

SWICA

A woman with short dark hair, wearing sunglasses, a pink t-shirt, and black leggings, is shown in profile drinking water from a clear plastic bottle. She is also holding two trekking poles. The background is a vibrant field of yellow flowers under a clear blue sky. The woman has a watch on her left wrist and a ring on her finger. The overall scene conveys a sense of active, healthy living.

Vivre sainement

Comment adopter progressivement
de bonnes habitudes et se libérer des mauvaises,
pour plus de satisfaction au quotidien

La satisfaction commence par le courage de changer ses habitudes

Nous le savons: la vie d'un être humain est faite d'habitudes. C'est pourquoi il nous est si difficile de renoncer à nos routines, même lorsqu'elles sont néfastes. Dans ce nouveau numéro du magazine SWICA, nous vous expliquons pourquoi il est bénéfique de changer certaines habitudes et comment mettre toutes les chances de votre côté pour réussir. Car, face à la hausse constante des coûts de santé et du nombre d'arrêts de travail, il est plus que jamais essentiel de savoir identifier les facteurs de risques et introduire à temps les changements nécessaires.

Et ce qui vaut pour les individus vaut aussi pour les organisations. Depuis des années, SWICA est l'assurance-maladie présentant le meilleur taux de satisfaction clientèle. Pour autant, nous ne nous reposons pas sur nos lauriers. Au contraire: nous cherchons en permanence comment répondre encore mieux aux besoins de notre clientèle. Le programme Lifestyle(-Change) de santé24 illustre parfaitement cette approche. Il comprend un coaching gratuit d'une année qui vous aide à tenir vos objectifs en matière d'alimentation et d'activité physique. Cet accompagnement augmente sensiblement vos chances de changer durablement vos habitudes, pour mener une vie réellement satisfaisante.

Je vous souhaite beaucoup de satisfaction et un très bel été!



Dahinden
Reto Dahinden
CEO

Changer durablement de style de vie, sans effet yoyo



Franziska Büsschi voulait juste perdre quelques kilos, se sentir mieux. Après un an de programme Lifestyle(-Change), elle a non seulement perdu quelques tailles de vêtements, mais aussi intégré des changements positifs et durables dans sa routine alimentaire et sportive, sans effet yoyo.

Dossier: Vivre sainement

Lifestyle(-Change) l'a convaincue: témoignage de Franziska Büsschi
Page 3

Détection précoce des maladies chroniques grâce au dépistage en ligne
Page 6

Cinq clés pour adopter des habitudes saines
Page 8

Débat

Faut-il rendre l'assurance IJM obligatoire?
Page 10

Bon à savoir

Rapport annuel 2025
Page 12

Nouveau CEO
Page 13

Offres

Conseils en matière de vaccination et de médicaments
Page 14

Concours

Page 15

Conseils pour passer un bel été

Page 16

Par Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Parfois, nous sentons que le moment est venu de procéder à des changements. Ce sentiment s'insinue dans nos pensées quotidiennes. On se dit qu'il va falloir s'y mettre, mais comment s'y prendre? Franziska Büsschi en est là, un fameux après-midi d'automne 2024. Alors qu'elle navigue sur le site Internet de SWICA, une page attire son attention. À la lecture, ce sentiment bien connu ressurgit.

Changer de style de vie?

«Moi, participer à un programme de changement de style de vie? Jamais je n'y serai admise», doute Franziska Büsschi. Fin 2024, cette mère de deux enfants adultes est clouée au lit avec la grippe. Elle contacte santé24. La conversation prend un tour imprévu: la taille, le poids et l'IMC finissent par être évoqués, de même que le thème de la prévention pour rester en bonne santé.

On propose à Franziska Büsschi le programme Lifestyle(-Change), une nouvelle offre de santé24 pour les personnes assurées SWICA. Le programme peut durer jusqu'à un an et couvre les thèmes de l'activité physique, de l'alimentation et du bien-être. Elle remplit un questionnaire, se renseigne sur les antécédents médicaux dans sa famille et réalise un test sanguin, qui est évalué par un médecin de santé24. «Ces investigations préalables n'étaient pas obligatoires, mais je voulais vraiment faire le point sur ma santé avant de commencer».

Elle relève des antécédents familiaux de diabète de type 2, d'hypercholestérolémie,



santé24: programme Lifestyle(-Change)

Le programme Lifestyle(-Change) est réservé aux personnes assurées SWICA de 18 ans et plus. Le coaching proprement dit est gratuit, mais des frais peuvent être facturés pour les examens de laboratoire ou la consultation psychologique et psychiatrique. Le programme est disponible en allemand et en anglais. Si celui-ci vous intéresse, nous vous invitons à répondre à quelques questions sur votre état de santé, puis à prendre rendez-vous en ligne.

Des questions? Vous pouvez joindre santé24 à toute heure du jour et de la nuit au **+41 44 404 86 86**.

de crises cardiaques et de cancers, et cela l'amène à réfléchir. Elle veut apporter des changements dans sa vie. Au début, il s'agit seulement de changer le nombre affiché sur sa balance, qui commence par un huit.

Intégrer le sport dans sa routine

Lors d'un premier entretien, Franziska Büsschi est informée du déroulement du programme par la coach principale Simona Hurter, spécialiste de l'accompagnement de la patientèle chez santé24. Pendant toute la durée du programme, elle accompagne sa cliente grâce à des «recalls»: des entretiens téléphoniques portant sur ses progrès et son bien-être. Un an, un objectif à atteindre. Comment y parvenir? «Les progrès ne sont pas linéaires. Il faut apprendre à surmonter les obstacles intérieurs et extérieurs, et ne pas se décourager», recommande Kim Zwygart, spécialiste de l'activité physique chez santé24. En effet, pour bouger régulièrement, il faut modifier ses habitudes, et donc mettre en place des routines.

Perdre du poids est un projet de longue haleine. Il est donc essentiel de faire des bilans d'étape. «Il ne s'agit pas simplement d'accomplir une liste de tâches, mais aussi de réaliser ce que l'on a déjà accompli et de s'autoriser à être fier du chemin parcouru», souligne Kim Zwygart. Elle accompagne Franziska Büsschi au cours de cette année et la remotive lorsqu'elle s'est éloignée de sa routine pendant des congés ou en période de fêtes.

La cinquantenaire s'amuse du chemin parcouru: «Le sport n'a jamais été important pour moi. Maintenant, ça me manque quand je bouge trop peu.»

Lors de l'un de ses premiers entretiens conseil, elle découvre avec Kim Zwygart tout le matériel dont elle dispose déjà à la maison. Elle reçoit un programme d'exercices de renforcement, qu'elle suit deux fois par semaine. Elle tient un journal d'activité physique et note ce qu'elle fait, combien de temps et à quelle intensité.

Elles font le point ensemble, d'abord toutes les trois à quatre semaines, puis toutes les six à huit semaines. «C'était exactement ce qu'il me fallait. Prendre ces notes m'a obligé

à être honnête avec moi-même et m'a incitée à garder le rythme.» Par ailleurs, la flexibilité des rendez-vous téléphoniques lui a permis d'intégrer facilement le programme dans son quotidien, sans perte de temps.

Changement de donne: l'assiette équilibrée et le «manger en conscience»

Comment sa famille réagit-elle au programme Lifestyle(-Change)? Elle la soutient. Son mari et son fils l'accompagnent dans sa démarche et décident de perdre eux aussi quelques kilos. Et ils sont heureux de voir qu'elle se sent mieux dans son corps. Après trois ou quatre mois, Franziska Büsschi a déjà perdu quatre kilos. Elle peut à nouveau porter des vêtements relégués au fond du placard. Après le septième kilo perdu, son poids stagne: «Il y a des hauts et des bas.»

Avec Julia Sturzenegger, conseillère en nutrition, elle examine son comportement alimentaire de plus près. Le temps entre le petit-déjeuner et le repas du midi est trop long, et les fringales trop importantes. Les croissants, biscuits ou collations prises devant la télévision le soir sont remplacés par du muesli, des fruits frais ou une poignée de noix. «Mais c'est le modèle de l'assiette équilibrée qui a changé la donne pour moi», résume Franziska Büsschi.

Comme elle a tendance à manger plus que nécessaire, elle s'en tient désormais à ce modèle et remplit son assiette avec un quart de glucides, un quart de protéines et le reste de légumes ou de salade. Elle a commencé à manger plus sainement, à faire davantage d'exercice et à se sentir plus à l'aise dans son corps. «C'est très positif que ce programme s'inscrive dans la durée», dit-elle, convaincue.

Pas un régime, mais un changement d'alimentation

Il faut persévérer, mais aussi savoir éviter certains écueils. «Lorsque l'on souhaite garder une alimentation saine, il faut savoir résister à l'offre toute prête, en magasin ou chez soi», explique Julia Sturzenegger. Dans certaines situations, cela peut être très difficile, surtout en début de programme. Il est donc important de planifier ce que l'on va manger, mais aussi de le savourer.



Franziska Büsschi acquiesce. Les dérapages alimentaires pendant les vacances se produisent encore, mais ils sont à présent une exception. «Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'un changement d'alimentation», souligne-t-elle avec assurance.

Quelques années de vie gagnées

Fin novembre 2025, l'objectif est enfin atteint: la balance affiche un nombre commençant par un sept. Franziska Büsschi a perdu dix kilos en un an! Elle s'est offert un nouveau pull pour célébrer ce succès. Les derniers rendez-vous seront bientôt derrière elle, le programme touche à sa fin. Cependant, elle continue à surveiller le volume de ses portions, à se peser régulièrement et à suivre son nouveau programme d'exercices.

«Avec le programme Lifestyle(-Change), j'ai certainement gagné quelques années de vie, sans devoir vraiment renoncer à quoi que ce soit», résume-t-elle. À ces mots, son visage rayonne. Elle est visiblement fière de s'être prouvée qu'une petite pensée pouvait avoir de grands effets.

Dépistage en ligne: détection précoce des maladies chroniques

Le cabinet médical en ligne santé24 propose un examen de dépistage aux personnes qui présentent certains antécédents familiaux, ou des valeurs sanguines ou une tension élevées. Simple et rapide, cet examen est effectué en collaboration avec nos laboratoires partenaires. Sur la base des résultats, santé24 recommande aux personnes assurées chez SWICA des mesures préventives et thérapeutiques individuelles.

Par Maximilian Comtesse et Gioia Wetter

«Depuis que ma sœur a eu une crise cardiaque il y a quelques semaines, je me fais du souci pour ma santé.» Inquiète, Maria Abderhalden décide de contacter le cabinet médical en ligne santé24. Ses parents souffraient tous les deux d'hypertension artérielle. À 55 ans, elle décide de se faire dépister pour exclure une pathologie chronique ou se faire soigner.

Agir à temps

«L'exemple de Maria Abderhalden est fictif. Mais chez santé24, nous recevons très souvent ce genre de demandes, confie Silke Schmitt Oggier, médecin-chef de santé24. Les personnes qui présentent des antécédents familiaux d'hypertension, d'hypercholestérolémie ou d'hyperglycémie, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral, d'embolie pulmonaire ou de thrombose doivent surveiller leur santé. Pour détecter et anticiper l'apparition de ces maladies, il faut mesurer certains facteurs de risque.» Silke Schmitt Oggier souligne l'importance du dépistage et du traitement précoces des anomalies de valeurs sanguines et de la tension artérielle: «En adaptant son mode de vie, c'est-à-dire en mangeant sainement, en faisant régulièrement de l'exercice et en veillant à son équilibre psychique, on peut contrôler l'évolution de certaines maladies, et en éviter ou en retarder certaines conséquences.»

Une nouvelle offre de dépistage santé24

Le cabinet médical en ligne santé24 vient de lancer une offre de dépistage qui permet aux personnes assurées SWICA d'obtenir rapidement et facilement des informations sur leur état de santé. Cette offre s'adresse aux personnes ayant des antécédents familiaux ainsi qu'à celles qui ont déjà eu un taux de cholestérol ou de glycémie anormal ou une tension artérielle élevée. Les personnes en surpoids peuvent elles aussi bénéficier de cette offre, car elles présentent un risque accru de développer certaines pathologies.

Comment se déroule le dépistage en ligne?

Le dépistage en ligne est encadré et coordonné par santé24. Les personnes intéressées peuvent prendre rendez-vous avec un spécialiste par téléphone ou sur le site Internet de SWICA. Au cours d'un entretien téléphonique, la spécialiste fournit des informations détaillées sur les valeurs à mesurer et les conséquences en cas d'anomalies. Elle explique également à la personne assurée comment prendre sa tension artérielle de façon autonome, chez elle. Ensuite, un laboratoire partenaire de santé24 est désigné à proximité, et la spécialiste y adresse la patiente ou le patient pour un bilan sanguin. La personne prend rendez-vous elle-même, généralement en ligne, pour la prise de sang.

«Les patients apprécient cette flexibilité, explique Silke Schmitt Oggier. Ils obtiennent un rendez-vous facilement, dans un délai très court.»

Traitement par une ou un médecin de santé24

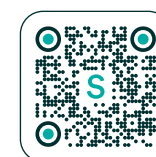
Une ou un médecin de santé24 examine ensuite les résultats transmis par le laboratoire et les valeurs de tension artérielle, puis en discute avec la patiente ou le patient. Si un traitement médicamenteux est nécessaire, la patiente ou le patient pourra s'adresser à son médecin de famille. «Au besoin, notre cabinet médical en ligne peut proposer lui-même un traitement», poursuit Silke Schmitt Oggier. En fonction des besoins, plusieurs consultations téléphoniques sont organisées, de préférence toujours avec la ou le même médecin. Une consultation physique auprès d'une ou d'un spécialiste a lieu une fois par an dans l'un de nos cabinets partenaires, pour faire le point sur la médication.

«En adaptant son mode de vie, c'est-à-dire en mangeant sainement, on peut contrôler l'évolution de certaines maladies.»

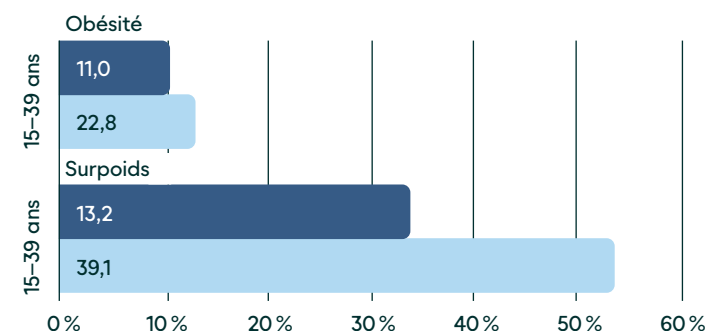
Changer de mode de vie après un diagnostic

Le programme Lifestyle(-Change) de santé24 vient compléter le suivi par la ou le médecin généraliste. Il comprend des conseils nutritionnels, une motivation à la pratique d'une activité physique et des coachings psychologiques. «Pour de nombreuses personnes, qui avaient depuis longtemps le projet d'adopter un nouveau mode de vie, le diagnostic après un dépistage joue le rôle de déclencheur. Le programme Lifestyle(-Change) s'inscrit dans la durée», souligne Silke Schmitt Oggier.

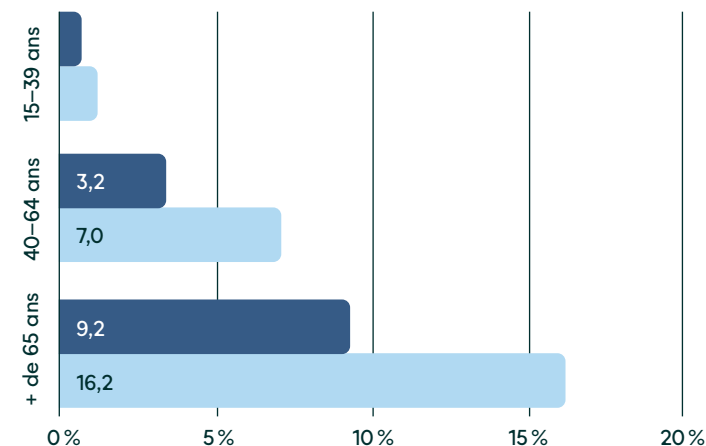
Scannez le code QR pour en savoir plus sur le dépistage en ligne de santé24.



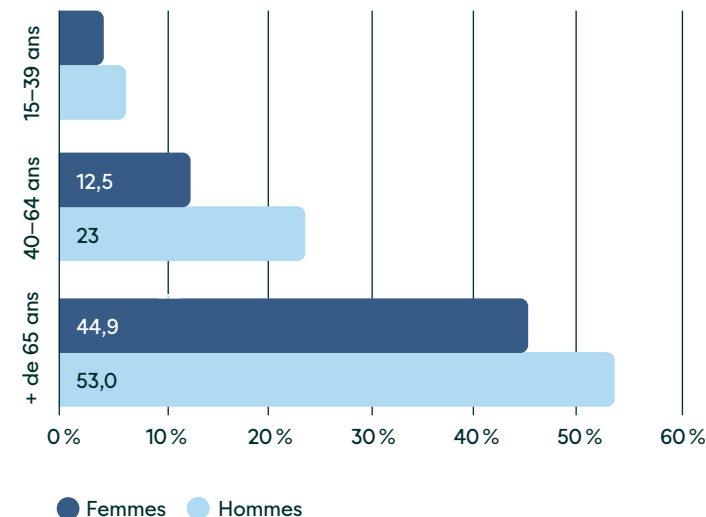
Surpoids et obésité
Population de 15 à 39 ans vivant en ménage privé



Personnes atteintes de diabète
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé



Personnes souffrant d'hypertension
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé



*Estimations issues de l'Enquête suisse sur la santé (ESS) de 2022
Source: OFS – Enquête suisse sur la santé (ESS), 2022

Les cinq clés pour une vie en bonne santé

Les bonnes résolutions commencent souvent dans l'enthousiasme. Mais sur la durée, l'application de nouvelles règles, qu'elles soient nutritionnelles ou sportives, se solde souvent un échec. La recherche comportementale a montré que la cause principale n'était pas le manque de motivation, mais plutôt l'absence de stratégies concrètes. Il est important de tenir le rythme même lorsque l'enthousiasme des débuts s'essouffle.

Par Valentina Diaco

Connaître ses propres comportements

Toute transformation commence par une introspection. Il est essentiel de prendre conscience des habitudes ancrées dans notre quotidien et de définir de nouvelles approches pour une vie plus saine. Alors que certains changements se font facilement, d'autres demandent plus d'efforts. De même, la motivation joue un rôle central. D'où nous vient la volonté d'instaurer de nouvelles routines? Il peut être utile de consigner nos pensées et de documenter notre propre processus de changement. Selon la recherche comportementale, un facteur de réussite essentiel est l'autosurveillance, qui consiste en une observation consciente de notre comportement.

Se fixer des objectifs réalistes

Une planification réfléchie, basée sur une auto-réflexion préalable, facilite l'instauration de nouvelles habitudes. Elle passe par la définition d'objectifs à la fois concrets, réalistes et réalisables, et qui s'intègrent bien dans la vie quotidienne. Il faut aussi savoir anticiper les obstacles potentiels que sont la fatigue, le manque de temps ou des conditions défavorables, et de prévoir des solutions appropriées. Plus la planification est claire, plus les stratégies visant à surmonter les obstacles sont conscientes, et plus les changements de comportement ont de chances de réussir.



Ne pas se décourager

Pour réussir, les changements durables doivent de préférence reposer sur une conviction intérieure. Les objectifs intrinsèques, c'est-à-dire ceux qui procurent une satisfaction personnelle ou émanent d'un besoin intérieur, apportent davantage de motivation sur le long terme que les incitations venant de l'extérieur. Des objectifs tels que «Je veux perdre dix kilos» ne motivent souvent qu'à court terme, tandis que des objectifs comme «Je veux me sentir plus en forme et mieux dans mon corps» procurent une motivation plus durable.

Chaque petit progrès compte

Tous les jours ne se déroulent pas comme prévu. C'est tout à fait normal. D'un jour à l'autre, l'énergie et la motivation peuvent fluctuer. Si, au lieu des trois séances d'entraînement hebdomadaires prévues, on ne s'est finalement astreint qu'à une seule, ce n'est pas si grave, car même les petits changements méritent d'être valorisés. L'important est de persévérer sur le long terme. Tenir un journal, par exemple, peut être utile à cette fin.

Chercher un accompagnement

Il est essentiel d'être épaulé pour consolider ses nouvelles routines. Cette aide peut venir d'un partenaire d'entraînement, d'un coach sportif, d'une conseillère en nutrition ou encore d'un psychologue. Un tel soutien peut faciliter et stabiliser le processus de transformation.

Un changement de comportement est un projet de longue haleine. Les nouvelles routines mettent généralement plusieurs mois à s'installer. Le processus peut prendre jusqu'à six mois. Il est donc essentiel de ne pas se laisser aller au découragement et d'apprécier en conscience chaque petit progrès réalisé. Avec le temps, les nouvelles habitudes finissent par faire partie du quotidien. C'est précisément l'objectif qu'il faut se fixer: trouver des routines qui procurent de la satisfaction et renforcent durablement le bien-être.

Source: Michie S. et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1). In *Annals of Behavioral Medicine*. Michie S. et al. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions. In *Health Psychology*. Dickson J.M. et al. (2023). Adaptive Goal Processes and Underlying Motives That Sustain Mental Wellbeing and New Year Exercise Resolutions. In *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Kelly, MP et al. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? In *Public Health*. Eriksson, M et al. (2025) Health behavioural change – the influence of social-ecological factors and health identity. In *Int J Qual Stud Health Well-being*.

Giulia Miglietta
Psychiatre et psychothérapeute chez
santé24



En quête de perfection

Les réseaux sociaux nous inondent en permanence d'images véhiculant des idéaux de perfection qui semblent devenus des injonctions culturelles. Il ne s'agit plus d'une petite injection de Botox pour gommer quelques rides, mais d'une recherche de pouvoir intégral sur son corps. On vit dans l'illusion que quelques injections suffisent pour se conformer aux canons de beauté actuels, et ainsi plaire aux autres et à soi-même. Mais on risque dès lors de s'enfermer dans un cercle vicieux: chaque action pour optimiser son apparence physique en appelle rapidement une autre. Car la perfection est par nature inaccessible. Mais que voulons-nous prouver, et à qui, en cherchant ainsi à nous améliorer?

Pourquoi ne pas plutôt apprendre à accepter notre apparence et opter pour des routines qui font du bien de l'intérieur? Quelques habitudes saines, p. ex. sous forme d'exercice physique, de pleine conscience et d'activités régénérantes, agissent positivement sur le niveau de stress et les neurotransmetteurs, et donc sur le bien-être à la fois physique et psychique. D'un point de vue psychologique, le manque d'estime de soi est un sujet profond, qu'aucun coup de bistouri ne saurait soigner. Nous devons apprendre à nous aimer tels que nous sommes et à être aimés d'autrui pour ce que nous sommes.

Des soucis, des angoisses?

Le cabinet médical en ligne santé24 propose une consultation psychologique et psychiatrique de télémedecine assurée par des spécialistes.



Prendre rendez-vous

IJM obligatoire: allègement ou charge supplémentaire?

L'assurance indemnités journalières maladie (IJM) protège le personnel d'une entreprise contre la perte de revenus en cas d'absence pour cause de maladie. La mise en place d'une obligation d'assurance IJM est actuellement débattue à Berne. Pourtant, il ressort d'une étude mandatée par la Confédération que le système actuel fonctionne. L'approche la plus efficace pour faire face aux enjeux actuels passe par un renforcement de la coordination et de la prévention.

Par Daniela Gerber

Depuis plusieurs années, la Suisse connaît une hausse continue du nombre d'arrêts maladie, notamment pour raisons psychiques. Les petites entreprises sont particulièrement touchées. En moyenne sur l'année 2010, les salariées et salariés à temps plein avaient manqué 6,3 jours ouvrés, et ce chiffre était passé à 8,5 jours en 2024. Selon SWICA, il faut s'attaquer à la racine du problème, ce qui passe par une meilleure collaboration entre les parties prenantes, et par un renforcement ciblé de la prévention et de la réinsertion professionnelle.

Couverture élevée dans le système actuel
D'après une récente étude menée par Ecoplan sur mandat de la Confédération, environ 84 % de la population active est couverte par une assurance IJM collective, conclue à titre facultatif par les employeurs. D'autres couvertures sont en place, dans le cadre

de solutions d'entreprise à conditions préférentielles ou d'assurances individuelles. Rappelons aussi que de nombreuses conventions collectives imposent une assurance IJM. Et pourtant, le Parlement national s'interroge sur la nécessité de la rendre obligatoire.

Les assureurs misent sur la coordination
Le secteur des assurances s'oppose à ce projet, préférant continuer à étoffer sa convention de libre passage. Cette dernière régit le passage d'une personne assurée d'un prestataire à un autre, réduit les risques de sélection et définit les compétences pour les sinistres en cours. Ses nouvelles dispositions prévoient la désignation automatique d'un prestataire pour les employeurs qui n'auront pas trouvé d'assurance, sans qu'une faute puissent leur être imputée. Selon l'étude d'Ecoplan, cette situation ne concerne aujourd'hui que 0,5 % des entreprises.

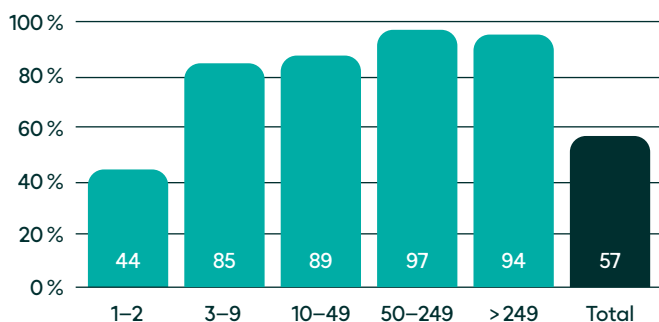
Coopération pour la prévention et la stabilité
En tant que plus grand assureur IJM de Suisse, SWICA s'engage à soutenir les entreprises et leur personnel par une offre de prévention et des mesures de réinsertion. Ce soutien implique une coopération étroite entre toutes les parties prenantes.

Plus d'informations sur notre offre de prévention moderne pour les entreprises: swica.ch/gse



Part des entreprises disposant d'une assurance IJM

Nombre de personnes salariées en %



Pour

Une meilleure couverture et un système plus équitable

De nos jours, les personnes actives sont souvent mal protégées en cas de maladie, voire d'accident. Cela peut conduire à des situations difficiles en cas d'absence prolongée pour cause de maladie. Aux problèmes de santé s'ajoutent alors des soucis financiers, qui entravent le processus de guérison. Et les arrêts maladie coûtent aussi cher aux entreprises. Si de nombreux employeurs souscrivent une assurance IJM facultative, certains se voient refuser une couverture, faute d'obligation d'assurer. C'est très problématique. Quand ils trouvent enfin une société qui accepte d'assurer leur personnel, les primes sont élevées. Les sinistres entraînent généralement d'importantes hausses des primes.

«Aux problèmes de santé s'ajoutent alors des soucis financiers, qui entravent le processus de guérison.»

De même, les indépendantes et indépendants peinent souvent à trouver une assurance IJM. Certains assureurs IJM pratiquent une discrimination fondée sur le genre en facturant des primes plus élevées pour les femmes, ce qui est exclu dans l'assurance-maladie obligatoire. Cela alourdit la charge des primes pour les entreprises avec un effectif féminin important, d'autant qu'une majoration peut même être appliquée après un arrêt de travail lié à une grossesse. D'où la nécessité de mettre en place une IJM obligatoire qui mettrait fin à la précarité et aux injustices. Ce n'est qu'ainsi qu'on instaurera une obligation d'égalité des primes et de répartition équitable des risques et des charges. Ainsi, on ne pourra plus qualifier chaque cas de maladie de risque justifiant une majoration des primes.



Barbara Gysi,
conseillère nationale PS

Contre

Des incitations communes plutôt qu'une obligation légale

Depuis quelques années, les IJM ont gagné en importance. On assiste malheureusement à une hausse du nombre d'arrêts maladie pour troubles physiques ou psychiques. Pour nombre d'entreprises, cette situation a entraîné une hausse des primes, voire des résiliations de contrats. Face à cette situation, je ne pense pas qu'une assurance IJM obligatoire soit la solution. La proportion de personnes couvertes par une assurance IJM est de 84 %. Pour 80 % des entreprises sans assurance IJM, il s'agit d'un choix délibéré, qu'elles compensent par d'autres mesures. Pour toutes les autres, les assureurs disposent déjà d'une solution: la convention de libre passage, dont la version révisée entrera en vigueur le 1^{er} janvier 2027, avec de nouvelles dispositions en matière d'assurabilité et de plafonnement des primes. Les entreprises qui n'auront pas trouvé d'assureur, sans faute de leur part, s'en verront automatiquement désigner un.

«Les entreprises qui n'auront pas trouvé d'assureur, sans faute de leur part, s'en verront automatiquement désigner un.»

Une obligation de s'assurer serait inutile, mais aussi dommageable. Aujourd'hui, les employeurs et les assureurs ont un intérêt commun à maintenir le taux d'absentéisme le plus bas possible. Pour cela, ils peuvent s'appuyer sur une prévention coordonnée et sur un Care Management professionnel. Le fait que notre clientèle n'ait pas d'obligation de s'assurer nous incite à nous améliorer pour la fidéliser. L'instauration d'une obligation ferait disparaître cette incitation. Par ailleurs, les offres de SWICA appliquent une égalité de traitement entre les femmes et les hommes.

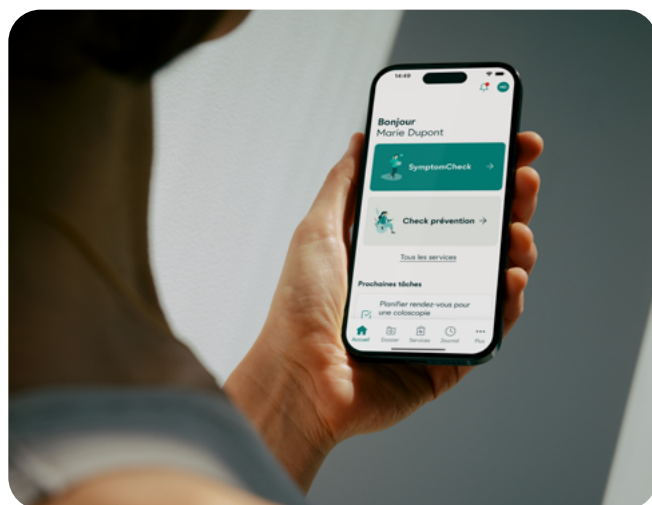


Reto Dahinden,
CEO de SWICA

Perspectives: bientôt une nouvelle version de l'app SWICA Benecura

Lancée en 2018, SWICA Benecura fut la première application médicale proposée par une assurance-maladie en Suisse. Ce dispositif médical certifié répond à des normes de qualité élevées pour garantir l'efficacité et le sécurité. Les fonctions de base de Benecura, telles que le SymptomCheck mis au point par des médecins, sont constamment améliorées et complétées par de nouvelles fonctionnalités. On peut notamment envoyer des photos au cabinet médical en ligne santé24, et ce, dans le respect de la protection des données. Huit ans après son lancement, il était temps de mettre à jour l'application et de l'adapter aux technologies web modernes, qui ouvrent de nouvelles opportunités et préparent Benecura pour l'avenir. Le design a également été rafraîchi, et la convivialité, améliorée. Une fonction de rappel a été ajoutée au CheckPrévention, afin de simplifier la planification des mesures préventives. D'autres services santé24 devraient être intégrés par la suite. Les utilisatrices et utilisateurs recevront une notification dans l'application dès que la mise à jour sera disponible.

Plus d'informations sur Benecura:



SWICA Expert Finder: comment trouver rapidement un médecin ou un hôpital

Dans le système de santé suisse, dont l'offre est très étendue, il peut être difficile de se repérer. Partant de ce constat, SWICA a conçu une nouvelle solution de recherche: SWICA Expert Finder. Il s'agit d'une plateforme en ligne regroupant tous les répertoires existants de fournisseurs de prestations médicales. La consultation se fait très simplement au moyen d'un champ de saisie.

Le service Expert Finder permet faire une recherche par motif de traitement spécifique, par offre et par prestataire de santé, tout en tenant compte de la couverture d'assurance de l'utilisatrice ou utilisateur dans les résultats proposés. Lorsque la recherche porte sur un hôpital, Expert Finder propose une présélection basée sur des données qualitatives publiquement accessibles. Les personnes assurées SWICA peuvent ainsi prendre des décisions éclairées concernant leur futur traitement. SWICA Expert Finder est disponible dès à présent à l'adresse: swica.ch/expertfinder

2025, une année réussie pour SWICA

Au cours de l'exercice 2025, SWICA a dégagé un bénéfice de 122,8 millions de francs, pour un volume de primes d'environ 6 milliards de francs. Grâce à une série de mesures d'économies, dont la réduction de huit à cinq régions de vente, le taux de frais administratifs dans l'assurance de base obligatoire a été abaissé à 4,7%. SWICA a commencé l'exercice 2026 avec un effectif de 1,6 million de personnes assurées.

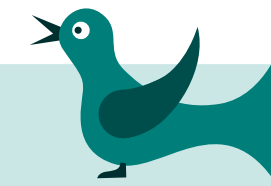
Tous les détails du rapport annuel, avec de nouveaux épisodes captivants du podcast SWICA Talks: report.swica.ch (en allemand uniquement).

Changement de CEO



Après 15 ans de bons et loyaux services à la tête de SWICA, Reto Dahinden quittera son poste de CEO en novembre 2026 pour raison d'âge. La transition a été anticipée dans une planification concertée de sa succession. Pour reprendre son poste, le conseil d'administration a nommé Rudolf Bruder (55 ans), actuel vice-président de la direction générale et responsable de la division Finances de l'assureur-maladie CSS. Rudolf Bruder se réjouit se rejoindre les équipes de SWICA à Winterthour:

«SWICA est une marque forte, qui s'est clairement positionnée par son engagement résolu en faveur de soins coordonnés, efficaces et orientés patientèle. Sur ces bases, nous allons pouvoir jouer un rôle dans l'avènement du système de santé de demain.»



Astuces

Dans le numéro de mars, nous vous demandions si vous aviez des astuces pour réduire votre temps d'écran ou celui de vos enfants. Voici les conseils que nous avons retenus.

«Chez nous, les écrans ne sont pas proscrits, mais ils ne régissent pas notre quotidien. Nous nous sommes fixé quelques petites règles: pas de téléphone à table ni avant d'aller se coucher. Nous préférons consacrer notre temps libre aux excursions, aux jeux, à la lecture ou tout simplement à l'échange entre membres de la famille.»

Margherita Novara, Mendrisio

«Je me contente de peu pour être heureuse: des promenades dans la nature, de l'exercice physique, la présence des animaux et des rencontres réelles avec les gens, que je sais d'autant plus apprécier. Je préfère agir que réagir. Je chéris la vitalité et l'invite consciemment dans mon existence.»

Martina Carl, Dozwil

«J'organise souvent des sorties en plein air avec les enfants. Rien de tel pour renforcer les liens avec eux. Après, tout le monde est beaucoup plus détendu, moins stressé. On prend le temps de s'amuser et de faire des blagues ensemble. Et bouger en plein air est bon pour la santé.»

Brigitte Schnorf, Frauenfeld

«Pas une journée sans un jeu de société en famille. C'est l'occasion pour tout le monde de se concentrer au moins une heure sur autre chose.»

Cynthia Pantoni, Biel/Bienne

Tentez votre chance: Quels sont les meilleurs endroits pour contempler les couleurs de l'automne? Envoyez dès à présent votre conseil avec une photo et votre adresse complète magazine@swica.ch. Nous offrons 100 francs de récompense pour chaque astuce publiée. Date limite de participation: 5 juillet 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.

Comment bien préparer ses vacances d'été



Conseils sur les médicaments

N'hésitez pas à demander conseil aux pharmaciennes et pharmaciens de santé24 pour toute question sur vos médicaments, mais aussi sur la posologie, la prise et les effets secondaires. L'équipe de santé24 vous renseignera également sur les interactions médicamenteuses et vous donnera des conseils pour améliorer votre traitement et votre santé.

Conseils en matière de vaccination et de voyage

Nous faisons le point sur vos vaccins et vous conseillons sur les questions médicales liées aux voyages. Nous vous informons sur les vaccinations recommandées et obligatoires dans votre pays de destination, ainsi que sur les rappels de vaccins nécessaires.



Contactez le cabinet médical en ligne santé24 par téléphone au +41 44 404 86 86 ou prenez rendez-vous en quelques clics: [swica.ch/telemedecine](https://www.swica.ch/telemedecine)

La consultation est gratuite pour les personnes assurées SWICA.

Version en ligne

Découvrez tous les articles de notre magazine clientèle en ligne: [swica.ch/magazine](https://www.swica.ch/magazine)

Demander un conseil personnalisé dans l'une de nos agences: [swica.ch/agences](https://www.swica.ch/agences)

Par téléphone, 24 heures sur 24 santé24 — pour un conseil télé-médical en Suisse ou à l'étranger Tél.: +41 44 404 86 86

Service clientèle 7x24 h 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](https://www.myswica.ch)

Autres possibilités de nous contacter: [swica.ch/contact](https://www.swica.ch/contact)



Les news SWICA [swica.ch/news](https://www.swica.ch/news)

Impressum

Le magazine clientèle SWICA paraît trois fois par an. Édition: 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: français, allemand et italien
Tirage: 557'000 exemplaires
Correction et impression: Stämpfli SA, Berne



Le magazine est produit en Suisse.

Le charme du Moyen-Âge

Niché au cœur de la cité médiévale de Saint-Ursanne, l'hôtel de la Cigogne est une retraite élégante et discrète. Ici, le charme historique du lieu rencontre harmonieusement le confort contemporain. L'atmosphère paisible de cet établissement en fait l'endroit idéal pour une escapade relaxante à deux.

Le bon pour deux personnes inclut:

- une nuit en chambre double
- le petit-déjeuner
- un repas du soir pour deux personnes au restaurant de l'hôtel
- l'accès au spa

Tentez votre chance et participez au concours. Pour ce faire, scannez le code QR ou indiquez vos coordonnées à l'adresse [swica.ch/participer](https://www.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. Date limite de participation: 5 juillet 2026.



Offres préférentielles pour mener une vie saine

Les personnes assurées chez SWICA vivent plus intensément. Profitez de nombreuses offres dans les domaines de l'alimentation, de la santé, du sport et du bien-être.



m-way

Dans plus de 30 magasins et dans la boutique en ligne, vous trouverez un large choix de vélos électriques de ville et de randonnée et de VTT électriques de marques renommées. Avec ses conseils personnalisés et ses ateliers modernes, m-way vous proposera l'e-bike qui vous convient. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 15% sur l'ensemble de la gamme de vélos électriques, accessoires inclus. [swica.ch/m-way](https://www.swica.ch/m-way)



Seemore

Vivez des expériences en plein air avec toute la famille. Les trails Seemore combinent activité physique et découverte de la nature à des défis numériques et à la réalité augmentée. Chaque circuit est un parcours d'activités favorisant la concentration, l'équilibre et l'expérience collective. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une réduction de 50% sur tous les trails Seemore. [swica.ch/seemore](https://www.swica.ch/seemore)



INFINIRI

Innovante, l'entreprise suisse INFINIRI propose des chaussettes santé équipées des coussinets intégrés en silicone qui préviennent les douleurs aux pieds. Idéales pour le quotidien comme pour le sport. Les personnes assurées chez SWICA bénéficient d'une remise de 15% sur les chaussettes INFINIRI dans la boutique en ligne. [swica.ch/infiniri](https://www.swica.ch/infiniri)

Découvrez d'autres offres spéciales sur: [swica.ch/active4life](https://www.swica.ch/active4life)

Conseils de saison: été



Recette Benevita

Pastèque à la feta et à la menthe

Ingrédients pour quatre personnes:

- ½ pastèque
- 200 g de feta
- ½ oignon rouge
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron vert
- 1 poignée de menthe ou de basilic frais (hachés)
- Un peu de poivre

Préparation:

1. Retirer la peau de la pastèque.
2. Découper la pastèque et la feta en dés et trancher l'oignon en rondelles.
3. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger.
4. Ajouter de l'huile d'olive vierge et du jus de citron vert fraîchement pressé.
5. Ajouter les feuilles de menthe ou de basilic.
6. Assaisonner avec du poivre.

Pharmacie de voyage

Check-list pour votre pharmacie de voyage

- Analgésiques pour faire baisser la fièvre
- Médicaments contre les troubles gastro-intestinaux
- Solutions électrolytiques (pour la réhydratation, p. ex. après un accès de diarrhée)
- Antiallergiques
- Médicaments contre le rhume
- Protection solaire et pommade pour traiter les coups de soleil
- Filet anti-insectes
- Soins des plaies (pansements, désinfectants, gaze, pommade)
- Remèdes contre les douleurs musculaires et articulaires
- Ciseaux, pince à épiler, carte à tiques, thermomètre, pinces de fixation pour bandage, contraceptifs
- Selon les cas: médicaments personnels, médicaments pour les enfants, filtres à eau, médicaments pour pays tropicaux

Important: se soigner en voyage peut être délicat. Selon votre destination, il pourra être difficile de trouver une pharmacie ou de trouver vos médicaments habituels dans le bon dosage.

Tirage au sort

Un «coffret d'été» à gagner

Avec SWICA Terra Vital, SWICA s'engage aux côtés de WWF en faveur d'une alimentation durable. Gagnez maintenant quatre «coffrets d'été» issus d'une ferme Terra Vital. Les fruits et légumes viennent directement de la ferme bio de Niklaus Müller.

Pour participer au tirage au sort, écrivez-nous à magazine@swica.ch en indiquant en objet «Coffret d'été». Les gagnantes et gagnants seront informés par e-mail. Tout recours juridique est exclu. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Date limite de participation: 5 juillet 2026.

