

SWICA



Une longue vie

Entretien croisé entre deux générations Page 3

Investir dans sa santé Page 6

Prix des médicaments Page 10

Vivre éternellement ou vieillir sereinement?

L'immortalité est un rêve ancien de l'humanité et les chemins empruntés pour s'en rapprocher sont nombreux et variés. Certaines personnes se font cryogéniser après leur mort, tandis que d'autres rêvent de pouvoir préserver leur conscience sous forme numérique. D'autres encore se soumettent à des régimes stricts, à des thérapies hormonales ou à des interventions chirurgicales pour conserver leur jeunesse.

Pour la grande majorité d'entre nous, cependant, mener une vie accomplie consiste à atteindre un âge respectable dans la joie de vivre et en bonne santé. Un tel exploit n'est pas uniquement le fruit du hasard. Même si nous ne suivons pas toujours une hygiène de vie irréprochable, il n'est jamais trop tard pour inverser la tendance. Le dossier thématique du présent magazine vous apprend comment contribuer activement à préserver votre santé avec l'âge.

Je vous souhaite un été relaxant!



Summit
Dr Reto Dahinden
CEO

Entretien croisé entre deux générations

Vieillir et rester jeune, une conversation entre Peter Reber et sa fille Nina

Page 3

«Il n'est jamais trop tard pour investir dans sa santé»

Comment prévenir les maladies à tout âge, influencer positivement leur évolution ou améliorer la qualité de vie des personnes confrontées à des limitations.

Page 6

Une vie plus longue que la moyenne

Voici ce que les populations de cinq régions du monde font autrement.

Page 8



Débat
Prix des médicaments: vers un retournement de tendance?

Les médicaments représentent le principal poste de coûts de l'assurance de base. De nouveaux modèles tarifaires pourraient apporter d'autres améliorations.

Page 10

Mourir jeune, mais le plus tard possible



Peter Reber, 76 ans, musicien, nous livre sa recette pour bien vieillir. Au cours d'un entretien croisé avec sa fille Nina, 33 ans et chanteuse connue, il évoque son attachement à la famille et l'art de ne pas vieillir avec l'âge. Un échange intergénérationnel sur la santé, la longévité et les petites choses qui font que la vie vaut la peine d'être vécue.

de Maximilian Comtesse

Peter Reber, à 76 ans, vous avez encore effectué une tournée pas plus tard que l'automne dernier. Quel est votre secret pour vieillir en bonne santé? Peter Reber (PR): Il est important pour moi d'écouter mon corps. Voici ma définition de la longévité: mourir jeune, mais le plus tard possible. L'alimentation joue un rôle central dans ma vie. Je mange moins et différemment, par exemple en ne déjeunant pas le matin. Mon corps fait ainsi une pause du repas du soir à celui de midi, et il s'en porte mieux. Par ailleurs, je bouge beaucoup: quarante minutes par jour sur mon stepper, qui se trouve à côté de mon bureau. Pour me motiver, j'ai installé un téléviseur devant l'appareil. Je regarde des séries pendant que je marche. Et puis, bien sûr, il y a la musique: chanter, jouer du piano, monter sur scène sont autant d'activités qui entretiennent ma forme physique et mentale. J'ai fait mien le principe de Pestalozzi: vivre avec la tête, le cœur et la main.

Nina Reber, votre père est-il un modèle à suivre pour bien vieillir? Nina Reber (NR): Absolument. Je suis parvenue à un âge où l'on commence à se poser des questions sur son propre vieillissement. Mon père a 76 ans et peut encore se produire pendant deux heures sur scène et chanter par cœur une trentaine de chansons. C'est impressionnant.

Nous avons déjà parlé d'activité physique et d'alimentation. Quels sont les autres ingrédients de votre recette? PR: Des examens préventifs à intervalles réguliers. Avec l'âge, il faut prévenir plutôt que guérir. N'oublions pas la vie sociale: la joie de vivre est un véritable élixir de jouvence. J'ai une famille merveilleuse, une femme, des enfants, des petits-enfants. Il faut savoir rester au taquet pour suivre le rythme. La curiosité joue aussi un rôle important. Si on perd sa curiosité, on vieillit. Comme je possède un studio et une maison d'édition musicale, je dois rester à la pointe de la technologie et du numérique. Cela aide à rester dans le coup et à ne pas se sentir dépassé.

Vous avez un long parcours de musicien derrière vous. Comment concilier carrière et santé? PR: Je ne mène pas une vie moins saine qu'une personne qui exerce un métier normal, au contraire: je tiens à mes heures de sommeil et, musicien, je dors même un peu plus longtemps que les autres. Il y a une blague célèbre à ce sujet: qu'est-ce qui pousse un musicien à se lever à dix-huit heures? La fermeture des magasins à dix-huit heures trente. (rires)

Peter Reber, vous et votre femme vivez avec Nina dans une maison intergénérationnelle. Comment se passe la cohabitation? PR: C'est génial! Nous nous apportons beaucoup les uns les autres. Nous discutons souvent, notamment de politique, et bien sûr les avis divergent. C'est très enrichissant. Nous devons maintenir le dialogue intergénérationnel. Et je peux le dire, n'est-ce pas? Parfois, tu viens faire tes courses dans notre réfrigérateur. (clin d'œil)

NR: Quand les magasins sont fermés.

PR: Nous sommes très heureux quand elle nous rend visite. Nina exerce une profession exigeante: éducatrice spécialisée, elle s'occupe d'enfants en difficulté. Parfois, elle nous raconte ses journées. Nous réalisons alors que tout n'est pas rose dans la vie.

La votation sur la treizième rente AVS a mis en lumière les germes d'un conflit intergénérationnel. Comment y remédier?

NR: Il est essentiel de rechercher le dialogue entre les générations. De faire preuve d'ouverture d'esprit. D'aborder autrui et de poser des questions sans crainte. Dans les transports publics, dans une association, au bureau ou encore dans un cercle de personnes.

PR: Je trouve que les jeunes devraient se rendre plus systématiquement aux urnes. Les personnes âgées décident souvent d'objets qui concernent la jeunesse. Les seniors devraient veiller à ne pas grever l'avenir des jeunes générations, notamment en matière de climat. J'ai deux petites-filles adorables. Je me préoccupe donc du monde que nous allons leur léguer.



«Il est essentiel de rechercher le dialogue entre les générations.»

Nina Reber

Pour quelle raison vous intéressez-vous à la longévité? PR: C'est devenu une tendance, même si ce sujet a toujours été d'actualité. Toute personne qui jouit un tant soit peu de la vie se demande comment prolonger le plus possible cette existence heureuse. Cela fait partie de la vie et du sens de la vie.

Peter Reber, avez-vous encore des objectifs pour les années à venir? PR: Je veux, chaque jour, me lever et enlacer ma femme.

Nina Reber, quels défis associez-vous à l'âge? NR: Je remarque que mes parents vieillissent. Cela fait réfléchir.

Peter, vous avez expliqué comment vous souhaitez rester en bonne santé. Quels problèmes concrets allez-vous devoir affronter? PR: La mobilité en fait certainement partie. Nous vivons dans une maison avec des escaliers, et tôt ou tard, cela pourrait devenir compliqué. Mais il y a toujours des solutions, comme les monte-escaliers. J'ai presque dix ans

de plus que ma femme, et cette différence me préoccupe davantage. Du point de vue statistique, elle devrait vivre douze à treize ans plus longtemps que moi. C'est un sujet qui la travaille, et donc moi aussi par ricochet. La perspective de perdre son compagnon ou sa compagne n'est pas évidente.

Nina Reber, quel âge aimeriez-vous atteindre? NR: Je ne saurais avancer de chiffre. Si, à la fin de ma vie, j'ai accompli tout ce que je souhaite, je m'estimerai heureuse. D'une manière générale, j'espère garder la forme. En particulier, je me suis fixé comme objectif de pouvoir encore monter les escaliers en courant à soixante ans. Je ne veux pas perdre l'envie de rester mobile.

Peter Reber, qu'attendez-vous encore de la vie? PR: Je n'attends plus rien pour moi. Mais la vie m'a offert un magnifique cadeau: une femme et une famille. C'est ce qui compte le plus à mes yeux. Cela vient bien avant tout le reste.

«Il n'est jamais trop tard pour investir dans sa santé»

SWICA accompagne ses clientes et clients à travers toutes les étapes de la vie et dans toutes les situations. Dans ce contexte, la promotion de la santé joue un rôle essentiel. En effet, elle permet d'éviter des maladies, d'en influencer positivement l'évolution et d'améliorer la qualité de vie des personnes confrontées à des limitations. Même à un âge avancé, il est important de pratiquer une activité physique suffisante, de veiller à une alimentation saine et de maintenir un bon équilibre. Erich Scheibli, responsable du Care Management Clientèle privée et spécialiste de l'évolution démographique chez SWICA, sait comment appliquer facilement ces règles au quotidien.

de Alexandra Sasidharan-Scherrer

«Ma grand-mère est mon modèle. Elle est devenue centenaire.» À l'évocation de son aïeule, le visage d'Erich Scheibli s'illumine. L'humour, l'entrain et l'ouverture d'esprit de sa parente face à l'évolution des conditions de vie ont fortement marqué le responsable du Care Management Clientèle privée.

«À travers nos solutions, nous souhaitons faire «bouger» notre clientèle au sens propre du terme. En effet, il n'est jamais trop tard pour investir dans sa santé, surtout lorsqu'on prend de l'âge», martèle Erich Scheibli. C'est pourquoi SWICA met tout en œuvre, par le biais de ses produits et coopérations, afin de permettre à sa clientèle de mener une vie autonome jusqu'à un âge avancé. Erich Scheibli recommande de réfléchir très tôt à la façon d'aborder la troisième étape de la vie, que ce soit en termes de rêves à réaliser, de passe-temps ou de planification financière. «Peu importe la manière dont nous envisageons notre avenir, seule une bonne santé nous permet de mener nos projets à bien.» C'est pourquoi SWICA propose un large éventail d'activités de promotion de la santé et une sélection d'assurances complémentaires qu'il est même possible de conclure jusqu'à la 69^e année.

Le vieillissement de la population se reflète en particulier dans l'augmentation du nombre de centenaires. En Suisse, ce nombre a doublé chaque décennie depuis 1950. Nous occupons aujourd'hui le milieu du classement européen, aux côtés de la Belgique et de la Norvège, avec 22 centenaires pour 100 000 habitants. Vivre longtemps n'est plus juste un souhait, c'est

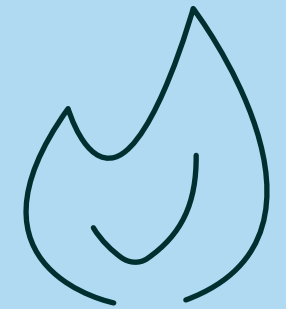


«Peu importe la manière dont nous envisageons notre avenir, seule une bonne santé nous permet de mener nos projets à bien.»

Erich Scheibli
Responsable du Care Management
Clientèle privée

aussi une tendance. Or, par longévité, la science n'entend pas seulement une vie prolongée, mais avant tout un vieillissement en bonne santé. Erich Scheibli s'est entretenu à ce sujet avec la gérontologue la plus influente de Suisse, la Dre Heike A. Bischoff-Ferrari, dans un épisode du podcast SWICA Talks. Il ressort de l'entretien qu'il est important, même à un âge avancé, de rester un membre actif de la société et d'avoir une mission. SWICA soutient ainsi, par exemple, le parcours «Hopp-La, Générations en mouvement», développé en collaboration avec Pro Senectute, où des activités physiques intergénérationnelles renforcent le lien social et apportent une contribution importante à la promotion de la santé. Les personnes désireuses de modifier en douceur leur mode de vie et d'échanger sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être peuvent le faire, jour et nuit, via le service de télémédecine santé24. «Nous voulons non pas donner des leçons, mais être source d'inspiration», insiste Erich Scheibli. La page du site SWICA «En forme à la retraite» fournit une foule d'offres et de conseils pour bouger et rester en pleine forme à tout âge.

Manger dans la seconde moitié de la vie



–25%

Besoin en calories

Entre 50 et 65 ans, le besoin quotidien en calories diminue de manière continue de 25%.



kg×1,2g

Besoin en protéines

Il est recommandé, à partir de 65 ans, de consommer chaque jour 1 à 1,2 gramme de protéines animales ou végétales par kilo de poids corporel.



Contributions à la prévention

Dans le cadre de l'assurance complémentaire Completa Forte, SWICA vous soutient en prenant en charge 90% des coûts, mais au plus 500 francs par année civile (jusqu'à concurrence de 300 francs par genre de prévoyance). Completa Praeventa prend en charge, en sus, la moitié des coûts, à concurrence de 500 francs par an (à concurrence de 300 francs par genre de prévoyance). L'assurance complémentaire Optima couvre 90% des coûts restants, jusqu'à concurrence de 300 francs par année civile. Les contributions à la prévention peuvent ainsi atteindre 1300 francs par an.



Scannez le code QR pour plus de détails sur la participation et d'autres informations.

Ce que nous pouvons apprendre des zones bleues

Sardaigne, Okinawa, Icarie: dans ces régions du globe, la longévité est supérieure à la moyenne, et le risque de démence et de maladies cardiovasculaires, plus faible qu'ailleurs. Alimentation, mode de vie et structures sociales semblent jouer un rôle prépondérant.* Autant d'habitudes que nous pouvons facilement intégrer dans notre quotidien.

de Carmen Hunkeler

Loma Linda

États-Unis

Population	25 000
Climat	méditerranéen
Surface	19 km²



Nicoya

Costa Rica

Population	180 000
Climat	tropical
Surface	3 027 km²



Sardaigne

Italie

Population	1,57 mio
Climat	méditerranéen
Surface	24 090 km²

Icaria

Grèce

Population	8 400
Climat	méditerranéen
Surface	255 km²



Okinawa

Japon

Population	1,49 mio
Climat	subtropical
Surface	1 199 km²

Conclusion 1

Activité physique

Les populations des zones bleues pratiquent un mode de vie qui favorise une activité physique continue, comme le pastoralisme, le jardinage ou le travail manuel. Qu'il s'agisse de promenade, de vélo ou de natation, une activité physique régulière et variée est bénéfique à tout âge, sous toutes les latitudes. Il n'est jamais trop tard pour se lancer. Mais l'idéal est de commencer dès l'enfance.

Conclusion 2

Alimentation

Un régime à base de produits d'origine végétale, pauvre en viande et riche en légumineuses, céréales complètes et aliments fermentés est l'un des piliers de la longévité. Boire peu d'alcool, manger modérément et souper tôt permet d'en augmenter les effets.

Conclusion 3

Détente

Que ce soit par la sieste ou par la méditation, la gestion du stress, un repos régulier et un sommeil de qualité sont propices à une vie plus longue.

Conclusion 4

Sens de la vie

Donner un sens à sa vie génère une satisfaction intérieure qui contribue à une existence plus heureuse et plus longue. La foi et une attitude optimiste ont elles aussi un effet manifestement positif sur l'espérance de vie.

Conclusion 5

Sentiment d'appartenance

La cohésion sociale garantit, en règle générale, un soutien financier et émotionnel plus fort. Les populations des zones bleues prennent soin des personnes âgées de leur famille, s'engagent dans les partenariats de vie et consacrent beaucoup de temps aux enfants. Un cercle d'autant plus vertueux que l'entourage social cultive des modes de vie et des comportements sains.

* Dan Buettner, chercheur spécialiste de la longévité, a identifié, dans les zones bleues, neuf facteurs qui ralentissent le vieillissement et qu'il a dénommés Power 9®.

Prix des médicaments: vers un retournement de tendance?

Depuis 2023, les médicaments représentent le principal poste de coûts de l'assurance de base, et leurs prix poursuivent leur ascension. Les préparations hautement spécialisées, en particulier, battent sans cesse de nouveaux records, mais les coûts augmentent aussi au niveau général. La politique cherche à inverser la tendance. Les premières mesures portent leurs fruits, et de nouveaux modèles tarifaires pourraient apporter d'autres améliorations.

de Oliver Steimann

La nouvelle n'a laissé personne indifférent: en février, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a inscrit le médicament le plus cher du monde à ce jour, la thérapie génique Hemgenix, sur la liste des spécialités. Cette dernière définit les médicaments à la charge de l'assurance de base en Suisse. Le prix de Hemgenix se monte à 2,7 millions de francs par personne.

«Depuis des années, nous assistons à l'envolée des coûts annuels d'une thérapie», constate Daniel Lo Verdi, responsable de la direction technique Médecine chez SWICA. Cette tendance se reflète aussi au niveau des dépenses totales pour les médicaments. En 2023, ces dernières atteignaient 9,6 milliards de francs, soit plus de 10% du coût global de la santé.

Essoufflement de la politique actuelle des prix

La Suisse n'est pas le seul pays dans cette situation, comme le souligne Maria Trottmann, experte en recherche dans le domaine des soins chez SWICA: «Le problème des nouvelles thérapies très onéreuses touche tous les pays industrialisés. Néanmoins, certains d'entre eux appliquent des critères d'économie plus stricts en matière de fixation des prix.» En Suisse, la loi exige que tout nouveau médicament remplisse les trois critères d'efficacité, d'adéquation et d'économicité (EAE) pour

être ajouté à la liste des spécialités. Mais pour les nouvelles thérapies géniques en particulier, la décision d'admission est souvent prise en l'absence de paramètres importants. Voilà pourquoi les mécanismes actuels de fixation des prix se heurtent de plus en plus à leurs limites. «Les fabricants justifient leurs prétentions élevées par le fait qu'une seule utilisation suffit», explique Maria Trottmann. Or, cet argument ne se vérifie pas toujours, comme l'ont montré des recherches menées par l'Université de Zurich.



«Certains pays appliquent des critères d'économie plus stricts en matière de fixation des prix.»

Dr. Maria Trottmann
Experte en recherche dans le domaine des soins, SWICA



«De petites incitations peuvent avoir de grands effets.»

Dr Fridolin Marty
Économiste de la santé,
economiesuisse

L'OFSP a, lui aussi, reconnu le problème. «Les contribuables et les personnes qui paient des primes d'assurance-maladie déboursent davantage pour les médicaments en Suisse que dans tous les autres pays européens», relève-t-il dans une fiche d'information. Le deuxième volet de mesures visant à maîtriser les coûts, adopté en mars par le Parlement, doit y remédier. Dorénavant, les médicaments seront rémunérés à des prix provisoires dès leur autorisation par Swissmedic, sans examen ultérieur. La vérification des critères EAE s'effectuera

a posteriori. Après l'admission définitive dans la liste des spécialités, l'industrie pharmaceutique devra rembourser les coûts excédentaires. L'effet modérateur de cette mesure sur les coûts reste néanmoins contesté. En effet, des modèles tarifaires semblables sont déjà appliqués depuis longtemps et, dans la plupart des cas, négociés uniquement entre le fabricant et l'OFSP. Pour les cas dans lesquels les assureurs ont leur mot à dire, SWICA, la Haute école spécialisée bernoise et d'autres assureurs ont mis sur pied un modèle visant une fixation plus équitable des prix (lire l'encadré).

La règle des génériques porte ses fruits

De son côté, la Confédération se concentre, certes, sur les médicaments les plus récents et les plus onéreux, mais aussi sur les préparations les plus demandées. En effet, les dépenses pour les trente médicaments au meilleur chiffre d'affaires ont augmenté de plus de 70% en l'espace de dix ans. Les critères EAE de ces médicaments font l'objet d'une vérification tous les deux à trois ans. S'ils ne sont plus remplis, les médicaments peuvent être exclus de la liste des spécialités.

Autre approche: pour début 2024, le Conseil fédéral a décidé que les personnes préférant un original plus cher à une préparation de même efficacité (générique ou biosimilaire) devraient s'acquitter d'une quote-part plus élevée sur les médicaments. L'effet se fait désormais ressentir: dans une évaluation, Maria Trottmann a constaté que le chiffre d'affaires des préparations à quote-part plus élevée a baissé environ de moitié en 2024. Ce phénomène se ressent aussi chez les fabricants, comme le confirme Fridolin Marty, économiste de la santé chez economiesuisse. Lui-même a été surpris, «mais l'effet est comparable à celui de la consigne d'un franc, qui encourage à ramener le chariot au bon endroit au supermarché. De petites incitations peuvent avoir de grands effets.»



Le Swiss Drugs Pricing Model (SPDM)

De plus en plus souvent, les acteurs du système de santé sont amenés à négocier le prix d'une nouvelle thérapie sans disposer des résultats éclairants d'études à long terme. Avec le SPDM, la Haute école spécialisée bernoise, SWICA, la CSS, Helsana et Sanitas ont développé un instrument pour compiler les informations cliniques de différentes sources, les analyser de manière critique et évaluer les bénéfices d'une thérapie par rapport aux traitements existants. Ce modèle transparent fournit ainsi une valeur de référence pour une rémunération équitable.



Alimentation et mouvement pour une meilleure qualité de vie

Tout le monde souhaite vivre autonome et en bonne santé pendant longtemps. Pour y parvenir, une alimentation adaptée à l'âge et au corps ainsi qu'une activité physique régulière sont indispensables. En effet, avec l'âge, une partie de la masse musculaire est remplacée par des cellules graisseuses et tissulaires, qui demandent moins d'énergie. Cependant, le besoin en micronutriments et en protéines reste inchangé, ou peut même augmenter.

En outre, comme le corps a besoin de bouger, il est recommandé de pratiquer chaque semaine au moins deux heures et demie d'activité physique: marche rapide, jardinage, montée d'escaliers, cyclisme, gymnastique, exercices d'équilibre ou randonnée.

Prévention et traitement

Des compétences en matière de santé, des comportements plus sains et la possibilité d'un diagnostic précoce sont essentiels pour une vie plus longue et active. Le facteur le plus important de l'augmentation de l'espérance de vie en Suisse provient toutefois des progrès réalisés dans le traitement des maladies cardiovasculaires. La baisse significative du taux de tabagisme chez les hommes a également un impact sur le nombre de diagnostics de cancer du poumon, qui a considérablement baissé. La prévention a également permis d'enregistrer des progrès notables en matière de cancer du sein (chez les femmes) et d'automutilation (chez les hommes).

Une alimentation riche en protéines pour vieillir en bonne santé

Une enquête du Centre universitaire de médecine gériatrique Felix Platter a montré que ce sont avant tout les personnes âgées qui se nourrissent trop peu ou de manière déséquilibrée, notamment en raison d'un manque d'appétit, de problèmes de mastication ou de digestion, mais aussi par ignorance. La Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation a développé avec Betty Bossi le magazine «santé&vitalité» afin d'attirer davantage l'attention sur le problème posé par la malnutrition et le besoin accru en protéines dans la seconde moitié de la vie. La recette ci-dessous permet de faire le plein de protéines dès le matin.

Muesli aux myrtilles

Pour deux personnes, contient 28g de protéines

- 20g de cerneaux de noix
- 1c. à s. de mélisse
- 400g de cottage cheese nature
- 250g de myrtilles
- 1c. à soupe de miel liquide

Faire griller les cerneaux de noix dans une poêle, sans ajouter de gras. Couper finement la mélisse, puis la mélanger avec le cottage cheese. Verser le mélange dans des verres, puis y répartir les myrtilles, les noix et le miel.



Bouger pour commencer l'été

Cette année encore, SWICA offre aux adeptes de l'activité physique de nombreuses possibilités en plein air de s'engager et de participer à des événements inoubliables. En tant que partenaire engagé de longue date, SWICA soutient non seulement la «Pink Ribbon Charity Walk», mais aussi de nombreuses autres manifestations. «Vom See zum Berg» et «Hiking Sounds» démarrent en juin, à temps pour profiter de l'été en montagne. Il s'agit d'une série d'événements de randonnée et de concerts bien connus dans différents endroits de Suisse, qui sont également très populaires auprès des familles. Diversité et expériences inoubliables dans la nature sont garanties.



Astuces

Voici vos sons préférés pendant l'été



Dans le premier numéro du magazine SWICA de cette année, nous vous avons demandé quels étaient vos bruits et vos sons préférés pendant l'été. Nous avons reçu des réponses variées et intéressantes. Nous vous partageons ici les meilleures d'entre elles.

Doris, 91 ans, se réjouit toujours de la visite de ses filles. Lorsqu'elle entend la sonnette de la porte d'entrée ou la clé de la voiture, elle s'assoit dehors et rayonne de bonheur.

Doris Germann, Unterägeri

Tentez votre chance — Vieillir en bonne santé n'est pas seulement un sujet tendance de notre époque, c'est aussi une incitation à un mode de vie sain et réfléchi. Quel est votre conseil secret pour vieillir en bonne santé? Envoyez votre astuce et votre adresse complète par e-mail à magazine@swica.ch. Nous offrons 100 francs de récompense pour les envois publiés. Le délai d'envoi est fixé au 11 juillet 2025.

Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours.

Rapport annuel 2024

SWICA affiche pour l'exercice 2024 un bénéfice de 88,9 millions de francs pour un volume de primes de 5,9 milliards de francs. Malgré une forte croissance des prestations d'assurance, elle est parvenue à stabiliser les réserves légales pour l'assurance de base. SWICA a débuté l'exercice 2025 avec 1,6 million de personnes assurées.

Toutes les informations et deux nouveaux épisodes de SWICA Talks relatifs au rapport annuel sont disponibles sur report.swica.ch.

Felix Schwarzenbach



Dans cette rubrique, nous vous présentons des personnes qui œuvrent sur le devant de la scène ou en coulisse afin de garantir que nos clientes et clients reçoivent le meilleur service possible. Parmi elles figure le Dr Felix Schwarzenbach. Fort d'une expérience de 40 ans, ce médecin psychiatre et psychothérapeute travaille depuis cinq ans à 60% chez le prestataire de télémédecine santé24.

Les troubles psychiques augmentent depuis des années en Suisse. Dans le cadre de la consultation psychologique et psychiatrique de santé24, le Dr Felix Schwarzenbach répond aux demandes variées des personnes assurées. Le Zurichois a notamment mis sur pied le service de psychosomatique de la Hochgebirgsklinik à Davos.

À quel point la distance physique complique-t-elle la consultation? Avec un peu d'expérience, il est possible de percevoir, même sans image, si une personne est triste, a peur ou sourit. La concentration sur l'écoute permet de focaliser son esprit. En cas de doute, je peux toujours demander à ma cliente ou à mon client dans quel état d'esprit elle ou il se trouve.

Quelles requêtes sont les plus fréquentes? L'éventail est large. Nous recevons souvent des appels de personnes qui souffrent d'épuisement, de troubles du sommeil, d'angoisses, qui connaissent des conflits dans leur vie privée ou professionnelle ou ont perdu leur joie de vivre.

Quels conseils donner dans de tels cas? Je ne donne pas de conseils mais veille à trouver le point de préoccupation de ma cliente ou de mon client, vers où converge l'énergie. Ma mission consiste à aider les personnes à se recentrer sur leurs objectifs. Tel un guide de montagne, je les accompagne sur le chemin, leur indique des itinéraires et attire leur attention sur les dangers éventuels. Ensuite, elles franchissent elles-mêmes les étapes.

Comment trouvez-vous votre équilibre au quotidien? Pour instaurer l'équilibre entre les différentes tâches, j'essaie de trouver l'harmonie et la joie, dans ma vie tant privée que professionnelle. Mes randonnées et mon statut de membre du conseil de fondation d'une grande caisse de pensions a portent un changement bienvenu dans mon quotidien de thérapeute.

Version en ligne

Découvrez tous les articles de notre magazine clientèle en ligne. swica.ch/magazine

Demander un conseil personnalisé dans l'une de nos agences: swica.ch/agences

Par téléphone, 24 heures sur 24 santé24 — pour un conseil téléphonique en Suisse ou à l'étranger
Numéro: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7x24h pour les questions et les annonces. Contactez-nous par téléphone au +41 58 800 99 33 ou au numéro de téléphone de l'agence compétente sur votre carte d'assurance.

Via le portail clientèle

Cliquez sur la fonction messagerie du portail mySWICA: myswica.ch

Autres possibilités de nous contacter: swica.ch/contact



Les news SWICA
swica.ch/news

Impressum

Le magazine clientèle SWICA paraît trois fois par an. Éditeur: SWICA Organisation de santé, Römerstrasse 37, 8400 Winterthour

Rédaction et traductions: SWICA
Conception et maquette: Hej AG, Zurich
Photographie: Jonas Weibel, Zurich
Illustrations: Niels Blaesi, Zurich
Langues: français, allemand et italien
Tirage: 557000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Le magazine est produit en Suisse.



Détente dans le Markgräflerland

Vue imprenable sur les Vosges, nombreuses activités sportives et de loisirs, vaste espace bien-être avec vue panoramique: situé dans la commune idyllique de Badenweiler, l'hôtel Anna se distingue par un cadre et une convivialité uniques. Le bon pour deux personnes inclut:

- 2 nuits en chambre double, déjeuner bien-être compris
- soupe de midi revigorante
- menu gourmand du soir
- accès à l'espace bien-être comprenant piscine thermique couverte, tecdarium/bain de vapeur et sauna

Tentez votre chance et participez au concours

Envoyez vos coordonnées dans un e-mail ayant pour objet «Anna» à concours-magazine@swica.ch. Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Date limite de participation: 11 juillet 2025. Photo: Badenweiler Tourismus GmbH (photographe M.Spiegelhalter)

Offres spéciales pour un style de vie sain



Produits à base de magnésium de Salzkeller — Le magnésium peut être utile en cas de stress, il aide à se détendre et améliore l'endurance ainsi que la force. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 20% sur l'huile de magnésium et les sels de bain destinés à un bain minéral à la maison. swica.ch/salzkeller



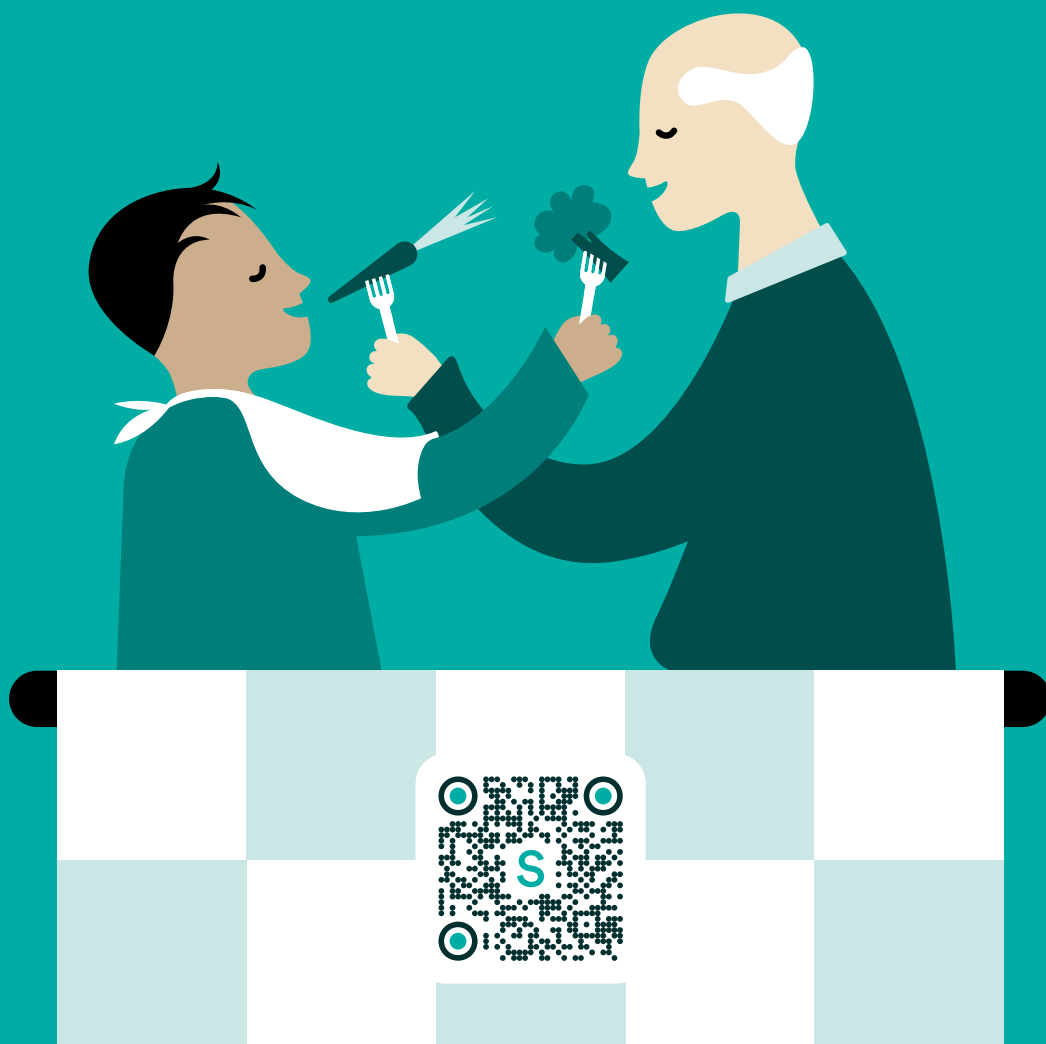
Produits protéinés de Sponser Un apport suffisant en protéines est essentiel pour maintenir la masse musculaire même à un âge avancé. Donnez à votre corps ce dont il a besoin. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 20% sur une sélection de produits Sponser. swica.ch/sponser



Pharmacie Zur Rose — Zur Rose livre chez vous vos médicaments sur ordonnance de manière sécurisée, sans frais de port et en toute discrétion. Grâce à notre partenariat, vous bénéficiez d'avantages exclusifs. Créez sans attendre un compte Zur Rose et tentez de gagner, avec un peu de chance, l'une des 15 montres Fitbit, d'une valeur unitaire de 150 francs. swica.ch/zurrose

Découvrez d'autres offres spéciales sur: swica.ch/active4life

Les nutriments essentiels pour chaque étape de la vie



De junior à senior: nous avons toutes et tous besoin d'une alimentation saine, mais ce qui est essentiel pour un enfant l'est moins avec l'âge, et vice versa. L'application Benevita révèle quels nutriments sont importants à quel moment.