

SWICA

A man with a beard and blue eyes, wearing a blue button-down shirt, is blowing bubbles. He holds a small white container of bubble gum in his left hand and a red bubble wand in his right hand. Several colorful bubbles are floating around him against a dark, textured background with some light bokeh.

Quand l'excellence est récompensée

Une proximité humaine, un accompagnement individuel
et des solutions convaincantes: voilà ce dont profitent
au quotidien celles et ceux que nous assurons.

Vos besoins, notre boussole

La Suisse possède l'un des meilleurs systèmes de santé au monde. Rares sont les pays qui offrent à des groupes de population aussi larges un accès à des traitements innovants et à des soins d'une telle qualité. Les assureurs-maladie sont eux aussi tenus de respecter des exigences élevées et traitent les garanties de prise en charge, les contrôles des prestations et les remboursements le plus efficacement possible. Dans ce contexte, se démarquer aux yeux de la clientèle est tout sauf évident. Pour y parvenir, nous avons une priorité: chez SWICA, avant toute décision, nous nous demandons d'abord de quoi nos assurées et assurés ont besoin. Qu'il s'agisse de conseil, de prestations, d'offres de prévention ou de coopération avec des fournisseurs de prestations, vous êtes au cœur de nos réflexions. Ces efforts ne passent pas inaperçus, comme en témoignent les enquêtes régulièrement menées par les portails de comparaison et les instituts d'enquête. Car, quel que soit le classement auquel vous faites le plus confiance, en matière de satisfaction clientèle, SWICA occupe la première place depuis de nombreuses années, et c'est encore le cas en 2026. Dans ce numéro, vous trouverez différentes raisons pour lesquelles il en est ainsi.

Je vous souhaite une agréable lecture.



Dahinden

Dr Reto Dahinden
CEO

Dossier: une longueur d'avance

Comment SWICA est présente pour sa clientèle
Page 3

Favorit Start, le nouveau modèle d'assurance alternatif pour les adeptes du numérique
Page 6

Ensemble contre des coûts élevés: ce que nous faisons et comment vous pouvez économiser
Page 8

Débat

Produits médicaux achetés à l'étranger: l'assurance-maladie devrait-elle les rembourser?
Page 10

Bon à savoir

Brèves actualités de SWICA et nouveaux services chez santé24
Page 12

Astuce: où profiter des couleurs de l'automne
Page 13

Offres

Pour un sommeil profond et sain
Page 14

Concours

Page 15

Conseils saisonniers pour l'automne

Page 16

Des moments qui font la différence

Cet automne encore, les plus de 30 assureurs-maladie suisses rivalisent pour conquérir de nouvelles clientes et nouveaux clients.

D'aucuns affirment que cette concurrence n'est que poudre aux yeux et que l'offre de l'assurance de base obligatoire serait la même partout. Mais les personnes assurées chez SWICA savent que ce n'est pas tout à fait vrai. Les exemples suivants illustrent là où cette différence se ressent.

par Oliver Steimann

Satisfaction
clientèle

N°1

swica.ch/no1

Un conseil joignable à tout moment
Quelle malchance: après deux semaines de trek dans l'Himalaya sans incident, voilà que vous cassez le pied l'avant-dernier jour de votre voyage. Vous aimeriez donc savoir quelles prestations médicales et quels frais de transport sont couverts par l'assurance. Mais nous sommes samedi et, avec le décalage horaire, c'est le milieu de la nuit en Suisse. «Nous sommes là justement pour ce genre de moments», explique Felix Gut, responsable du service clientèle 7x24 h chez SWICA. Il conseille tout de même de se renseigner à l'avance sur la couverture à l'étranger: «Heureusement, la plupart des clientes et clients appellent avant leur départ, voire sur le chemin de l'aéroport.» Et pour toutes et tous les autres, son équipe est là pour répondre aux questions, même à deux heures du matin. «Nous sommes joignables en personne 24 heures sur 24», confirme Felix Gut. Un service que SWICA est la seule à proposer ainsi. [swica.ch/conseil](https://www.swica.ch/conseil)



Felix Gut
responsable du service clientèle
chez SWICA



Comprendre et prévenir le stress

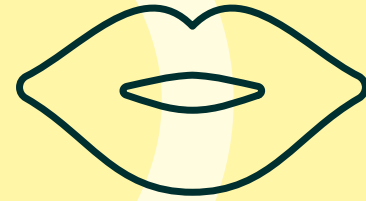
Selon l'Office fédéral de la statistique, en Suisse, environ une personne active sur quatre se sent stressée au travail, et près de la moitié d'entre elles connaissent même un épuisement émotionnel.

«Plus on détecte les signes tôt et on agit activement, plus on obtient des changements positifs rapidement», explique Birgit Schmid, responsable Psychologie chez santé24. C'est hélas souvent plus facile à dire qu'à faire: les séances de coaching coûtent cher, et les places de thérapie sont rares. Les personnes assurées SWICA disposent toutefois d'une alternative accessible et adaptée à leurs besoins: des programmes d'auto-assistance en ligne accompagnés. «Il ne s'agit pas de programmes numériques standards où il suffit de cliquer pour passer les étapes, précise Birgit Schmid. Les programmes antistress se composent de cours en ligne et d'exercices. Une ou un coach personnel accompagne les personnes assurées dans ce travail.»

swica.ch/programmes-auto-assistance



Birgit Schmid
responsable Psychologie
chez santé24

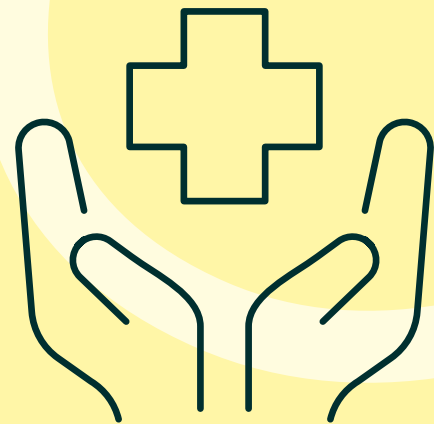


Christoph Bechstein
Client SWICA

Une assistance médicale, où que vous soyez

Christoph Bechstein se prépare à partir en vacances en Autriche avec sa famille. En faisant sa valise, il remarque un picotement dans sa gorge, qui lui rappelle une sévère amygdalite dont il a souffert par le passé. À peine arrivé, ses craintes deviennent réalité: il a mal à la gorge et aux oreilles, et il peine à déglutir. À la maison, il irait consulter, mais à l'étranger? Christoph Bechstein pense d'abord rentrer, mais il se souvient qu'il a amené son appareil de télémédecine Tyto-Home avec lui. Il décide donc d'appeler le cabinet médical en ligne de SWICA, santé24. Grâce à l'appareil de mesure, un diagnostic est établi à distance, et il est sans équivoque: il faut immédiatement se rendre aux urgences les plus proches!

Là-bas, le diagnostic est confirmé: le père de famille souffre d'un abcès dans la gorge et doit prendre des antibiotiques. «Ce qui m'a le plus aidé, c'est la recommandation claire: tu dois y aller. Cela a dissipé mes doutes», confie-t-il avec le recul. Et il est heureux que SWICA ait géré le reste en arrière-plan, le dispensant des formalités administratives. swica.ch/fr/tyto



Quand le corps et l'esprit disent stop

Cornelia Schwarz a du mal à dire non. Au travail, elle donne un coup de main dès que possible. Elle enchaîne des journées de dix à douze heures durant plusieurs semaines, jusqu'à ce qu'un collègue tombe malade et qu'une autre démissionne. Son corps et son esprit n'en peuvent plus: elle souffre d'une dépression d'épuisement. Elle cherche de l'aide et tombe sur l'offre du Care Management de son assurance SWICA. C'est là qu'elle bénéficie, pendant un an et demi, du soutien de la clinique de jour hybride, qui l'aide pour les questions administratives et auprès de l'ORP jusqu'à sa réinsertion professionnelle. «J'en suis extrêmement reconnaissante», résume-t-elle. Aujourd'hui, Cornelia Schwarz travaille à temps partiel. Et, si cette période lui a bien appris une chose, c'est à mieux prendre soin d'elle-même, car «la vie est trop courte pour la passer stressée et à travailler».

swica.ch/fr/caremanagement



Kili Liz Thomsen
Cliente SWICA

À vos côtés quand ça devient difficile

Depuis qu'elle a arrêté sa contraception hormonale, Kili Liz Thomsen a très mal au ventre. Malgré plusieurs examens gynécologiques, elle ne sait pas clairement pourquoi. Un vendredi soir, alors que les douleurs s'intensifient à nouveau et que personne n'est joignable, la jeune femme appelle le cabinet médical en ligne santé24. Elle suit la recommandation donnée et se rend aux urgences, où l'on constate qu'elle souffre d'un kyste ovarien hémorragique. Même après le diagnostic, certaines questions restent en suspens: santé24 y répond dans le cadre de la consultation gynécologique. Kili Liz Thomsen est assurée chez SWICA depuis son enfance et elle continue d'opter chaque année pour SWICA. «Ce sont toutes ces petites choses qui, mises bout à bout, font la différence.» Et quand elle repense à cette période, elle se souvient avant tout d'une chose: avoir été accompagnée dans une situation difficile.

swica.ch/sante24

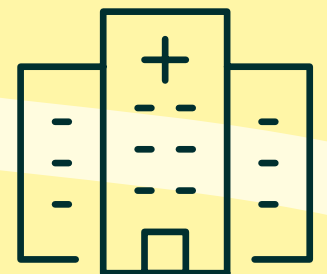
Bien préparé pour la rééducation

Les séjours hospitaliers sont loin d'être relaxants. Alors, après une opération complexe, il est d'autant plus important de reprendre des forces dans une clinique de réadaptation, avec un soutien professionnel. «Nous veillons à ce que cette transition se déroule de la manière la plus fluide possible», explique Esther Vogel, responsable Service Experience Prestations chez SWICA. Début juillet, le projet CuraPlus a été lancé en Suisse orientale, en collaboration avec les hôpitaux HOCH et la clinique de réadaptation de Valens. Il vise à permettre une transition sans interruption dans un service de réadaptation grâce à un processus simplifié de garantie de prise en charge des coûts.



Esther Vogel
responsable Service
Experience Prestations
chez SWICA

Forte de ses expériences positives en Suisse orientale, SWICA souhaite optimiser le parcours de soins de sa clientèle dans de nouvelles régions, en collaboration avec ses partenaires d'excellence. swica.ch/partenaires-excellence



Favorit Start, la nouvelle offre numérique pour une solution rapide

Flexible, orienté clientèle et numérique: le nouveau produit d'assurance de base Favorit Start sera, à partir de 2027, la solution pour les assurées et assurés à l'aise avec le numérique qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement simplifié dans le système de santé.

par Alexandra Sasidharan-Scherrer

Les assureurs-maladie mettent régulièrement à jour leur gamme de produits afin de répondre à l'évolution des besoins de la clientèle et de s'adapter à la hausse des coûts de santé et aux changements démographiques. C'est en 1996 que les premiers modèles alternatifs d'assurance (MAA) ont fait leur apparition. La désignation d'un premier point de recours vise à éviter les examens à double et les visites inutiles chez des spécialistes. Selon l'association de branche prio.swiss, plus de 80 % de

la population suisse est assurée dans le cadre d'un MAA. Chez SWICA, ce chiffre atteint même 87,6 %. Les économies ainsi réalisées sont reversées chaque année à la clientèle sous la forme d'une remise sur les primes, qui doit être approuvée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Vous trouverez le montant des remises accordées par SWICA sur les MAA ci-dessous ainsi que dans l'annexe relative aux primes jointe à votre nouvelle police, que vous recevrez en octobre par courrier ou en ligne via mySWICA.



«Ce nouveau produit est idéal pour les personnes à l'aise avec le numérique et qui ont rarement besoin de consulter.»

Jan Knechtle,
Senior Product Manager

Modèle Favorit	Remise sur les primes
Favorit Telmed	1 % à 17 %
Favorit Medica	0 % à 11 %
Favorit Casa	4 % à 16 %
Favorit Multichoice	7 % à 23 %
Favorit Santé	8 % à 22 %
Favorit Medpharm	4 % à 23 %
Favorit Bestcare	0 % à 17 %
Favorit Start	0 % à 23 %

SymptomCheck comme premier recours

La part de produits numériques croît aussi dans le secteur de l'assurance-maladie. Pour la jeune clientèle des digital natives, en particulier, il est essentiel de pouvoir s'orienter en quelques clics dans la jungle du système de santé. Avec le nouveau produit d'assurance de base Favorit Start, les personnes assurées bénéficient d'un accompagnement et de conseils principalement par voie numérique. Le parcours de soins commence par le SymptomCheck de l'app de santé Benecura, qui émet une recommandation contraignante sur la base des réponses à un questionnaire et oriente la personne assurée vers son prochain interlocuteur. Il peut s'agir d'une pharmacie, du cabinet médical en ligne santé24, d'un cabinet médical collectif tel que Medbase ou d'un cabinet de médecine générale figurant dans l'annuaire en ligne SWICA Expert Finder. Si d'autres services proposés par santé24 sont pertinents pour la problématique donnée, l'app les suggère de manière proactive. Les factures et les décomptes sont traités par voie numérique via l'app mySWICA et la prime est réglée par eBill.

Un accompagnement simple

«Ce nouveau produit est idéal pour les personnes qui souhaitent suivre un parcours de soins aussi simple que possible, qui sont à l'aise avec le numérique et qui ont rarement besoin de consulter», explique Jan Knechtle, Senior Product Manager. Il a participé à l'élaboration de Favorit Start et se réjouit de pouvoir offrir une alternative adaptée aux personnes qui ont encore peu de contact avec le secteur de la santé et qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement simple. Cette solution numérique permet de réaliser jusqu'à 23 % d'économies sur les primes par rapport à un modèle Standard. Favorit Start est disponible dans certaines régions de primes, pour lesquelles il peut être sélectionné dans le calculateur de primes.

swica.ch/start

Benecura

L'app médicale Benecura propose différents services, dont le SymptomCheck, un outil numérique développé par des médecins qui fournit des recommandations personnalisées, le dossier de santé, qui permet de conserver vos documents en toute sécurité, et le CheckPrévention, qui conseille des examens préventifs pertinents.



SWICA Expert Finder

Consultez nos répertoires complets pour trouver, près de chez vous, un hôpital adapté, une pharmacie ou des médecins, thérapeutes de médecine complémentaire ou psychothérapeutes compétentes et compétents.

Découvrez-y aussi les salles de sport, les cours de danse, les instructrices et instructeurs et les salles d'escalade soutenus par SWICA.



mySWICA

Le portail clientèle mySWICA regroupe les informations essentielles sur votre assurance-maladie au format numérique. Vous pouvez vous y référer à tout moment pour en savoir plus sur vos factures de primes et décomptes de prestations, transmettre des factures, consulter le solde de votre franchise ou contacter le service clientèle de SWICA.



Ensemble contre des coûts élevés

Vous disposez de différents leviers pour réduire vos primes et alléger vos dépenses de santé. De même, nous déployons de nombreux efforts pour faire baisser les coûts dans le système de santé.

par Gioia Wetter

Que pouvez-vous faire?

Astuce n°1

Souscrire un modèle alternatif

Les modèles alternatifs d'assurance de base proposés par SWICA affichent une prime inférieure à celle du modèle Standard. Selon vos préférences, vous pouvez choisir parmi différentes options de premier recours. L'éventail de prestations reste inchangé.

swica.ch/assurance-base

Astuce n°2

Choisir une franchise plus haute

Avec la quote-part, la franchise représente votre part annuelle des frais de traitement. En choisissant la franchise à 2500 francs, vous pouvez économiser jusqu'à 1540 francs par an sur votre prime d'assurance de base.

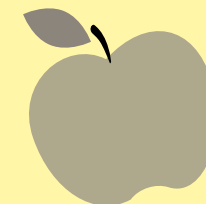
Attention: n'augmentez la franchise que si vous avez rarement besoin de soins médicaux. Dans le cas contraire, cela n'en vaut pas la peine. Vous devriez disposer, en cas d'urgence, du montant de la franchise choisie ainsi que de la quote-part maximale de 700 francs.

swica.ch/optimiser

Astuce n°3

Profiter du système Benevita

Avec l'app Benevita de SWICA, vous faites d'une pierre deux coups: d'une part, vous investissez dans votre santé et, on le sait, c'est ce qui permet le plus d'économies. L'app incite à travers de passionnants challenges à bouger plus, à manger sainement et à prendre le temps de se détendre. D'autre part, les challenges relevés vous rapportent des points que vous pouvez échanger contre des remises sur des assurances complémentaires ou des produits. swica.ch/benevita

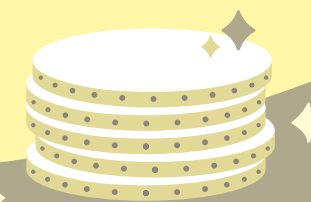


Astuce n°4

Recourir au cabinet en ligne

En cas de problèmes de santé, les personnes ayant souscrit un modèle Favorit ont accès au cabinet médical en ligne santé24 gratuitement. Elles bénéficient d'une consultation médicale et, dans la mesure du possible, d'un diagnostic approfondi ainsi que, si nécessaire, d'une ordonnance ou d'un autre traitement.

swica.ch/sante24



Que fait SWICA?

Privilégier la qualité à la quantité

En collaboration avec de nombreux partenaires de santé, à l'instar d'hôpitaux, de réseaux de médecins, de pharmacies et de notre cabinet médical en ligne santé24, nous nous engageons pour un système de santé qui privilégie la qualité à la quantité des soins. Grâce à diverses initiatives, nous permettons une meilleure santé et réduisons les coûts de manière durable. swica.ch/systeme-sante

Pour des tarifs raisonnables

Nous négocions régulièrement des tarifs raisonnables avec les hôpitaux, les médecins et les autres prestataires de soins de santé afin de maintenir les primes aussi basses que possible.

Votre santé au premier plan

La prévention permet d'éviter, à terme, des coûts de santé élevés. C'est la raison pour laquelle nous accompagnons pleinement nos assurées et assurés en matière de promotion de la santé: individuellement, par des contributions généreuses aux activités bénéfiques à la santé et bilans de santé, et collectivement, par notre soutien à différentes fédérations sportives et notre engagement dans nombre de manifestations sportives, à l'instar du marathon OCHSNER SPORT de Zurich ou des randonnées «Vom See zum Berg». swica.ch/promotion-sante

Contrôler les factures

SWICA contrôle plus de 13 millions de factures chaque année. Grâce à un examen rigoureux, nous économisons environ 500 millions de francs par an. Les retours de la clientèle sur des factures erronées contribuent largement à ces économies.

Retrouvez tous nos conseils pour économiser en ligne:



Sabine Burgener
Responsable Customer Experience
Management



La satisfaction commence par l'écoute

Depuis de nombreuses années, SWICA fait partie des assurances-maladie avec le meilleur taux de satisfaction clientèle, et j'en suis très heureuse. Mais, pour moi, cette distinction n'est pas un objectif: c'est une mission. En effet, les attentes de notre clientèle sont en constante évolution. Ce qui convainc aujourd'hui peut déjà aller de soi demain.

C'est pourquoi j'écoute attentivement, même lorsqu'il s'agit de retours critiques. L'autre jour, une collaboratrice m'a parlé d'un appel au cours duquel une cliente était très angoissée, la veille d'un séjour à l'hôpital. Un échange calme et patient a apaisé son anxiété. Ce genre d'histoires me marque. Elles me montrent ce qui compte vraiment pour notre clientèle. Et elles me confortent dans l'idée que la satisfaction ne naît pas dans de grandes campagnes, mais dans de petites rencontres humaines, souvent discrètes, entre vous et nous.

Qu'il s'agisse d'enquêtes, d'entretiens ou de commentaires numériques, chaque retour de nos clientes et clients nous aide à gagner en simplicité, en clarté et en rapidité. Lorsqu'il est question de santé, la fiabilité et le soutien individuel comptent plus que n'importe quelle belle promesse.

Mon but est d'accompagner les personnes avec considération, de leur fournir des repères et de leur expliquer de manière claire des sujets complexes liés à la santé et à l'assurance, quel que soit le canal par lequel elles nous contactent. En effet, la confiance ne se construit pas du jour au lendemain, mais s'acquiert au fil des expériences positives.

Chaque jour, nous nous efforçons d'être à la hauteur de la confiance qui nous est accordée, en plaçant la considération, l'accompagnement et le soutien individuel au cœur de notre travail.

Produits médicaux achetés à l'étranger: qui paie?

Aujourd'hui, de nombreux consommables et moyens auxiliaires médicaux ne sont remboursés que s'ils sont achetés en Suisse, comme les béquilles et les tests de glycémie. Les personnes qui les achètent à l'étranger en assumant elles-mêmes les frais. Pour le Conseil fédéral, cela doit changer. Il soumet donc une proposition en ce sens au Parlement.

par Oliver Steimann



Voilà une source d'économie évidente que la Suisse a jusqu'à présent refusé d'envisager: l'assurance de base obligatoire n'est autorisée à prendre en charge les coûts des produits de la liste des moyens et appareils (LiMA) que s'ils ont été achetés sur le marché intérieur, et ce même si le produit en question pourrait être trouvé dans un autre pays européen à un prix nettement plus bas.

Un assouplissement réservé aux achats privés

En 2023, la Suisse a dépensé 727 millions de francs pour les produits de la LiMA – un montant qui a sans doute encore augmenté depuis. Le Conseil fédéral veut maintenant assouplir les règles pour une partie de la liste, représentant environ la moitié des coûts totaux. À l'avenir, toute personne qui achète à titre privé le même produit médical moins cher au sein de l'Espace économique européen (EEE) devrait pouvoir se faire rembourser par son assurance-maladie. Ce sont surtout les consommables médicaux qui seraient concernés. La Confédération espère que cette réforme permettra de réduire les coûts et de stimuler la concurrence.

Une introduction pour l'instant provisoire

Toutefois, à Berne, on ne veut pas précipiter les choses. La Confédération souhaite se réserver la possibilité de n'introduire cette réforme que pour une durée limitée, afin de pouvoir, si nécessaire, réajuster le cadre après une première évaluation. Les entreprises suisses de fabrication et d'importation de produits médicaux ne sont bien entendu pas particulièrement enthousiastes face aux propositions du Conseil fédéral. Elles sont en revanche saluées par l'association des assureurs-maladie prio.swiss. Pour ou contre? Les deux parties prennent position à ce sujet.



Marco Romano,
directeur adjoint
prio.swiss



Carina Schaller,
responsable Public Affairs Swiss Medtech,
membre du comité de direction

Pour

La liberté de choix au quotidien

Le remboursement prévu d'une sélection de produits médicaux européens élimine un obstacle inutile et préjudiciable à la patientèle. Il faut que les personnes qui trouvent un produit standard de la liste des moyens et appareils (LiMA) à l'étranger pour moins cher qu'en Suisse puissent elles aussi le faire décompter. Pour les produits nécessitant peu de conseils, cette approche est à la fois pragmatique et orientée patientèle. En Suisse, les achats transfrontaliers font partie du quotidien, notamment pour les personnes disposant d'un petit budget et lorsque les écarts de prix sont importants.

Prenons l'exemple d'une patiente diabétique de Lugano. Elle va à Côme, où les bandelettes de ses tests de glycémie sont disponibles en pharmacie. Elles sont équivalentes et bien moins chères. Elle peut les acheter elle-même là-bas aujourd'hui, et elle pourrait maintenant aussi se les faire rembourser.

Lorsque la qualité et le remboursement sont réglés de manière claire, tant la patiente que les payeuses et payeurs de primes en profitent: selon le Conseil fédéral, environ la moitié des coûts liés aux produits médicaux (727 millions de francs en 2023) relève de la nouvelle réglementation. Ce qui représente un joli potentiel de réduction des coûts.

Contre

Toute une odyssée pour rien

«Achetez votre produit médical à bas prix à l'étranger»: si l'idée semble simple, la réalité s'avère bien plus compliquée, et ce dès la prescription. En effet, pour commencer, votre médecin doit vérifier si le produit en question remplit les conditions nécessaires pour être acheté dans l'EEE. Si tel est le cas à ce moment-là (la Confédération se réservant le droit de modifier la liste de ces produits à tout moment), il faut que vous contactiez votre assurance-maladie et que vous demandiez où vous avez le droit de vous procurer le produit à l'étranger. Car c'est elle qui décide avec quels points de vente elle conclut un contrat de remise.

Après l'achat, l'odyssée continue. Vous devez non seulement fournir le justificatif à votre assurance, mais aussi indiquer le taux de change en vigueur et préciser si la TVA vous a été remboursée. Une fois que vous aurez fait tout cela, vous devriez, espérons-le, récupérer votre argent. Vous penserez avoir allégé la charge de l'assurance-maladie grâce à cet achat «moins cher» à l'étranger, mais c'est une illusion. À ce stade, les économies potentielles auront depuis longtemps été réduites à néant par une bureaucratie excessive.

Au courant à chaque phase de la grossesse

Notre nouvelle newsletter destinée aux futurs parents fournit des informations adaptées à chaque étape de la grossesse. Outre des conseils pratiques sur la santé, la prévention et le bien-être, vous y trouverez des recommandations de gynécologues.

Inscrivez-vous dès maintenant à la newsletter SWICA sur la grossesse:



SWICA convainc une nouvelle fois avec la meilleure satisfaction clientèle

En 2026, SWICA brille encore par son excellente satisfaction clientèle: c'est ce que confirment les enquêtes en la matière menées cette année par K-Tipp et l'institut d'études de marché AmPuls et les portails indépendants Comparis, bonus.ch et moneyland.ch. Dans le comparatif des assurances-maladie de Comparis, SWICA obtient la meilleure note du secteur. Nous nous distinguons dans les domaines de la qualité et du service, de l'information et de la transparence, des points de contact et du contact, ainsi qu'en matière de satisfaction globale. L'enquête AmPuls 2026 confirme notre position de leader en matière de satisfaction clientèle, de réputation et d'offre.

Merci! Nous nous réjouissons que nos clientes et clients récompensent nos efforts. [swica.ch/satisfaction-clientele](https://www.swica.ch/satisfaction-clientele)

Une expérience clientèle fluide grâce à l'app mySWICA

Pour une expérience clientèle numérique plus fluide et rapide, les nouvelles personnes assurées peuvent créer leur compte SWICA dès la confirmation de leur admission et accéder à l'app mySWICA avant même le début de leur couverture d'assurance.

swica.ch/myswica

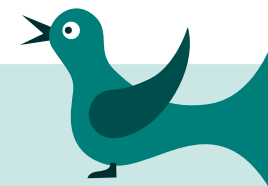
Fusion de Compassana et Well

Compassana et Well, les deux plus grandes plateformes de santé en ligne de Suisse, fusionnent. Les atouts des deux prestataires sont ainsi réunis afin de permettre une utilisation encore plus simple et plus attractive pour les personnes assurées. Assureurs-maladie et fournisseurs de prestations médicales sont impliqués dans cette nouvelle société. Le développement d'une application commune est prévu en vue de compléter de manière optimale le dossier électronique de santé de la Confédération.

ANNA: plus de sécurité après une hospitalisation

Après un séjour à l'hôpital en raison de troubles psychiques, le retour à la vie quotidienne constitue un véritable défi pour de nombreuses personnes. ANNA (suivi adaptatif à bas seuil), la nouvelle offre de santé24, aide à retrouver la stabilité pas à pas.

Demander un entretien de conseil:



Astuces

Il n'y a guère de saison qui mette autant la nature en valeur que l'automne. Inspirez-vous donc de nos lectrices et lecteurs, qui connaissent les plus beaux endroits où admirer les couleurs automnales.

«L'automne en Engadine donne l'impression qu'on a recouvert le paysage d'or liquide. Après avoir arboré un vert intense durant l'été, les mélèzes s'embrasent soudainement de reflets jaunes, dorés et cuivrés. Ce spectacle, à la fois paisible et majestueux, donne l'impression que la nature célèbre une ultime fête somptueuse avant l'arrivée de l'hiver. À la mi-octobre, les paysages automnaux de l'Engadine atteignent généralement leur apogée: le ciel d'un bleu profond, les sommets enneigés et les mélèzes aux teintes dorées éclatantes offrent un contraste spectaculaire. Il faut l'avoir vécu une fois dans sa vie. C'est tout simplement inoubliable. Promis!»

Leandra Heid, Arisdorf

«Rien de mieux pour contempler les magnifiques palettes de couleur que de se promener dans les allées de la forêt du Jorat, au Chalet-à-Gobet. La variété de la végétation et les jeux de lumière offrent un spectacle des plus harmonieux. Les sentiers se tapissent de feuilles mortes qui apportent une touche supplémentaire à cette palette d'ocre, de roux et de cuivré. C'est un endroit qui permet de profiter au mieux de cette belle saison faite de douceur, de chaleur et d'envie de se connecter à soi et à la nature qui nous entoure.»

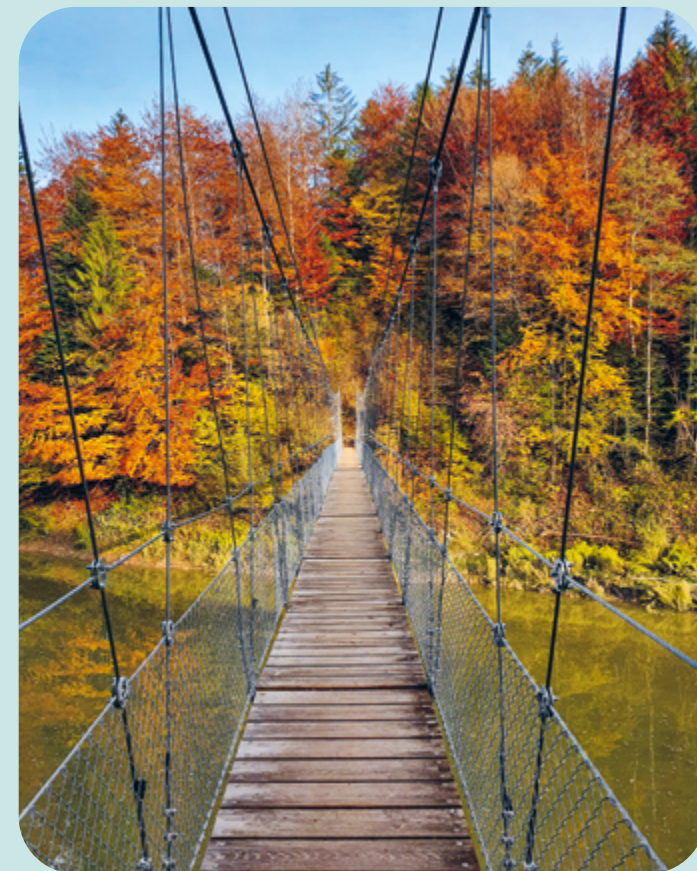
Zhara Semmache, Lausanne

«Pour moi, le meilleur endroit pour profiter des odeurs et des couleurs de l'automne est le Lavaux, entre Lausanne et Montreux.»

Renata Cecconi, Clarens

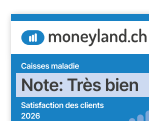
«C'est en randonnée dans les gorges de la Jogne (Gruyère) que l'on apprécie le mieux les couleurs de l'automne.»

Astrid Steinmann, Binningen



Tentez votre chance: les solutions numériques comme les moteurs de recherche ou les outils d'IA font désormais partie intégrante du quotidien. Quel rôle jouent-ils dans vos thématiques de santé et de vie? Envoyez dès maintenant votre astuce par e-mail, en indiquant votre adresse complète, à magazine@swica.ch. Nous offrons 100 francs de récompense pour chaque astuce publiée. La date limite de participation est fixée au 6 novembre 2026.

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.



Un sommeil sain et profond



Mieux dormir avec santé24

Vous avez régulièrement du mal à vous endormir? SWICA propose des entretiens de coaching personnalisés et des programmes d'auto-assistance en ligne validés scientifiquement. En cas de suspicion d'apnée du sommeil, l'analyse du sommeil sans contact de Sleepiz peut s'avérer utile. L'appareil de dépistage enregistre le sommeil et offre une base fiable pour des examens complémentaires. swica.ch/sommeil

De l'aide après 54 ans à manquer de sommeil

Pendant 54 longues années, Pierre Köver ne connaît pas de sommeil réparateur. Ses nombreuses tentatives pour y remédier n'ayant pas porté leurs fruits, il finit par se faire une raison. Jusqu'à ce qu'il tombe par hasard sur l'offre de santé24: grâce au programme en ligne accompagné, il apprend à mieux comprendre son sommeil et à l'influencer de manière ciblée.



Découvrez dans le témoignage de Pierre comment il a retrouvé le sommeil:



Hype ou risque pour la santé?

«Sleepy girl mocktail», «neck swinging» ou spray à la mélatonine: sur les réseaux sociaux, de nombreux conseils pour un sommeil réparateur circulent sous le hashtag «sleep-maxxing». Certains n'ont aucun bénéfice, voire peuvent se révéler problématiques. Pour améliorer durablement son sommeil, il est préférable de s'appuyer sur des informations scientifiques.

swica.ch/conseils-sommeil

Version en ligne

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

Demandez un entretien personnalisé

Dans l'une de nos agences: swica.ch/agences

Par téléphone, 24 heures sur 24

santé24 – pour un conseil télémedical en Suisse ou à l'étranger
Téléphone: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7x24 h: pour toute question ou information à notre service clientèle, contactez-nous par téléphone au +41 58 800 99 33 ou au numéro de l'agence compétente, qui figure sur votre carte d'assurance.

Via le portail clientèle

Cliquez sur la fonction messagerie sur le portail clientèle mySWICA: myswica.ch

Autres possibilités pour nous contacter:

swica.ch/contact

f @ y in +

Les news SWICA: swica.ch/news

Impressum

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

Rédaction et traductions: SWICA
Conception et maquette: Hej AG, Zurich
Photographie: Jonas Weibel, Zurich
Illustrations: Niels Blaesi, Zurich
Langues: DE, FR, IT
Tirage: 557 000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Le magazine est produit en Suisse.

Se détendre au cœur des Alpes valaisannes

Situé au cœur du val d'Hérens, le Dent Blanche Resort offre une vue exceptionnelle sur les majestueux sommets de la Dent Blanche et du Cervin. Cet hôtel moderne et luxueux dispose d'un élégant spa avec sauna, de douches sensorielles et d'une piscine extérieure. Situé au pied des pistes du domaine skiable des 4 Vallées, il est idéal pour des vacances à la neige.

Le bon pour deux personnes inclut:

- deux nuitées en chambre double (offre non valable du 23.12 au 03.01, du 05.02 au 07.03 et le 01.08)
- demi-pension (petit-déjeuner et souper hors boissons)
- accès au spa
- place de parc

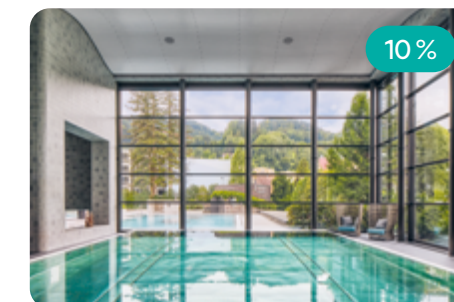
Tentez votre chance et participez au concours. Pour ce faire, scannez le code QR ou indiquez vos coordonnées à l'adresse swica.ch/participer. Les gagnantes et gagnants seront informés par courrier postal ou par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. La date limite de participation est fixée au 6 novembre 2026.



Des offres préférentielles pour un mode de vie sain



Économiser sur les médicaments
8 % de rabais sur les génériques et des avantages exclusifs pour la clientèle SWICA auprès de la pharmacie en ligne Zur Rose. À découvrir maintenant: swica.ch/fr/zurrose



Station thermale minérale de St. Margrethen
10 % de remise sur la formule «Auszeit zum Ausspannen» à la station thermale minérale de St. Margrethen. Accordez-vous une escapade loin de votre quotidien: swica.ch/station-thermale-minerale



Cardada Cimetta
20 % de réduction sur les trajets avec le téléphérique Cardada et le télésiège Cimetta. Explorez maintenant la montagne emblématique de Locarno: swica.ch/fr/cardada

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

Conseils saisonniers pour l'automne



Recette

Quiche végétarienne au potiron

Recette de Fabia Lardi, membre de l'équipe nationale suisse junior des cuisiniers (4 personnes)



Pour la pâte

- 250g de farine
- 100g de beurre
- 6g de sel
- 120ml d'eau

Garniture

- 300g de lait
- 60g de farine
- 500g de potiron (potimarron ou courge butternut)
- 4 œufs et 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de cannelle, 2 pincées d'anis étoilé, 1 pincée de sel

Préparation:

1. Pour la pâte, verser la farine, le beurre et le sel dans un saladier et mélanger jusqu'à ce que la consistance soit sableuse. Ajouter l'eau, pétrir brièvement pour obtenir une pâte et laisser reposer.
2. Couper le potiron en petits dés. Les répartir sur une plaque et les faire rôtir au four à 160°C jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortir du four et laisser refroidir.
3. Mixer le potiron grillé avec le lait, les œufs, le jaune d'œuf et les épices jusqu'à obtenir une masse lisse. Ajouter la farine et bien mélanger.
4. Abaisser la pâte et la disposer dans un moule. Y verser la préparation et mettre au four pendant 15 minutes entre 140°C et 150°C puis 15 minutes à 160°C en mode chaleur tournante.

Conseil

Trois conseils contre la déprime automnale

Les jours raccourcissent et les températures baissent. Mais, malgré sa réputation, l'automne regorge d'atouts: en sachant en profiter, on peut y puiser lumière, plaisir et sérénité, autant de sources de bien-être.

1. Faire le plein de vitamine D

De longues promenades dans la nature aident à faire le plein de vitamine D et à améliorer l'humeur.

2. Une cuisine d'automne riche en nutriments

Le potiron, les champignons, les marrons, les pommes et les légumes-racines apportent de la variété, du plaisir gustatif et des nutriments précieux, mais aussi une touche de couleur dans l'assiette.

3. Le temps de prendre soin de soi

Des journées moins longues peuvent avoir un impact sur l'humeur. Que ce soit en lisant un bon livre dans un pull confortable ou en prenant un long bain, prendre soin de soi et s'aimer contribue à renforcer sa psyché.

Le cabinet médical en ligne santé24 propose des consultations psychologiques et un soutien professionnel:



Retrouvez plus de conseils concernant l'alimentation, l'activité physique et le bien-être dans l'app Benevita:

