

Octobre
2022



Hausse des coûts de la santé

Comment Sympany freine la hausse des primes et comment vous pouvez économiser des primes

Update.

Votre nouvelle police d'assurance arrive bientôt



Fin septembre, le Conseil fédéral a communiqué les primes d'assurance-maladie. Vous recevrez, ce mois-ci encore, votre police pour l'année à venir.

En Suisse, les coûts de la santé ont augmenté de manière bien plus spectaculaire que prévu. Pour connaître les facteurs agissant sur les primes cette année, consultez la page www.sympany.ch/prime

► Economiser des primes – voici quelques astuces: www.sympany.ch/economies

Pourquoi les primes évoluent-elles?

Les primes de l'assurance de base de toutes les caisses-maladie sont vérifiées chaque année par la Confédération. Elles doivent couvrir les frais et se basent sur les coûts de la santé attendus:

www.sympany.ch/coutssante

Les taxes environnementales – qu'est-ce que c'est?

Chaque année, vous recevez un remboursement par le produit des taxes environnementales (taxe CO₂ et taxe COV). Le montant est déduit de votre décompte de primes.

Pour en savoir plus:
www.sympany.ch/taxes-environnementales

Doublez vos économies



Même effet à moindre coût

Vous pouvez faire confiance aux génériques: Swissmedic, l'autorité suisse d'autorisation et de surveillance des médicaments et des dispositifs médicaux, donne uniquement son accord aux génériques qui sont aussi efficaces et sûrs que les originaux.

D'une part, les médicaments génériques sont moins chers que les préparations originales et d'autre part, la quote-part est plus basse.

Les génériques sont des médicaments successeurs. Avant de pouvoir les vendre, le brevet du médicament original doit avoir expiré. Comme les génériques n'ont pas besoin de faire l'objet d'une recherche complète, les coûts de production sont plus bas. Les génériques sont donc 20 à 70% moins chers que les originaux. Par ailleurs, la quote-part est également beaucoup moins élevée. Alors qu'elle est de 20% pour les médicaments originaux, seulement 10% sont perçus pour les génériques.

Exemple d'économie*

	Original	Générique
Coût des médicaments par an	CHF 600.-	CHF 180.-
Quote-part	20%	10%
Vos frais (une fois la franchise épuisée)	CHF 120.-	CHF 18.-
Économie par rapport à l'original		85%

* Exemple avec des originaux dont la quote-part est de 20% et des génériques 70% moins chers que les originaux correspondants. En partant du principe que la franchise est épuisée.

Économisez d'avantage avec Sympany

Outre de nombreux autres avantages, les assurés de Sympany bénéficient d'un rabais de 5% sur les génériques auprès de la pharmacie en ligne *zur Rose*: www.zurrose.ch/fr/sympany

Vous pouvez bien entendu toujours retirer vos médicaments auprès de votre médecin ou dans les pharmacies stationnaires.

Être assuré au mieux en tant que frontalier



Chez Sympany, les frontalières et frontaliers sont protégés au-delà des frontières: en Suisse et dans leur pays de domicile.

Frontalière ou frontalier, depuis 1996 vous pouvez compter sur Sympany. Nous avons la plus longue expérience et le plus grand savoir-faire en la matière. Grâce à notre propre centre de services frontaliers, vous bénéficiez chez nous d'une prise en charge optimale.

Vos avantages:

- En cas de problème de santé, vous avez la possibilité de vous faire soigner en Suisse ou dans votre pays de domicile.
- Avec l'assurance frontalière euroline, vous bénéficiez du libre choix du médecin en Suisse. Si nécessaire, vous pouvez consulter directement un spécialiste.
- Votre assurance est valable dans les deux pays. En France avec la CMU, en Allemagne vous choisissez vous-même votre assurance-maladie légale.

► Vous souhaitez une offre? Vous avez des questions?

www.sympany.ch/frontaliers



Le bouche-à-oreille en vaut la peine: recommandez-nous et nous vous récompensons!

Les clients recrutent des clients: c'est payant à bien des égards!

Vous êtes séduit par Sympany? Recevez de l'argent en espèces pour toute personne qui souscrit une assurance frontalière chez Sympany suite à votre recommandation!

Recommandez-nous à votre cercle d'amis, à vos connaissances ou à vos proches. Toute intermédiation donnant lieu à une souscription est récompensée: vous recevrez CHF 50.- pour chaque frontalière ou frontalier.*

➤ Recommandez-nous sur:
www.sympany.ch/recommandation-euroline



**Participez
maintenant!**

* Conditions de participation sur www.sympany.ch/recommandation-euroline

Renforcer le plancher pelvien

Ses couches de tissus et de muscles maintiennent nos organes dans l'abdomen et assurent l'étanchéité de la vessie et des intestins. Il contribue largement à notre bien-être. Avec un peu d'exercice, il reste fort pendant longtemps.



Chez les femmes, grâce au plancher pelvien la vessie, l'utérus, le vagin et les intestins restent dans la bonne position. La grossesse et l'accouchement, mais aussi le surpoids et l'âge provoquent avec le temps un relâchement du plancher pelvien.

Comment se manifeste une faiblesse du plancher pelvien?

Au début, une légère incontinence urinaire se développe. Avec un entraînement ciblé, elle est néanmoins facile à soigner. Dans des cas plus graves, l'utérus, la vessie ou les intestins peuvent s'affaisser. L'incontinence urinaire ou même fécale menace.

Exercice à pratiquer chez soi ou en déplacement:

- Se tenir debout les jambes écartées, poser les deux mains sur les fesses.
- Contracter le centre du plancher pelvien vers le haut et vers l'intérieur, tout en expirant. Les muscles fessiers restent toujours détendus. S'en assurer avec les mains. Sans poser les mains, cet exercice convient aussi parfaitement en dehors de la maison.

Appareil d'entraînement pour plancher pelvien fort

Un appareil de rééducation du plancher pelvien avec contrôle des résultats via une application permet de s'entraîner de manière ludique. Si vous avez une assurance complémentaire ambulatoire chez Sympany, nous participons aux coûts sur prescription médicale.

➤ Pour en savoir plus: www.sympany.ch/plancher-pelvin



Les hommes aussi ont un plancher pelvien

Le plancher pelvien soutient les organes dans la cavité abdominale. Composé de couches de tissus et de muscles, chez les hommes il entoure l'urètre et l'anus.

L'importance de ces muscles est souvent sous-estimée par les hommes. En cas d'incontinence, suite à une opération de la prostate, ou de troubles de l'érection, le plancher pelvien joue un rôle important.

Un entraînement ciblé en vaut la peine. Cet exercice se laisse facilement s'intégrer dans la vie quotidienne de chacun:

- asseyez-vous bien droit sur une chaise à l'assise dure, les jambes parallèles au sol, les mains à plat sur le bas-ventre;
- respirez profondément par le ventre;
- en expirant, essayez de tirer le pénis vers le nombril. Vous contractez ainsi les muscles du plancher pelvien. Veillez à détendre les muscles fessiers et abdominaux;
- à l'inspiration suivante, relâchez le plancher pelvien;
- répétez l'exercice dix fois.

Une pratique régulière peut apporter des améliorations au bout de quelques semaines. Si les troubles persistent, il est recommandé de consulter un médecin.



Par Brigitte Stucki-Fleischli, physiothérapeute et diplômée en homéopathie à Reinach (BL)

Un nouveau look. Une focalisation claire.

Nouveau logo, nouvelles couleurs – nous avons rafraîchi notre présentation.

Beaucoup de choses sont nouvelles, mais pas tout: nous sommes l'assurance-maladie qui marque des points en matière de service et de prestations.

► Informations sur notre nouvelle identité de marque:
www.sympany.ch/marque

+41 58 262 42 00
www.sympany.ch

