sont abordées?
- Existe-t-il des règlements et des instructions concernant la protection de l'intégrité personnelle (par exemple des dispositions sur la gestion des situations face au mobbing)?
- Y a-t-il des interlocuteurs auxquels les personnes concernées peuvent s'adresser en cas de problème?
- Des mesures ont-elles été définies en vue du dépistage précoce de contraintes psychiques néfastes (enquête auprès du personnel, intégration de ce thème dans les réunions, etc.)?
- Des mesures de protection sont-elles systématiquement mises en œuvre et vérifiées?

RESPONSABILITÉ DE L'EMPLOYEUR

La Loi sur le travail (LTr) et son ordonnance 3 (OLT 3), ainsi que le Code des obligations (CO) stipulent que l'employeur doit prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et psychique des travailleurs.

Il doit veiller à ce que des efforts excessifs ou trop répétitifs soient évités dans la mesure du possible. De plus, il doit assurer l'intégrité personnelle de ses travailleurs dans l'entreprise. En remplissant son obligation légale et en veillant à ce que de bonnes conditions de travail règnent dans l'entreprise, l'employeur contribue à:

- La satisfaction des collaborateurs et à leur motivation au travail;
- La réduction des erreurs et donc à l'amélioration de la qualité;
- Une communication optimale et à un bon climat social dans l'entreprise;
- La réduction des arrêts de travail et des coûts y relatifs.



NOS PLUS-VALUES POUR LES ENTREPRISES

Réduire les troubles psychosociaux

AVEC LE PROGRAMME CORPORATECARE, LES ENTREPRISES AFFILIÉES AU GROUPE MUTUEL BÉNÉFICIENT D'UN SOUTIEN ADAPTÉ POUR OPTIMISER LEUR GESTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX ET EN RÉDUIRE LES COÛTS.

Depuis 15 ans, le Groupe Mutuel inclut le programme CorporateCare de gestion des absences et de la santé dans ses produits pour les entreprises. Gestion proactive de chaque incapacité de travail, mise en place d'une gestion des absences, prévention et promotion de la santé en entreprise: le programme CorporateCare – compris dans les primes d'assurances – accompagne nos clients vers une maîtrise des absences pour cause de maladie et d'accident, selon leurs besoins. Pour ce qui est des risques psychosociaux, ce programme se décline selon trois axes: prévention tertiaire, secondaire et primaire.

Prévention tertiaire

La prévention tertiaire cherche à limiter les conséquences des maladies installées et à prévenir les rechutes. Cet axe est plus curatif que préventif à proprement parler. Il traite de situations où un risque psychosocial s'est concrétisé. Dans un tel cas, le Groupe Mutuel soutient les entreprises affiliées avec le premier niveau de sa pyramide CorporateCare «Piloter chaque incapacité de travail» en mettant à disposition des spécialistes de la réinsertion: les case managers. Le Groupe Mutuel est un des rares assureurs perte de gain maladie ou accident à proposer un service de case management en interne. Ces spécialistes possèdent des formations et des parcours professionnels permettant de prendre en charge les situations les plus complexes – par exemple les cas de burnout ou les situations conflictuelles au travail. L'objectif est de soutenir le collaborateur sur la voie de la guérison, vers son retour en emploi. Cet effort, en réduisant la durée de l'absence, est également bénéfique pour l'employeur et l'assureur perte de gain.

Prévention secondaire

La prévention secondaire cherche à accélérer le dépistage des maladies, si possible avant

que l'absence ne se déclare. Ce sont alors les spécialistes CorporateCare du Groupe Mutuel qui se rendent en entreprise pour discuter des mesures pertinentes avec un représentant de l'employeur.

Une des mesures phares consiste à former les managers intermédiaires (chef d'équipes). «Les managers de proximité sont une ressource clé pour réduire efficacement les risques psychosociaux», confirme Laurence Merola, spécialiste CorporateCare. «Malgré leur position souvent délicate entre la direction et les employés, ils sont aux premières loges pour détecter les situations de dysfonctionnement». Encore faut-il que ces managers aient les outils nécessaires à disposition. Laurence Merola: «Un manager démuni face à une situation de dysfonctionnement, s'il n'est pas formé, n'osera pas intervenir de peur d'aggraver la situation. Finalement, lorsque la situation est devenue intenable et que sa hiérarchie lui demande d'agir, la seule mesure à sa disposition est le licenciement. Quel gâchis!»

Pour éviter la répétition de ces schémas, les spécialistes CorporateCare proposent aux entreprises affiliées différents types d'intervention – de la simple sensibilisation aux signes avant-coureurs du burnout à une formation pratique aux entretiens facilitant le maintien en emploi d'un collaborateur. L'optimisation des processus de gestion des risques psychosociaux est une autre mesure intéressante.

Prévention primaire

Enfin, la prévention primaire permet de réduire les risques professionnels en agissant à la source. On y retrouve aussi bien des mesures permettant de renforcer les ressources des collaborateurs (gestion du stress, communication non violente, etc.) que des actions visant à diminuer les contraintes professionnelles.

Laurence Merola précise: «Les mesures de ré-

duction des contraintes professionnelles sont souvent les plus efficaces. Et aussi les plus coûteuses ou les plus impicantes.» Il s'agit par exemple de revoir l'organisation du travail en précisant les cahiers de charge de chacun, d'améliorer la configuration matérielle des lieux de travail, de favoriser des relations de travail saines entre collaborateurs d'une équipe ou entre les niveaux hiérarchiques.

Pour y parvenir, les spécialistes CorporateCare sont volontiers à disposition des entreprises pour les conseiller lors de la réalisation du diagnostic, dans le choix des mesures et leur mise en place.

corporatecare@groupemutuel.ch

RISQUES PSYCHOSOCIAUX: AGIR OU SUBIR?

Coûts des risques psychosociaux**Financiers**

- Coûts des salaires versés sans contre-prestation
- Coûts des suppléments salariaux des remplaçants ad interim
- Coûts des engagements et des formations des remplaçants

Humains

- Surcharge des collègues et des responsables
- Augmentation du risque accident
- Augmentation des absences maladie
- Augmentation du turn-over

Commerciaux

- Retards, baisse de qualité, image
- Non remplacement de personnes-clés
- Mise en péril de l'activité

TROIS NIVEAUX DE PRÉVENTION: EXEMPLE DU STRESS

Prévention primaire: réduire les facteurs de stress professionnel en agissant à la source sur l'organisation du travail, les styles managériaux, les conditions de travail;

Prévention secondaire: mieux armer les salariés pour mieux faire face aux situations stressantes et mieux gérer leur propre stress;

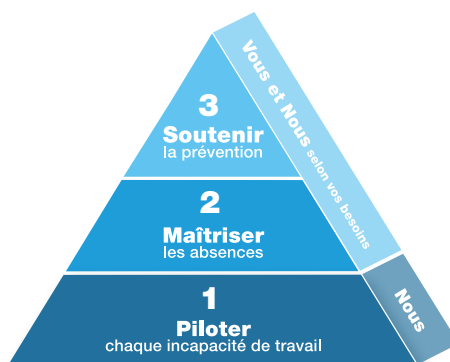
Prévention tertiaire: cellule de soutien psychologique en cas d'incident critique (mal-être important, agression sur le lieu de travail, etc.).

LES MESURES DU PROGRAMME CORPORATECARE

Conseil et soutien à la réalisation de mesures de promotion de la santé ou de prévention des accidents

Mise en place d'un cadre clair et efficace de gestion des absences dans l'entreprise

Proactivité dans la gestion des sinistres et intervention du spécialiste adéquat pour diminuer la durée de l'absence.



COMBIEN ÇA COÛTE?

Les médicaments pour les maladies rares

CERTAINES MALADIES SONT – HEUREUSEMENT – TRÈS RARES. AUJOURD’HUI, DES MÉDICAMENTS EXISTENT POUR TRAITER UN CERTAIN NOMBRE D’ENTRE ELLES, DITES AUSSI MALADIES ORPHELINES. CES MÉDICAMENTS SONT CEPENDANT TRÈS CHERS. EXPLICATIONS DES ENJEUX ET DES COÛTS POUR L’ASSURANCE-MALADIE.

Selon l’Académie suisse des sciences médicales (ASSM), les maladies rares ou orphelines sont définies comme une maladie qui survient dans moins de cinq cas pour 10’000 habitants et qui est potentiellement mortelle ou chroniquement invalidante. Les médicaments orphelins sont destinés à leur traitement. En Suisse, selon l’Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne (IUMSP), il y aurait plus de 500’000 personnes atteintes d’environ 6’800 maladies rares différentes.

Médicaments orphelins souvent très coûteux

Etant donné le peu de patients concernés, les prix des médicaments orphelins sont souvent très élevés (voir les exemples ci-contre). Ainsi, les médicaments orphelins pris en charge par les assureurs-maladie représentent environ 3% des dépenses globales pour les médicaments (c’est-à-dire plus de 150 mio de francs sur plus de 5 mia de francs en 2013 à charge de l’assurance obligatoire des soins).

Reconnaissance par swissmedic

L’institution compétente pour l’autorisation des médicaments en Suisse, swissmedic, tient à jour une liste des médicaments orphelins reconnus. Ils ont un statut particulier et leur nombre est en constante augmentation comme le montre le graphique ci-dessous. Au 30 septembre 2015, 171 médicaments orphelins avec 256 indications différentes étaient reconnus.

Règles de prise en charge d’office

Presque 70% d’entre eux figurent aussi sur la

liste des spécialités (LS). Cette liste est établie par l’Office fédéral de la santé publique (OFSP) et répertorie les médicaments qui doivent être remboursés par l’assurance obligatoire des soins. Il y a donc également des médicaments orphelins reconnus qui ne sont pas automatiquement remboursés et il y a de nombreuses maladies rares sans médicaments reconnus par swissmedic. Pour ces cas, le législateur a prévu des règles pour permettre aux assureurs-maladie de les prendre en charge.

Analyse de la prise en charge selon l’article 71a/b de l’OAMal

Si le médicament pour le traitement d’une maladie orpheline ne figure pas sur la LS ou si l’indication ne correspond pas à la limitation (le dosage, la forme galénique prévue etc.), c’est l’assureur qui procède selon l’ordonnance y relative (art. 71a/b de l’OAMal) qui prévoit le remboursement sous certaines conditions (par exemple, il doit s’agir d’une maladie grave ou mortelle, ne pas y avoir d’autres alternatives, etc.).

Négociation du meilleur coût

Pour respecter entièrement la protection des données médicales, c’est le service du médecin-conseil qui analyse le dossier du patient et donne ensuite sa recommandation pour la prise en charge. Si le médecin-conseil estime que le traitement est adéquat et efficace, le Groupe Mutuel entame des négociations avec le producteur du médicament afin d’obtenir le meilleur coût possible.

EXEMPLES DE MÉDICAMENTS ORPHELINS POUR ILLUSTRER LES COÛTS ET LES CAS

Myozyme: le médicament est dans la LS et la maladie rare dans la bonne indication

Le Myozyme est un médicament utilisé pour la maladie de Pompe, qui est une maladie génétique qui atteint la musculature. Le myozyme figure dans la LS et est donc remboursé par l’assurance obligatoire des soins pour les patients qui remplissent des critères très précis. En Suisse, il y a moins de 20 patients qui sont atteints de cette pathologie. Pour un patient de 60 kg, le coût moyen annuel de ce traitement est de Fr. 370’000.–.

Mabthera: le médicament est dans la LS mais la maladie rare est hors limitation

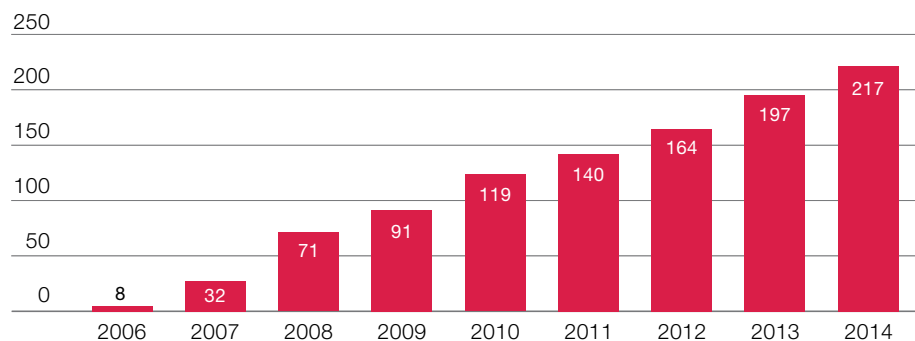
Le Mabthera est un médicament qui est dans la LS pour plusieurs indications. Il peut être utilisé pour le traitement de la thrombocytopénie immune (TPI), qui est une maladie orpheline qui touche le sang dans laquelle le nombre de plaquettes est trop bas. Cette indication n’est pas dans la limitation de la LS, par contre le Mabthera est reconnu par swissmedic comme un médicament orphelin pour cette indication. Le remboursement se fera donc au travers de l’article 71a de l’OAMal pour les cas où le médecin-conseil donne un avis favorable. Le traitement consiste en une perfusion par semaine pendant 4 semaines et a un coût moyen de Fr. 10’000.–.

Kyprolis: médicament étranger qui ne figure pas dans la LS

Le Kyprolis est un médicament qui n’est pas enregistré en Suisse mais il figure sur la liste des médicaments orphelins reconnu par swissmedic pour l’indication «Traitement des myélomes multiples». Il peut donc être remboursé, selon l’article 71b de l’OAMal, par l’assurance obligatoire des soins, dans certains cas, selon appréciation du dossier du patient dans sa totalité par le médecin-conseil de l’assureur. Chaque année en Suisse environ 530 personnes développent un myélome multiple. Le coût annuel moyen du Kyprolis est de Fr. 93’000.–.

NOMBRE D’INDICATIONS AVEC STATUT DE MÉDICAMENT ORPHELIN

Effectif total: 138 médicaments au statut de médicament orphelin (2014)¹



Source: Swissmedic, 2015

¹ La date décisive est celle à laquelle le statut de médicament orphelin a été décerné. Les médicaments auxquels le statut de médicament orphelin a été retiré n’ont pas été pris en compte.





RONALD AUDERSET

«J'ai appris à être prêt le jour J»

ATHLÈTE DE SKELETON CLASSÉ DANS LE TOP 20 MONDIAL, LE FRIBOURGEOIS RONALD AUDERSET A DES AMBITIONS ÉLEVÉES ET LA TÊTE BIEN FAITE. RENCONTRE AVEC UN JEUNE HOMME DÉTERMINÉ ET ATTACHANT.

Comment en es-tu arrivé à pratiquer le skeleton?

Mon prof de sport au gymnase en avait fait en équipe nationale et m'a proposé de venir à un entraînement. J'avais 16 ans. Ça m'a plu. Ensuite j'ai été sélectionné. La saison suivante, j'ai fait mes premières courses en Coupe d'Europe.

On peut atteindre un haut niveau en peu de temps...

C'est au fur et à mesure qu'on se lance sur les tracés plus difficiles. J'ai mis trois ans à courir toutes les pistes en Coupe d'Europe.

A quelle fréquence t'entraînes-tu?

Au début, un ou deux entraînements par semaine, aujourd'hui trois entraînements de force et deux de sprint par semaine.

Les meilleurs pays dans cette discipline?

La Lettonie, la Russie, l'Allemagne, l'Angleterre. Ce sont les Anglais qui avaient inventé le skeleton, à Saint-Moritz.

Quelles qualités sont requises?

Au final c'est aussi le physique qui est déterminant. Il faut de la force pour résister aux forces centrifuges dans les virages, de l'ordre de 4 ou 5 G, et de la rapidité au départ.

La direction se commande avec les épaules?

Les épaules et les genoux, soit l'épaule droite et le genou gauche, soit l'épaule gauche et le genou droit.

De quels matériaux se composent le skeleton?

Le cadre est en acier, la coque en composite,

et le tout est recouvert par une fine couche de Neopren. Les patins sont en acier.

Au niveau du pilotage, c'est un travail d'hyperprécision...

Une petite erreur de pilotage, et la luge finit de travers. On perd vite un ou deux dixièmes de seconde sur une course qui se décide souvent à cinq centièmes...

Les courses durent combien de temps?

Une minute. En Coupe du Monde ou d'Europe, les courses se jouent sur deux manches.

Où se trouvent les huit pistes de Coupe du Monde?

En Allemagne à Winterberg, Altenberg et Königsee, en Autriche à Innsbruck, aux Grisons à Saint-Moritz, en France à La Plagne, en Norvège à Lillehammer, en Lettonie à Sigulda, en Russie à Sotchi, au Canada à Whistler Mountain et Calgary, aux Etats-Unis à Lake Placid et Park City et au Japon à Nagano. Puis à partir de cette année, Pyeongchang en Corée du Sud.

Un temps de départ s'élève à combien?

Cinq secondes environ, sur trente mètres. Meilleur est le temps de départ, plus on est rapide au moment où on saute sur la luge et plus la vitesse moyenne sera élevée sur la piste.

Tu suis aussi un entraînement mental?

J'ai commencé cette année à travailler avec un entraîneur mental, notamment pour les périodes de pause et de récupération.

Financièrement parlant?

Une saison en Coupe du Monde coûte environ Fr. 25'000.-. La Fédération met à disposition l'entraîneur, organise les déplacements et les temps de piste, mais l'athlète doit tout payer lui-même – logement, équipement, avion, essence et location de la voiture. Le sponsoring couvre environ la moitié de mon budget, l'autre moitié je la paie de ma poche.

Que t'a appris le skeleton sur toi-même?

A m'organiser et à être prêt le jour J, avec tous les aspects de la vie – professionnel, études, déplacements, privé. J'ai aussi appris à écouter mon corps. Une saison, c'est long et exigeant.

Des moments magiques sur la luge?

Surtout quand on se rend compte que ça se passe bien, qu'on a vraiment une bonne ligne. Mais ce n'est qu'en passant la ligne d'arrivée qu'on le réalise, la course va tellement vite.

Tes ambitions sportives pour les prochains temps?

Entrer cet hiver dans le top 15 en Coupe du Monde, aller aux JO de Corée du Sud en 2018. Et les prochains Championnats du Monde ont lieu à fin février 2016 à Innsbruck, ma piste préférée.

Un message à nos assurés?

Toujours bien écouter son corps. Il nous dit s'il a besoin de mouvement ou de repos. Même si la tête ne le veut pas, il faut savoir renoncer à certaines choses ou pouvoir se motiver à faire quelque chose, même si les conditions ne sont pas favorables.



UN FORT TALENT

Domicilié à Guin (FR), Ronald Auderset est né le 19 décembre 1989. Il a commencé sa carrière dans le skeleton (discipline olympique depuis 2002) lors de la saison 2007/2008. Membre du top 20 mondial, il fait ses études de master à la haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale. Il poursuit son travail au sein de l'Ecole d'ingénieurs de Fribourg avec un projet d'optimisation de la luge. A son palmarès, notamment: 10^e aux Championnats du monde junior 2008 (Iglis); 4^e en Coupe d'Europe 2012-2013 (Königsee); 2 x 3^e et 1 x 4^e en Coupe d'Europe 2012-2013 (Iglis); 20^e au classement de la Coupe du Monde 2014-2015.

www.ronald-auderset.ch

COURSE À PIED

Devenez membre du Team Fit for SwissMove 2016!

DEPUIS DEUX ANS, LE PROJET TEAM FIT FOR SWISSMOVE GÉNÈRE UN VÉRITABLE ENTHOUSIASME PARMIS NOS COLLABORATEURS (VOIR CI-DESSOUS). NOS ASSURÉS ONT ÉGALEMENT CONTRIBUÉ À CETTE RÉUSSITE PAR LEUR PRÉCIEUX SOUTIEN VIA LA PAGE FACEBOOK SWISSMOVE. EN 2016, 20 ASSURÉS AURONT LA POSSIBILITÉ DE PARTICIPER À CE PROGRAMME.

Dans la continuité du concept SwissMove «Restez en forme!», le Groupe Mutuel souhaite soutenir concrètement l'activité physique. L'aventure «Team Fit for SwissMove» est ainsi l'occasion de démontrer que tout est possible. Partant d'une expérience limitée, voire nulle en course à pied, lancez-vous, comme notre Team 2015, un défi sportif avec notre soutien: débutez la course à pied ou améliorez votre forme.

Qui dit défi, dit bien sûr objectif. Tous les coureurs sélectionnés se verront offrir la participation à deux des plus belles courses de Suisse sponsorisées par le Groupe Mutuel: le Grand Prix de Berne et le SwissCity Marathon de Lucerne (distances à choix).

Exercices adaptés

Pour atteindre votre but, le Swiss Olympic Medical Center de Sion mettra toute son expertise du sport amateur au service des candidats sélectionnés grâce à un coaching personnalisé. Après un test médico-sportif à Sion ou Bellikon, votre coach vous donnera un planning d'exercices adapté à votre condition physique.

Chaque mois, un spécialiste de la course à pied vous retrouvera en région lausannoise, séduinoise, bernoise ou zurichoise (en fonction de votre domicile) pour des séances en commun avec les autres membres du team. Pour donner la touche finale, habits et chaussures Asics vous permettront de pratiquer la course à pied dans des conditions optimales et de façon confortable.

Faire part de vos impressions

De votre côté, vous aurez également la possibilité de faire part de vos impressions à la communauté SwissMove grâce à vos photos et témoignages qui seront relayés sur nos réseaux sociaux. Véritable source d'inspiration, vous participerez ainsi, à votre échelle, à encourager le plus grand nombre à débiter la course à pied ou à continuer leurs efforts afin de rester en forme!

Vous faire progresser

Le projet Team Fit for SwissMove débute en avril pour se terminer fin octobre lors du SwissCity Marathon de Lucerne: 6 mois de coaching professionnel pour vous donner le goût de la course à pied et vous faire progresser!



JE SOUHAITE DEVENIR MEMBRE DU TEAM FIT FOR SWISSMOVE 2016



COMMENT PARTICIPER?

Rendez-vous sur www.groupe-mutuel.ch/fr/Team2016 et remplissez le formulaire de participation en n'oubliant pas de brièvement décrire vos motivations à prendre part au Team 2016. La sélection est ouverte jusqu'au 15 février 2016. Les candidats retenus seront contactés personnellement.

Sous le lien: www.groupe-mutuel.ch/fr/Team2016, les conditions générales de participation sont disponibles. Pour toutes questions relatives à ce projet, vous pouvez également nous contacter par e-mail: community@groupe-mutuel.ch

Nous nous réjouissons par avance de recevoir votre candidature.
Vive le Team Fit for SwissMove 2016!

BILAN DU TEAM FIT FOR SWISSMOVE 2015 ET RÉSULTATS DU MARATHON DE LUCERNE

Un seul mot: Bravo! Les coureurs du Team Fit for SwissMove ont brillamment relevé le défi du SwissCity Marathon de Lucerne le 25 octobre dernier. Après 6 mois d'efforts et de préparation, Carole, Caroline et Jérémie ont bouclé leur premier marathon en moins de 4h00! Nicolas et Patrick ont terminé le semi-marathon en 2h07 et 1h54. Une magnifique performance d'équipe, une ambiance chaleureuse, du soleil et des spectateurs en nombre ont fait de cette course une belle réussite populaire.

Tout au long de l'année, les membres du Team ont pris beaucoup de plaisir à s'initier et progresser en course à pied grâce aux conseils de leur coach et à leur volonté. La seule ombre au tableau fut la blessure de Cristina 6 jours avant Lucerne, ce qui l'a empêchée de prendre le départ alors qu'elle était prête mentalement à venir à bout de ces 21,1 km.



DNATA SWITZERLAND AG

À l'aéroport: services pour passagers, compagnies aériennes et fret aérien

LES SERVICES DE DNATA SWITZERLAND GARANTISSENT RAPIDITÉ, SÉCURITÉ ET EFFICACITÉ
DANS LE TRAITEMENT DES PASSAGERS ET DE LEURS BAGAGES
AINSI QUE DU FRET AÉRIEN AUX AÉROPORTS DE ZURICH ET GENÈVE.

UN APERÇU DANS LES COULISSES DE LA FILIALE SUISSE D'UN GROUPE INTERNATIONAL DE 27'000 COLLABORATEURS.



Lors de votre prochain départ en vacances ou voyage d'affaires à partir des aéroports de Zurich et Genève, les collaborateurs de dnata contribueront probablement eux aussi à garantir un décollage de votre avion sûr et sans problème. dnata Switzerland est active dans les domaines de l'assistance des passagers, de la logistique au sol et du traitement du fret pour plus de 60 compagnies aériennes telles que Air France / KLM, British Airways / Iberia, Qatar Airways, Etihad Airways et Emirates.

De l'enregistrement à l'avion

Le secteur de l'assistance des passagers regroupe les services du traitement des passagers tels que l'enregistrement, l'émission des billets d'avion, l'accueil dans les salons des compagnies et à la porte d'embarquement ainsi que la gestion des objets perdus ou trouvés (Lost&Found).

La ponctualité en priorité

dnata s'engage envers les compagnies qui forment sa clientèle à amener à temps tous les passagers dans l'avion. Ainsi seulement l'appareil peut décoller selon le créneau horaire prévu. Un départ différé a des conséquences sur le programme très chargé des vols: la tour autorisera le départ d'autres avions, des passagers risqueront de manquer leurs correspondances et les opérations aériennes pourront être retardées des milliers de kilomètres plus loin.

C'est à cause de cet effet domino qu'un passager en retard est malheureusement souvent refusé à la porte, même si l'appareil est encore en position de parcage. Pensez-y, la prochaine fois que vous voyagez en avion.

Sécurité et professionnalisme au sol

À l'aéroport, de nombreuses tâches doivent être accomplies de manière rapide et sécurisée avant le décollage et l'atterrissage. Outre le chargement, le déchargement et le tri des bagages et du fret de l'avion et le nettoyage de l'appareil, les collaborateurs dnata sont également chargés de comptabiliser le poids du chargement, de vérifier le respect des prescriptions ainsi que de dégivrer l'appareil en hiver.

Par voie aérienne, quand le temps presse

De plus en plus, les avions transportent dans leurs soutes, aux côtés des bagages des passagers, des biens urgents, comme le courrier aérien, les denrées périssables (aliments et fleurs) ou des objets de valeur, tels que des œuvres d'art pour des expositions internationales. dnata est responsable d'assurer un transport également sûr et fiable de tels biens.

Des chiffres impressionnants

En un an en Suisse, dnata opère sur plus de 35'000 vols (100 par jour), enregistre plus de 3 millions de passagers (8'000 personnes par jour) et s'occupe d'un volume de fret de près

de 70'000 tonnes (200 tonnes par jour). En moyenne annuelle, dnata Switzerland, qui appartient au groupe Emirates de Dubai en tant que partie de dnata international, compte 1'225 collaborateurs de différentes nationalités. La filiale suisse est née du rachat en 2007 du secteur de l'assistance au sol de Jet Aviation.

Le potentiel de la gestion de la santé

Tous les collaborateurs de dnata Switzerland sont assurés auprès du Groupe Mutuel pour leur indemnité journalière. «Dans le cadre de notre collaboration avec le Groupe Mutuel, nous apprécions tout particulièrement le contact simple et personnel avec nos interlocuteurs», affirme Karin Knöpfel, responsable ressources humaines. «Le temps de traitement et de réaction en cas de questions ou de problèmes est très bon, tout comme la disposition à satisfaire les requêtes spécifiques des clients.»

Dans le cadre de cette collaboration, l'accent devra être mis au cours des prochaines années sur le renforcement du concept de CorporateCare du Groupe Mutuel, car «de notre point de vue, les bons services pourraient être encore améliorés par l'extension de la gestion de la santé (Gestion des absences et Case Management)», ajoute Karin Knöpfel. Il y a du potentiel de chaque côté.

www.dnata.ch



SÉCURITÉ ET SPORTS D'HIVER

Le Groupe Mutuel et le bpa alliés pour la prévention

L'HIVER, EN SUISSE, QUELQUE 2,5 MILLIONS DE PERSONNES
S'ADONNENT AU SKI ET 400'000 ENVIRON AU SNOWBOARD.

MAIS LES PAYSAGES ENNEIGÉS ET LES PISTES DE RÊVE ONT AUSSI LEUR REVERS:
CHAQUE SAISON, PRÈS DE 66'000 ADEPTES DE SKI ET DE SNOWBOARD ONT UN ACCIDENT.

Et ce revers a son prix: quelque 500 millions de francs, un montant qui ne prend toutefois pas en compte les coûts indirects engendrés pour les entreprises lors de l'arrêt de travail d'un collaborateur qui se blesse aux sports d'hiver.

Des coûts humains et financiers

«Pour une entreprise, chaque absence d'un collaborateur induit un certain coût, relève Marc Mariéthoz, responsable CorporateCare au Groupe Mutuel. A côté des coûts assumés par l'assureur, les frais indirects sont à charge de l'employeur, celui-ci devant par exemple réorganiser la place de travail du collaborateur absent, engager du personnel de remplacement, organiser de la formation supplémentaire, etc. Ces coûts indirects représentent ainsi entre une et cinq fois les coûts directs.»

On sait que le nombre d'accidents survenant lors de la pratique des sports de neige peut fortement varier d'une année à l'autre en raison de facteurs divers (conditions d'enneigement et météorologiques, taux de fréquentation des pistes, etc.). Mais la prévention reste le plus sûr moyen d'agir, aussi en entreprise, respectivement auprès des personnes assurées en entreprise contre les accidents non-professionnels.

Contrôler son matériel

La prévention forme un tout, rappelle Christian Wyssmüller, conseiller entreprise Suisse romande et Tessin au Bureau de prévention des accidents (bpa): «Contrôler son matériel avant le début de saison est très important, ce qui inclut l'aiguisage des carres et le réglage des fixations dans un magasin d'articles de sports disposant d'un appareil de réglage, une opération validée ensuite par la vignette ski du bpa; le port du casque est également essentiel, qui devrait être conforme à la norme européenne EN 1077, et, pour les snowboarders, le port des protège-poignets. On peut d'ailleurs noter qu'avec un taux de port du casque s'élevant à 85%, la Suisse fait excellente figure dans ce domaine.»

Les dix règles de la FIS

Si la préparation et un matériel adapté sont importants, le respect des règles de la FIS (Fédération internationale de ski) l'est également, d'autant que parmi les causes les plus fréquentes des accidents figurent la conscience insuffisante du danger, une vitesse excessive, la

fatigue et une condition physique déficiente. Les dix règles de conduite de la FIS – qui vont du respect d'autrui à l'adaptation de sa vitesse et de son comportement en passant par la manière de stationner sur le bord de la piste (voir encadré ci-dessous) – ont force de loi, selon

la jurisprudence, et devraient être parfaitement connues par tout skieur et snowboarder.

Plus d'informations sur la page
www.groupemutuel.ch/bpa



LES DIX RÈGLES DE LA FIS

- Ne pas mettre autrui en danger
- Adapter son comportement et sa vitesse à ses capacités et aux conditions
- Respecter le skieur et snowboarder aval
- Dépasser à une distance appropriée
- S'engager et virer vers l'amont après un examen de l'amont
- Stationner au bord de la piste ou à des endroits avec visibilité
- Monter et descendre uniquement au bord de la piste
- Respecter le balisage et la signalisation
- Prêter secours, avertir le service de sauvetage
- Parties impliquées dans un accident et témoins: faire connaître son identité

DU CONCRET POUR LES ENTREPRISES ASSURÉES EN LAA/C AUPRÈS DU GROUPE MUTUEL

Dans le cadre du programme CorporateCare, les employés des entreprises affiliées au Groupe Mutuel ont bénéficié cet hiver d'un rabais important sur le service du matériel de glisse, après avoir pu profiter en début de saison de tarifs préférentiels sur l'achat d'un casque de ski. Des éléments simples et concrets pour prévenir les accidents de ski et de snowboard et leurs conséquences déléteres.

Les entreprises assurées auprès du Groupe Mutuel peuvent participer à la prévention par une campagne de sensibilisation auprès de leurs collaborateurs. Le nouveau SafetyKit ski&snowboard créé en partenariat avec le bpa est une véritable boîte à outil à leur disposition. Gratuit et prêt à l'emploi, il contient différents éléments immédiatement utilisables dans l'entreprise:

- Affiche format A3 avec les trois principaux messages préventifs
- Flyer avec des conseils et un foulard tube multifonctions pour les collaborateurs
- Présentation (PowerPoint) pour des séances d'information et de sensibilisation avec des recommandations concrètes
- Vidéo sur le thème, pour l'intranet ou des séances d'information

Vous en apprendrez plus sur la page www.groupemutuel.ch/bpa





ANALYSE DE VOS BESOINS

Maîtriser l'avenir en toute sécurité

QUELS SERONT MES REVENUS EN CAS D'INVALIDITÉ?
 QUE VA TOUCHER MA FAMILLE SI JE DEVAIS DÉCÉDER PRÉMATURÉMENT?
 MES DISPONIBILITÉS FINANCIÈRES À LA RETRAITE SERONT-ELLES CONVENABLES?
 UN CONSEIL AVISÉ S'AVÈRE FORT UTILE ET JUDICIEUX. LE GROUPE MUTUEL VIE GMV SA
 EST EN MESURE DE VOUS PROPOSER UNE ANALYSE OPTIMALE ET PERSONNALISÉE EN MATIÈRE DE PRÉVOYANCE.

L'assurance vieillesse et survivants AVS et la prévoyance professionnelle LPP, appelées communément 1^{er} et 2^e piliers, sont des assurances sociales, et à ce titre, offrent une couverture minimale sous forme de revenus de substitutions aux assurés en cas de décès prématuré, d'invalidité ou de départ à la retraite.

Le but principal du 1^{er} pilier est de couvrir les besoins vitaux et ainsi, en complément avec le 2^e pilier, de maintenir le niveau de vie antérieur. Il est illusoire de croire que les deux premiers piliers puissent à eux seuls donner satisfaction à tout le monde, alors que chacun a des attentes et besoins différents.

Le 3^e pilier, support indispensable et élément faisant partie intégrante du concept de prévoyance en Suisse, relève lui de la responsabilité individuelle. Il permet à chacun de compenser, selon ses désirs et capacités financières, la part que les deux premiers piliers ne pourront lui garantir.

Il faut donc étudier précisément vos couvertures d'assurance, en se basant sur votre situation actuelle, et indiquer quelles seront vos prestations en cas:

- d'incapacité de travail
- d'invalidité
- de décès
- de vieillesse (retraite).

Cette analyse fera apparaître clairement vos besoins en matière de prévoyance et facilitera en conséquence la fixation de votre budget. Vous garderez ainsi un parfait contrôle de votre situation personnelle et de celle de votre famille. La vie est en effet ponctuée d'événements qui ont une influence sur les besoins de prévoyance (naissance, mariage, changement d'emploi et de revenu, accession à la propriété, création d'entreprise, etc.). L'entretien de conseil se focalise sur ces besoins. Il s'agira en premier lieu de définir précisément vos objectifs et vos attentes, de dresser l'état de la situation du moment, d'identifier les écarts entre l'état de fait et l'état cible et de combler ces lacunes par des solutions sur mesure.

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.

Protection de
ceux qui vous sont chers

Épargne fiscale

Réalisation de vos rêves

Stabilité de votre foyer

Avenir de rêve
pour vos enfants

Bien-être
pour vos vieux jours

Fortune durable



Pour nous contacter

Groupe Mutuel Vie GMV SA
 Rue des Cèdres 5 - Case postale - 1919 Martigny
 Tél. 0848 803 999
 e-mail: vie@groupemutuel.ch

Pour en savoir plus

www.groupemutuel.ch/assurancevie



CHIRURGIE RÉFRACTIVE

Offre exclusive aux assurés du Groupe Mutuel

LES ASSURÉS DU GROUPE MUTUEL BÉNÉFICIENT D'UN TARIF PRÉFÉRENTIEL POUR LES OPÉRATIONS DE CHIRURGIE RÉFRACTIVE DE L'ŒIL PRATIQUÉES PAR SANTÉ VISION. PLUS DE 7'000 ASSURÉS ONT AINSI CORRIGÉ À CE JOUR LEUR MYOPIE, HYPERMÉTROPIE, ASTIGMATISME OU PRESBYTIE. ZOOM SUR UNE OFFRE EXCLUSIVE.

Voir sans lunettes ni lentilles de contact, alors même que plus de la moitié de la population mondiale a besoin de lunettes ou de lentilles pour bien voir: les progrès récents et actuels de la médecine et de la technologie permettent de plus en plus souvent d'exaucer ce souhait. Reconnues scientifiquement et testées cliniquement dans le cours des dernières décennies, les techniques de correction réfractive représentent aujourd'hui une alternative importante aux lunettes et lentilles de contact.

Au cours des dernières années, les méthodes de diagnostic et de traitement à invasion minimale ont établi de nouveaux critères dans la médecine moderne – une invasion minimale étant la plupart du temps synonyme de gêne minimale et de récupération plus rapide pour le patient.

Centre opératoire réputé

Des méthodes de diagnostic et de traitement à la pointe de l'évolution, pratiquées depuis 2006 chez Santé Vision à Lausanne, et qui ne cessent de se perfectionner dans ce centre opératoire réputé à l'échelle nationale et internationale, qui traite quelque 1'500 patients (l'équivalent de 3'000 yeux) par année dans ses locaux de l'avenue de Rhodanie.

«Nous sommes aujourd'hui considérés comme centre de référence pour Zeiss, l'entreprise leader en optique de précision, relève Pierre-André Gobet, directeur de Santé Vision. Zeiss possède trois centres dans le monde qui conduisent des études cliniques, à Lausanne, Londres et Riga en Lettonie, notamment parce que ceux-ci peuvent se prévaloir d'une masse critique suffisamment grande. En 2006, à notre création, nous n'opérons que la myopie; aujourd'hui, nous traitons aussi bien la presbytie que l'hypermétropie et l'astigmatisme.»

Nouvelle technologie laser

Depuis 2013, Santé Vision propose à ses clients, en première suisse, la nouvelle technique laser ReLEx SMILE, l'une des plus évoluées au monde, qui corrige en douceur les défauts visuels. Une méthode de traitement à invasion minimale et en une seule étape, à procédure rapide, qui allie l'expérience approfondie et le plus haut niveau de sécurité des techniques traditionnelles de correction de la vision avec de nombreux avantages innovants.

Les patients, à Santé Vision, sont en général âgés de 20 à 60 ans, à la différence de centres ophtalmologiques spécialisés dans la cataracte, où l'âge moyen de la patientèle est plus élevé. «Aujourd'hui, relève Pierre-André Gobet, les personnes de 45 à 60 ans sont souvent très actives. Certaines font 5'000 ou 10'000 km de vélo par année, et elles ont non seulement envie de pédaler et de voir le paysage, mais également d'observer leur fréquence de pédalage et pulsations sur le compteur, sans être embêtées par des verres progressifs. Autre exemple: à 55 ans, les femmes ont encore envie de plaire et de se maquiller, ce qui leur est difficile en cas de presbytie et d'hypermétropie.»

Offrir le maximum de sécurité

A Santé Vision travaillent cinq médecins et cinq optométristes, ces derniers étant des ingénieurs de la vision, spécialisés dans les mesures de l'œil. «Les médecins-ophtalmologues ont tous leur cabinet et interviennent en indépendants, précise Pierre-André Gobet. Une structure très légère et flexible donc. Nous allons à l'essentiel et essayons d'être pragmatique, à l'avant-garde du point de vue technique, mais sans aventurisme et toujours selon des techniques éprouvées et offrant le maximum de sécurité, la meilleure prédictibilité et le meilleur résultat possibles.»



**OFFRE EXCLUSIVE
AUX ASSURÉS DU GROUPE MUTUEL**

La chirurgie réfractive est relativement coûteuse. S'agissant d'une opération de confort, elle n'est remboursée ni par l'assurance de base ni par les assurances complémentaires. Raison pour laquelle le Groupe Mutuel a négocié avec Santé Vision un tarif préférentiel qui vaut pour l'ensemble des assurés de ses assureurs-maladie, et cela quelle que soit leur couverture d'assurance de soins. L'intervention standard de correction de la vue revient à Fr. 1'800.– par œil (au lieu de près de Fr. 3'000.– au tarif normal); un supplément de Fr. 250.– par œil (au lieu de Fr. 300.–) est prévu pour l'intervention avec la technique laser ReLEx SMILE. 7'000 assurés du Groupe Mutuel ont été opérés jusqu'ici à Santé Vision pour des troubles de la vue (myopie, hypermétropie, astigmatisme, etc.), profitant de cette offre.

Intéressé par une telle opération? Désireux d'obtenir plus d'informations? N'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos partenaires:

Santé Vision SA – 1007 Lausanne et 6003 Lucerne
Tél. 021 613 10 30 – info@santevision.ch – www.santevision.ch
Centro Laser Lugano SA – 6912 Lugano-Pazello – Tél. 091 973 10 88
www.centrolaser.ch
ou consultez l'offre LeClub dans l'encart de ce journal.



EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Les vitamines et leurs vertus

LES VITAMINES SONT INDISPENSABLES À LA SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE ET FONT PARTIE INTÉGRANTE D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE. A QUOI SERVENT-ELLES ET OÙ LES TROUVER? TOUR D'HORIZON.

Parmi les conseils dispensés par les professionnels de la santé, on relève un encouragement à une activité physique régulière, l'abstention du tabac et de la drogue. Et le constat que l'alimentation joue un rôle fondamental dans la prévention des maladies physiques et psychiques, avec une mention particulière pour le régime de type méditerranéen, riche en fruits et légumes.

Vitamines et alimentation

Les vitamines, en particulier, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et comme le corps ne sait pas les fabriquer, c'est dans l'alimentation qu'il va falloir les trouver. Petit survol synthétique de leurs vertus et où les trouver.

- Vitamine A ou rétinol: elle intervient dans la croissance osseuse, le bon fonctionnement de la vue et les défenses immunitaires. On la trouve dans le jaune d'œuf, le beurre, le thon, le foie, le camembert et le roquefort;
- Vitamine B1 ou thiamine: sa carence provoque des polynévrites (inflammation des nerfs). Elle se trouve dans les céréales, les oeufs et les légumes secs;
- Vitamine B2 ou riboflavine: elle est nécessaire à la fabrication des enzymes de digestion. Elle se trouve particulièrement dans la levure alimentaire, le foie, le fromage de chèvre;
- Vitamine B3 ou niacine: sa carence entraîne des problèmes cutanés, digestifs et nerveux. Elle se trouve particulièrement dans la viande, les abats, les légumes secs;
- Vitamine B6 ou pyridoxine: sa carence induit des troubles cutanés, des dépressions et des anémies. On la trouve dans le riz complet, le pain de blé complet, la banane, le poulet et le bœuf;
- Vitamine B9 ou acide folique: sa carence entraîne l'anémie, la dépression et, chez les femmes enceintes, des risques de malformation du système nerveux du fœtus (spina bifida). Elle se trouve dans la levure alimentaire, le foie, le jaune d'œuf et les noix;
- Vitamine B12 (cobalamine): sa carence entraîne principalement une anémie. Elle se trouve uniquement dans les produits d'origine animale (viandes, poissons, crustacés, ainsi que dans les laitages);
- Vitamine C ou acide ascorbique: cette vitamine favorise la résistance aux infections. Elle a une puissante action anti-oxydante et favorise l'absorption du fer. Sa carence grave se traduit par une maladie (rare de nos jours) appelée le scorbut, qui se manifeste par une fatigue, des douleurs articulaires et une altération des gencives. La vitamine C se trouve dans les fruits (cassis, kiwi, agrumes), le poivron, le chou-fleur;
- Vitamine D: elle favorise la stabilité osseuse en aidant l'organisme à absorber le calcium. Elle joue un rôle important dans la formation des muscles et prévient ainsi le risque de chute en assurant une bonne masse musculaire. Elle se trouve dans les poissons gras (saumon, sardine, thon), le foie, les oeufs et les laitages;
- Vitamine E ou tocophérol: elle a un effet protecteur sur les cellules de l'organisme. Elle se trouve dans les huiles de tournesol, d'olive et d'arachide;
- Vitamine K: est nécessaire pour la coagulation du sang. Elle se trouve dans les choux, les épinards et les tomates.

Tout est question de mesure

Les vitamines, dans leur ensemble, ont une bonne réputation: elles diminuent la fatigue et «boostent» l'organisme. On serait tenté de prendre des apports sous forme de complément alimentaire mais de récentes études scientifiques montrent qu'un excès de vitamines n'est pas recommandable pour la santé.

En définitive, tout est question de mesure. Une alimentation variée avec des fruits frais et des légumes frais quotidiens est en tout cas à privilégier. N'hésitez pas à contacter votre médecin de famille qui vous aidera à évaluer vos besoins et vous prodiguera volontiers des conseils précieux.

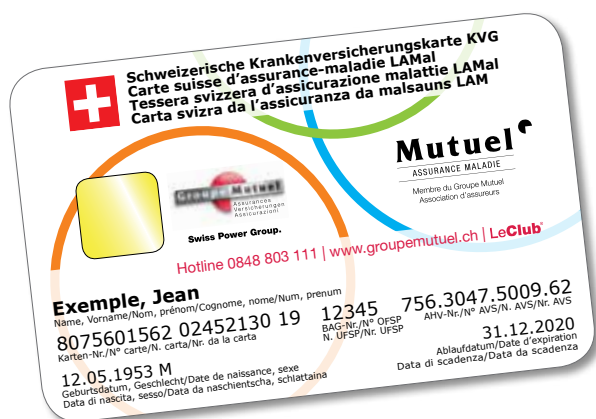
Dr. Hannelore Luy
Médecine générale FMH

JAMAIS SANS MA CARTE

Votre carte d'assuré: à prendre avec vous

CHAQUE ASSURÉ EN SUISSE DISPOSE DE SA CARTE D'ASSURÉ
 QUI LUI PERMET DE RECOURIR AUX PRESTATIONS DE L'ASSURANCE-MALADIE.
 LA CARTE D'ASSURÉ EST LA «CARTE DE CRÉDIT» DE VOTRE SANTÉ.
 ELLE EST DONC À CONSERVER PRÉCIEUSEMENT ET À PRENDRE AVEC SOI CHEZ LE MÉDECIN,
 À L'HÔPITAL OU EN PHARMACIE.

La carte d'assuré ouvre l'accès aux prestations d'assurance-maladie en Suisse et à l'étranger. Elle donne aux assurés la sécurité de pouvoir recourir à tout moment à des soins médicaux sans se soucier du paiement des prestations reçues. Elle fonctionne comme une carte de crédit, car il suffit de la présenter chez le médecin, à l'hôpital ou en pharmacie pour recevoir un traitement médical ou des médicaments prescrits. En plus, elle n'a pas de limite pour les prestations aussi longtemps qu'elles répondent aux critères du catalogue de l'assurance obligatoire de soins ou des conditions d'assurance.



Introduite en janvier 2010, la carte suisse d'assurance-maladie atteste de votre couverture lorsque vous la présentez aux dispensateurs de soins. Elle vous permet d'y faire inscrire par votre médecin différentes indications personnelles que vous estimeriez utiles, et cela en toute confidentialité. Grâce à cette carte et dans le cadre de nos offres LeClub, vous pouvez également bénéficier d'avantages auprès de nos divers partenaires «santé», «prévention», «bien-être», «sport», «culture» et «voyages».

PLUS D'INFORMATIONS

Allez sur www.groupe-mutuel.ch dans la rubrique «Personnes privées» – «Services et conseils» – «Votre carte d'assuré».

Carte d'assuré, blocage en cas de perte ou vol: les assureurs-maladie suisses ont mis un numéro central à disposition des assurés pour faire bloquer la carte d'assuré en cas de perte et de vol pour empêcher les abus.

Ce numéro de téléphone 032 625 42 29 fonctionne 24h/24h et 7 jours/7 jours dans les trois langues officielles suisses (français, allemand et italien).

Pour obtenir votre nouvelle carte d'assuré, vous devez la commander directement chez votre assureur-maladie membre du Groupe Mutuel en téléphonant au 0848 803 555 aux heures de bureau. Lors de traitements médicaux dans l'immédiat et avant de recevoir votre nouvelle carte, il suffit de montrer une copie de votre certificat d'assurance ou d'expliquer votre situation au fournisseur de soins qui entreprendra les vérifications nécessaires.

POUR LES ASSURÉS SUPRA

Au contraire de la pratique des autres assureurs-maladie du Groupe Mutuel, pour le règlement en pharmacie des médicaments couverts par la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), SUPRA adopte le système prévu par la loi, soit le tiers garant.

Dans ce cas de figure, l'assuré paie lui-même ses factures et se fait rembourser ensuite par son assureur, une fois la franchise annuelle atteinte.

**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 cadeaux offerts par le Romantik & Boutique-Hotel GuardaVal****:

- 1^{er} prix: 3 nuits pour 2 personnes d'une valeur de Fr. 900.–
- 2^e prix: 1 nuit pour 2 personnes d'une valeur de Fr. 320.–
- 3^e prix: 1 repas du soir pour 2 personnes d'une valeur de Fr. 186.–

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.groupe-mutuel.ch/concours.

Toutes nos félicitations aux gagnants du concours précédent (Login d'octobre 2015)

Tirés au sort parmi de nombreux participants, 3 lauréats remportent l'un des cadeaux offerts par Ochsner Sport:

- 1^{er} prix: un bon d'achat d'une valeur de Fr. 500.–: Delphine Savary, Ursy (FR).
- 2^e prix: un bon d'achat d'une valeur de Fr. 300.–: Diego Masucci, Viganello (TI).
- 3^e prix: un bon d'achat d'une valeur de Fr. 200.–: Angela Franco, Heiden (AR).





ASSURANCE OBLIGATOIRE DES SOINS

PrimaTel, le nouveau modèle d'assurance qui soulage votre budget santé

LE GROUPE MUTUEL VOUS PROPOSE UN NOUVEAU MODÈLE ALTERNATIF D'ASSURANCE, PRIMATEL, QUI COMBINE LES PRINCIPES DE LA TÉLÉMÉDECINE ET DU MÉDECIN DE PREMIER RECOURS. CETTE SOLUTION INNOVANTE PERMET DE BÉNÉFICIER D'UN RABAIS DE PRIME ALLANT JUSQU'À 16%.

L'offre d'assurances-maladie obligatoires du Groupe Mutuel comprend l'assurance de base standard ainsi que divers modèles d'assurance alternatifs prévoyant des mesures de coordination des soins et encourageant la responsabilité individuelle des assurés.

Dans le cadre de l'assurance SanaTel, les assurés s'engagent à téléphoner, en cas de problème de santé, au call-center médical de Medi24 avant de consulter un médecin et bénéficient ainsi de conseils médicaux gratuits quant aux démarches médicales optimales à entreprendre. Plus de 236'000 assurés du Groupe Mutuel ont opté pour cette forme particulière d'assurance. D'autres modèles d'assurance prévoient que l'assuré doit consulter en priorité son médecin de premier recours (MPR) avant de recourir à un médecin spécialiste (fonction de gatekeeping).

PrimaTel

Dans le but d'accroître le potentiel d'économies de coûts, synonymes de rabais de primes pour les assurés, le Groupe Mutuel a décidé de réunir les principes généraux des modèles SanaTel et «médecin de premier recours (MPR)» au sein du nouveau produit PrimaTel.

Dans le cadre de celui-ci, les assurés doivent ainsi, hors cas d'urgences et particuliers nécessitant d'emblée la prise en charge par un spécialiste (ophtalmologue, gynécologue, etc.),

contacter le call-center médical Medi24 qui définira les mesures thérapeutiques à prendre:

- pour certaines affections bénignes, l'assuré pourra être invité à se soigner de manière autonome en appliquant les consignes émises par Medi24;
- si une consultation médicale s'avère nécessaire à la suite de l'entretien téléphonique, celle-ci doit avoir lieu auprès du médecin de premier recours (MPR) défini par l'assuré au moment de son adhésion dans l'assurance. Ainsi, le médecin de famille est sollicité dans le cadre de problèmes de santé plus sérieux qu'il prendra en charge directement ou en adressant ensuite l'assuré vers le médecin spécialisé.

Les avantages de PrimaTel

L'assurance PrimaTel donne accès à un service de conseils médicaux gratuits et de qualité, 7 jours sur 7 et à toute heure permettant d'éviter des consultations inutiles. L'avantage est double: vous épargnez du temps chez le médecin ou à l'hôpital et n'avez pas de participation aux coûts à votre charge. Chaque recommandation médicale fait l'objet d'un résumé transmis par SMS.

Les assurés souhaitant opter pour PrimaTel peuvent désigner leur médecin de famille actuel (généraliste ou pédiatre) qui les connaît le mieux

en tant que médecin de premier recours (pas d'obligation de choisir son MPR dans une liste d'un réseau ou de l'assureur).

Disponible dans toute la Suisse, le produit PrimaTel donne accès au même catalogue de prestations que celui de l'assurance de base standard et fait profiter les assurés d'un rabais de primes allant jusqu'à 16%.

Medi24

Les conseils téléphoniques sont fournis par le call-center médical Medi24 avec lequel le Groupe Mutuel collabore avec succès depuis plusieurs années. Etabli à Berne et actif dans tout le pays depuis 1999, le centre de consultation télémédicale Medi24 se compose d'une équipe de plus de 80 collaborateurs, dont plusieurs médecins, qui a conseillé à ce jour plus de 2 millions de personnes pour des questions médicales – et jusqu'à 3'000 les jours de pointe. Les services sont proposés en français, allemand, italien et anglais.

Vous êtes intéressé? Demandez un conseil ou une offre
Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5
Case postale – 1919 Martigny

Pour en savoir plus
Tél. 0800 808 848 – e-mail: offres@groupemutuel.ch
www.groupemutuel.ch/fr/PrimaTel

