

LOGIN

Numéro 1 - Janvier 2018
JAB 1920 Martigny

smarter medicine

Répondre avec sagesse
à la surmédicalisation

Page 4

LeClub

Commandez votre
Passeport Loisirs 2018!

Cahier central

Acrobat

Mieux assurer son enfant
en cas d'accident

Page 16



Assuré. Là. Maintenant.

Bonjour, je suis Izzy, en quoi
puis-je vous aider?

**Chatbot Izzy, internet,
réseaux sociaux**

**Le Groupe Mutuel
investit le web**

Pages 9 à 11

eLOGIN

Scannez et
découvrez
la version
digitale
de votre
journal



Edito

Mesdames, Messieurs,
Chères Assurées, Chers Assurés,

Après 16 années passées dans l'environnement de la «Santé», l'assurance-maladie en particulier, depuis 2006 au sein du Groupe Mutuel, je passe la main pour raison d'âge. La relève est assurée et bien assurée, en la personne d'Annick Chevillot et de mes deux collègues, Jean-Christophe Aeschlimann et Christian Feldhausen ainsi que tous les collaborateurs du Groupe Mutuel.

Ce furent des années captivantes, motivantes et exigeantes. En cause, l'importance du système de santé, tous acteurs confondus, dans nos vies. A la diversité des acteurs, tous de grande compétence et engagés s'ajoute la diversité des questions liées à ce vaste environnement: elles sont d'ordre social, économique, scientifique, moral, culturel et, finalement, politique. La dimension hautement politique de cet environnement n'est cependant que la conséquence des enjeux mentionnés, tant leur impact sur nos vies est sensible et quotidien.

Participer, un tant soit peu, à ce débat fut un enrichissement constant, en termes de rencontres et de débats. Certes, j'ai rarement eu le privilège de transmettre des informations emportant une adhésion unanime et sans réserve. La faute à une progression continue et inarrêtable des coûts de la santé. Inarrêtable, certes, mais explicable. Je me suis employé à communiquer avec conviction et enthousiasme, mesurant derrière la rectitude des chiffres, les qualités de toutes celles et ceux qui apportent à notre système de santé leur passion, leurs capacités humaines et techniques, leur force créatrice. Je leur en sais gré avec toute ma sincérité.

Ce fut un privilège d'être de cette partie. Ma gratitude s'adresse aussi à vous, Chères Assurées, Chers Assurés, qui nous faites confiance année après année et qui donnez un sens à notre engagement.

Très cordialement,
Yves Seydoux



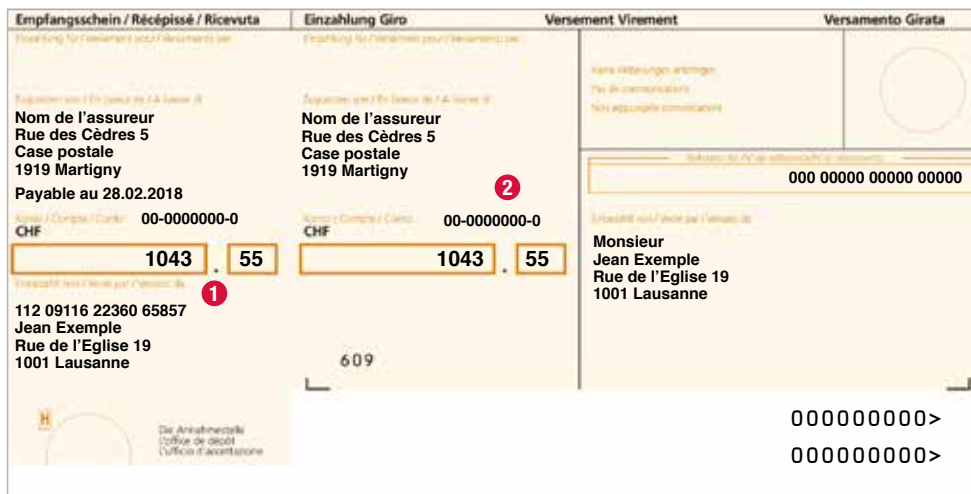
Yves Seydoux
Responsable Communication

Primes 2018

Vos paiements par e-banking

Si vous avez pour habitude de régler vos factures par e-banking ou par e-finance, voici quelques règles à respecter pour garantir le bon déroulement de vos paiements et vous éviter tout désagrément.

- Veuillez utiliser uniquement le ou les BVR joints 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 membre du Groupe Mutuel (2)



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 Isérahles** 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 Troistorrents Place du Village 24 | **1752 Villars-s/Glâne** Route du Petit-Moncor 6
8400 Winterthur Tösstalstrasse 7 | **8001 Zürich** Widdergasse 1 | **8152 Glattbrugg** Alpenstrasse 3

LOGIN

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

Rédaction: Jean-Christophe Aeschlimann, Annick Chevillot, Christian Feldhausen, Yves Seydoux

Parution: Trimestrielle en français, allemand et italien

Internet: www.groupe-mutuel.ch/login – **E-mail:** login@groupe-mutuel.ch

Photos: Thinkstock

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

Remboursement de vos factures: 0848 803 333 – prestations@groupe-mutuel.ch

Contrat et primes d'assurances: 0848 803 555 – clients@groupe-mutuel.ch

Assurances patrimoine: 0848 803 222 - clients@groupe-mutuel.ch

Assurance-vie: 0848 803 999 – vie@groupe-mutuel.ch

Pour toute autre question: 0848 803 111 – info@groupe-mutuel.ch

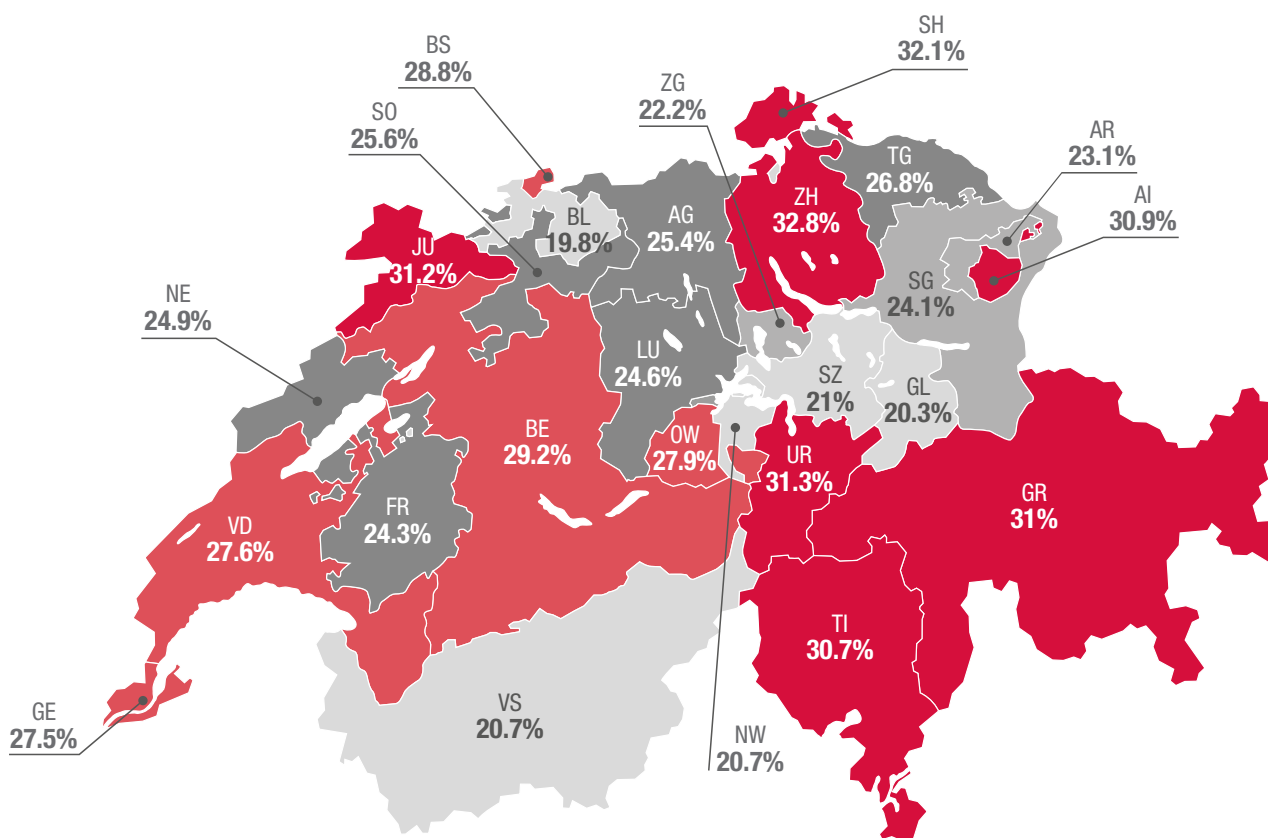
Le eLOGIN est la version digitale de ce journal accessible en scannant le QR code de la couverture. Lorsqu'un des symboles ci-dessous apparaîtra dans un article, vous disposerez donc d'un complément exclusif de type vidéo, diaporama, site internet, e-mail et téléphone direct.



Réduction individuelle des primes

Qui bénéficie des subsides?

La Confédération et les cantons accordent une réduction individuelle des primes pour l'assurance obligatoire des soins aux personnes à revenu modeste. En 2016, près de 2,3 millions de personnes, soit 27,3% de la population, ont bénéficié d'une réduction totale ou partielle du paiement des primes. Le montant de la contribution de la Confédération est lié à l'évolution du montant des primes.



Ci-dessus: pourcentages cantonaux de personnes bénéficiant de subsides.

Ces différences s'expliquent par l'existence de règles différentes d'un canton à l'autre. La fixation du montant de la réduction individuelle des primes se calcule en fonction de votre situation personnelle, de vos revenus, de votre fortune ainsi que de votre taxation fiscale (source: OFSP, Statistique de l'assurance-maladie obligatoire des soins 2016, T 4.02).

1 Qui décide de l'octroi de la réduction individuelle des primes?
La réduction individuelle des primes est accordée sur la base de votre taxation fiscale ou sur demande auprès de l'autorité cantonale compétente de votre domicile. Des délais spécifiques sont applicables. Vous trouverez les adresses correspondantes sous le lien figurant ci-dessous.

2 À qui est destinée la réduction individuelle des primes?
Le service cantonal compétent vous informera de sa décision. Votre assureur-maladie touchera le montant correspondant à la réduction individuelle des primes et en tiendra compte dans le calcul de ses primes. Votre assureur-maladie n'a pas d'influence sur le traitement de votre demande par l'autorité cantonale compétente.

3 Combien de temps dure la réduction individuelle des primes?
Prenez contact avec l'autorité cantonale compétente aussitôt que survient un changement dans votre situation individuelle, cela avant que le délai à respecter pour le dépôt de votre demande de réduction n'arrive à échéance.

4 Déposez votre demande
Déposez le plus tôt possible la demande requise auprès de l'autorité cantonale compétente. En cas de dépôt tardif de votre demande, bon nombre de cantons n'accordent en effet aucune réduction des primes à titre rétroactif. Renseignez-vous à ce sujet!

Où s'adresser pour obtenir un subside:

Sous le lien suivant, vous pouvez introduire la mention de votre domicile dans la rubrique correspondante. Vous recevrez alors des informations plus détaillées ainsi que l'adresse de l'autorité cantonale compétente en matière d'octroi de réduction individuelle des primes: www.ch.ch/fr/reduction-prime-assurance-maladie/





smarter medicine

Quand «moins» veut dire «mieux»

La surmédicalisation sans valeur ajoutée pour le patient touche tous les domaines spécialisés, que ce soit en milieu stationnaire ou ambulatoire. smarter medicine tente d'y répondre. Présentation d'un projet innovant.

C'est aux Etats-Unis, en 2010, que pour la première fois des voix se font entendre pour mettre en garde contre les conséquences de l'excès de soins médicaux. En 2011, des médecins américains lancent le grand projet Choosing Wisely (en français: choisir avec sagesse) qui marque la volonté concertée de favoriser dans le domaine médical les «décisions judicieuses», c'est-à-dire ayant une véritable plus-value pour le patient. Mais aussi et plus largement d'encourager le dialogue entre le corps médical, les patients et le public.

En Suisse, c'est l'été dernier et dans le droit fil de Choosing Wisely que l'Association smarter medicine

a inauguré sa campagne nationale de sensibilisation à la surmédicalisation. «Ensemble, nous rendrons la médecine «smarter» (plus intelligente), pour le bien de nos patients», prophétise le Professeur Jean-Michel Gaspoz, président de smarter medicine et coprésident de la Société Suisse de Médecine Interne Générale (SSMIG).

Instigatrice principale du projet, la Société Suisse de Médecine Interne Générale s'est alliée à l'Académie Suisse des Sciences médicales (voir page 7), auxquelles se sont jointes diverses associations suisses de patients, professionnels de la santé et de consommateurs. Dans le mouvement, également,

d'autres Sociétés médicales – gériatrie, médecine intensive et gastroentérologie notamment – sont de la partie, et d'autres devraient suivre.

Au cœur de la campagne: des listes, dites Top 5, qui sont autant de recommandations aux médecins, mais aussi aux patients, qui détaillent cinq mesures médicales trop souvent ou excessivement pratiquées (voir infographie page 5).

Car il arrive que des mesures ou des traitements non seulement n'amènent aucune plus-value au patient, mais dans certains cas s'avèrent contre-productifs ou, même, dangereux ou néfastes.



Top 5

La Société Suisse de Médecine Interne Générale recommande de ne pas pratiquer les tests et prescriptions suivants dans le domaine ambulatoire:



«Poser systématiquement à l'hôpital à des patients âgés ou incontinents des sondes urinaires n'est pas une bonne idée, relève le Professeur Gaspoz. Ces sondes peuvent provoquer des complications infectieuses, qui allongent les durées de séjour et sont susceptibles d'induire des effets délétères, y compris jusqu'au décès.»

Dialogue est le maître-mot de smarter medicine. Celui qui a lieu entre le médecin et son patient, mais aussi entre le patient et son médecin. Un vrai dialogue ne connaît pas la préséance. Entendez: ce n'est pas simplement le médecin qui informe ou s'entretient avec le patient, mais bien l'un et l'autre, le patient et le médecin, le médecin et le patient, qui, ensemble, échangent, interrogent, s'interrogent, évaluent. Et, autant que possible, décident, ensemble, des suites à donner.

A ce point, la question s'impose: smarter medicine viserait-t-elle à contribuer à modérer les coûts de la santé? «Non, répond Jean-Michel Gaspoz, le but principal, c'est la qualité et la sécurité des traitements. Si les coûts peuvent être réduits par la même occasion, tant mieux, mais l'effet ne serait alors que collatéral.»

Mais rien n'est simple. Parmi les recommandations, citons celle de ne pas prescrire d'antibiotiques lors d'infections des voies aériennes supérieures. Or qu'observe-t-on? Que parfois la pression du patient est là, qui souhaite des antibiotiques, alors même qu'on sait qu'ils seraient inutiles. «Il est parfois difficile de dire non à un patient qui insiste», constate Jean-Michel Gaspoz.

L'horizontalité de la relation médecin-patient remplace l'ancienne verticalité d'un rapport où le médecin était en surplomb et s'inscrit pleinement dans un présent marqué par deux vagues de fond: celle, d'abord, de l'explosion, littéralement exponentielle, des connaissances médicales – depuis dix ans, la masse des nouvelles informations médicales est supérieure à ce qui a été produit à ce sujet depuis les débuts de l'histoire de l'humanité jusqu'en 2008.

Seconde vague, dont tout un chacun sent bien qu'elle ira encore en s'amplifiant: celle du web et de la numérisation, qui s'accompagne d'un accès encore jamais vu du public à ces mêmes connaissances. Trop, comme trop peu, gâterait-il tous les jeux? ▶

«La nouvelle génération de médecins est peut-être plus consciente que les choses changent, les dogmes ont de moins en moins cours»
(Jean-Michel Gaspoz)



Professeur Jean-Michel Gaspoz (HUG):
«Avec smarter medicine, le patient est au cœur du processus et ce patient est par définition susceptible de poser des questions tout à fait pertinentes. Mais souvent, il n'ose tout simplement pas le faire. Et c'est cela qu'il faut changer. En tant que médecin, dans certaines situations, je trouve même agréable d'avoir en face de moi quelqu'un de responsable. Quand vous partez dans une grosse opération et que le patient vous dit: «Ah moi je ne sais pas, c'est vous qui décidez docteur», c'est moins encourageant que quand vous décidez à deux.»



Le médecin, en tout cas, est ici challengé. «Le médecin ne peut pas tout suivre, tout connaître, tout lire, relève Jean-Michel Gaspoz. Mais si le médecin doit reconsidérer sa position, le patient, aussi, est invité à s'engager autrement que par le passé, où il prenait acte, avec docilité, de ce qui lui était conseillé et prescrit.» Car le patient aussi en sait plus aujourd'hui qu'il n'en savait à l'époque. Il peut surfer sur le web, passer des heures à faire des recherches sur telle ou telle affection, s'enquérir des traitements en vogue ou suivre les milliers de sites et de blogs consacrés aux thématiques de santé.

«Les connaissances médicales sont en croissance exponentielle, relève le Professeur Luca Gabutti, de l'hôpital de Bellinzona, mais tout le monde en profite. Cette évolution est réjouissante et va contribuer



Professeur Luca Gabutti (hôpital Bellinzona): «Il y a des pratiques médicales qui offrent peu de valeur au patient. Un exemple: vous avez mal au dos, je vous propose un examen de résonance magnétique. Ce faisant, le collègue radiologue repère un petit nodule dans une glande surrénale. Après quoi on fait des investigations, au terme desquelles on s'aperçoit que ce nodule était banal, ce qui était prévisible. Cet examen n'a pas produit de bénéfice pour le patient mais seulement du stress supplémentaire et n'a pas apporté de plus-value véritable.»

«Aujourd'hui où tout le monde dit au médecin ce qu'il a à faire, il faut aussi quelqu'un qui lui dise ce qu'il ne faut pas faire»
(Luca Gabutti)

à créer une humanité plus saine du point de vue physique et, du moins c'est ce que j'espère, plus heureuse (réd. sourires).»

Au Tessin et à l'hôpital de Bellinzona, que dirige le Professeur Luca Gabutti, il a été décidé de suivre un certain nombre de recommandations reconnues au niveau international. Par exemple celle de ne pas administrer de somnifères à des patients hospitalisés, en dehors de situations d'angoisse généralisée.

Dans le réseau des hôpitaux publics tessinois, toutes les nouvelles prescriptions, à partir de 2014, ont ainsi été analysées, à la fois de manière continue mais aussi transparente. Le constat de Luca Gabutti? «On a vu que le changement était possible et en effet il y a eu une réduction des nouvelles prescriptions de somnifères.»

Le Professeur Jacques Cornuz (Policlinique médicale universitaire Lausanne et CHUV), est lui aussi très convaincu du projet smarter medicine et relève le fait que «le corps médical décide de manière proactive de s'interroger sur ses propres pratiques est un signe de bonne santé de la corporation.»

«Comme médecin, poursuit le Professeur lausannois, il est plus facile de faire les choses que de ne pas les faire. Tel ou tel examen est parfois utile pour mieux connaître l'histoire et le profil du patient. Ou, mais c'est moins fréquent, cela peut participer d'une volonté de se couvrir, dans ce qu'on appelle la médecine défensive. Enfin, la troisième raison qui incite à l'action, c'est le fameux syndrome du regret anticipé. Le médecin peut se dire: je fais – chez ce patient – un test de dépistage d'un cancer, car si je ne le fais pas et que ce patient développe dans cinq ans le cancer, je risque de le regretter. Le médecin anticipe ainsi le risque de regret. La littérature scientifique commence à s'intéresser à ce phénomène.»

Pourquoi la corporation n'a-t-elle pas adopté plus tôt un regard critique sur ses propres pratiques? «Il y a aujourd'hui plus de médecins formés dans des disciplines transversales, répond Jacques Cornuz, l'épidémiologie, la bio-statistique, ce qu'on appelle



Professeur Jacques Cornuz (CHUV): «On parle aujourd'hui de plus en plus de médecine participative, où le patient est inclus dans le processus décisionnel, et cela notamment pour des questions importantes sur le plan éthique telles que les tests de dépistage. Plus les gens sont informés sur les avantages et désavantages des dépistages, moins ils en font. Il y a deux ans, le plus grand journal médical au monde a publié une étude sur la crédibilité et la confiance des populations occidentales dans le corps médical, avec une quarantaine de pays scorés. A la première place? La Suisse! Dans ce contexte, smarter medicine a toutes les chances de réussir.»

l'épidémiologie clinique. Il fallait une masse critique de compétences et d'expertises pour commencer. D'autre part, il y a tout ce que nous ont appris les médecins généralistes, à bonne distance de la médecine triomphaliste, qui ont vu dans leur pratique que la plus-value de certains examens était faible.»

«En Suisse, smarter medicine va bien passer parce que le projet est promu par un corps professionnel qui bénéficie d'une haute crédibilité»
(Jacques Cornuz)

En Suisse comme aux Etats-Unis, ce sont les sociétés de médecine interne générale qui ont été les premiers moteurs du mouvement. Les listes Top 5 de smarter medicine,

elles, sont appelées à se multiplier dans le fil des prochains mois et années. Le travail, on s'en doute, ne fait ici que commencer.

www.choosingwisely.org
www.smartermedicine.ch



smarter medicine - Exemple 1: refroidissement – risque de pneumonie ou grippe?

Depuis trois ou quatre jours, Thomas (43 ans) ne se sent pas bien; il a mal au cou et avant-hier, il a pris pour la première fois sa température: 37,8° C. Depuis lors, il l'a régulièrement mesurée et a constaté qu'elle oscille entre 37,5 et 38,2° C. Ses collègues de travail estiment qu'il devrait simplement consulter un médecin et lui demander quelque chose de fort pour s'en débarrasser. Thomas se sentirait tout à fait rassuré s'il prenait des antibiotiques, et il appelle finalement son médecin de famille, le docteur Durand. Celui-ci lui explique que les antibiotiques ne sont efficaces qu'en cas d'infections bactérielles – et lui demande s'il a déjà entendu parler de l'augmentation de la résistance aux antibiotiques pour un grand nombre de bactéries. Oui, Thomas avait déjà lu quelque chose à ce sujet. Le docteur Durand lui recommande alors de beaucoup boire, le mieux étant de prendre un thé chaud avec du miel et de sucer des pastilles aux

herbes contre la toux. Il vaudrait mieux pour lui de rester aussi un ou deux jours chez lui et d'observer l'évolution de sa fièvre. Tant qu'elle ne dépassera pas 38,5° C, il ne sera pas nécessaire de consulter – cela a tout l'air d'être un léger refroidissement. En restant chez lui, il rendrait aussi service à ses collègues. Le risque de contagion est en effet élevé puisqu'il travaille dans le même bureau.

Recommandation: ne pas prescrire d'antibiotiques en cas d'infection des voies aériennes supérieures sans signe de gravité.

Justification: La grande majorité des infections des voies aériennes supérieures sont des infections virales, contre lesquelles les antibiotiques sont inefficaces.



smarter medicine - Exemple 2: insomnie – un sommeil réparateur sans somnifères

Anne (74 ans) souffre depuis plusieurs semaines de troubles du sommeil et se sent exténuée. Elle n'a pas de peine à se lever le matin, mais en fin de matinée, une fatigue de plomb se fait sentir. Elle va se coucher après le déjeuner et se réveille après deux ou trois heures. Elle veut qu'on lui prescrive des somnifères. Lors de la consultation, son médecin de famille, le docteur Dupont, lui pose des questions détaillées sur le déroulement de sa journée. Elle lui parle de son long sommeil de midi et souligne qu'elle a toujours essayé d'éteindre la lumière vers 22 heures.

Le docteur Dupont estime tout simplement qu'elle dort trop à midi. Il n'est dès lors pas étonnant qu'elle se réveille la nuit, relève-t-il. Il lui recommande de ne se coucher l'après-midi que pendant une demi-heure. Anne lui explique aussi qu'elle fait ses courses en les concentrant sur deux jours de la semaine. Le docteur Dupont trouve qu'ainsi elle a trop peu d'acti-

tivité physique et qu'elle devrait acheter des produits frais et marcher au moins trente minutes par jour. Le sommeil lui viendra ensuite plus facilement.

Recommandation: Ne pas faire usage de benzodiazépines ou d'autres hypnotiques sédatifs chez les personnes âgées en première intention pour le traitement de l'insomnie, de l'agitation ou du délire.

Justification: le risque d'accidents lors de la conduite de véhicules à moteur, de chutes et de fractures de la hanche entraînant une hospitalisation ou le décès du patient peut plus que doubler chez les personnes âgées prenant des benzodiazépines et d'autres hypnotiques sédatifs.



Daniel Scheidegger, président de l'Académie Suisse des Sciences Médicales (ASSM) et membre du comité de smarter medicine.

Un médecin est-il encore en mesure de gérer la masse de nouvelles connaissances médicales?

Non, il n'est plus à même de le faire, car il y a trop de publications. Mais il est rare que les éléments fondamentaux d'un traitement médical changent. Les listes de l'initiative smarter medicine sur les méthodes de traitement recommandées constituent un outil qui permet de filtrer les connaissances utiles et surtout de changer les habitudes des médecins afin qu'ils cessent de prescrire en toute bonne conscience certains médicaments. Raison pour laquelle ces listes ne contiennent que cinq recommandations (les Top 5).

Comment garantir un approvisionnement médical des patients sur la base des dernières connaissances de la médecine?

Grâce à des «super-spécialistes», les patients obtiennent des prestations médicales sur la base des dernières connaissances scientifiques – le médecin de famille envoie le patient chez ces derniers et, après l'examen, leur envoie une proposition de traitement. Le médecin de famille est important: il connaît le contexte de vie du patient et est sa personne de confiance.

Vers quel avenir évolue la médecine?

L'humain n'est pas doué pour prédire l'avenir. Le battage médiatique actuel qui entoure le Big Data et la médecine personnalisée ne représente pas la solution à tous les problèmes. Ce sont surtout des questions éthiques qui se posent dans la gestion des données personnelles et le génie génétique: que veut-on véritablement savoir?

Votre risque personnel d'être atteint un jour de démence ou de la maladie d'Alzheimer avec un taux de probabilité de x ou y %? Veut-on vraiment le savoir et, si oui, comment vivra-t-on ensuite avec cela? Angelina Jolie, qui a subi une ablation des seins à titre prophylactique, a pris sa décision. Mais chacun d'entre nous est-il capable de prendre une telle décision?

Conseil Santé

Quand la mémoire flanche

La mémoire est une faculté essentielle à notre vie.
Et c'est souvent quand elle se met à nous jouer des tours qu'elle se rappelle à nous.



Les lunettes sont une fois de plus égarées, un rendez-vous a été manqué... Ceci peut être dû à un trouble cognitif léger appelé MCI (en anglais, mild cognitive impairment) en médecine. Un trouble cognitif léger peut être passager, lié à une situation émotionnelle difficile, un abus d'alcool, de médicaments ou d'autres substances. Des situations qui se résolvent assez facilement dans 20 % des cas. Un MCI peut aussi se déclarer à la suite d'une commotion cérébrale ou d'un AVC.

Dans tous les cas, un examen par le médecin de famille doit être entrepris. Lors de résultats incorrects ou peu clairs, des examens neuropsychologiques dans une clinique de la mémoire peuvent être organisés, de même qu'une imagerie crânienne de type résonance magnétique.

Les personnes souffrant de MCI n'évoluent de loin pas toutes vers une démence, la situation de la plupart s'améliorant même ou restant stable. Mais 10 - 15 % de ces patients développent une démence. De ce fait, face à un trouble cognitif léger, il est important de répéter des examens médicaux chaque année. La démence, avec en particulier la maladie

d'Alzheimer, est une pathologie du cerveau qui se déclare de façon insidieuse et progressive, touchant de façon plus ou moins marquée la mémoire, les fonctions d'apprentissage, la parole, la capacité de jugement, le calcul, l'orientation, le discernement.

Face à des troubles cognitifs légers, la mise en place de mesures non médicamenteuses est primordiale (intervention psycho-éducative et psychosociale par les infirmières à domicile, Spitex, Pro Senectute, foyers de jour, etc.). Pour les premiers signes d'atteinte de mémoire, la phytothérapie à base de Ginkgo Biloba a médicalement fait ses preuves, pour autant que ce traitement soit pris en comprimés d'extrait standardisé (disponible en pharmacie ou droguerie). Il faut se méfier des feuilles (tisanes) et des fruits de Ginkgo qui peuvent être toxiques et nocifs pour la santé.

Quand la démence évolue, le recours à des médicaments spécifiques pour la maladie d'Alzheimer doit être discuté. Ces substances qui appartiennent à la famille des inhibiteurs de cholinestérase et de la mémantine ralentissent la progression de la maladie, mais ne la guérissent pas. Elles peuvent sans autre être associées à la phytothérapie de Ginkgo Biloba. Toute approche non-médicamenteuse et médicamenteuse est bienvenue pour assurer une vie harmonieuse.

Dr Hannelore Luy
Médecine générale FMH

Pour en savoir plus:

www.sgap-sppa.ch/fr - Société Suisse de Psychiatrie et Psychothérapie de la Personne Agée (SPPA)

www.sbk.ch/fr - Association suisse des Infirmiers et Infirmières (ASI)

www.alz.ch - Association Alzheimer Suisse



MV SANTE VISION SA
Av. de Rhodanie 70
1007 Lausanne
Tél. 021 613 10 30

MV SANTE VISION SA
Bahnhofstrasse 40
6210 Sursee/LU
Tél. 021 613 10 30

En exclusivité pour les assurés du Groupe Mutuel

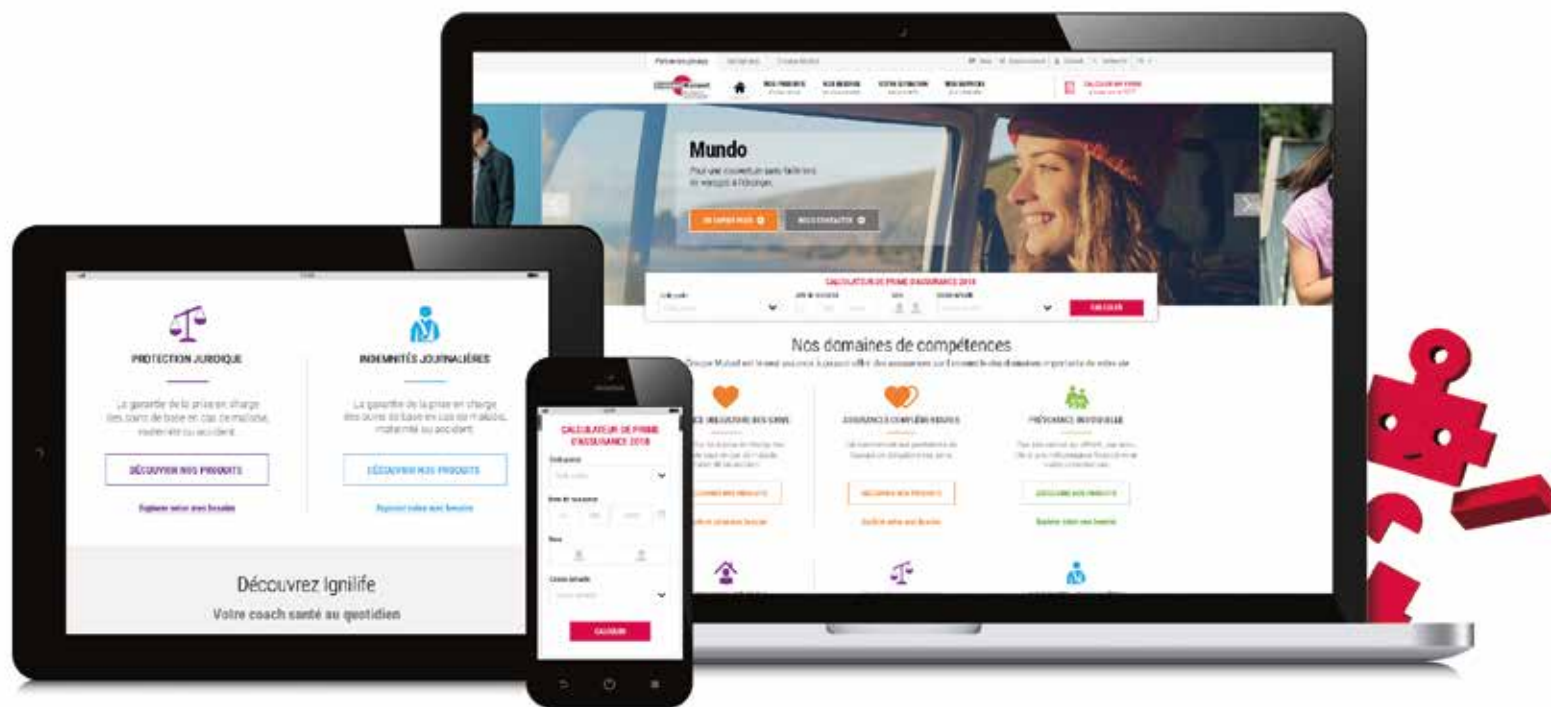
Chirurgie réfractive Fr. 1'800.- par œil

**LES LENTILLES ET LES LUNETTES,
C'EST TERMINÉ**

Que le meilleur pour votre vision

*Pour profiter de cette offre, prendre contact directement avec MV Santé Vision par téléphone ou sur le site www.santevision.ch
Offre valable pour les opérations avec technique Femto Laser, pour corriger la myopie, presbytie, hypermétropie ou l'astigmatisme.





Pratique, agréable, performant

Nouveau site internet

Entièrement repensé, le nouveau site web du Groupe Mutuel offre confort, rapidité et performance. Découvrez-le dans le courant du mois de janvier sur www.groupemutuel.ch.

Facilement consultable sur tous les supports (mobile, tablette ou ordinateur), le nouveau site www.groupemutuel.ch est pratique, agréable, rapide et performant. Une navigation repensée, des pages aérées, des textes simples et clairs vous permettent de naviguer aisément et de trouver rapidement les informations que vous cherchez.

Le nouveau site du Groupe Mutuel se compose de trois univers distincts:

- La rubrique des **Clients privés** s'adresse aux assurés et futurs assurés: On y trouve les sections:
 - **Nos produits**, qui permet d'accéder à l'ensemble des assurances que nous proposons par thématique.
 - **Vos besoins en assurances**, qui regroupe les thèmes et besoins les plus souvent évoqués lors de vos demandes à nos services.
 - **Votre situation personnelle**, qui vous explique les points importants à garder en mémoire lorsque des événements jalonnent vos histoires de vie (mariage, naissance, etc.).
 - **Service clientèle**, qui regroupe non seulement l'ensemble des demandes et questions fréquentes mais aussi les pages de nos offres LeClub.

- La rubrique **Clients entreprises** s'adresse tant aux grandes firmes qu'aux PME, et répond aux questions liées à l'indemnité journalière, à l'assurance-accidents, à la prévoyance et au contrat-cadre.
- La rubrique **Groupe Mutuel** regroupe toutes les informations concernant notre société. Un nouvel espace blog vous est dédié et comprend quatre thématiques: Santé & prévention, le Groupe Mutuel & ses engagements, le Monde de l'entreprise et Politique de la Santé. Vous y trouverez de précieux conseils et des informations utiles sur nos activités.

Les fonctionnalités habituelles, telles que l'**accès à l'extranet assuré GMnet**, sont encore plus facilement accessibles. GMnet est disponible, en tout temps, en haut à droite sous la mention «Mon espace» dans l'univers Clients privés ainsi qu'en bas de chaque page internet sous la mention Portail client GMnet. De plus, la **comparaison entre les produits** a été facilitée avec des pages dédiées dans chaque thématique. Enfin, le **calculateur de primes** a lui aussi été revu et est désormais encore plus confortable, simple et efficace.

www.groupemutuel.ch





Suivez, aimez, partagez et commentez!


Le Groupe Mutuel sur les réseaux sociaux


Le Groupe Mutuel est désormais actif sur les réseaux sociaux.


La page Facebook SwissMove devient la page Facebook Groupe Mutuel et vous pouvez également nous retrouver sur LinkedIn et Instagram. Nos blogs, Twitter et Youtube suivront prochainement.


 La page **Facebook** du Groupe Mutuel vous permet de suivre nos engagements, nos activités de sponsoring, de découvrir des conseils santé, de participer à des concours et de prendre part activement à notre communauté, en toute convivialité. Rejoignez-nous et posez vos questions, nous nous ferons un plaisir d'y répondre.
www.facebook.com/groupemutuel.ch

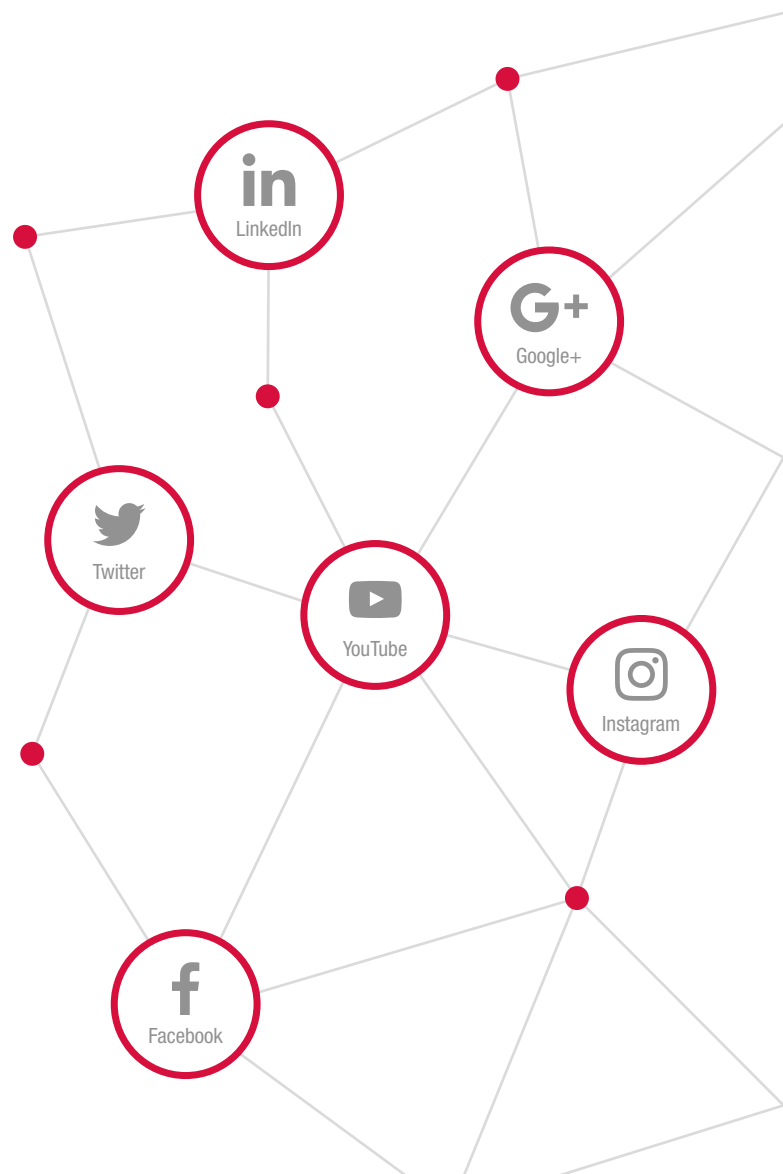
 En recherche d'emploi ou intéressé par le milieu de l'assurance? Notre compte **LinkedIn** vous permet de découvrir nos offres d'emploi, ainsi que l'actualité liée à la vie de l'entreprise, à la formation et aux personnes qui travaillent au Groupe Mutuel.
www.linkedin.com/company/12970

 Retrouvez toutes les photos des événements du Groupe Mutuel sur **Instagram**. Vivez en direct notre engagement de sponsoring sportif et culturel. C'est sur notre compte Instagram que sont publiées nos plus belles photos du GP Bern ou de Sion sous les étoiles, par exemple.
www.instagram.com/groupemutuel

 (**dès mars 2018**): Le compte **Twitter** du Groupe Mutuel vous donnera rapidement accès à des informations liées à notre entreprise. Vous y trouverez également des liens sur nos blogs. Nous répondrons volontiers à vos questions sur Twitter.
www.twitter.com/Groupe_Mutuel

 (**dès l'été 2018**): Envie de découvrir nos publicités et des interviews? Vous retrouvez sur notre compte **Youtube**, toutes les vidéos produites par le Groupe Mutuel. Nous vous souhaitons une agréable visite.
www.youtube.com/user/groupemutuel

 **Blogs**: Sur le nouveau site Internet du Groupe Mutuel, vous découvrirez un espace blog articulé autour de quatre grandes thématiques, celles de la santé et de la prévention, de nos engagements, du monde de l'entreprise et de la politique. Ces articles sont là pour vous, où vous retrouverez des conseils, des informations et des astuces.
www.groupemutuel.ch/fr/blog



Suivez, aimez, partagez et commentez!

@groupemutuel #groupemutuel

Dès maintenant



Prochainement



SwissMove

Les articles et informations liés au concept SwissMove seront disponibles sur notre site Internet dans la rubrique «Nos engagements» et sur nos blogs. Vous y retrouverez les conseils sport et santé, les articles sur les courses à pieds soutenues par le Groupe Mutuel, les informations sur Igni-life, etc. Dans ce contexte, l'équipe de course à pied «Team Fit for Swiss-Move» devient le Team Groupe Mutuel. Découvrez l'édition 2018 du Team en page 12 de cette édition de Login.



Bonjour, je suis Izzy et je peux actuellement vous aider à modifier, suspendre (service militaire) ou résilier votre contrat d'assurance maladie.

Que souhaitez-vous faire: modifier, suspendre ou résilier votre contrat d'assurance maladie?

J'aimerais changer de franchise

Toute modification de franchise LAMal doit nous parvenir par écrit via le formulaire qui se trouve [ici](#).

Merci pour votre réponse et pour la rapidité de vos réponses.

Parfait, je suis ravie d'avoir pu vous aider. N'hésitez pas à me poser d'autres questions si vous le désirez.

Chatbot

Avez-vous déjà fait la connaissance d'Izzy?

Izzy, c'est la charmante chatbot du Groupe Mutuel. Elle apparaît depuis peu lorsque vous naviguez sur le site internet du Groupe Mutuel. Son rôle est simple: répondre aux questions des clients pour tout ce qui concerne la résiliation ou les modifications (franchises, adresses, état civil, etc.) de leurs contrats d'assurance.

Izzy est apparue sur le site internet du Groupe Mutuel à la mi-octobre 2017 après un petit mois de développement seulement. Si vous ne l'avez pas encore sollicitée, testez ses capacités sur notre site. Elle apparaît en bas à droite de votre écran d'ordinateur lorsque vous lancez la page internet www.groupemutuel.ch. Son rôle est simple: elle vous guide pour toute modification ou résiliation de contrat d'assurance.

Pour l'instant, elle effectue uniquement ces deux tâches spécifiques, faciles à automatiser et qui ont permis de décharger les personnes travaillant dans les call-center du Groupe Mutuel. L'automne dernier cela a permis aux collaborateurs de consacrer plus de temps aux clients ayant des besoins de conseil personnalisé.

Débuts satisfaisants

Ainsi, en quatre semaines d'utilisation (du 23 octobre au 17 novembre), 853 conversations ont été démarrées avec Izzy. En période chaude pour toutes les résiliations et modifications de contrat, Izzy a donc contribué à faciliter la vie des assurés. «Je suis assez satisfait de son utilisation pour cette phase de démarrage, relève David Cavalera, chef de pro-

jet transverse IT-Solution au Groupe Mutuel. Nous allons continuer de rajouter quelques compétences à Izzy, afin que nos clients continuent à la solliciter.»

Dotée du sens de l'humour et de sa propre personnalité, elle nécessite encore des développements pour pouvoir mieux répondre aux attentes des clients. Ces évolutions sont continues et devraient la faire grandir en fonction des besoins identifiés (elle ne parle que français pour l'instant, mais elle se mettra à l'allemand en 2018). Et plus on la sollicite, plus elle emmagasine d'expériences. Elle pourra ainsi élargir ses connaissances et répondre encore plus précisément à vos questions dès le mois de février.

Un peu d'humour

Développée en partenariat avec la jeune startup parisienne Recast.AI, Izzy a été développée en un temps record: «à peine un mois, souligne Aurélie Nesty, cheffe de projet chez Recast.AI. D'autres robot chat existent sur le marché, mais Izzy a la particularité de proposer un service très performant et composé de fonctionnalités très pratiques. Par exemple l'envoi modèle de mail pré-rédigé qu'il suffit de compléter avec ses données per-

sonnelles avant envoi. Ce type d'outil permet de faciliter la vie à la fois des clients et des agents de support.»

Aussi innovante soit-elle, Izzy en est à ses premiers pas au Groupe Mutuel. Ses fonctionnalités sont appelées à se décliner et à s'affiner avec le temps. Il faut donc faire preuve d'un peu d'indulgence lorsqu'on engage une conversation avec elle: elle est toujours en apprentissage! Mais vous ne vous ennuierez pas: elle a déjà une jolie panoplie de gags en mémoire et elle est toujours polie.

Un chatbot, c'est quoi?

C'est un assistant numérique dont le nom est issu de la contraction des mots anglais «chat» (bavardage) et «robot». Un chatbot est un programme intelligent capable d'échanger avec son interlocuteur en langage naturel. Pour être développés, les bots se basent sur des technologies d'intelligence artificielle.



Team Groupe Mutuel

L'équipe de course à pied pour les assurés



L'équipe de course à pied du Groupe Mutuel sera reconduite l'an prochain.
Le team Fit for SwissMove s'appelle désormais le Team Groupe Mutuel. Devenez membre du Team 2018!

En 2018, ce sont 50 assurés qui auront la chance de faire partie du Team Groupe Mutuel et qui bénéficieront de:

- > 1 coaching personnalisé de 6 mois,
- > 1 entraînement mensuel avec un spécialiste,
- > 1 équipement complet Mizuno,
- > 1 abonnement annuel au magazine FIT for LIFE,
- > 1 inscription gratuite au GP Bern,
- > 1 inscription au Hallwilerseelauf

Envie de débiter la course à pied ou simplement de progresser? Alors tentez votre chance et vivez une incroyable expérience.

Comment participer?

Rendez-vous sur www.teamgroupemutuel.ch et remplissez le formulaire de participation en n'ou-

bliant pas de brièvement décrire vos motivations à prendre part au Team 2018.

La sélection est ouverte jusqu'au 22 janvier 2018. Les candidats retenus seront contactés personnellement.

Les conditions générales de participation sont disponibles sous www.teamgroupemutuel.ch.

Pour toutes questions relatives à ce projet, vous pouvez également nous contacter par e-mail: teamgroupemutuel@groupemutuel.ch

Nous nous réjouissons de recevoir votre candidature!

Succès pour le Team 2017

Le SwissCityMarathon était l'événement final du projet Team Fit for SwissMove 2017. 50 assurés s'étaient lancé le défi de courir le marathon, le semi-marathon ou les 10 km, constituant le Team Fit for SwissMove début avril pour bénéficier d'un suivi personnalisé durant 6 mois. Le 29 octobre, 44 d'entre eux ont pris part aux différentes courses à Lucerne. Toutes et tous ont terminé l'épreuve. Félicitations! Nous sommes certains que chacune et chacun continuera de courir et restera en forme.

Bougez avec le Groupe Mutuel

Programme des courses 2018

Bouger permet de rester en forme, ce qui constitue la meilleure des préventions.

Le Groupe Mutuel soutient donc logiquement diverses manifestations de courses à pied et propose à ses assurés des réductions sur leur inscription allant jusqu'à 50%!

Date	Course	Page d'accueil
24.02.2018	Course de la Reuss, à Bremgarten	www.reusslauf.ch
17.03.2018	Kerzerslauf	www.kerzerslauf.ch
28.04.2018	Course de la ville de Brigue-Glis	www.ktvglis.ch/stadtlauf
19.05.2018	Grand Prix de Berne	www.gpbern.ch
27.05.2018	StraLugano	www.stralugano.ch
12.08.2018	Sierre-Zinal	www.sierre-zinal.com
13.10.2018	Hallwilerseelauf	www.hallwilerseelauf.ch
17.11.2018	Corrida Bulloise	www.corrida-bulloise.ch
08.12.2018	La Trotteuse-Tissot	www.chaux-de-fonds.ch/sports/trotteuse-tissot
16.12.2018	Course de la Saint-Sylvestre, à Zurich	www.silvesterlauf.ch



Vous trouverez toutes les informations sur les courses sur notre site www.groupemutuel.ch





Lucas Malcotti

«Il faut avoir les rêves les plus fous»

A 23 ans, le Valaisan Lucas Malcotti, assuré auprès du Groupe Mutuel, est un escrimeur national doué et ambitieux. Pour lui, l'escrime est une école de vie. Il nous dit ici pourquoi.

Pourquoi pratiques-tu l'escrime?

Parce que c'est un sport extrêmement complet, et qu'il faut se battre contre soi-même avant de battre son adversaire.

Comment tout cela a-t-il commencé?

A l'âge de 8 ans je n'étais pas très football, au contraire de la plupart de mes amis, et une fois je suis passé devant une salle d'entraînement d'escrime. J'y suis entré et ça m'a tout de suite plu. Le jour qui suivait j'étais déjà à l'entraînement!

Tu as des modèles?

J'en ai beaucoup, mais j'apprécie énormément Stanislas Wawrinka, c'est le triomphe du travail, du courage et de l'humilité.

Combien de fois t'entraînes-tu par semaine?

Tous les jours de la semaine.

Comment concilies-tu l'entraînement et ton apprentissage de géomaticien?

Au début c'était difficile mais avec le temps j'ai su ce que je voulais faire dans ma vie et j'ai réussi à concilier les deux.

Comment organises-tu tes entraînements?

Je pratique trois à quatre fois par semaine la préparation physique, le plus souvent à midi. Je fais aussi quatre entraînements d'escrime entre Vevey, Fribourg, Berne et Sion.

Quelles sont les qualités essentielles pour la pratique de l'escrime?

Il faut croire en ce que l'on fait, être combatif jusqu'à la fin de chaque duel.

Que t'a déjà appris l'escrime?

L'escrime m'a fait affronter des situations que je

pensais insurmontables. J'ai appris à être patient. L'escrime m'a aussi permis de voyager dans des pays où je ne serais probablement jamais allé.

Que t'a apporté ce sport au niveau physique et mental?

Un esprit sain dans un corps sain. Le sport me permet d'évacuer le stress, en plus d'être bon pour le cœur et la silhouette.

Comment gères-tu la pression avant une compétition?

Plutôt bien, je fais des exercices de visualisation le soir avant chaque compétition et de la respiration en pleine conscience pour diminuer les effets négatifs de la pression.

Quels challenges l'escrime pose-t-il à ta vie en général?

Je dois organiser au mieux mon temps pour ne pas perdre d'énergie, ce n'est pas toujours facile mais j'ai appris au fur et à mesure.

Tu suis un entraînement mental?

Oui, j'ai commencé à travailler avec un préparateur mental pour pouvoir mettre le plus de chance de mon côté pour qu'on puisse arriver à un objectif voulu.

Tes prochains objectifs?

Une finale en Coupe du Monde élite la saison prochaine.

Qu'aimerais-tu dire à nos assurés?

Qu'il faut accepter la défaite, en tirer des leçons, encore et encore. Qu'il faut s'entourer des bonnes personnes et avoir les rêves les plus fous.

Des conseils pour l'alimentation?

Manger sainement et équilibré, essayer au maxi-

mun de recourir à des produits frais, de saison et non préparés. Ils sont gorgés de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Concocter ses menus à l'avance, on évite ainsi de se précipiter trop facilement vers les plats industriels tout prêts.



Objectif Tokyo

Né le 9 janvier 1995, Lucas Malcotti habite à Sion (VS) et a conquis en 2016 le titre de champion suisse élite, après deux tentatives récompensées par le bronze. La même année, il finit 6^e aux championnats d'Europe M23. Depuis lors il évolue sur le circuit élite à travers le monde. Ses objectifs à moyen terme: s'installer dans l'équipe suisse et y faire sa place jusqu'aux Jeux olympiques de Tokyo en 2020. Lucas Malcotti suit actuellement un apprentissage de géomaticien, qu'il terminera en 2020; après quoi il envisage de se consacrer exclusivement à l'escrime et, plus tard, d'entreprendre un bachelor en géomatique.

Terre des hommes Valais

La Maison, au cœur du monde

La Maison? Un lieu hors norme, un défi permanent.

C'est là, dans ce home médicalisé situé sur les hauts de Massongex (VS), que *Terre des hommes Valais* accueille depuis 1970 des milliers d'enfants en attente de soins. Portrait d'une fondation cliente du Groupe Mutuel.

Quand vous découvrez La Maison pour la première fois, au détour d'une petite route qui sillonne au milieu des arbres et débouche sur une vaste clairière, au lieu-dit Chambovey, c'est l'émotion qui domine. Emotion suscitée par un paysage à la fois imposant et familier, avec alentour, les hautes montagnes, dont la Cime de l'Est, un endroit préservé, oasis de tranquillité en pleine nature.

Une idée montheysanne

C'est le 21 octobre 1963 que Paul Veillon, ouvrier à Monthey et conseiller municipal de son état, fonde l'association *Terre des hommes Valais* (devenue Fondation en 2012). Jusqu'à la fin des années 1960, les enfants sont accueillis dans des familles, avant que l'association n'acquiert La Maison, en 1970.

«Un choix incroyable, relève Philippe Gex, directeur de *Terre des hommes Valais*. Edmond Kaiser cherchait des familles d'accueil en Suisse pour des enfants algériens, et c'est un citoyen montheysan qui s'exclame: «J'en prends trente!», sans savoir alors où et comment il les placerait. Un homme sans fortune, mais charismatique, un homme de cœur.»

Des cœurs si fragiles

Ouvert 365 jours par an, 24h sur 24, La Maison enregistre 180 à 190 arrivées annuelles et autant de départs, avec une moyenne de présence de 40 à 50 enfants et de séjour de trois mois. 85% des cas concernent des opérations du cœur, le reste étant constitué de traitements liés au noma - une gangrène qui dévore le visage -, à l'orthopédie, à des malformations diverses ou des problèmes ophtalmiques. Les enfants qui arrivent en Suisse sont opérés dans les hôpitaux universitaires de Genève, Lausanne et Berne.

Si les soins spécialisés sont placés sous la responsabilité de *Terre des hommes* à Lausanne, *Terre des hommes Valais* gère de manière autonome le fonctionnement de La Maison et en assure le financement (budget annuel: 3'000'000 francs). Ce dernier repose sur des dons (45%), des actions (23%), des legs et donations (20%), ainsi que sur le soutien de la Loterie Romande (12%).

Parmi les actions les plus connues de *Terre des hommes Valais*, il y a le Festival de musique «Un autre monde», qui se tient chaque année depuis quinze ans à Chambovey. Les ventes d'oranges,

la présence à la Foire du Valais et les Marches de l'Espoir permettent également de récolter des fonds supplémentaires.

La Maison accueille essentiellement des petits originaires d'Afrique du Nord et de l'Ouest, ainsi que du Moyen Orient. A Massongex, explique Grégory Rausis, responsable de la communication de *Terre des hommes Valais*, «les enfants sont surtout impressionnés par la verdure, l'eau, les rivières, le lac, les cascades. Ce qui les frappe aussi, c'est l'ordre, le rangement, la propreté et le monde suisse si bien organisé.»

Organisation née en 1960 à Lausanne

Dans le monde, quelque trois millions d'enfants bénéficient chaque année de l'aide et du soutien de *Terre des hommes*, la plus grande organisation suisse d'aide à l'enfance, fondée en 1960 à Lausanne par Edmond Kaiser.

Dans la mesure du possible, les enfants sont pris en charge chez eux. Mais dans le domaine des soins, certaines maladies nécessitent des technologies de pointe que l'on ne trouve pas dans les pays d'origine des petits malades.

Chez *Terre des hommes*, c'est le programme «Soins spécialisés» qui prend en charge le transfert d'enfants condamnés à court terme à cause d'un cœur défectueux, de séquelles de noma ou d'autres maladies et malformations invalidantes.

Une belle vision

A long terme, le rêve de Philippe Gex et de Grégory Rausis serait que «*Terre des hommes* n'ait plus besoin d'exister; que la prévention ait permis de limiter la maladie et que ceux qui sont malades soient opérés chez eux». Une belle vision qui n'a rien d'une utopie.

Des enfants du monde

Parmi les 181 enfants accueillis en 2016 à La Maison, on comptait 92 garçons et 89 filles, pour une moyenne d'âge de 9 ans (41% des enfants ayant entre 1 an et 5 ans). Des enfants provenant surtout du Maroc, de Mauritanie, du Sénégal, du Mali, du Bénin, du Togo, du Niger, d'Irak.

www.tdh-valais.ch



Collaboration avec le Groupe Mutuel

«Nous sommes assurés auprès du Groupe Mutuel en matière d'assurance-indemnité journalière selon la LCA, assurance-accidents selon la LAA et assurance-accidents complémentaire à la LAA, de même que pour la prévoyance professionnelle (LPP). Cette collaboration nous satisfait pleinement et répond à nos besoins spécifiques. Efficience et simplicité sont au rendez-vous», résume Philippe Gex, directeur de *Terre des hommes Valais*.





Projet Clown To Care

«La vie jusqu'au bout de la Vie»

L'Association Clown To Care a pour but d'améliorer la qualité de vie en institution de soins palliatifs auprès des patients et de leur entourage. Ceci par des visites de clowns formés à cette pratique.

C'est en septembre 2014 que l'association Clown To Care voit le jour, à l'initiative de Nathalie Grivel, infirmière, formatrice d'adultes et clown professionnelle. Dans le cadre d'un mémoire universitaire en «Éthique et Spiritualité dans les soins», elle avait mené une réflexion sur l'impact du clown en milieu palliatif adulte. «La pratique n'existait pas en Suisse et j'ai pu me rendre compte de tous les bienfaits des clowns sur les personnes en fin de vie», note la dynamique fondatrice.

Le projet Clown To Care propose sa présence dans les institutions romandes de soins spécialisés – ainsi à l'Hôpital de Lavaux, à la Fondation Rive-Neuve à Blonay et à l'EHNV à Orbe, ainsi qu'à l'Hôpital de Martigny. «Nous y avons été très bien accueilli par le personnel soignant», relève Nathalie Grivel.

La présence des clowns, sous forme de visites en chambre et de déambulation, est d'abord une rencontre à part, hors du quotidien, qui relève d'un accompagnement relationnel visant le mieux-être du patient sur le chemin de sa maladie.

Le clown dont on parle ici est un être rempli de générosité et d'authenticité, en interaction avec les personnes qu'il rencontre au travers de leurs émotions. La présence du clown exprime l'essentiel de l'humain: le besoin d'être reconnu comme tel et se sentir vivant jusqu'au bout de sa vie.

Comme le dit Nathalie Grivel, «lors de nos visites clown, on ne côtoie pas la mort, on y apprend la Vie». À raison d'une intervention par mois, environ trois cent cinquante patients ont ainsi bénéficié des visites de clowns lors des douze derniers mois.

Les résultats de deux études le confirment: suite à l'intervention des clowns en milieu palliatif on constate une diminution de l'état d'anxiété et de dépression des patients, ainsi qu'une amélioration globale de leur bien-être. L'association Clown To Care souhaite poursuivre et surtout développer ces interventions dans le cadre d'autres institutions de soins palliatifs romandes. En tant qu'association à but non lucratif, le financement repose essentiellement sur les dons et les cotisations des membres.



Association Clown To Care
Nathalie Grivel
Marronniers 19
1800 Vevey

Tél. 076 570 92 50
clowntocare@gmail.com
www.clowntocare.ch



**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 avec notre partenaire Hôtel du Golf & Spa à Villars:

- > 1^{er} et 2^e prix: séjour de deux nuits en chambre double vue vallée d'une valeur de Fr. 390.–
- > 3^e à 5^e prix: menu dégustation dans le restaurant panoramique de l'hôtel d'une valeur de Fr. 100.–

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

Toutes nos félicitations aux gagnants du concours précédent (Login octobre 2017)

Tirés au sort parmi de nombreux participants, 12 lauréats remportent l'un des cadeaux offerts par notre partenaire ifolor:

- > 1^{er} prix: un bon d'une valeur de Fr. 500.–: Hermann Kaufmann-Inäbnit (BE)
- > 2^e et 3^e prix: un bon d'une valeur de Fr. 300.–: Nadine Cuany (VD) et Marianne Boller (GE)
- > 4^e à 12^e prix: un bon d'une valeur de Fr. 100.–: Hans Huber (BE), Caroline Muller (NE), Dominique Mordasini (JU), Louissette Bally (VD), Till Vontobel (BL), Bernard Pache (FR), Helene Vulliamy (VD), Verena Bolliger (TG) ainsi que Maryline Duvoisin (JU)



Acrobat, l'assurance-accident des 0-18 ans

Mieux assurer son enfant en cas d'accident

Sur les pistes de ski, près d'un accident sur trois concerne les enfants. Sauvetage, hospitalisation, frais de rattrapage scolaire: le Groupe Mutuel vous propose une couverture complémentaire ciblée.

Là maintenant, vous réalisez que la saison des sports d'hiver a débuté. En Suisse, ce sont 2.9 millions de personnes qui, chaque année, dévalent avec plaisir les pentes enneigées de nos nombreux domaines skiables, en ski ou en snowboard. Avec une participation aussi élevée, les accidents sont inévitables. Chaque saison, près de 66'000 surviennent sur les pistes en Suisse, parmi lesquels quelque 20'000 concernent les enfants.

Ces accidents peuvent engendrer des coûts importants, qui ne sont pas couverts par l'assurance-maladie obligatoire, ou seulement en partie, comme:

- > les frais de recherche, sauvetage et transport (par exemple, en hélicoptère)
- > l'hospitalisation en division privée
- > les frais de chirurgie esthétique
- > les frais de rattrapage scolaire

Certains accidents peuvent par ailleurs avoir des conséquences irréversibles et, dans ces cas, Acrobat octroie un capital en cas d'invalidité (Acrobat^{light} et

Acrobat^{standard}) jusqu'à CHF 700'000.– pour pallier l'atteinte à l'avenir économique de l'enfant assuré.

Le produit Acrobat se déclinant en trois variantes de couvertures (eco, light et standard), il permet de couvrir de tels frais et bien d'autres prestations et cela en fonction de vos attentes.

- > Variante Acrobat «standard» pour une couverture étendue, Fr. 6.90 par mois
- > Variantes économiques Acrobat «eco» ou «light», Fr. 3.40 par mois.

Pour en savoir plus

www.groupemutuel.ch/acrobat

Vous êtes intéressé/e?

Demandez un conseil ou une offre

Tél. 0800 808 848

E-mail: offres@groupemutuel.ch

Mieux vaut prévenir que guérir!

Contrairement à ce que l'on peut imaginer, sur les 66'000 accidents qui ont lieu durant la pratique du ski ou du snowboard, moins de 5% ont impliqué des tiers. C'est donc le plus souvent une faute personnelle qui est à l'origine de ces accidents. La fatigue, une vitesse inappropriée, la distraction, l'inconscience des risques, autant de motifs qui peuvent être à l'origine de ces accidents.

Quelques règles ou conseils valables pour grands et petits, pour limiter les risques d'accidents et de blessures:

1 Respect d'autrui

Ne mettez pas autrui en danger ou évitez de lui porter préjudice.

2

Dépassement

Afin d'éviter tout risque de collision, optez pour une trajectoire large.

3

Maîtrise de la vitesse et du comportement

Adaptez votre vitesse et votre technique à vos propres capacités et aux conditions du terrain, de la neige, du temps, de la visibilité et de l'affluence sur la piste.

4

Bien s'équiper

Les têtes intelligentes se protègent! Le port du casque est primordial.

Faites également contrôler vos fixations par un revendeur spécialisé. En effet, le déclenchement automatique des fixations dépend notamment de la taille, du poids et de l'âge de chaque skieur.

La vignette de ski du Bureau de prévention des accidents (www.bpa.ch) certifie que ce contrôle a été réalisé par un spécialiste.

