



Groupe Mutuel

Octobre 2018

Mag #4

Le journal des assurés individuels

Infos | Tendances | Bien-être | Santé



La Prévention ça commence avec soi

PAGE 4

Raya Burla
(35 ans, Bâle),
mère de famille,
partage ses astuces
pour être et rester
en bonne santé.

Groupe Mutuel
Assurances
Versicherungen
Assicurazioni
Assuré. Là. Maintenant.

RENCONTRE AVEC UN ASSURÉ

Interview de Narcisse
Seuret dans ses
montagnes à Verbier

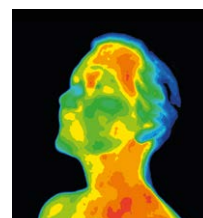
Page 14



COMBIEN ÇA COÛTE

L'accident
vasculaire
cérébral (AVC)

Page 8



COMMENT ÉCONOMISER?

LE MONTANT DE VOS PRIMES N'EST PAS UNE FATALITÉ. POUR ÉCONOMISER SUR VOS COTISATIONS À L'ASSURANCE-MALADIE DE BASE, IL EXISTE CERTAINES SOLUTIONS. MODIFICATION DE LA FRANCHISE OU MODÈLE ALTERNATIF, UTILISEZ VOS JOKERS POUR PAYER MOINS CHER.

Décidez quand votre assureur-maladie entre en jeu.

La franchise est votre plafond. Vous pouvez choisir à quel montant s'arrête votre contribution financière et commence l'intervention de votre assurance. Par exemple, vous pouvez décider de payer vous-même vos frais de santé jusqu'à mille francs, puis être remboursé pour les montants qui excèdent cette somme. Plus vous payez vous-même et plus vous économisez. Comment est-ce possible? Simplement car en augmentant votre franchise, vos primes diminuent.

La meilleure assurance de base est celle qui correspond le plus à vos besoins et vous coûte le moins cher possible.

La question qui peut rapporter gros.

Comment payer moins cher votre assurance-maladie de base? Pour répondre à cette énigme, vous pouvez utiliser l'un de vos trois jokers:



L'appel à un médecin: Il s'agit du modèle de télémédecine. Avant de vous rendre chez le médecin, vous consultez la hotline médicale qui vous conseillera sur le comportement à adopter en fonction de vos symptômes.



L'avis du pro: Avec le modèle du médecin de famille, vous choisissez un généraliste qui va vous accompagner sur le long terme. Vous allez alors vous engager à le consulter en premier, lors de problèmes de santé.



Le 50/50: Vous n'avez pas de médecin de famille? Avec le réseau de santé, votre assureur vous fournira une liste de médecins parmi laquelle vous choisirez qui vous consulterez en premier lieu.

Avec ces astuces, vous êtes maintenant armé pour modeler votre assurance à votre image. Et nous sommes bien sûr à votre disposition pour vous conseiller et vous aider à prendre la bonne décision pour vous et pour vos proches.

Pour plus d'informations veuillez appeler le 0848 803 111

40

40, c'est le nombre d'apprentis et de stagiaires actuellement en formation au Groupe Mutuel.

Dans le détail, il s'agit de 34 apprentis (employés de commerce et informaticiens en 1^{re}, 2^e et 3^e) et 6 stagiaires MPC (étudiants en maturité professionnelle commerciale).

Depuis plus de 20 ans, le Groupe Mutuel a formé environ 450 jeunes à travers toute la Suisse (dans nos 5 centres de service de Sion, Martigny, Lausanne, Villars-sur-Glâne et Zurich-Oerlikon).

Environ 450 apprentis et stagiaires MPC ont ainsi pu intégrer notre entreprise qui prend très à cœur sa mission de formation pour leur donner les meilleurs atouts pour entrer dans la vie active.

Des postes sont ouverts pour la rentrée 2019. Ils sont destinés tant aux filles qu'aux garçons. Ils sont en ligne sur notre plateforme e-recrutement. Toutes les postulations doivent être déposées via cette plateforme.

**Intéressé-e-s?
Alors, n'hésitez pas à postuler.**



POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE 2
Comment économiser?

PROCHE DE VOUS 4
La prévention, ça commence par soi
Témoignages de trois personnes, à Genève, Zurich et Bâle, qui nous disent leur manière de vivre et de préserver leur santé et leur bien-être au quotidien

COMBIEN ÇA COÛTE 8
L'accident vasculaire cérébral (AVC)

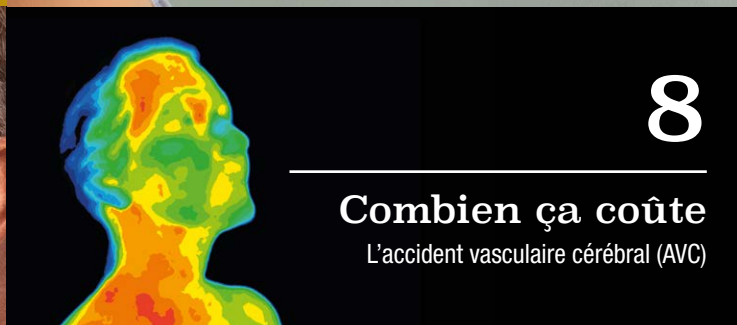
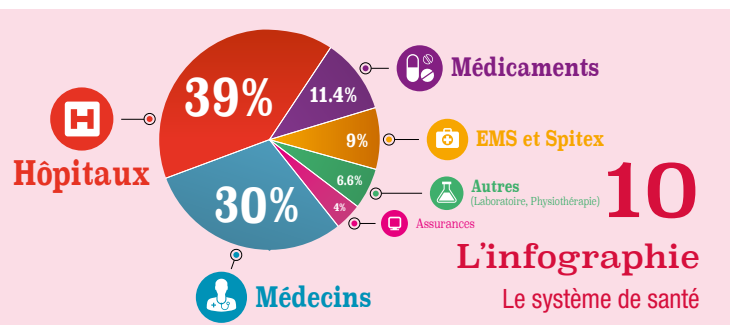
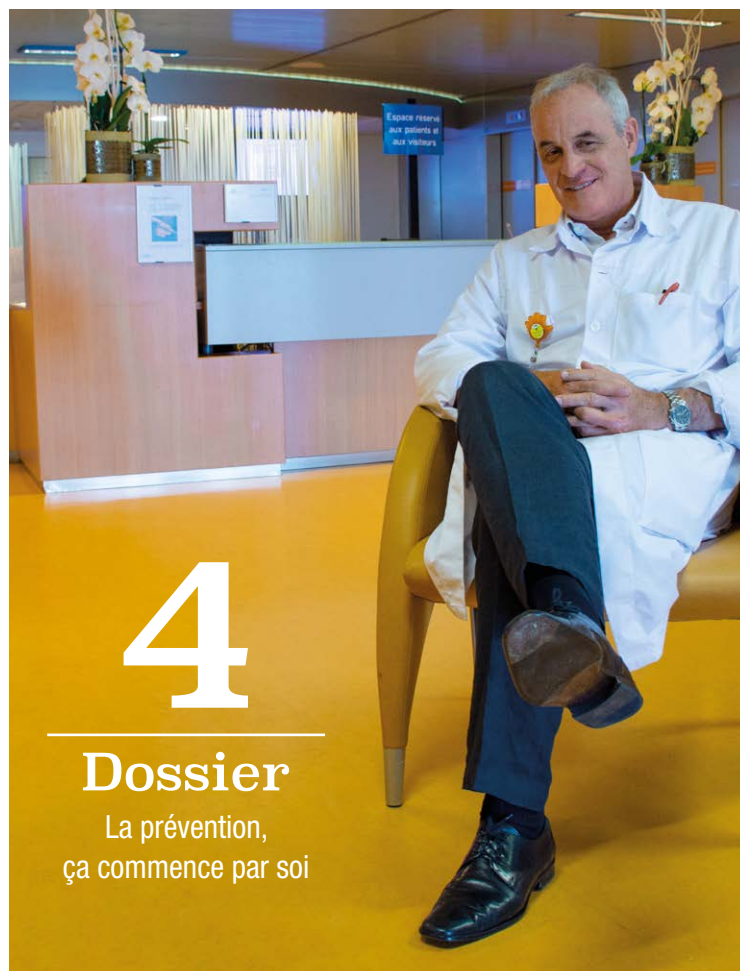
EN SAVOIR PLUS 9
Le RGPD, c'est quoi exactement?

L'INFOGRAPHIE 10
Le système de santé

À VOTRE SERVICE 12
Attention aux fausses économies. Voici nos conseils pratiques pour éviter une sous-assurance

DÉCOUVERTE 13
Interview avec la jeune nageuse zurichoise Carina Patt (50 et 100 m crawl), ambitieuse et sympathique

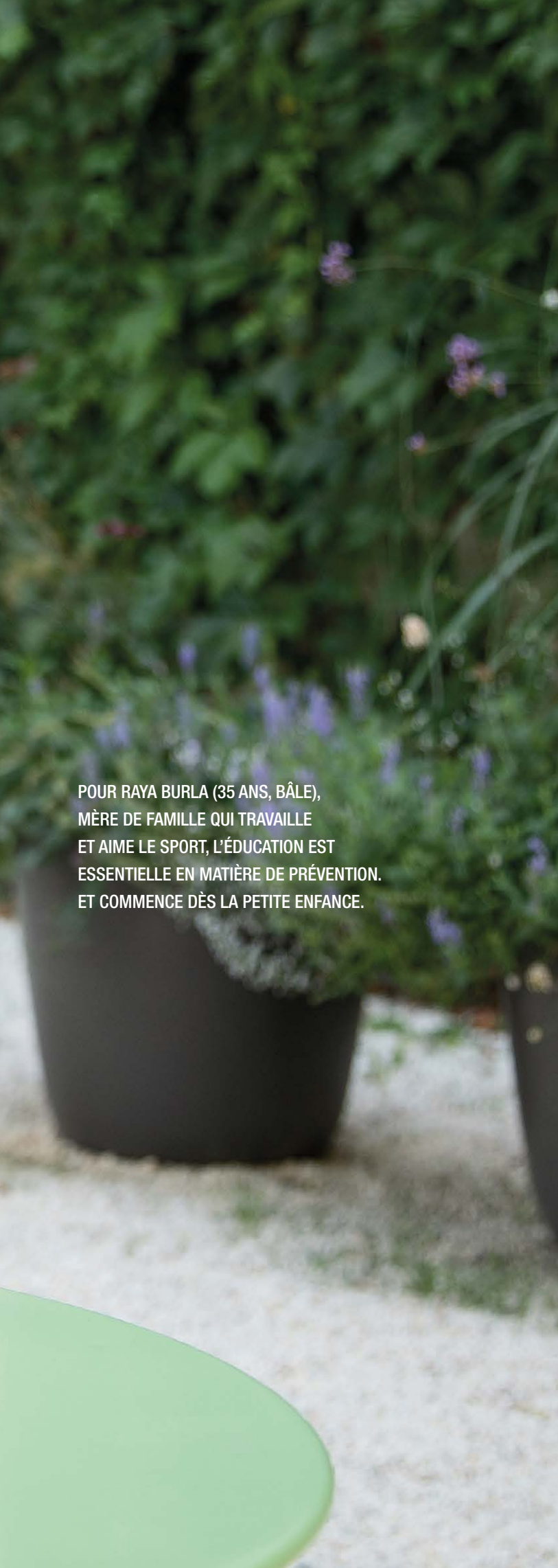
RENCONTRE AVEC UN ASSURÉ 14
Narcisse Seuret aime la course à pied, les randonnées en montagne, le ski. Et par-dessus tout la liberté



PROCHE DE VOUS

LA PRÉVENTION, ÇA COMMENCE PAR SOI

LA PRÉVENTION EST AU CŒUR DE LA MÉDECINE D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN. GMmag PRÉSENTE ICI LE TÉMOIGNAGE DE TROIS PERSONNES, À GENÈVE, ZÜRICH ET BÂLE, QUI NOUS DISENT LEUR MANIÈRE DE VIVRE, DE PRÉSERVER LEUR SANTÉ, LEUR BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN ET DONNE LA PAROLE AU PROFESSEUR DIDIER PITTET (HUG), QUI EXPLIQUE LES ENJEUX GLOBAUX DE LA PRÉVENTION.



POUR RAYA BURLA (35 ANS, BÂLE),
MÈRE DE FAMILLE QUI TRAVAILLE
ET AIME LE SPORT, L'ÉDUCATION EST
ESSENTIELLE EN MATIÈRE DE PRÉVENTION.
ET COMMENCE DÈS LA PETITE ENFANCE.

D'un côté, un professeur réputé, célèbre dans le monde entier pour avoir lancé, dans les années 1990 à Genève, une méthode révolutionnaire de se laver les mains en milieu hospitalier, un geste qui sauve aujourd'hui entre cinq à huit millions de vies chaque année dans le monde. De l'autre, trois personnes d'âge, de profil et de région différentes, qui nous disent le plus simplement du monde ce que la prévention signifie pour elles et la manière dont elles prennent soin, au quotidien, de leur santé. Et comment elles entretiennent leur forme physique et mentale. Pas de leçons ni de morale, juste des exemples réels. D'où il ressort que la prévention, en réalité, est autant une affaire de responsabilité personnelle que de santé publique et même de gouvernance mondiale. Bonne lecture!

La prévention, pour vous, c'est quoi?

La prévention commence tôt, quand on est tout petit et qu'on apprend à se laver les mains et à se brosser les dents. La prévention, c'est apprendre à se comporter et à prendre soin de soi, c'est une éducation.

Une question individuelle donc?

Individuelle mais aussi collective. Car la prévention est aussi définie par rapport à l'ensemble dans lequel on se trouve. À côté de l'éducation familiale, il y a l'État qui met l'accent, ou non, sur la santé physique et psychique. D'origine bulgare, mais Suissesse, je vois bien les différences qui existent entre les pays. Ici en Suisse, on met beaucoup l'accent sur la prévention, aussi bien physique que psychique. Et il y a des employeurs comme le mien qui permettent de faire du sport une ou deux fois par semaine, dans le cadre de l'entreprise. En Suisse, il y a même l'assureur-maladie qui contribue aux abonnements de fitness.

Comment contribuez-vous à votre bien-être?

Maman de deux petits enfants de 6 et 3 ans, je travaille à 60%. Je suis donc bien occupée. Quand je peux voler un petit moment, j'aime nager et faire du vélo.

À mon arrivée en Suisse, en internat à Leysin (VD), je faisais régulièrement du vélo et j'allais courir, maintenant j'ai moins de disponibilité. Je fume un peu, ça m'aide à gérer le stress, mais j'entends bien arrêter pour me concentrer sur le sport.

Quel rôle joue pour vous la nourriture?

L'alimentation a toujours été un grand sujet dans ma vie. À l'internat, entre 14 et 18 ans, tu te compares tout le temps aux autres filles et tu commences à te renseigner sur ce qui est bien et moins bien pour la ligne et la santé.

C'est quoi le bien-être, pour vous?

Je le ressens souvent juste après avoir fait du sport. Le sport me rend de bonne humeur, me libère des mauvaises énergies, me donne de l'espace pour rêver et être inspirée.

Quel conseil donneriez-vous à nos assurés?

Le conseil est quelque chose de très subjectif. Je dirais peut-être: lisez des livres, les livres peuvent inspirer, ils nous permettent de nous détacher des contraintes de la vie quotidienne. Ou encore faites du sport, mangez des choses intéressantes et bonnes pour la santé, avec la nourriture commence le cycle du bien-être.



MARCEL SALUZ (41 ANS), DE GEROLDSWIL (ZH), EST RESPONSABLE D'UN GRAND MAGASIN À ZÜRICH. SA RECETTE POUR GARDER L'ÉQUILIBRE? COURSE À PIED ET BONHEUR EN FAMILLE.

Quand on vous dit prévention, vous pensez à quoi?

À équilibre. Je viens d'obtenir mon diplôme MBA et ces deux dernières années, je travaillais à 100%, tout en vivant ma vie de famille (n.d.l.r. un fils de 2 ans et un heureux événement prévu pour très bientôt). Le défi était de savoir comment faire pour ne pas m'oublier moi-même. Mais j'ai réussi à concilier toutes ces activités et, dans ce contexte, le sport m'a beaucoup aidé, que ce soit physiquement ou pour mon équilibre mental.

Maintenant que j'occupe une fonction à responsabilités, la question de l'équilibre est aussi très importante. Je fais parfois un petit jogging à la pause de midi et ça m'aide à me sortir du stress du jour et à réfléchir.

En quoi le sport vous est-il bénéfique?

Depuis l'âge de 6 ans, j'ai été asthmatique et je le suis d'ailleurs toujours. Mais, à l'âge de 30 ans, alors que je pesais 12 kilos de plus qu'aujourd'hui, j'ai commencé la course à pied. Lors des premiers kilomètres, j'ai cru que j'allais mourir. Mais au bout d'un certain temps, le désir de courir s'est transformé en besoin. Au quotidien, j'avais beaucoup plus d'énergie et d'endurance. Et j'ai constaté que mon esprit était aussi beaucoup plus vif.

Et l'alimentation?

Pendant les études, il y a naturellement des moments où on se contente d'un sandwich. Pour moi un objectif minimal était et demeure de se prendre du temps au moins deux fois par jour, pour un petit déjeuner et un dîner ou un souper. Et de manger de manière équilibrée, avec des légumes et en privilégiant la diversité.

Le sommeil?

On dit souvent que le sommeil est important et je pense que c'est vrai. J'ai la chance quant à moi d'avoir besoin de peu de sommeil, six heures par nuit me suffisent.

Quel rôle joue la famille dans cet équilibre?

Je planifie tout. Et j'ai la chance d'avoir une femme compréhensive. J'essaie autant que possible de faire des choses en famille dans mon temps libre.



Que pourriez-vous faire mieux?

Être plus discipliné en matière d'alimentation et être capable de lever un peu le pied.

Un conseil aux gens qui vous entourent?

Je prends rarement l'ascenseur, et j'essaie de montrer l'exemple à nos collaborateurs. On devrait accorder beaucoup plus d'attention à ce genre de détails. Même en vous lavant les dents, vous pouvez faire des exercices avec vos pieds ou vos jambes. Ou par exemple renoncer à deux ou trois arrêts de tram ou de bus. Et j'ai aussi une montre qui me permet de me traquer et de savoir combien de pas je fais par jour, etc. Tout est une question d'équilibre et d'éviter les extrêmes.



POUR DALIA PLAUT (80 ANS, GENÈVE), PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST D'ABORD SAVOIR S'OCCUPER ET SE FAIRE PLAISIR. ET PROMENER SON CHIEN DANS LA FORÊT.

Une bonne santé, pour vous c'est quoi?

De pouvoir faire tout ce dont on a envie. Mais la santé, c'est parfois relatif. Il y a des gens qui sont en pleine forme et qui se plaignent souvent, d'autres qui ont des problèmes et qui les surmontent. C'est très individuel.

Que faites-vous pour vous maintenir en forme?

J'ai un chien, et un chien ça vous fait marcher, en particulier les labradors. J'ai de la chance parce que je vis à côté de la forêt, où je vais trois fois par jour. C'est mon fitness principal et quotidien.

Et à côté de cela, que faites-vous?

De l'aquagym, une fois par semaine. J'aimerais en faire plus, mais je n'y arrive pas encore. J'ai songé à un vélo d'appartement, c'est une option possible.

Et du point de vue du sommeil, de la récupération?

Le sommeil c'est important. Parfois ça marche et parfois moins, mais je ne prends pas de somnifère.



L'alimentation?

Il n'est pas toujours facile de bien se nourrir quand on habite seul. Je mange plutôt ce que j'ai sous la main, des salades, c'est facile

à faire, et j'aime bien les légumes. Mais là je sais que je peux m'améliorer.

Et pour votre équilibre mental?

Il y a les voyages, les sorties. J'aime beaucoup la musique, je vais régulièrement à des concerts, à l'opéra, je chante dans un chœur, je prends un cours de chant grégorien.



Votre famille, en particulier vos petits-enfants, joue aussi un rôle dans votre bien-être...

Bien sûr. Rien ne me fait plus plaisir que de passer du temps avec Clara (17 ans), Mathis (16 ans) et Noémie (11 ans). Ils sont très occupés, aussi je ne les vois pas énormément, mais si on me demande de but en blanc de m'en occuper une journée ou un après-midi, je suis capable d'annuler autre chose pour rester avec eux.

Et pour vous-même, quel conseil vous donneriez-vous?

Je pourrais faire plus, mais ce que je fais c'est déjà bien. Peut-être un conseil qu'on peut donner aux gens qui ne sont pas encore vieux: de penser à prévenir la vieillesse et à développer des activités qui leur plairont plus tard. Très souvent par exemple, les hommes se consacrent à leur travail et quand ils arrêtent, ils se retrouvent devant un vide.

La prévention, dit-on, va jouer un rôle croissant dans la médecine à venir. Mais qu'entendrez-vous sous ce mot?

La médecine, pendant des années, a d'abord été explicative. On réagissait à une situation et on essayait de comprendre. De cette médecine d'observation et d'explication, on est passé à l'identification de maladies et à une meilleure compréhension de celles-ci, puis à une médecine de prévention.

Didier Pittet

MÉDECIN-CHEF DU SERVICE DE PRÉVENTION ET CONTRÔLE DE L'INFECTION DES HÔPITAUX UNIVERSITAIRES DE GENÈVE (HUG), PROFESSEUR DE MÉDECINE ET D'ÉPIDÉMIOLOGIE HOSPITALIÈRE À L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE, DIDIER PITTET EST UN SPÉCIALISTE DE LA PRÉVENTION À L'ÉCHELLE GLOBALE.

Qu'en est-il de la prévention en Suisse?

En Suisse, le système de santé fonctionne, quand bien même il a ses défauts, dont les coûts. La qualité des soins prodigués y est excellente. Mais en matière de médecine préventive, on serait en droit d'attendre de sérieux progrès. Un exemple: la vaccination. Savez-vous que la Suisse est le plus mauvais élève en Europe pour ce qui est de la vaccination contre la rougeole? La moyenne de couverture contre la rougeole dans notre pays est moins bonne que celle de toute l'Afrique! De même pour la vaccination contre la grippe, elle aussi largement insuffisante. Alors que la Suisse pourrait être un modèle en matière de santé publique, elle paie le prix de son fédéralisme. La médecine préventive s'adresse à tous et c'est globalement que la Suisse devrait montrer le chemin.

Bouger, bien se nourrir, une bonne hygiène de vie: que pouvez-vous encore conseiller à nos assurés?

On ne parle pas assez de la mobilité, descendre par exemple du tram ou du bus un ou deux arrêts plus tôt, ou éviter de prendre l'ascenseur. Il existe de magnifiques salles de fitness en Suisse, mais seule une minorité de gens les fréquentent. Et bien sûr on pourrait ajouter ne pas fumer. Mais en Suisse, on peine à poursuivre l'effort de renoncer à la fumée, alors qu'on sait que le tabac est lié à de nombreuses maladies pulmonaires, cardiaques et toute une série de cancers. Ne pas fumer donc si possible, boire modérément, bien bouger, bien se nourrir, éviter de prendre du poids inutile. Voilà pour l'essentiel.

J'ajouterai enfin l'importance des règles du comportement social, qui inclut le respect de l'autre quand on tousse, crache ou éternue, quand on se serre la main ou qu'on rend visite à des personnes malades. Tout cela est activement pratiqué dans les hôpitaux, mais pas assez dans la communauté sociale.

50%

Les mains constituent le mode de transmission de plus de 50% des infections associées aux soins

Consultez l'intégralité de cette interview sur www.groupe-mutuel.ch/fr/groupe-mutuel/publications/Blog/Sante-prevention/Didier-Pittet.html

L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Un accident vasculaire cérébral (AVC), aussi appelé attaque cérébrale ou infarctus cérébral, est un déficit neurologique soudain d'origine vasculaire causé par un infarctus ou une hémorragie au niveau du cerveau. Les patients ont pour la plupart besoin de soins d'urgence qui nécessitent une hospitalisation de plusieurs jours, souvent aux soins intensifs. L'issue peut être fatale – un quart des patients décède et la moitié garde des séquelles provisoires ou permanentes.

937 hospitalisations en 2017

Les analyses du Groupe Mutuel pour l'année 2017 relèvent au total 937 hospitalisations de ses assurés pour un AVC, dont 804 en division commune, 86 en division mi-privée et 47 en division privée. Le total des coûts pour ces soins des assurés représente près de 8,3 millions de francs en 2017 à charge du Groupe Mutuel.

Coût en division commune:

Fr. 7'873.– + la part du canton

Les soins aigus pour un AVC nécessitent un séjour à l'hôpital, facturé selon un forfait par cas (SwissDRG) en fonction de sa complexité. Suite à l'introduction du nouveau financement des hôpitaux en 2012, les assureurs-maladie (donc les payeurs des primes) et les cantons (donc les contribuables) financent ce forfait à hauteur de 45% pour les assureurs et de 55% pour les cantons dès 2017.

En 2017, les 804 hospitalisations en division commune ont coûté en moyenne Fr. 7'873.– à l'assurance obligatoire des soins (AOS), à quoi s'ajoute la part du canton à hauteur de Fr. 9'623.–, financée par les contribuables.

En moyenne, Fr. 11'768.–

en division privée par l'assurance complémentaire

Si le patient dispose d'une assurance complémentaire privée d'hospitalisation et est traité en division mi-privée ou privée, les coûts sont plus élevés. Pour les 86 hospitalisations en division mi-privée des assurés du Groupe Mutuel en 2017, le coût moyen s'élève à Fr. 17'936.– à charge des assureurs (AOS (Fr. 7'873.–) et assurances complémentaires privées (Fr. 10'063.–). Avec la part cantonale de Fr. 9'623.–, on arrive à des coûts globaux moyens de Fr. 27'559.– par séjour d'hôpital.

Pour les 47 hospitalisations en division privée, le coût moyen atteint Fr. 19'641.– à charge des assureurs (AOS (Fr. 7'873.–) et assurances complémentaires privées (Fr. 11'768.–), auquel s'ajoute également la part du canton pour arriver à un coût total moyen de Fr. 29'264.–.

CHAQUE ANNÉE,

16'000

PERSONNES SONT VICTIMES D'UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC) EN SUISSE. LE TRAITEMENT DES PATIENTS NÉCESSITE EN RÈGLE GÉNÉRALE UNE HOSPITALISATION D'URGENCE. FLASH SUR LES COÛTS DU SÉJOUR HOSPITALIER DES SOINS AIGUS.

Tout le monde en parle en cette année 2018. Alors que l'impact du RGPD en Europe est très important, la Suisse est moins touchée. Mais le Groupe Mutuel a décidé de prendre les devants.

La protection des données est une affaire de confiance et de transparence entre le Groupe Mutuel et ses assurés, clients et partenaires.

De manière générale, elle a de nombreux buts, en voici trois des plus importants: mettre en balance le droit à la vie privée des individus et la possibilité pour les entreprises et l'État d'utiliser les données; donner la possibilité de choisir et de prendre une décision en toute connaissance de cause, sans contrainte; permettre aux individus d'exercer un certain contrôle sur la manière dont leurs données sont utilisées.

Bien que le droit suisse soumette le Groupe Mutuel à des règles particulières et strictes en matière de protection des données, le RGPD pose un nouveau standard plus contraignant. En raison de ses activités, le Groupe Mutuel n'est pas directement soumis au RGPD. «Cependant, nous avons décidé de faire l'effort de nous conformer à ses exigences, car nous pensons que les données personnelles de nos assurés et partenaires méritent un plus haut degré de protection que ce qu'offre le droit suisse actuellement en vigueur», indique François Charlet, Data Protection Officer (DPO) au Groupe Mutuel.

Nos clients et partenaires devront encore attendre quelques mois avant de pouvoir constater des changements concrets.



LE RGPD

**LE RGPD EST L'ACRONYME DE
«RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA
PROTECTION DES DONNÉES», UN TEXTE
VENU DE L'UNION EUROPÉENNE ET QUI
VISE À MIEUX PROTÉGER LES INDIVIDUS
CONTRE DES UTILISATIONS NON
SOLlicitÉES OU OPAQUES DE LEURS
DONNÉES PERSONNELLES.**

Par rapport au cadre légal suisse, le RGPD demande aux entreprises de documenter plus précisément ce qu'elles font des données personnelles; cette évolution ne sera pas directement visible, mais elle devrait être ressentie tant par nos collaborateurs que par nos clients, grâce à une augmentation de la qualité et de la précision de nos services.

En parallèle, les entreprises doivent être plus transparentes vis-à-vis des individus dont elles détiennent les données. Pour le Groupe Mutuel, cela signifie par exemple que les clauses de protection des données de nos contrats et conditions générales ou particulières seront bientôt plus détaillées tout en restant compréhensibles et simples à lire.

Le monde devient de plus en plus numérique et les données personnelles constituent des denrées très convoitées. Néanmoins, le Groupe Mutuel prend l'engagement de renforcer la protection des données de ses assurés et partenaires, sans renoncer toutefois à l'amélioration continue de ses services, ni à ses ambitieux projets d'innovation.

Beaucoup d'entreprises voient le RGPD comme un obstacle, le Groupe Mutuel le considère plutôt comme une opportunité de se rapprocher de ses clients et partenaires, de continuer à leur offrir des produits et services de qualité tout en respectant leur sphère privée et en s'imposant un devoir de transparence supplémentaire.

Pour toute question ou remarque, notre Data Protection Officer (DPO) peut être contacté à l'adresse dataprotection@groupemutuel.ch.



Contrat en ligne: nouveauté dès 2019

Les assureurs du Groupe Mutuel (à l'exception d'AMB Assurances SA et de la CMVEO) offriront dès 2019 la possibilité de conclure un contrat pour une assurance au moyen de quelques clics. Ce service représente une extension de la possibilité déjà existante de conclure une offre en ligne. Cette nouveauté a nécessité l'adaptation de nos dispositions d'exécution

complémentaires à l'assurance obligatoire des soins selon la LAMal (CGA). Dans leur version actualisée, celles-ci prévoient que l'adhésion peut être demandée par écrit, mais désormais également «par tout autre moyen mis à disposition par l'assureur». Nous avons également profité de l'entrée en vigueur du Règlement général sur la protection des données (RGPD) de l'Union

européenne en date du 25 mai 2018, pour inclure un nouvel article définissant le traitement de vos données personnelles.

Ces nouvelles conditions d'assurances ont été approuvées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), et s'appliquent dès maintenant à votre assurance obligatoire des soins.

Pour en savoir plus



QUE FAIT-ON DES MILLIARDS DE PRIMES PAYÉES CHAQUE MOIS PAR LES CITOYENS SUISSES
POUR RÉGLER LEURS FACTURES DE L'ASSURANCE OBLIGATOIRE DE SOINS (AOS).
LE SYSTÈME DE SANTÉ EN SUISSE EST COMPLEXE.
NOUS L'AVONS DÉCORTIQUÉ ET VOICI LES TROIS PRINCIPAUX CONSTATS:

Fr. 69.–

Sur 100 francs de primes, 69 francs sont utilisés pour les hôpitaux et pour les médecins.

Fr. 4.–

4 francs uniquement sont consacrés aux frais administratifs des assurances maladie.

Fr. 27.–

Les 27 francs restants sont dépensés pour les médicaments, les EMS et les soins à domicile, les laboratoires et à la physiothérapie.

Hôpitaux

C'est clairement le poste le plus important.

De 1996 à 2016, les coûts hospitaliers pour les prestations stationnaires (lorsque vous dormez au moins 1 nuit à l'hôpital) ont presque doublé, passant de 3,7 milliards à 6,8 milliards.

Pour les coûts des prestations ambulatoires (sans hospitalisation), c'est l'inflation en passant de 1,1 milliard à 5,5 milliards soit **5 fois plus ou 500% d'augmentation!**

39%

30%

11.4%

9%

6.6%

4%



Médecins

C'est, après les dépenses pour les hôpitaux, le deuxième poste le plus important. De 1996 à 2016, les coûts représentés par les médecins sont passés de 3,2 milliard à 9,9 milliard soit **3 fois plus ou 300% d'augmentation.**



Pour aller plus loin

La brochure: «Le système de santé suisse» est disponible (en format digital)

www.groupemutuel.ch/fr/groupe-mutuel/politique-de-la-sante/Le-systeme-de-sante-Suisse.html

OÙ PASSE L'ARGENT DES PRIMES ?

LA FRANCHISE



Médicaments



EMS et Spitex



Autres (Laboratoire, Physiothérapie)



Assurances

Les frais administratifs des assureurs-maladies (AOS) sont passés de 0,9 milliard en 1996 à 1,3 milliard en 2016. Ils représentent 4% des dépenses seulement. Dans le même temps, les primes par assuré sont passés de 1 547 francs en 1996 à 3 442 francs en 2016, soit environ deux fois plus en 20 ans.

Mais d'où proviennent ces chiffres?

Les sources statistiques des chiffres contenus dans cette infographie sont multiples et fiables. Les voici en toute transparence:

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Office fédéral de la statistique (OFS)

santésuisse- les assureurs maladie suisses

CURAVIVA- Association faîtière des homes et institutions sociales

Association Suisse des services d'aide et de soins à domicile

FMH- Fédération des médecins suisses

Interpharma

H+ Les Hôpitaux de Suisse

LA FRANCHISE REPRÉSENTE LA PARTICIPATION ANNUELLE AUX COÛTS QUE L'ASSURÉ EST D'ACCORD D'ASSUMER.

Lors de la prise en charge de prestations médicales, l'assureur déduit d'abord le montant de la franchise en tenant compte de la date de traitement.

Pour l'assurance de base (assurance obligatoire des soins selon LAMal), l'assuré adulte a le libre choix entre la franchise ordinaire de Fr. 300.- et plusieurs franchises à option:

Fr. 500.-
Fr. 1'000.-
Fr. 1'500.-
Fr. 2'000.-
ou Fr. 2'500.-

Lorsqu'il choisit une franchise à option, il bénéficie en échange d'un rabais sur sa prime. Ces rabais sont réglés par des dispositions légales et limités.

Pour les enfants, la franchise ordinaire est de Fr. 0.- et les franchises à option sont échelonnées entre Fr. 100.- et Fr. 600.-.

ATTENTION AUX FAUSSES ÉCONOMIES

DE LA CAVE AU GRENIER, PROTÉGEZ CE QUI VOUS EST CHER
GRÂCE À UNE ASSURANCE INVENTAIRE DU MÉNAGE QUI CORRESPOND
À LA VALEUR RÉELLE DE VOS BIENS.

Ne sous-estimez jamais la valeur des objets de votre foyer. Vous pourriez regretter, en cas de sinistre, d'avoir voulu économiser quelques francs. Vos meubles design, les jouets favoris de vos enfants, votre robot ménager fétiche ou encore vos bijoux. Autant de valeurs qui peuvent être détruites, détériorées ou disparaître et pour lesquelles l'assurance inventaire du ménage rembourse les dommages pour les risques communs (incendies, événements naturels, vols, dégâts des eaux et bris de glace).

**Bien qu'au niveau fédéral
il n'y ait pas d'obligation de contracter
une assurance ménage, celle-ci est
vivement recommandée.**



Voici nos conseils pratiques pour éviter une sous-assurance:

Lors de la conclusion

Veillez à ce que la somme d'assurance de l'inventaire du ménage déterminée lors de la conclusion du contrat soit suffisante et corresponde à la vraie valeur de vos biens. Il ne vaut pas la peine d'économiser sur les primes en annonçant une somme assurée inférieure à la valeur de remplacement de vos biens mobiliers par des objets neufs. En effet, le dommage sera alors indemnisé dans la proportion existante entre la somme d'assurance que vous avez définie et la valeur de remplacement effective des biens endommagés ou détruits.

vos changements d'adresse pour modifier le lieu du risque assuré. Si votre nouveau logement est plus grand que le précédent, vous allez peut-être remplacer d'anciens meubles par de nouveaux plus coûteux. La valeur de l'inventaire du ménage va donc augmenter et il est important d'adapter la somme d'assurance en conséquence.

Lancée en 2015, l'assurance HomeProtect vous permet d'assurer vos biens mobiliers, ainsi que ceux des personnes vivant sous votre toit. De plus la prestation Home Assistance, incluse, vous permet de bénéficier gratuitement de l'intervention d'un spécialiste afin d'effectuer les réparations d'urgence nécessaires en cas de sinistre (plombier, vitrier, chauffagiste, etc.)



Durant la durée de vie du contrat

Tenez compte qu'un ménage évolue. De nouveaux achats peuvent rapidement augmenter la valeur de votre inventaire du ménage. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de régulièrement contrôler la somme d'assurance de l'inventaire du ménage au lieu du logement assuré et au besoin, d'adapter la somme d'assurance.

Dans le même sens, lorsque vous déménagez, il est important d'annoncer

**Ne tardez pas et demandez un
conseil ou une offre:**

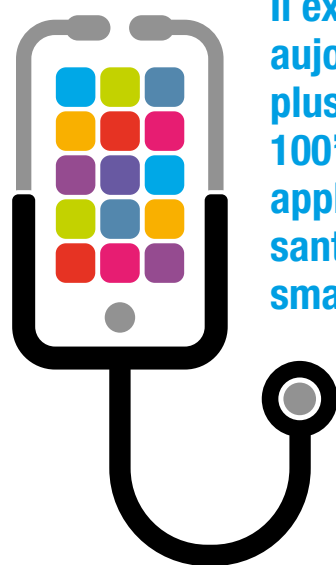
Tél. 0800 808 848

E-mail: offres@groupemutuel.ch

MON AMI LE TÉLÉPHONE

LE TÉLÉPHONE, DANS NOTRE RAPPORT À
LA SANTÉ, VA-T-IL DEVENIR UNE SORTE DE
CONSEILLER ET INTERLOCUTEUR QUOTIDIEN ET
PERMANENT ET AINSI BOULEVERSER NOTRE
ACCÈS AU SAVOIR MÉDICAL?

Utiles pour de nombreux cas de figure (forme et bien-être, mais aussi maladies cardiaques ou chroniques, problèmes psychiques, etc.), les applications rendent immédiatement accessibles des connaissances autrefois détenues par le médecin. En dermatologie, vous pouvez en un rien de temps prendre une photo de votre peau et savoir l'instant d'après, si vous avez peut-être un souci ou un problème.



**Il existe
aujourd'hui
plus de
100'000
applications
santé pour
smartphone.**

Jusqu'à un certain point, vous devenez vous-même votre propre médecin, car bien entendu, une application ne remplace pas ce dernier, mais plutôt fait gagner du temps à tout le monde et à vous aussi. Dans un transfert de savoir qui a lieu de manière interactive et non statique comme avec Wikipédia. Bien conçues, les applications représentent une valeur ajoutée, en même temps qu'elles témoignent d'un changement de paradigme.

Pour Xavier Comtesse, spécialiste de l'innovation, ces applications pour téléphone devraient en principe même permettre de «contribuer à faire baisser les coûts de la santé en rendant inutile une visite médicale sur deux, les médecins ayant de toute façon assez de travail». L'avenir le dira.

DÉCOUVERTE

CARINA PATT

**“La compétition
m’a rendue
mentalement
plus forte”**

Carina Patt (15 ans) est l’une des sportives soutenues par le Groupe Mutuel dans le cadre de son partenariat avec l’Aide sportive suisse. Rencontre avec la jeune nageuse zurichoise (50 et 100 m crawl), ambitieuse et sympathique.

Si tu devais te décrire à nos assurés en trois mots, quels seraient-ils?

Je pense que je suis très optimiste, sociable et solide mentalement.

Savais-tu depuis toujours que tu voulais te consacrer à ce sport?

Non. Enfant, j’étais membre d’un club de natation, mais que j’ai ensuite quitté. Je faisais aussi de la gymnastique artistique et j’y avais beaucoup de plaisir. Ce n’est qu’après plusieurs blessures à la gym que je me suis vraiment tournée vers la natation.

Selon toi, de quelles qualités doit-on faire preuve si l’on rêve d’une carrière dans la natation?

La patience tout d’abord. Tu dois investir beaucoup de temps dans la technique et l’endurance. Parfois, c’est épuisant.

Pourquoi aimes-tu particulièrement la natation?

Je pense que c’est la légèreté, le sentiment de flotter quand on est dans l’eau.

Le sport t’a-t-il appris quelque chose d’utile dans la vie?

La patience dont j’ai parlé tout à l’heure. Et je suis très indépendante pour mon âge. La natation est un sport individuel; ton entraîneur ne peut pas toujours te surveiller. Tu es responsable de toi-même.

Ressens-tu de la pression avant et pendant les compétitions?

Oui, mais c’est une bonne chose. J’ai besoin de pression pour être efficace. Dans le sport, mais aussi à l’école.

Tes objectifs pour les années à venir?

Je rêve d’une participation aux Jeux olympiques de Tokyo en 2020. Ce serait aussi génial si je pouvais aller aux Championnats du monde l’année prochaine avec l’équipe suisse de relais.

À quoi ressemble ta semaine d’entraînement?

Six jours par semaine, parfois même deux fois par jour. En tout, je passe plus de quinze heures dans l’eau, trois à la salle de musculation et deux au fitness.

VIVEZ UNE SOIRÉE DIVERTISSANTE

Plusieurs stars du sport s’affrontent lors de duels amusants et originaux devant quelque 12’000 personnes au Hallenstadion de Zurich.

**Profitez d’un rabais de 20% sur vos billets d’entrée
pour le Super10Kampf du 2 novembre 2018
sur www.groupemutuel.ch/club**

Narcisse Seuret

IL AIME LA COURSE À PIED, LES RANDONNÉES EN MONTAGNE, LE SKI. ET PAR-DESSUS TOUT LA LIBERTÉ.

NARCISSE SEURET A DÉJÀ FRÔLÉ LA MORT À QUELQUES REPRISES. RENCONTRE DANS SES MONTAGNES, À VERBIER (VS).

Si vous rencontrez Narcisse Seuret à Verbier ou sur les chemins de montagne, vous n'allez pas vous ennuyer. L'homme a de la présence, de l'intensité et son regard bleu a la couleur de la franchise. S'il aime parler, Narcisse Seuret sait aussi écouter l'autre, ce qui n'est pas toujours une qualité très répandue. Mais aujourd'hui, c'est lui qui se raconte à GM Mag.

«Pourquoi je me lève le matin?» C'est le début de beaucoup de choses! J'aime la vie et j'ai la chance d'être souvent de bonne humeur.»

Narcisse Seuret le sait et le dit: «J'ai la chance d'avoir une bonne santé.» Et précise: «J'adore aussi le ski, voyager même si je ne suis pas un grand bourlingueur. J'ai travaillé à plein temps comme maître-nageur dans un immeuble, aujourd'hui je n'exerce plus que deux heures par jour.» Quand on lui demande si l'amour existe, son regard s'illumine. «Mais bien sûr! Il y a l'amour de jeunesse, on est tout fou tout beau, puis celui de l'âge adulte, qui évolue aussi. Si l'on n'est pas égoïste, on fera du mieux que l'on peut.»

Et l'amitié? «Elle est au moins aussi importante que l'amour. Si tu traverses des difficultés, le fait d'avoir quelques amis – pas besoin d'en avoir 100'000 – te permet souvent de retomber sur tes pattes.»

Des ennuis, à un moment ou à un autre, tout le monde en connaît, petits et parfois plus grands. «J'ai déjà eu des périodes difficiles, mais je les ai résolues assez rapidement. Notamment en étant encore davantage en contact avec la nature. Mais je touche du bois.» Et des moments avec des problèmes de santé – accident ou maladie? «Quelques petits ennuis de santé et petites opérations, mais sans suite. Et là je dois dire que le Groupe Mutuel m'a été très utile et ne m'a jamais fait de complications. J'y suis assuré depuis plus de trente ans.»

Dans une vie, il y a aussi de grands moments de bonheur, ou bien? «Bien sûr. Un exemple, j'avais 22 ans, ma première ascension du Cervin, avec une bonne amie de l'époque, il avait neigé. Mais nous sommes arrivés au sommet, c'était fantastique.» Ou la course à pied, bien sûr, une des passions de Narcisse Seuret, qui a fait douze fois Sierre-Zinal et dix fois les 100 km de Bienne. «Des souvenirs merveilleux.»

La vie, c'est aussi la mort, qui peut survenir à chaque instant. «Il y a une quinzaine d'années, avec une de mes filles, en montagne, en faisant marche arrière, l'auto a basculé, on a fait trois ou quatre tonnes et sommes retombés sur les roues. Nous n'avons rien, moi juste un semblant d'égratignure, on peut remercier le bon Dieu.» (n.d.l.r. sourires). «Ou l'hiver dernier, à Savoleyres, en skiant dans la haute neige, je suis tombé et me suis retrouvé sous la neige, bloqué. J'ai pensé un instant que c'était fini. Au dernier moment, en levant le bras, j'ai vu le ciel et j'ai pu me dégager.» La vie, ce sont aussi les générations, alors on demande à Narcisse Seuret ce qu'il doit à

son père, à sa mère, à ses enfants. «Je dois beaucoup à mon père. Un homme sérieux, travailleur. Ma mère aura 97 ans, elle habite chez elle et a toute sa tête. Elle a toujours pris le temps de parler, était toujours là pour répondre à nos questions et soucis. Elle nous a apporté beaucoup d'amour et de gentillesse.»

Et à ses deux filles? «Elles m'obligent à rester dans le coup et contribuent à créer cette harmonie que nous vivons.»

Et la mort, Narcisse Seuret y pense parfois? «Je crois qu'il y a une évolution selon la vie que l'on a menée sur terre et la route que l'on a prise. Je n'ai pas peur de la mort, et d'ailleurs chaque fois que l'on s'endort on meurt un petit peu, on change de pièce. Mais enfin j'y fais face tous les jours, comme tout le monde, mais je n'en fais pas de cas.»

«Ici, dans la région du Saint-Bernard, je trouve mon bonheur»

Qui suis-je?

«Je suis né dans le Jura bernois le 17 octobre 1946, j'ai fait un apprentissage de mécanicien de précision, avant de partir au Canada à l'âge de 23 ans, où j'ai passé dix ans et exercé divers métiers, dont celui de professeur de ski. Comme garde-chasse et garde-pêche, j'ai passé six mois seul en forêt, dans un petit chalet, une expérience que je n'oublierai jamais. Je reviens ensuite en Suisse et je m'établis à Verbier (VS), où je fonde une famille, travaille et habite depuis lors.»

Hobbies: «Le chant, le ski, la randonnée, et surtout la liberté.»

Personnes admirées: «Je n'en ai pas vraiment, souvent quand une personne devient une vedette, on se rend compte que si on gratte un peu, il y a de l'exagération.»

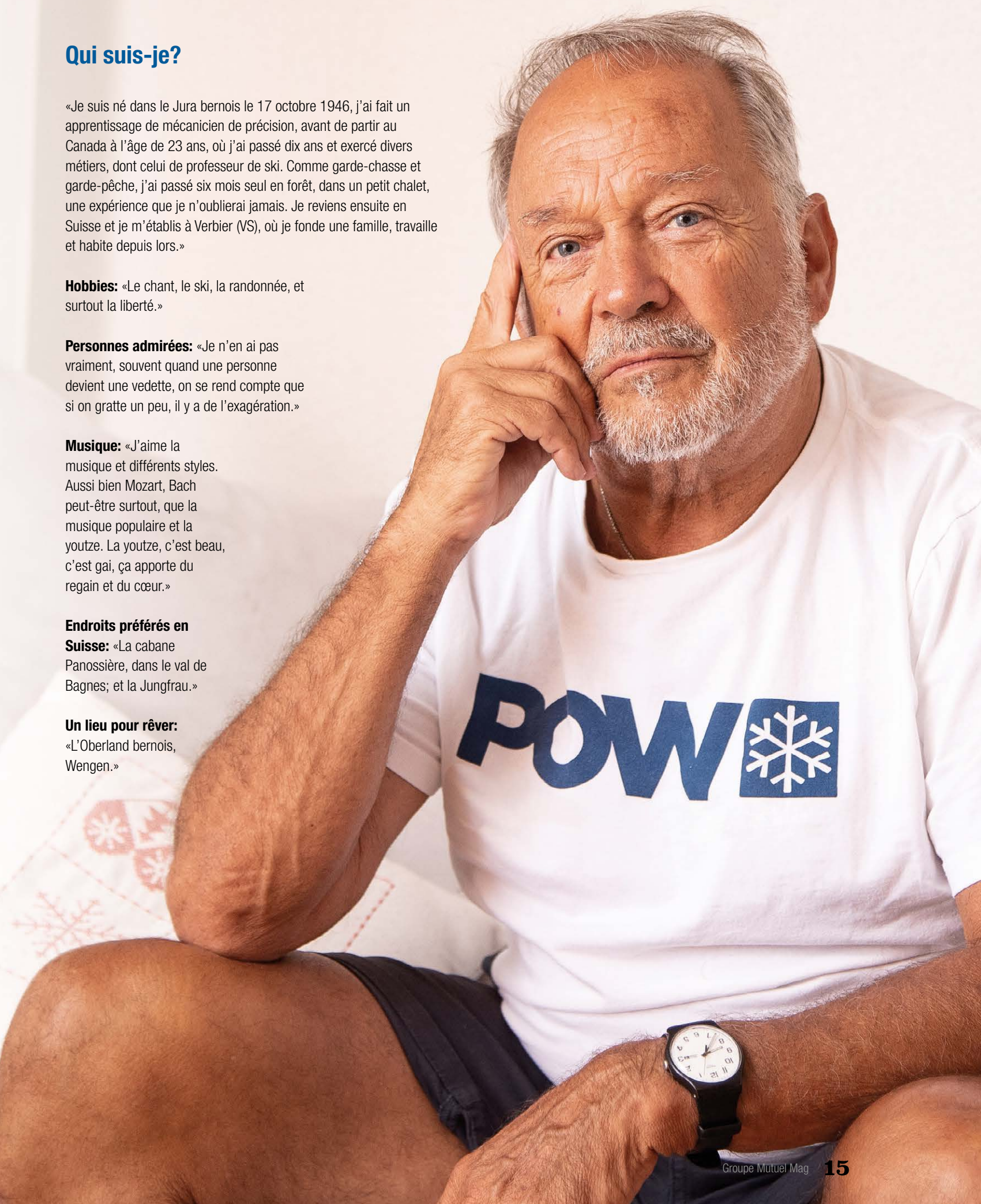
Musique: «J'aime la musique et différents styles. Aussi bien Mozart, Bach peut-être surtout, que la musique populaire et la youtze. La youtze, c'est beau, c'est gai, ça apporte du regain et du cœur.»

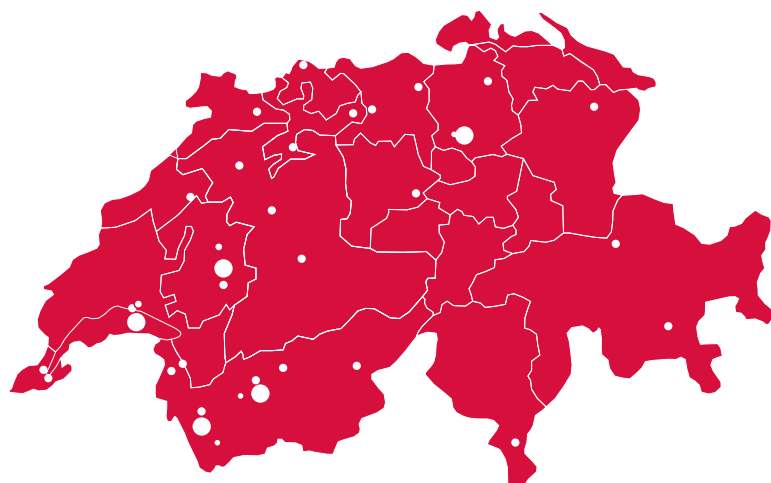
Endroits préférés en

Suisse: «La cabane Panossière, dans le val de Bagnes; et la Jungfrau.»

Un lieu pour rêver:

«L'Oberland bernois, Wengen.»





Agences

34 agences
5 centres de service

SIÈGE PRINCIPAL

Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, Case Postale, CH-1919 Martigny

AGENCES RÉGIONALES

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 Iséables Place de l'Eglise 3
1006 Lausanne Av. de la Rasude 8
1010 Lausanne Route d'Oron 1
6900 Lugano Viale Stefano Franscini 40
6003 Luzern Hirschmattstrasse 40
1920 Martigny Rue des Cèdres 5

1870 Monthey
2000 Neuchâtel
4600 Olten
1937 Orsières
3960 Sierre
1950 Sion
4500 Solothurn
9000 St. Gallen
7500 St. Moritz
3600 Thun
1872 Troistorrens
1752 Villars-sur-Glâne
8400 Winterthur
8001 Zürich
8152 Glattbrugg
8050 Zürich-Oerlikon

Avenue du Théâtre 4
Faubourg de l'Hôpital 9
Ringstrasse 15
Route du St-Bernard 61
Rue de Pradec 1
Rue de la Blancherie 41
Lagerhausstrasse 1
Poststrasse 12
Via Maistra 24
Frutigenstrasse 24E
Place du Village 24
Rte du Petit-Moncor 6
Tösstalstrasse 7
Widdergasse 1
Alpenstrasse 3
Birchstrasse 117

Horaires: 7h45 à 12h et de 13h30 à 17h30
(17h vendredis et veilles de jours fériés)



Assurance-maladie

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assurance-vie

0848 803 999
vie@groupemutuel.ch



Assurance-patrimoine

0848 803 222
clients@groupemutuel.ch

Notre Service Clientèle est à votre disposition de 8h00 à 18h00 du lundi au vendredi au 0848 803 111



IMPRESSUM

Éditeur: Groupe Mutuel, Rue des Cèdres 5, Case Postale, CH-1919 Martigny
Rédaction: Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Pascal Vuistiner
Conception et création: Jean Philippe Chevassu
Parution: Trimestrielle en français, allemand et italien
Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag
E-mail: gmmag@groupemutuel.ch
Photos: Cellule PROD, Thomas Masotti, Thinkstock
Impression: CIR, Sion – Tirage total: 850'000 exemplaires

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

Ce magazine est imprimé
sur du papier certifié
FSC – pour une gestion
durable des forêts.



imprimé en
suisse