



Rétrospective
de la 133^e Assemblée
générale
| Page 6

Vieillir en bonne
santé plutôt
que simplement
prendre de l'âge
| Pages 4-5

Exercice 2025
solide malgré
un environnement
exigeant
| Page 7

AQTUELL ²/₂₆

Lettre d'information aux clients 2, juin 2026



Chère lectrice, cher lecteur,

L'exercice écoulé a une fois de plus montré combien la stabilité, la fiabilité et une gestion d'entreprise prévoyante sont essentielles sur le marché de l'assurance-maladie. Dans un environnement toujours exigeant, Aquilana a su défendre avec succès sa position d'assureur-maladie suisse indépendant.

À l'occasion de notre 133^e Assemblée générale du 8 mai 2026, le Conseil d'administration et la Direction ont pu se réjouir d'un exercice 2025 solide. Après des années précédentes particulièrement dynamiques, 2025 a été placé sous le signe de la consolidation, de la stabilisation financière ainsi que du développement ciblé de notre organisation. Ce bilan nous réjouit et confirme la voie que nous avons choisie.

Tout aussi réjouissant est le haut niveau de confiance de nos clientes et clients. Lors de l'enquête auprès des clients de cette année, Aquilana a de nouveau obtenu d'excellents résultats – notamment en matière de satisfaction client, de qualité de service et d'image. De tels témoignages de confiance constituent pour nous à la fois une reconnaissance et un engagement à répondre chaque jour à nos exigences élevées en matière de qualité.

Nous poursuivons également résolument nos efforts dans le domaine de la numérisation: le portail client myAquilana est largement utilisé, nos documents ont été modernisés dans le cadre d'un projet d'envergure et nos processus sont continuellement simplifiés – toujours dans le but d'accroître la valeur ajoutée pour notre clientèle et d'améliorer notre efficacité.

Je vous remercie chaleureusement pour votre fidélité, votre confiance et les retours positifs. Je remercie également nos collaboratrices et collaborateurs pour leur engagement en faveur de nos assurés.

Nous nous réjouissons de pouvoir continuer à vous accompagner à l'avenir de manière personnelle, compétente et fiable.

Cordialement,

Werner Stoller
Directeur

Voici comment nous joindre

Notre service à la clientèle répond à vos questions au **+41 56 203 44 22** (du lundi au vendredi de 8h à 16h30) ou à l'adresse **kundendienst@aquilana.ch**.
Ou utilisez la fonction de messagerie dans le portail clients sur **www.myaquilana.ch**.

Suivez-nous



Impressum

Éditeur

Aquilana Versicherungen, Baden
Concept et mise en page
visàvis Kommunikation AG

Traduction

Inter-Translations SA

Relecture

sprach-art

Impression

Köpflipartners AG

Tirage total

39'600 exemplaires

Parution

3 fois par an en fr, de, it, en

Prochaine édition: octobre 2026

Assurances complémentaires: primes 2027

Pour l'année 2027, aucune adaptation générale des primes n'est prévue pour la majorité des assurances complémentaires d'Aquilana. Sous réserve de l'approbation de l'autorité de surveillance FINMA, une réduction tarifaire est toutefois prévue dans le domaine des soins hospitaliers, niveau de prestations privé. L'objectif est de rendre les primes encore plus attractives tout en tenant compte de l'évolution positive des sinistres. Nos clientes et clients disposant de la couverture correspondante seront informés en temps utile des tarifs définitifs et des éventuelles modifications.

Délais de résiliation des assurances complémentaires

Les conditions contractuelles et les délais de résiliation des assurances complémentaires peuvent varier selon l'assureur. Chez Aquilana, la durée minimale du contrat est d'une année. Si le contrat n'est pas résilié, il est automatiquement prolongé d'une année supplémentaire.

La résiliation ordinaire est possible trois mois avant la fin de l'année, au plus tôt après une année d'assurance interrompue. Étant donné qu'une réadmission ultérieure – que ce soit chez Aquilana ou après un changement d'assureur – ne peut être garantie, nous recommandons de bien réfléchir à cette décision. L'état de santé, l'âge ou d'éventuelles maladies préexistantes peuvent notamment jouer un rôle. Vous trouverez des informations détaillées sur les délais de résiliation et les conditions contractuelles dans la rubrique de téléchargement sur notre site Internet.

Aquilana récompensée

Aquilana a été distinguée par la «Handelszeitung», «PME», ainsi que par HZ Insurance et Statista comme l'une des «Meilleures assurances 2026» de Suisse, dans la catégorie «Prévoyance et santé», sous-catégorie «Assurance-maladie».



Cette distinction confirme une nouvelle fois notre orientation constante vers la qualité, la fiabilité et la proximité avec la clientèle. Elle constitue également une motivation pour continuer à offrir à nos assurés des solutions d'assurance attrayantes et un service convaincant.

Passer à Aquilana en toute simplicité

Vous souhaitez revoir ou optimiser votre assurance complémentaire? Aquilana vous accompagne volontiers dans votre changement ou dans l'adaptation de votre couverture existante. En personne, par téléphone ou en ligne.

Vos avantages chez Aquilana

- ✓ Primes attractives et abordables même à un âge avancé
- ✓ Aucune différence de primes entre les sexes et indépendamment du lieu de résidence
- ✓ Excellent rapport prix-prestations, tous secteurs confondus (distinctions ISTQ dans le «Moniteur suisse des branches 2024»)
- ✓ Conclusion d'assurance possible jusqu'à 65 ans
- ✓ Offre d'assurance claire et compréhensible pour tous



Vous trouverez plus d'informations sur notre site: www.aquilana.ch/zusatzversicherung-finden



Suggestion de lecture

Dr Becca Levy, «Du bist so alt, wie du dich denkst» (Tu as l'âge que tu penses avoir)

Un regard intelligent sur le vieillissement: la psychologue Becca Levy montre à quel point notre attitude face à l'âge influence notre santé et notre espérance de vie. À l'aide d'études solides et d'exemples – notamment du Japon –, elle explique pourquoi une vision positive du vieillissement favorise une meilleure qualité de vie et comment nous pouvons lutter activement contre la discrimination liée à l'âge (âgisme). Publication en allemand.



Plus d'informations ici: www.orellfuessli.ch/shop/home/artikel-details/A1066698211

Vieillir en bonne santé plutôt que simplement prendre de l'âge

À quoi sert une longue vie si on ne s'y sent pas bien?

Les personnes en Suisse vivent plus longtemps que jamais et atteignent 80, 90 voire plus de 100 ans. Ce qui ressemble à une réussite s'accompagne toutefois de nouveaux défis. En effet: les années de vie supplémentaires ne signifient pas automatiquement davantage d'années en bonne santé.

La recherche parle donc de plus en plus de ce qu'on appelle la «healthspan», c'est-à-dire la période durant laquelle nous vivons en bonne santé, de manière autonome et active.

Le vieillissement est multiple

Considérons d'abord la notion d'âge: à partir de quand est-on réellement âgé? En Suisse, on parle volontiers déjà d'un «passage à la vieillesse» entre 60 et 65 ans. Toutefois, considérer les années après 65 ans comme une phase de vie homogène serait une erreur. «Nous parlons ici de deux à quatre décennies de vie – ce n'est pas une phase homogène», souligne Christina Röcke, co-directrice du Healthy Longevity Center de l'Université de Zurich (UZH).

Le troisième âge (entre 65 et 80 ans environ) est souvent caractérisé par l'activité, l'autonomie et une grande satisfaction de vie. Ce n'est qu'à un âge très avancé (à partir de 80 ans) que le risque de limitations augmente nettement.



Que signifie «être en bonne santé» à un âge avancé?

La réponse est plus complexe qu'on ne le pense. En effet, de nombreuses personnes âgées vivent avec une ou plusieurs maladies – tout en se sentant en bonne santé.

La recherche actuelle se concentre sur la question de savoir comment prolonger ces années de vie en bonne santé. L'UZH Healthy Longevity Center a pu montrer que le vieillissement en bonne santé n'est ni le fruit du hasard ni uniquement déterminé par la génétique. Les facteurs génétiques et les conditions extérieures jouent bien sûr un rôle, mais le mode de vie a une influence plus importante qu'on ne le pensait longtemps. Le vieillissement en bonne santé peut être envisagé comme le résultat de l'interaction entre des facteurs biologiques, sociaux et psychologiques.

La «Swiss100 Study» de l'Université de Lausanne apporte également des enseignements concrets. Cette étude examine des personnes centenaires en Suisse et montre notamment que:

- de nombreuses personnes de plus de 100 ans souffrent certes de maladies, mais restent longtemps fonctionnellement indépendantes
- la résilience et la capacité d'adaptation sont des facteurs clés de la longévité
- l'intégration sociale et la satisfaction de vie sont souvent plus élevées qu'on ne l'imagine

Ces résultats relativisent une idée répandue: vieillir en bonne santé ne signifie pas nécessairement être totalement exempt de maladies – mais pouvoir vivre de manière autonome le plus longtemps possible.

La tendance de la longévité

Parallèlement aux avancées de la recherche, la longévité (longevity) est devenue une véritable tendance lifestyle. Qu'il s'agisse de produits anti-âge, de bains glacés ou de compléments alimentaires – l'offre autour d'une vie longue et en bonne santé ne cesse de croître.

Or, tout ce qui promet une vie plus longue n'est pas scientifiquement prouvé. Pour de nombreuses méthodes actuel-

lement mises en avant, il manque des preuves cliniques quant à leur efficacité et à leur sécurité d'utilisation chez l'être humain, comme le souligne Christina Röcke. L'essentiel est d'adopter une approche lucide: plutôt que de suivre les tendances, il est préférable de connaître ses propres besoins et de privilégier des mesures fondées – par exemple des contrôles simples comme des analyses sanguines ou des bilans de santé, en particulier à partir de 50 ans.



«Se sentir intégré socialement est l'un des facteurs les plus importants pour la santé.»

Christina Röcke, co-directrice de l'UZH Healthy Longevity Center

Ce qui compte vraiment

L'UZH Healthy Longevity Center et l'Office fédéral de la santé publique sont unanimes: ce sont les facteurs fondamentaux du mode de vie qui font la plus grande différence – pas les remèdes miracles ni les mesures extrêmes.



Contacts sociaux

La solitude est aussi nocive que le tabagisme – cela peut sembler exagéré, mais c'est bien documenté. Les personnes disposant de relations sociales stables présentent non seulement une plus grande satisfaction de vie, mais aussi des indicateurs de santé physique nettement meilleurs.



Activité physique

Intégrer une activité physique modérée dans sa vie de tous les jours réduit le risque de maladies cardiovasculaires et permet de préserver la force musculaire et la mobilité – indépendamment du niveau de forme physique. Selon les études, la régularité est plus déterminante que l'intensité.



Alimentation

Les régimes à court terme ont peu d'effet. L'essentiel est une alimentation équilibrée sur le long terme, riche en légumes, en légumineuses et pauvre en aliments transformés – elle a des effets positifs durables sur l'inflammation et le métabolisme.



Santé mentale et résilience

Qui s'adapte avec souplesse aux changements,

reste stable plus longtemps – tant sur le plan physique que mental. La capacité à se concentrer sur ce qui reste possible, plutôt que sur ce qui disparaît, est considérée en psychologie du vieillissement comme l'un des principaux facteurs de résilience.

Sommeil



Ce qui est souvent sous-estimé: un bon sommeil renforce le système immunitaire, la régénération et les capacités cognitives. À l'inverse, un sommeil de mauvaise qualité accélère le vieillissement et augmente le risque de maladies.

Prévention



De nombreuses maladies liées à l'âge se développent sur plusieurs années. Des contrôles réguliers – comme un bilan de santé à partir de 50 ans ou une simple analyse sanguine – permettent de détecter des changements avant qu'ils n'affectent le quotidien.

La perfection n'est pas nécessaire: une glace de temps en temps ou une séance de sport manquée n'ont pas d'impact sur les effets à long terme de bonnes habitudes.

Ne pas attendre le grand âge

Les bases d'un vieillissement en bonne santé sont posées dès le plus jeune âge. Le mode de vie, les habitudes et les facteurs sociaux à l'âge mûr exercent une grande influence sur la santé ultérieure.

Cela signifie aussi: il n'est jamais trop tôt – et rarement trop tard – pour agir activement en faveur de sa santé. Même de petits changements appliqués avec constance peuvent avoir des effets importants à long terme.

L'augmentation de l'espérance de vie est l'une des grandes réussites de notre époque. Mais elle nous confronte aussi à un nouveau défi: faire en sorte que ces années supplémentaires restent dignes d'être vécues.

Bon à savoir

Avec l'assurance complémentaire des soins TOP, Aquilana participe aux mesures préventives et aux examens médicaux préventifs.



Vous trouverez de plus amples informations sur nos prestations via le QR code ou sur www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

133^e Assemblée générale du 8 mai 2026

Confiance, stratégie et un solide résultat annuel

Le 8 mai 2026, Aquilana a eu le plaisir d'accueillir environ **730 membres, invités et organisations partenaires** à la **133^e Assemblée générale ordinaire** au Centre de congrès «Trafo» à Baden. L'affluence réjouissante souligne la grande confiance dont bénéficie Aquilana auprès de ses clientes et clients ainsi que de ses partenaires. En raison de la forte participation, l'Assemblée s'est à nouveau déroulée dans deux salles et a été retransmise en direct avec image et son. La partie officielle de l'événement a été agrémentée avec élégance par des intermèdes musicaux. Après la partie statutaire, l'apéritif et le repas du soir ont offert l'occasion de rencontres personnelles et d'échanges directs.

L'exposé d'ouverture du président du Conseil d'administration, **Dieter Boesch**, était centré sur le thème «**La stratégie d'Aquilana 2026-2029**». Il a montré que l'environnement de l'assurance-maladie évolue en permanence sous l'effet d'une régulation accrue, d'exigences croissantes, de la numérisation et de nouvelles structures tarifaires. Dans ce contexte exigeant, Aquilana mise délibérément sur la continuité, la crédibilité, la qualité et une action durable. L'objectif reste d'assurer l'indépendance à long terme de l'entreprise et de demeurer un partenaire de santé fiable pour la clientèle. Aquilana relève ces défis tant au niveau stratégique qu'opérationnel grâce à de nombreux collaborateurs et collaboratrices expérimentés et motivés. Des priorités claires, des circuits de décision courts et une assurance qualité ciblée, notamment par la formation ou un encadrement intensif, servent au développement continu de l'entreprise.

Parmi les principales orientations stratégiques de la nouvelle période figurent une approche de services axée sur la clientèle, une offre adaptée aux besoins en assurance de base et complémentaire, le développement ciblé de services numériques tels que myAquilana, des circuits de décision courts en tant que PME agile ainsi qu'une base de capital solide selon le principe «**La sécurité avant le rendement**». Aquilana entend également maintenir sa notoriété dans ses cantons de base, Argovie et Zurich, et poursuivre une croissance mesurée.



Un autre point central de l'Assemblée générale a été le **Rapport de gestion 2025**. Placé sous la devise «**Perspectives**», il met une nouvelle fois l'humain au centre – dans l'esprit d'une entreprise qui poursuit ses objectifs stratégiques et opérationnels avec persévérance, engagement et fiabilité. Dans le même temps, Dieter Boesch a souligné que la confiance, la proximité, le sentiment de sécurité et la solidarité gagnent en importance, en particulier en période d'incertitude.

Lors de l'Assemblée générale, Aquilana a également eu le plaisir d'accueillir le **conseiller d'État Peter Hegglin**, président de la RVK (Association des petits et moyens assureurs-maladie), qui a adressé un bref message de bienvenue aux personnes présentes. Aucune proposition n'a été soumise par les membres dans les délais impartis. Les points à l'ordre du jour statutaires ont pu être traités sans encombre et dans l'atmosphère constructive habituelle. Le Rapport annuel et de gestion 2025 ainsi que les comptes annuels transparents et pertinents ont été examinés avec grand intérêt par les membres présents et approuvés à une majorité écrasante.

La décharge a été accordée et le mandat de l'organe de révision externe indépendant, PricewaterhouseCoopers SA, Zurich, a été confirmé conformément à la proposition du Conseil d'administration. Leur engagement et leur expertise contribuent de manière déterminante à l'assurance qualité et à la transparence qu'Aquilana doit à ses membres. Par leurs prises de position claires, les membres ont souligné la grande confiance qu'ils accordent à la Direction de l'organisation.

L'Assemblée s'est achevée par des remerciements adressés aux membres pour leur confiance et à toutes les personnes impliquées pour leur engagement.

Nous remercions chaleureusement toutes les participantes et tous les participants pour leur présence et la confiance qu'ils nous ont témoignée. L'Assemblée générale 2026 a une fois de plus démontré de manière impressionnante qu'Aquilana peut compter sur une communauté forte, même en période exigeante. Nous nous réjouissons d'autant plus dès aujourd'hui de la prochaine Assemblée générale ordinaire, qui se tiendra le **21 mai 2027 à 17h**, à nouveau au «Trafo» à Baden.



Vous trouverez plus d'informations
dans le Rapport de gestion 2025 (en allemand).

Comptes annuels 2025: retour dans la zone des bénéfices

Après la croissance exceptionnelle des années précédentes, l'exercice 2025 a été placé sous le signe de la consolidation. Le portefeuille dans l'assurance obligatoire des soins (AOS) a diminué comme prévu d'environ 7,2 % pour atteindre quelque 61'400 assurés. En conséquence, les recettes de primes ont reculé par rapport à l'année précédente. Dans le même temps, la baisse du nombre d'assurés a sensiblement allégé la situation financière.

En 2025, Aquilana a de nouveau enregistré un résultat d'entreprise positif: il s'est élevé à CHF 18,2 millions. Cette évolution s'explique principalement par la baisse significative de la contribution au système suisse de compensation des risques, qui n'atteignait plus que CHF 1,9 million, ainsi que par la dissolution de provisions pour sinistres dans l'assurance de base à hauteur de CHF 5,2 millions. Cela a permis de réduire considérablement la charge exceptionnelle des années précédentes.

«En 2025, Aquilana a de nouveau réalisé un résultat d'entreprise positif: CHF 18,2 millions.»

Le résultat financier a également évolué de manière réjouissante: grâce à une solide performance sur les marchés des capitaux, Aquilana a réalisé un rendement de 6,7 % sur ses placements, soit un résultat nettement supérieur à celui de l'année précédente. Cela a permis de renforcer encore le bilan, les réserves et la stabilité financière.

Le total du bilan est resté à un niveau solide, tout comme les fonds propres. Aquilana dispose toujours d'une base de capital saine et satisfait aux exigences réglementaires. Le taux de frais administratifs (LAMal/LCA) s'est établi à 5,5 %, légèrement supérieur à celui de l'année précédente (4,9 %), mais reste dans une fourchette conforme à la branche. Dans l'AOS, le taux de frais administratifs s'est élevé à 4,7 % (année précédente: 4,3 %).

Les comptes annuels 2025 le montrent clairement: grâce à la gestion prévoyante, à la maîtrise des coûts et à une politique de primes durable, Aquilana a pu stabiliser sa situation financière et renforcer les bases de son indépendance et de sa fiabilité pour l'avenir.

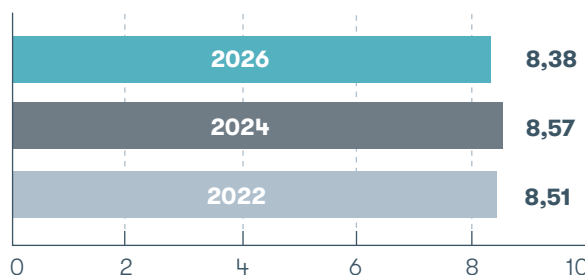
15^e enquête auprès des clients: des impulsions précieuses de nos assurés

Tous les deux ans, Aquilana mène sa propre enquête auprès de ses clients afin de mieux comprendre les besoins, attentes et expériences de ses assurés. Au printemps 2026, environ 2'000 clientes et clients sélectionnés de manière aléatoire ont été invités à y participer. Au total, 362 assurés ont pris part à l'enquête en ligne – soit un taux de réponse réjouissant d'environ 19 %.

Résultats clés

Lors de l'enquête de cette année, Aquilana a obtenu une satisfaction globale de 8,4 points sur une échelle de 0 à 10. La propension à recommander Aquilana, avec 8,2 points, confirme également le haut niveau de confiance de nos assurés dans nos prestations. L'accompagnement personnalisé, la bonne accessibilité ainsi que des informations claires sont particulièrement appréciés.

Note globale de satisfaction



Les documents nouvellement conçus ont également été évalués positivement. Leur clarté a obtenu une note de 7,5 points, tandis que 75 % des répondants se déclarent satisfaits à très satisfaits de ces documents; 22 % se sont exprimés de manière neutre. La taille et la couleur de la police ont également été jugées appropriées par respectivement 89 % et 83 % des répondants.

Les nombreux retours positifs et suggestions constructives nous encouragent à continuer d'être, pour nos clientes et clients, un partenaire de santé compétent, fiable et orienté service.

Nous remercions chaleureusement tous les participants pour leur confiance, leur ouverture et les nombreuses suggestions.



Pour plus d'informations sur l'enquête auprès des clients 2026 (en allemand): www.aquilana.ch/ueber-aquilana/Kundenzufriedenheit

Pourquoi les habitants des Blue Zones vivent plus longtemps...

... et ce que nous pouvons apprendre d'eux

Dans certaines régions du monde, les habitants ne vivent pas seulement plus longtemps que la moyenne – ils restent souvent en bonne santé et actifs jusqu'à un âge avancé. Les scientifiques qualifient ces régions de Blue Zones (zones bleues). Parmi les cinq zones d'origine figurent:

- la région montagneuse de Barbagia en Sardaigne
- l'île grecque d'Ikaria
- l'île japonaise d'Okinawa
- la péninsule de Nicoya au Costa Rica
- la communauté des adventistes du septième jour à Loma Linda, Californie

Quelles sont les caractéristiques communes de ces personnes atteignant un âge aussi avancé, même si elles vivent des milliers de kilomètres les unes des autres?

La réponse se trouve dans le quotidien

Ceux qui s'attendent à une pilule miracle promettant une longue vie seront déçus. Les points communs des habitants des Blue Zones sont étonnamment simples. Pas de régime miracle, pas de programme sportif extrême. Au contraire: l'activité physique naturellement intégrée au quotidien. À Okinawa, les gens s'assoient rarement sur des chaises – ils se lèvent et s'assoient au sol, activité qui entraîne à elle seule la musculature et l'équilibre. Quant aux bergers sardes, ils parcourent chaque jour de longues distances à pied, sans appeler cela du sport.

L'alimentation suit également des schémas similaires: beaucoup de légumes, de légumineuses et de céréales complètes, peu de viande et très peu d'aliments transformés. À Okinawa, la règle «Hara hachi bu» s'applique – on mange jusqu'à être rassasié à 80 %. Cela soulage l'organisme sur le long terme.

La communauté comme remède

Mais les facteurs les plus importants sont peut-être d'ordre social. Des liens familiaux forts, une vie communautaire active et le sentiment d'être utile caractérisent la

vie dans toutes les Blue Zones. À Okinawa, il existe le concept de «Moai». Il s'agit de petits groupes d'amis pour la vie, qui se soutiennent mutuellement. À Ikaria, la sieste collective n'est pas un signe de paresse, mais fait partie d'un rythme de vie ralenti.

S'y ajoute un sens clair de la vie, appelé en japonais «Ikigai»: la raison de se lever le matin. Savoir pourquoi on est utile permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé – comme le démontrent de nombreuses études en gérontologie.

Ce que nous pouvons en apprendre

Les Blue Zones montrent qu'une vie longue et en bonne santé est rarement le résultat de discipline et de renoncement, mais plutôt d'un mode de vie éprouvé au fil des générations: une activité physique intégrée au quotidien plutôt qu'en salle de sport, des relations authentiques plutôt que des contacts numériques, des repas partagés plutôt que pris devant un écran.

Ces constats rejoignent ce que la recherche en santé recommande depuis des années. Il n'est pas nécessaire de s'installer en Sardaigne pour espérer vivre longtemps et en bonne santé, mais s'en inspirer en vaut la peine.

