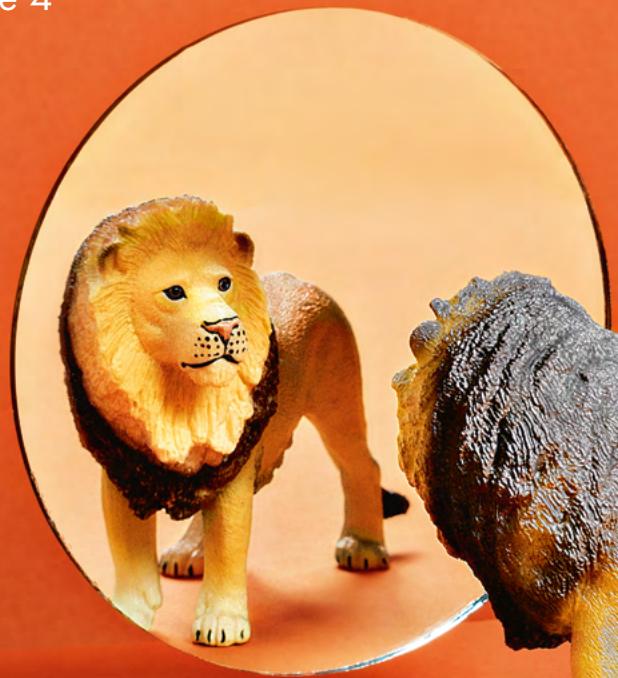


# a

actualités  
Le magazine de  
la clientèle SWICA  
N°2-2024

## Astuces rafraîchissantes contre la chaleur estivale

Page 4



## Douleur permanente: comment s'aider soi-même

Page 10

# Andropause, la fin de la virilité?

**Comment contacter SWICA**  
Vous choisissez le moyen,  
nous vous répondons.

**Demander un conseil  
personnalisé**

Dans l'une de nos 50 agences:  
[swica.ch/agences](http://swica.ch/agences)

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

Service clientèle 7x24 h pour toute question et avis. Numéro gratuit:  
0800 80 90 80 ou numéro de téléphone de l'agence compétente sur votre carte d'assurance

**Via le portail de la clientèle**  
Cliquer sur la fonction messagerie:  
[myswica.ch](http://myswica.ch)

**Autres possibilités de nous  
contacter**  
[swica.ch/contact](http://swica.ch/contact)



**Les news SWICA**  
[swica.ch/newsroom](http://swica.ch/newsroom)

---

**Impressum**  
actualités – le magazine de la clientèle SWICA  
Parait quatre fois par an.  
Éditeur: SWICA Organisation de santé,  
Römerstrasse 38, 8401 Winterthour  
Rédaction et service de traduction: SWICA  
Conception et maquette: Hej AG, Zurich  
Photographie/illustrations: Studio Attila Janes,  
Daniel Ammann, Martine Mambourg  
Langues: français, allemand et italien  
Tirage: 425000 exemplaires  
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Swiss Made: le magazine est produit en Suisse.

# La valse des saisons

Les femmes connaissent la ménopause, les hommes traversent la crise du milieu de vie. Voilà l'interprétation courante et très résumée de ce qui nous attend passé quarante-cinq ans. Mais est-ce si simple? Dans ce numéro d'actualités, nous nous sommes avant tout penchés sur la santé masculine et avons constaté que la réalité s'avère beaucoup plus complexe. Du point de vue médical, il n'existe pas de «ménopause» au masculin. Pourtant, un changement a bien lieu. S'il se produit plus lentement que dans le corps de la femme, il est tout de même perçu de façon négative et peut engendrer un stress psychique. Pour autant, aucune raison de déprimer: la science constate que les hommes atteignent le creux de la vague vers cinquante ans, après quoi nombre d'entre eux connaissent un «deuxième printemps».

Quelle que soit la saison que traverse votre corps, je vous souhaite de profiter pleinement du printemps 2024!



*Sauvini*

Dr Reto Dahinden  
CEO



**PROMOTION DE LA SANTÉ  
En tête d'affiche**

Avoir de la bienveillance pour ses collègues, accepter les changements et savoir se préserver lorsque cela est nécessaire: voici quelques-uns des facteurs qui définissent un environnement de travail stimulant. SWICA propose aux entreprises clientes douze affiches différentes de sensibilisation aux thèmes de l'alimentation, de l'activité physique et du bien-être. Elles incitent à adopter des comportements sains et renforcent le sens de la prévention et de la responsabilité personnelle. Les entreprises peuvent commander les affiches gratuitement en ligne.  
[swica.ch/commande-affiche](http://swica.ch/commande-affiche)

Passer dès maintenant à la version en ligne du magazine  
[swica.ch/inscription-actualites](http://swica.ch/inscription-actualites)



**PROMOTION DE LA SANTÉ  
SWICA, nouvelle partenaire  
de B2Run**

Pionnière en matière de promotion de la santé et de prévention, SWICA encourage ses assurées et assurés à investir régulièrement dans leur santé et leur forme physique. C'est pourquoi l'organisation de santé, nouvelle partenaire principale de B2Run, soutient l'initiative ACTIFS.ENSEMBLE. Cette série de courses d'entreprises, la plus importante de Suisse, a choisi pour devise «Transpirer ensemble, ça soude» et propose de parcourir des distances de cinq à six kilomètres. Les entreprises peuvent s'inscrire sur [b2run.ch](http://b2run.ch).



**RÉTROSPECTIVE  
Rapport annuel 2023**

L'exercice 2023 a connu son lot de difficultés, qu'il a fallu surmonter. SWICA est aujourd'hui prête à affronter les turbulences qui agitent le système de santé suisse. Début 2024, elle détenait un portefeuille de 845 000 personnes assurées, de longue date ou fraîchement arrivées, au bénéfice d'une assurance de base. Toutes les informations sur l'exercice 2023 et les premiers épisodes de notre nouveau podcast intitulé SWICA Talks sont disponibles à l'adresse [report.swica.ch](http://report.swica.ch).

# 36 degrés, et le thermomètre va encore grimper...



L'été approche à grands pas. Tandis que les uns attendent la saison chaude avec impatience, d'autres n'ont toujours pas oublié les températures record de l'été dernier. Les canicules pèsent sur la qualité de vie, surtout dans les villes. Susanne Fischer, urbaniste, explique comment tout un chacun peut contribuer à contenir la hausse des températures.

Texte: Elena Gass  
Illustration:  
Martine Mambourg

Le 24 août 2023 est entré dans les annales suisses comme la troisième journée la plus chaude depuis le début des relevés. À Genève, le thermomètre affichait la valeur inouïe de 39,3 degrés. Ce record fut suivi du mois de septembre le plus chaud jamais enregistré, et ce temps s'est même prolongé une partie du mois suivant. Mi-octobre, certaines régions de Suisse enregistraient encore 28 degrés. Or, l'été revient, et il pourrait cette année se révéler encore plus chaud.

Le phénomène est particulièrement aigu dans les villes: les arbres y sont peu nombreux, le sol est majoritairement imperméabilisé, et la densité du bâti empêche l'air de circuler et de rafraîchir l'atmosphère. On parle d'«îlots de chaleur urbains». Même la nuit n'apporte aucune fraîcheur, car béton et asphalte restituent la chaleur accumulée durant la journée. Ces «nuits tropicales» ont un impact particulièrement nocif sur la santé.

L'être humain n'est pas habitué aux grandes chaleurs. Sa zone de confort se situe entre 18 et 25 degrés. Les températures supérieures déclenchent des stratégies d'adaptation pour éviter une surchauffe. L'une d'elles est la transpiration, qui rafraîchit la peau en s'évaporant. Une autre envoie davantage de sang sous la peau pour accroître la déperdition de chaleur. Sur la durée, ces mécanismes de refroidissement épuisent le système cardiovasculaire. La tension artérielle baisse, le cœur doit travailler davantage, et la transpiration accrue accélère

la perte d'eau et de sel. Conséquences: nous nous épuisons plus vite, devenons moins efficaces et dormons moins bien. Les canicules représentent un danger surtout pour les personnes âgées, plus exposées aux risques de problèmes cardiovasculaires ou de coups de chaleur (en cas d'exposition directe au soleil).

Rendre les villes plus vivables en été constitue un véritable défi pour l'urbanisme. «Nous savons depuis longtemps comment construire pour diminuer les effets des fortes chaleurs. Ce qui a changé ces dernières années, c'est l'urgence des mesures de rafraîchissement, qui deviennent une priorité par les pouvoirs publics», déclare Susanne Fischer, urbaniste à la municipalité de Bâle. Tous les projets de construction doivent répondre à certains impératifs: zones de stationnement et larges trottoirs doivent faire place aux arbres, les sols sont désimperméabilisés, et les nouveaux toits plats de plus de dix mètres carrés doivent se couvrir de verdure.

Que peuvent faire monsieur et madame Tout-le-monde? «La clé réside dans la végétalisation», affirme Susanne Fischer. «Les grands arbres durables et résistants à la chaleur, comme les chênes, présentent la plus grande efficacité.» De même, l'installation d'arbustes ou de jardinières sur les petites surfaces comme les balcons ou les jardins de façade peut avoir un impact non négligeable. Que faut-il éviter à tout prix? «Les jardins de rocallle et les places de stationnement asphaltées contribuent fortement à l'élévation des températures. Il faut privilégier les sols permettant à l'eau de s'infiltrer», recommande l'urbaniste.

# Andropause, la fin de la virilité?



Arrive un jour, dans la vie d'un homme, où la production de testostérone commence à baisser. La force physique s'affaiblit, le corps change d'apparence, la libido diminue. Un processus de vieillissement tout à fait normal? Ou les hommes sont-ils à la même enseigne que les femmes?

Texte: Dominik Chiavi  
Image: Studio Attila Janes

Les temps changent et, avec eux, la notion de virilité. Autrefois, un homme, «un vrai», devait se montrer fort, intrépide et, en chef de famille, subvenir aux besoins des siens. Aujourd'hui, un homme fait preuve de prévenance et laisser transparaître sa vulnérabilité, il peut embrasser les professions d'homme au foyer ou d'aide-soignant, et ne pas se conformer à l'image classique de la masculinité. Le temps où un comportement passait pour typiquement masculin ou typiquement féminin est bel et bien révolu. Mais quelle que soit la définition de la virilité, cette dernière change au cours du processus naturel de vieillissement.

Entre la quarantième et la cinquantième année, force physique et désir sexuel peuvent diminuer, et le corps change d'apparence. Ce phénomène est notamment lié à une baisse du taux hormonal. Contrairement à la ménopause chez la femme, il se manifeste dans un processus très lent et ne peut donc pas tout à fait être comparé à elle. Chez les hommes en bonne santé, la production de testostérone, l'hormone sexuelle mâle, diminue peu à peu au fil des années, voire des décennies, mais ne s'arrête jamais tout à fait. Dans le langage familier, cette période de la vie d'un homme est appelée andropause (du grec ancien andros, «homme, mâle»), par analogie avec la ménopause des femmes.

## Andropause: mythe ou réalité?

«La question de l'existence de l'andropause fait débat», déclare Silke Schmitt Oggier, médecin-chef du service de télémédecine santé24. «Du point de vue strictement médical, l'andropause n'existe pas. Ce terme est néanmoins utilisé en vulgarisation pour désigner la baisse de régime du milieu de la vie des hommes.» Ce processus ne peut se comparer à la ménopause: «Chez les femmes, entre 45 et 55 ans environ, la production d'hormones sexuelles féminines chute presque à zéro en un laps de temps relativement bref. Les femmes ne peuvent plus concevoir d'enfants, ce qui marque une césure», explique l'experte. Chez les hommes, le phénomène n'est pas abrupt et se confond avec le processus normal de vieillissement.

## Questions existentielles et crise du milieu de vie

Que l'andropause existe ou non, cette étape de la vie d'un homme apporte de nombreux changements. Sur le plan professionnel, la cinquantaine constitue souvent une période durant laquelle la carrière stagne. La vie de famille évolue elle aussi. Les enfants sont plus indépendants ou quittent le domicile familial. La relation de couple atteint un point critique, il faut régler les conflits non résolus, redéfinir ses envies. L'homme peut à nouveau consacrer davantage de temps à sa forme physique. «Le bien-être psychique des hommes présente l'aspect d'une courbe en U qui atteint son point le plus bas vers la cinquantaine. Point positif: elle repart à la hausse», affirme Silke Schmitt Oggier. «Le fait de savoir si toutes les questions mènent au creux de la vague ou si le creux de la vague génère toutes ces questions n'a aucune importance en soi. La crise du milieu de vie existe, c'est indéniable.»

Tout comme il est indéniable que les maladies de civilisation comme le surpoids, l'hypertension artérielle, les troubles du métabolisme lipidique et le diabète sont en nette augmentation. Elles peuvent provoquer une baisse importante du niveau de testostérone tout comme une obstruction des petits vaisseaux sanguins. Il en résulte des troubles de l'érection, mais aussi des infarctus ou des AVC.



### Accepter l'inéluctable

Comment gérer tous ces changements? «La plupart des hommes se reprennent en main. Cette période constitue le moment idéal pour se recentrer et adopter un mode de vie plus sain», souligne Silke Schmitt Oggier. Activité physique, alimentation équilibrée, baisse ou arrêt du tabac et de la consommation d'alcool et contrôle du poids normalisent la régulation des récepteurs de testostérone, ce qui diminue la quantité de testostérone nécessaire pour stimuler les organes. «En revanche, les hommes qui constatent que leur force physique et sexuelle diminue malgré une activité physique régulière et un poids sain, et qui ont l'impression que quelque chose ne va pas consulteront leur médecin de famille, un urologue ou un andrologue.» Dans certains cas, il peut en effet être nécessaire de suivre un traitement de substitution et de procéder à un contrôle des autres risques physiologiques.

### Check-ups recommandés

Le CheckPrévention de l'application BENECURA indique, en toute simplicité, les examens préventifs recommandés en fonction des antécédents personnels, de l'âge, du sexe et des facteurs de risque: [swica.ch/benecura](http://swica.ch/benecura)

Quels sont les symptômes qui signalent une andropause et quelles sont leurs répercussions? Vous trouverez de plus amples détails dans la version en ligne du présent article: [swica.ch/andropause](http://swica.ch/andropause)

### Intéressant



### Assistant numérique pour jeunes atteints de TDAH

Sensibiliser au trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et simplifier la vie des jeunes concernés et de leurs parents: tels sont les objectifs de Gossik. Cette PME saint-galloise propose un modèle hybride, composé d'une application et d'un coaching en ligne. L'application aide les jeunes âgés de 10 à 20 ans à ne pas procrastiner et à mieux organiser leur quotidien. Les coachings hebdomadaires accompagnent ces jeunes et leurs parents tout au long du processus et facilitent leur gestion des situations de tous les jours. Les questions qui reviennent le plus souvent concernent les rapports avec l'école, les entreprises formatrices et les médecins. [gossik.ch](http://gossik.ch)



### De nouvelles perspectives pour les personnes atteintes de troubles psychiques

Une foule de facteurs influencent la santé mentale. L'un d'eux est l'accomplissement d'un travail valorisant. À travers son offre d'intégration professionnelle, la fondation Dreischiiibe contribue à faire baisser le coût de la santé grâce à une réduction du nombre de consultations médicales et de thérapies. L'institution d'utilité publique propose aux personnes atteintes de troubles psychiques des postes de travail accompagnés sur six sites. Elles peuvent ainsi explorer de nouvelles perspectives et personnelles dans douze domaines professionnels différents. Les personnes au bénéfice d'une rente AI et en capacité de travail de 50% au moins progressent dans le cadre de leurs aptitudes et voient leur travail valorisé. [dreischiiibe.ch](http://dreischiiibe.ch)



### Punaises de lit: indésirables mais sans danger

Avec le printemps revient l'envie de voyager. Or il existe des souvenirs de vacances dont on se passerait bien. Les punaises de lit sont des insectes matinaux. Ces parasites se gavent du sang de leur hôte et laissent sur la peau des piqûres rouges qui provoquent de fortes démangeaisons, mais qui restent généralement sans danger. Ces indésirables se sentent bien partout, dans les hôtels bon marché comme dans les hébergements de luxe. Une fois installées, les punaises de lit sont difficiles à éradiquer. En cas d'invasion, il faut généralement faire appel à une entreprise de la désinsectisation. Le conseil santé de SWICA fournit des mesures préventives: [swica.ch/punaises-lit](http://swica.ch/punaises-lit)

Vous trouverez de plus amples informations dans la version en ligne: [swica.ch/magazine/themes](http://swica.ch/magazine/themes)



**«J'avais perdu tout espoir que mes douleurs cessent un jour»**

Sylvia Böhm souffre d'endométriose et vit avec la douleur depuis bientôt quinze ans. Après de nombreux traitements restés sans succès, elle découvre, par un heureux hasard, le programme d'auto-assistance en ligne de santé24, qui lui permet d'améliorer grandement sa qualité de vie.

Texte: Gioia Wetter  
Photo: Daniel Ammann

Sylvia Böhm a aujourd'hui 41 ans. Son endométriose a été diagnostiquée alors qu'elle n'avait pas encore 30 ans. Depuis, la douleur ne la quitte plus. Chez elle, la maladie se manifeste sous une forme plutôt rare: une muqueuse utérine se développe sur les poumons, ce qui provoque de fortes douleurs chroniques. «Les deux premières opérations ont apporté une amélioration, et l'intensité des douleurs était fluctuante. Très vite, cependant, j'ai compris que celles-ci ne disparaîtraient pas complètement», se souvient Sylvia Böhm. «Certains jours, il fallait que je reste couchée pour ne plus ressentir de douleur.» Peu à peu, sa vie sociale pâtit des nombreuses contraintes dues à sa maladie. En outre, elle n'est plus en mesure d'exercer son métier d'orthophoniste à plein temps. «Je travaillais avec des personnes atteintes de troubles multiples. Les douleurs m'empêchaient de me concentrer et diminuaient ma capacité physique. Je n'étais plus en mesure d'aider quelqu'un à se lever.»

**De nombreux traitements, sans succès**  
En 2021, elle connaît un nouveau coup dur. Ses douleurs dans le bas-ventre s'étant aggravées, elle subit deux nouvelles opérations. Suivent un séjour dans une clinique de la douleur à Zurich, de la physiothérapie, plusieurs traitements médicamenteux, parfois à forte posologie, et, en raison d'une grande souffrance psychologique, un séjour en clinique psychosomatique. Là, pour la première fois, elle prend conscience que ses douleurs sont étroitement liées à sa santé mentale. «J'ai appris à pratiquer la pleine conscience et à accepter mon état, ce qui m'a permis de contrôler la douleur dans une certaine mesure», raconte l'assurée SWICA. Pourtant, sa détresse reste intense. Dans le même temps, elle se rend compte que les médicaments ont pris une place trop importante dans son quotidien et qu'elle doit trouver une autre solution.

**Un heureux hasard**  
Au printemps 2023, sur Instagram, elle tombe par hasard sur une publicité pour le programme en ligne de lutte contre la douleur proposé par santé24. «Après avoir épuisé tous les moyens conventionnels pendant un an, je me suis dit que je n'avais plus rien à perdre, et je me suis inscrite. Le premier entretien s'est avéré très instructif et m'a encouragée à participer», raconte Sylvia Böhm. Très vite, elle est fascinée par le programme: «J'avais l'impression de trouver un résumé de tout ce que j'avais vécu et appris jusque-là. Pourtant, aucun médecin ni hôpital n'avait réussi à me fournir une vue d'ensemble et à m'expliquer les interrelations de manière aussi claire que le programme en ligne.» Les propositions, mesures, idées, exemples, exercices et, surtout, les retours de la coach, spécialiste en psychologie, après chaque séance l'incitent à effectuer régulièrement les exercices. Les efforts portent leurs fruits. «Le week-end où j'ai terminé le programme de près de deux mois, les douleurs avaient pratiquement disparu.\* Après tout ce que j'avais enduré, j'avais perdu tout espoir en ce sens. Je recommande ce programme sans réserve.» Sylvia Böhm souligne l'accessibilité de l'entraînement et la facilité avec laquelle il peut se pratiquer au quotidien. Deux aspects particulièrement importants, comme le précise Sylvia Böhm: «Les douleurs et leur gestion prennent une telle place que les personnes concernées ont besoin d'une aide simple, sans formalités. Certaines n'ont pas la force de s'investir davantage.» Depuis, Sylvia Böhm a déjà suivi un deuxième programme en ligne, cette fois-ci dans l'application mobile.

Retrouvez de plus amples informations sur les programmes en ligne de gestion du stress psychologique sur [swica.ch/selbsthilfetrainings](http://swica.ch/selbsthilfetrainings)

Pour l'instant, les programmes sont proposés en allemand et en anglais uniquement.

\* Note de la rédaction: la disparition complète des douleurs a lieu dans de rares cas, mais ne constitue pas forcément l'objectif du programme.

# Escapade aux bains de Badenweiler



Date limite  
7.6.2024



Eaux thermales bienfaisantes, bien-être, douceur du climat, cuisine badoise, proximité de l'Alsace et vignobles idylliques sont autant d'atouts que possèdent la région de Badenweiler et ses bains, situés sur le versant méridional de la Forêt-Noire, au cœur du Markgräflerland. La destination invite à randonner, à pied ou à vélo, à travers des paysages bucoliques, sur des chemins panoramiques offrant une vue imprenable sur les Vosges et le château de Baden.

## Tentez votre chance

Ne laissez pas passer votre chance et participez au concours. Le bon pour deux personnes inclut:

- deux nuits dans un hôtel à Badenweiler, petit-déjeuner compris
- l'accès aux bains Cassiopeia Therme
- un enveloppement aux terres médicinales
- l'accès à l'espace sauna

Envoyez vos coordonnées dans un e-mail intitulé «Badenweiler» à [concours-actualites@swica.ch](mailto:concours-actualites@swica.ch) ou sur carte postale à: Rédaction actualités, SWICA Organisation de santé, Römerstrasse 38, 8401 Winterthour. 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.

## Au printemps...

... quand les pollens commencent à se disperser, le rhume des foins n'est plus très loin. Les lectrices et les lecteurs d'actualités nous font part de leurs conseils pour mieux respirer.

Stefania n'en pouvait plus d'avoir le nez qui coule, au point de ne pas pouvoir tondre la pelouse. Depuis qu'elle a consulté un allergologue et subi une désensibilisation, elle traverse sans encombre la saison des pollens.  
**Stefania Mariotta, Fribourg**

Johanne souffre d'une allergie au pollen depuis son enfance. Son conseil: appliquer une compresse froide sur les yeux afin de faire disparaître la douleur et les démangeaisons pour quelques heures.

**Johanne Gaulis, Bâle**

Quand Irene ressent des démangeaisons, elle effectue une douche nasale à l'aide d'une solution saline isotonique. Avant de quitter la maison, elle inspire de l'huile de sésame par les deux narines. Elle mange chaque jour trois goussettes d'ail noir qui, chez elle, atténuent notablement le rhume des foins.

**Irene Nägele, Saint-Gall**

Susanne fait appel à l'huile essentielle bio de cèdre, qu'elle diffuse à la maison pour atténuer les symptômes.

**Susanne Lo Bartolo, Constance**

Rosmarie a plus d'un conseil dans sa manche: pour lutter contre le nez qui coule, elle utilise une crème aux huiles essentielles de menthe et de camphre, et contre les yeux rouges, un tampon d'ouate imbibé de tisane à la camomille. Chez elle, en fonction de la quantité de pollens, elle passe l'aspirateur et la serpillière sur les sols et fait fonctionner un purificateur d'air dans chaque pièce.

**Rosmarie Schlunegger, Belp**

## Protection juridique: aide en cas de litige



**Une erreur de soins à l'hôpital, un différend avec l'assurance-accidents, une facture pour des prestations non fournies: l'assurance protection juridique en matière de santé de SWICA vient en aide en cas de problèmes, de questions et de litiges en lien avec une atteinte à la santé.**

«Les cas dans lesquels nous apportons notre aide sont très variés. Ils vont des accidents de la route, des morsures de chiens, des médicaments administrés par erreur ou des erreurs de détermination du groupe sanguin aux erreurs d'amputation, en passant par les cancers diagnostiqués trop tard», détaille Markus Ganzke, responsable Droit de la responsabilité civile/droit des assurances chez Coop Protection juridique. Cette dernière est l'entité juridique qui gère l'assurance protection juridique en matière de santé de SWICA. La plupart du temps, cependant, la protection juridique en matière de santé règle des litiges avec les assurances: «Deux tiers des cas concernent le droit des assurances sociales, dont environ un tiers l'assurance-invalidité (AI), et un tiers les assurances-accidents. Le reste se réfère, par exemple, aux assurances-maladie, aux caisses de pension ou à l'AVS», précise Markus Ganzke.

Plus d'informations sur:  
[swica.ch/protection-juridique](http://swica.ch/protection-juridique)

L'assurance protection juridique en matière de santé s'avère particulièrement utile en cas de:

- procédures avec des personnes responsables d'un accident;
- différends avec des médecins ou des dentistes;
- prétentions envers les assureurs responsabilité civile de la partie adverse;
- procédures avec d'autres compagnies d'assurance.

## Initiative d'allègement des primes: remède efficace ou cautère sur une jambe de bois?

Le 9 juin prochain, le peuple suisse devra se prononcer sur l'initiative d'allègement des primes. Cette dernière veut plafonner à 10% du revenu des ménages les dépenses engagées pour les primes de l'assurance-maladie. Et laisser le reste des primes à la charge de la Confédération et des cantons. Cette initiative est-elle judicieuse?

### OUI

«L'initiative renforce le pouvoir d'achat de la population. La question des primes d'assurance-maladie appelle des solutions urgentes, car leur montant a plus que doublé au cours des vingt dernières années. Dans le même temps, salaires et rentes ont quasiment stagné. L'initiative d'allègement des primes prévoit de plafonner les primes de l'assurance-maladie à 10% du revenu disponible. Par conséquent, elle protège le pouvoir d'achat de la population aujourd'hui et limite les futures augmentations de primes.»

L'initiative profite même aux personnes à revenus moyens. Les primes de l'assurance-maladie constituent une sorte d'impôt dont tout le monde doit s'acquitter. Néanmoins, à l'inverse des autres impôts, elles ne sont pas limitées, mais augmentent chaque année. Des réductions de primes plus importantes sont nécessaires pour rééquilibrer la répartition des coûts. Cette mesure bénéficiera aux personnes à faibles revenus, mais aussi à celles à revenus moyens. Par exemple, une famille de quatre personnes dont le revenu mensuel se monte à 9 000 francs économisera plusieurs centaines de francs grâce à l'initiative.»



**Mattea Meyer**  
Conseillère nationale (ZH) et coprésidente du PS Suisse

### NON

«L'initiative de la gauche et des syndicats se contente de lutter contre les symptômes au lieu de prendre le problème à la racine. Si elle est acceptée, l'initiative entraînera une hausse massive des impôts. En effet, il faudra financer l'allègement démesuré des primes. Confédération et cantons se verront confrontés à des dépenses supplémentaires de l'ordre de 11,7 milliards de francs d'ici 2030. Et la tendance est à la hausse. C'est irresponsable. En outre, l'initiative menace le fédéralisme. Elle veut dicter aux cantons le montant de leurs allègements de primes. Or, les cantons sont les mieux placés pour connaître les allègements nécessaires et la façon d'organiser leur système de santé. En raison des nombreux points faibles de l'initiative, le Parlement a adopté une contre-proposition d'extension ciblée des réductions individuelles de primes. Cette solution reste abordable et préserve le fédéralisme. Néanmoins, la ligne politique pour les prochaines années doit être claire: plutôt que de lutter contre les symptômes, il faut engager des réformes concrètes et réalisistes du système de santé. Dans le même temps, nous devons veiller à conserver la qualité appréciée de la population.»



**Josef Dittli**  
Conseiller aux États (UR), PLR

## Passez au numérique, pour le bien de la nature

Le WWF et SWICA s'engagent ensemble pour une planète en bonne santé. Jusqu'au 7 juin 2024, SWICA reverse 1 franc de don au WWF pour chaque lectrice et lecteur qui abandonne la version imprimée du magazine clientèle pour s'abonner à la newsletter.

[swica.ch/fr/magazine/abonner](http://swica.ch/fr/magazine/abonner)



S'abonner à  
la newsletter  
actualités et  
gagner

active4life

## Offres spéciales pour un style de vie sain



25%  
de remise

### Alpamare

Onze toboggans aquatiques uniques vous attendent, dont le «Jungle Run», le plus long et le plus spectaculaire des toboggans de course. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise de 25% sur le prix d'entrée, valable pour 4 personnes au maximum (hors enfants en bas âge, non cumulable). [swica.ch/alpamare](http://swica.ch/alpamare)



20%  
de remise

### Airofit

Airofit, l'entraîneur respiratoire virtuel, permet d'optimiser sa respiration et d'améliorer son bien-être général en 5 à 10 minutes d'entraînement par jour seulement. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise de 20% sur tous les produits de la boutique en ligne.  
[swica.ch/airofit](http://swica.ch/airofit)



15%  
de remise

### Slowhike

Slowhike s'adresse aux personnes qui aiment randonner en groupe et apprécient les pauses conviviales, leur permettant d'apprendre une foule de choses intéressantes sur la nature et sur la région. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise de 15% sur tous les circuits proposés.  
[swica.ch/slowhike](http://swica.ch/slowhike)