



**Invitation à la
131^e Assemblée
générale**
| Page 3

**La lumière et son
influence sur notre
qualité de vie**
| Pages 4-5

**Bilan des
mutations au
1^{er} janvier 2024**
| Page 6

AQTUELL ¹/₂₄

Lettre d'information aux clients 1, février 2024



Chère lectrice, cher lecteur,

L'automne dernier, nous avons connu une augmentation historique de 8,7% en moyenne des primes de l'assurance-maladie. Aquilana n'a pas non plus été épargnée. Malgré des adaptations tarifaires sensiblement au-dessus de la moyenne suisse, nous avons été surpris par une croissance nette d'environ 19'000 nouveaux assurés dans l'assurance de base au 1^{er} janvier 2024. Notre portefeuille d'assurés dépasse ainsi les 88'000 assurés, ce qui représente une augmentation d'environ 26% par rapport à l'année précédente.

Cette croissance record a également des conséquences pour notre budget: un recul temporaire de notre taux de solvabilité et des versements au titre de la compensation des risques sont autant de défis financiers. Aquilana saura les relever malgré les bouclements négatifs auxquels il faut s'attendre pour 2023 et 2024. Afin de compenser ces effets financiers, les tarifs de l'assurance de base devront toutefois être adaptés à partir de l'année prochaine. Nous sommes confiants d'atteindre ainsi une stabilité financière durable.

Nos collaboratrices et collaborateurs ont une nouvelle fois démontré leur engagement lors de cet automne particulièrement laborieux – un immense merci à toute l'équipe d'Aquilana! Nous restons aux côtés de nos clients afin de leur offrir des solutions d'assurance optimales et des prestations de qualité également en 2024.

Je vous invite cordialement à l'Assemblée générale ordinaire de cette année. Elle se tiendra le vendredi 24 mai 2024 au Centre de congrès «Trafo», à Baden, où nous aurons l'occasion de vous informer sur nos activités de l'année dernière et d'échanger avec vous.

En plus des thèmes mentionnés, cette édition d'**AQTUELL** vous propose par ailleurs d'autres informations importantes. Je vous souhaite une agréable lecture.

Cordialement,

Werner Stoller
Directeur

Voici comment nous joindre

Notre service à la clientèle répond à toutes vos questions au **+41 56 203 44 22** (du lundi au vendredi de 8h à 16h30) ou par courriel à kundendienst@aquilana.ch. Vous pouvez également utiliser la fonction d'information du portail de clients sur www.myaquilana.ch.

Suivez-nous



Impressum

Éditeur

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

Traduction

Inter-Translations SA

Relecture

sprach-art

Impression

Köpflipartners AG

Tirage total

55'800 exemplaires

Parution

3 fois par an en fr, de, it, en
Prochaine édition: juin 2024

131^e Assemblée générale d'Aquilana Assurances – nous nous réjouissons de votre participation!

L'Assemblée générale ordinaire de cette année aura lieu le vendredi 24 mai 2024 à 17h00 (ouverture des portes à 16h30) au Centre de congrès «Trafo», à Baden. L'ordre du jour figure sur la carte d'invitation ci-jointe. Notre Rapport de gestion 2023, qui sera disponible mi-mars 2024, vous informe de manière détaillée et transparente de l'évolution des affaires et de la situation financière d'Aquilana.

Vous pouvez nous envoyer votre inscription à l'Assemblée générale d'ici au 24 avril 2024 au plus tard (délai statutaire) et commander le Rapport de gestion au moyen du coupon-réponse préaffranchi de la carte d'invitation ou simplement et commodément en ligne sur www.aquilana.ch.



Inscrivez-vous en ligne à l'Assemblée générale au moyen du code QR.

Remarque importante: si vous décidez de ne pas participer au souper après vous être inscrit à l'Assemblée générale, nous vous prions de bien vouloir nous en informer au plus vite par courriel à info@aquilana.ch ou par téléphone au numéro 056 203 44 44. Cette communication est très importante pour nous; elle nous permet une planification plus précise de la manifestation et évite le gaspillage de nourriture.

Digital Insurance Experience 2023 – Aquilana est à nouveau distinguée



Nous avons le plaisir de vous informer qu'Aquilana fait à nouveau partie, en 2023, des plus performants dans l'étude Digital Insurance Experience d'IFZ. Les résultats de la deuxième étude de l'Institut für Finanzdienstleistungen Zug (IFZ) de la Haute école de Lucerne, réalisée en collaboration avec Finnoconsult et Adnovum, sont disponibles depuis fin novembre 2023. L'étude offre un aperçu exclusif de la qualité des portails Internet d'assureurs suisses (privés et maladie).

Sur les 46 assureurs évalués, Aquilana se place parmi les 15 premiers. De plus, Aquilana arrive en tête dans la catégorie «Site Internet», en obtenant le plus de points pour les cinq critères pris en compte. Le portail Internet d'Aquilana se distingue notamment par une interface utilisateur claire et convaincante, qui associe remarquablement design, navigation et communication émotionnelle.

Dans la catégorie «Vente en ligne», Aquilana arrive en troisième position. Avec notre calculateur de primes clair et compréhensible, nous nous distinguons avant tout par la qualité extrêmement élevée des descriptions et par les explications limpides des conditions d'assurance.

Par ailleurs, Aquilana figure parmi les plus performants dans les catégories «Fidélité des consommateurs», «Applications mobiles», «Services en ligne» et «Cyber-sécurité».





Au bonheur de la lumière

La lumière et son influence sur notre bien-être

Février, dernier mois de l'hiver. Il faudra encore patienter un peu avant de voir le soleil en se levant et de pouvoir rentrer chez soi de jour. Le froid, le brouillard, le ciel gris et, surtout, l'obscurité hivernale peuvent s'avérer pénibles et affecter notre bien-être. Lisez ci-après à quoi cela tient et ce que vous pouvez faire là-contre.

Lumière et horloge interne

La lumière du jour, autrement dit la lumière du soleil filtrée par l'atmosphère terrestre, est la plus importante source de lumière pour la vie sur Terre. Nos yeux peuvent percevoir la lumière entre 1 et 100'000 lux. La vision nocturne, dans laquelle nous ne percevons pas les couleurs, se situe dans la partie inférieure de cette fourchette. 100'000 lux correspondent à la clarté d'une journée d'été sans nuages.

La lumière du jour comprend plusieurs longueurs d'ondes électromagnétiques, émises par le soleil. Le spectre lumineux, qui correspond aux couleurs de l'arc-en-ciel, va des faibles longueurs d'onde (tonalités bleues) aux grandes longueurs d'onde (tonalités rouges), et la somme de ces couleurs donne la lumière blanche que nous percevons la journée. L'intensité de la lumière du soleil varie au cours de la journée, en fonction de son angle d'incidence sur la Terre, depuis l'aurore jusqu'au coucher du soleil en passant par le soleil au zénith à midi.

La lumière du jour influence le métabolisme du corps humain tout comme celui du monde animal et végétal. Notre horloge interne se base également sur celle-ci. Elle ne détermine pas seulement notre cycle veille-sommeil, mais aussi de nombreux processus biologiques comme la température du corps, la production d'hormones et le métabolisme. Le dérèglement de l'horloge interne lié à manque

de lumière du jour peut entraîner des troubles du sommeil et des problèmes de santé.

Lumière et humeur

La vie moderne, notamment dans un environnement urbain, se déroule principalement à l'intérieur, de manière presque indépendante de la lumière du jour – et encore plus en hiver, par mauvais temps. De notre appartement, nous prenons l'ascenseur pour le garage souterrain, montons dans notre voiture et faisons, au mieux, quelques pas entre le parking et notre destination. En hiver, l'utilisation des transports publics n'augmente pas sensiblement la dose de lumière du jour, si l'on sort de chez soi dans la pénombre du matin et rentre lorsqu'il fait déjà nuit. «L'hormone du sommeil mélatonine est produite en plus grande quantité non seulement de nuit, mais aussi de jour, dans des conditions de faible luminosité», précise le prof. Matthias J. Müller, directeur médical du Groupe Oberberg. «Si la production n'est pas freinée par une lumière intense, la mélatonine est présente en concentration trop élevée durant la journée. Cela entraîne un état apathique et abattu.» La concentration élevée de mélatonine influence également la production de l'hormone du bonheur, comme l'explique le prof. Müller: «La production de mélatonine entraîne une consommation accrue de l'acide aminé tryptophane, qui est alors disponible en moins grande quantité pour la production du neurotransmetteur sérotonine. La sérotonine, qui participe à l'équilibre psychique et à une humeur positive, fait alors défaut dans le cerveau, ce qui entraîne le découragement et l'irritabilité.»

La saison sombre peut impacter l'humeur jusqu'à la dépression, appelée trouble affectif saisonnier (TAS) dans le jargon médical. On parle de dépression hiver-

nale lorsque les phases dépressives se multiplient en hiver, mais disparaissent en grande partie en été. Les personnes concernées se sentent souvent déjà abattues, sans énergie et fatiguées à la fin de l'automne, et passeraient de préférence toute la journée au lit. Contrairement à une dépression indépendante des saisons, la dépression hivernale entraîne souvent un grand appétit pour les glucides, qui est volontiers calmé par des sucreries. En simplifiant, on peut dire que le corps compense la production contrariée de l'hormone du bonheur par une consommation accrue de sucre.

Lueurs d'espoir

La bonne nouvelle: un peu de lumière du jour peut déjà avoir des effets positifs.

Sortir

Passez régulièrement une demi-heure à une heure à l'extérieur, même par temps couvert, profitez par exemple de la pause de midi pour une promenade ou habillez-vous chaudement et asseyez-vous sur le balcon pour lire le journal en buvant une tasse de thé – et faites le plein de lumière.

S'activer

Bougez! Faites une longue promenade, jouez au chat et à la souris avec les enfants, prenez le vélo ou allez faire du footing. Cela stimule le métabolisme et la production de l'hormone du bonheur.

Luminothérapie

S'il ne vous est pas possible de sortir et de bouger, ou si cela ne suffit pas, une luminothérapie peut vous aider. La lumière intense d'une lampe de luminothérapie permet à l'horloge interne de se remettre à jour et augmente la production de sérotonine. L'humeur remonte souvent déjà au bout d'une à deux semaines. La luminothérapie peut aussi être appliquée à titre préventif. On trouve des lampes de table avec une intensité de 2'500 à 10'000 lux que l'on peut utiliser quotidiennement pendant les mois d'hiver. Idéalement, le traitement se fait pas trop tard dans la journée pour éviter qu'il n'entraîne des troubles du sommeil. Il durera jusqu'à deux heures en fonction du modèle de lampe dont dépend par ailleurs la distance minimale à respecter. En cas de TAS, Aquilana participe avec un montant pouvant aller jusqu'à CHF 300.– à l'achat d'une lampe appropriée pour une luminothérapie prescrite par un médecin. Ce montant est pris en charge par l'assurance de base (moins la participation légale aux coûts). Faites-vous conseiller par votre médecin en matière de luminothérapie, notamment si vous avez des problèmes de santé tels que des troubles de la vue ou le diabète.

«En cas de troubles quotidiens importants, il ne faut pas attendre trop longtemps, mais solliciter une aide professionnelle», estime le prof. Katharina Stegmayer, directrice adjointe de la Clinique universitaire de psychiatrie et de psychothérapie des Services psy-

chiatriques universitaires de Berne (SPU). «Cela permet d'exclure d'autres causes comme l'insuffisance thyroïdienne et d'évaluer s'il s'agit effectivement d'une dépression saisonnière.»

Lumière et vitamine D

Le corps a également besoin de lumière du jour pour la production de vitamine D. Une production suffisante de vitamine D soutient la capacité de concentration, favorise une humeur équilibrée et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Plus encore: «La vitamine D soutient le métabolisme du calcium et renforce les os. De plus, la vitamine D a un effet direct sur la musculature et réduit ainsi le risque de chute. Environ 50% de l'ensemble de la population et 80% des patientes et des patients âgés présentent un déficit en vitamine D», indique l'Hôpital universitaire de Zurich sur son site Internet. «Dans la 65^e année de vie, une personne sur trois chute au moins une fois. Dans leur neuvième décennie, une femme sur trois et un homme sur six ont déjà subi une fracture de la hanche. Il a été démontré que la vitamine D possède le potentiel de soutenir un vieillissement sans chute ni fracture, et cela de manière simple et avantageuse.»

Selon la fiche thématique de l'OFSP sur la vitamine D, nous avons besoin, en Suisse, de jusqu'à une demi-heure de soleil un matin ou un après-midi d'été, et jusqu'à une heure au printemps et en automne pour produire suffisamment de vitamine D. Sous le soleil de midi, la production de vitamine D est plus rapide, mais le risque de coup de soleil est plus important. C'est particulièrement vrai pour les peaux claires, d'autant plus que les crèmes solaires empêchent la formation de vitamine D. De la fin de l'automne au début du printemps, le rayonnement solaire est trop faible, sous nos latitudes, pour assurer une production suffisante de vitamine D par la peau. Comme nous absorbons trop peu de vitamine D avec la nourriture, la prise de comprimés ou de gouttes peut être judicieuse, notamment pour les personnes âgées. Concernant le dosage nécessaire, demandez des conseils personnalisés.

Test de produit

Prévoyez-vous l'achat d'une lampe de lumière du jour? Il y a quelque temps, l'émission *Kassensturz* a testé des lampes de lumière du jour et qualifié de bonnes trois d'entre elles.



Scannez le code QR pour de plus amples informations et le rapport complet (en allemand).

Bilan des mutations au 1^{er} janvier 2024

Après une nette croissance des primes à l'approche de 2023, les coûts ont continué d'augmenter l'année dernière, ce qui a entraîné une forte progression des primes dans le secteur de l'assurance-maladie pour 2024. Cette progression de 8,7% en moyenne suisse au 1^{er} janvier 2024 représente une augmentation historique des primes et a entraîné de nombreuses mutations fin 2023. Malgré les augmentations dans l'assurance de base, pouvant aller jusqu'à 12% (tarif de base pour adultes à partir de 26 ans avec une franchise annuelle de CHF 300.– avec couverture accident), Aquilana n'a pas été épargnée par ces mutations. Ci-après, nous jetons un coup d'œil sur la nouvelle augmentation remarquable du nombre de clients d'Aquilana.

En cours d'année, Aquilana a déjà enregistré une augmentation du nombre d'assurés dans l'assurance de base de quelque 2'000 assurés, et en comptait environ 72'000 au 31 décembre 2023. Cette augmentation en cours d'année est liée essentiellement à des personnes du domaine de l'asile, à des arrivées de l'étranger et à des naissances.

Au total, quelque 20'000 personnes ont rejoint Aquilana au 1^{er} janvier 2024 pour leur assurance de base (année précédente 25'400). Cette croissance provient principalement du canton d'Argovie (+14'800), suivi par le canton de Berne (+1'400). Nous avons également enregistré une croissance dans les cantons de Vaud (+280) et de Zurich (+80). Le nombre d'assurés est resté stable au Tessin. Dans le canton d'Argovie, nous comptons désormais plus de 58'000 assurés dans l'assurance de base, ce qui correspond aux deux tiers de l'ensemble du portefeuille d'assurés. Les nouveaux clients sont heureusement bien répartis sur toutes les classes d'âge, hormis pour les enfants (0-18 ans). 80% des nouveaux clients ont opté pour le modèle du médecin de famille CASAMED et 17% ont choisi le modèle d'assurance de base numérique SMARTMED. Le taux de personnes. se situe à 6%, avec 4'000 départs environ. L'ensemble du portefeuille d'assurés dans l'assurance de base au 1^{er} janvier 2024 compte quelque 88'000 assurés, ce qui représente une croissance de 26% par rapport à l'année précédente.

Malgré un automne très chargé, nous avons pu assurer majoritairement la satisfaction de nos clients grâce à l'engagement de nos collaboratrices et collaborateurs et à un soutien externe. Nous vous prions de nous excuser d'éventuels retards et nous vous remercions de votre compréhension.

En tant que cliente ou client d'Aquilana, vous pouvez continuer de compter sur des solutions d'assurance

optimales et une offre de services et de conseils de grande qualité. Nous nous réjouissons d'aborder cette nouvelle année sur une base de confiance et de collaboration.

Perspectives de croissance contre obstacles financiers

Nous tenons par ailleurs à vous informer des développements et des défis actuels résultant de cette nouvelle croissance extraordinaire.

Elle entraîne, en effet, la création d'environ six emplois supplémentaires afin d'assurer un service dans les délais et dans la qualité habituels. Le budget des frais de gestion pour 2024 a également été revu sur la base de la situation actuelle.

De 2016 à 2021, le portefeuille d'assurés dans l'assurance de base était en recul, mais s'est stabilisé à près de 40'000 assurés. Nous comptons quelque 38'400 assurés au 1^{er} janvier 2021, et 39'200 au 1^{er} janvier 2022. Ces dernières années, nous avons toutefois connu une croissance inédite. Au 1^{er} janvier 2024, nous avons à nouveau enregistré une augmentation extraordinaire, par rapport à l'année précédente, et notre portefeuille d'assurés a grimpé à plus de 88'000 assurés.

Ces dernières années, Aquilana a toujours pu présenter d'excellents résultats financiers dans les domaines LAMal et LCA. La forte croissance mentionnée entraîne toutefois également des défis financiers.

Sur la base de valeurs d'expérience de ces dernières années ainsi que des attentes de la politique et des autorités de surveillance, Aquilana a volontairement appliqué des augmentations modérées des primes au 1^{er} janvier 2023 dans plusieurs cantons. Rétrospectivement, ces augmentations ont même été inférieures à la moyenne de nombreux concurrents, et ont donné lieu à des chiffres rouges pour les boucllements 2022 et 2023.

La forte croissance liée à de nombreux nouveaux clients conduit, chez Aquilana, à une nette baisse du taux de solvabilité, ce qui entraîne une diminution temporaire de la substance financière, en raison du manque de réserves. Cela entraîne à son tour non seulement un besoin de constituer des réserves, mais aussi des versements au titre de la compensation des risques. De ce fait, il faut s'attendre à des boucllements négatifs pour les années 2023 et 2024. Aquilana sera à la hauteur de ce défi, mais veillera attentivement à l'évolution des finances et assurera sa liquidité à tout moment.

L'évolution fondamentalement positive du portefeuille d'assurés influencera toutefois de manière déterminante la fixation des primes au 1^{er} janvier 2025 et exigera leur relèvement. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrons assurer une augmentation des réserves et une amélioration du taux de solvabilité.

Appli et portail de clients myAquilana: mise à jour en préparation

Dans notre dernière édition de la lettre d'information aux clients **AQTUELL**, nous avons annoncé une nouvelle mise à jour de myAquilana pour fin 2023, afin d'améliorer la convivialité selon les standards d'iOS et d'Android. En raison de complications techniques, cette mise à jour n'a pas pu être réalisée. Elle est désormais prévue pour la fin du premier trimestre 2024. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre patience.

Remarque concernant votre déclaration d'impôts 2024

Comme d'habitude, dans l'édition de février d'**AQTUELL** nous vous informons des principaux points concernant votre déclaration d'impôts.

Fin janvier, nous envoyons à nos assurés une récapitulation des primes payées l'année précédente et, le cas échéant, une liste des frais de maladie et d'accident (en cas d'assurance-accidents) facturés pour l'ensemble des membres de la famille. Cette récapitulation pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023 est destinée à leur permettre de facilement remplir leur déclaration d'impôts.

Veillez noter que les factures et justificatifs de remboursement traités après le 31 décembre 2023 ne seront pris en compte que dans la récapitulation de l'année 2024. Nous vous remercions de votre compréhension.

Afin de leur faciliter l'accès à leurs documents, nous offrons à nos assurés la possibilité de recevoir leurs relevés les plus courants, y compris l'attestation fiscale, exclusivement sous forme électronique. Nous prions par conséquent nos clients déjà enregistrés à myAquilana d'imprimer, si nécessaire, cette attestation pour remplir leur déclaration d'impôts.

Nous restons bien entendu à votre disposition pour tout complément d'information.



Conseil de santé: le sommeil – un élixir de vie silencieux

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Mais toujours plus de personnes se plaignent de troubles du sommeil. Cela n'impacte pas seulement leur bien-être, mais aussi leur santé. Car le sommeil est une source d'énergie très particulière.

Découvrez les mystères du sommeil et obtenez de précieux conseils pour améliorer la qualité de votre sommeil. **Avec ces astuces, vous dormirez profondément.**



Scannez simplement ce code QR ou rendez-vous sur notre site Internet www.aquilana.ch/schlafen (en allemand).

Quelques suggestions pour votre santé

- **Suggestion de lecture:** *Warum wir schlafen* (Pourquoi nous dormons) d'Albrecht Vorster. Un livre instructif, faisant le lien entre l'état actuel de la recherche, des situations de la vie courante et des enseignements du monde animal.
- **Podcast:** *Über Schlafen* (Tout sur le sommeil) – histoires et détails passionnants sur le royaume du sommeil par la journaliste scientifique Ilka Knigge et la spécialiste du sommeil Dr Christine Blume.

Restez en bonne santé et offrez-vous un sommeil réparateur!

Pas envie de sortir?

Ces conseils vous aideront à faire le pas

Habillez-vous correctement

Banal, mais essentiel: évitez d'avoir froid. La veste et les chaussures, notamment, doivent être chaudes, coupe-vent et imperméables. Des gants, un bonnet et une écharpe peuvent également être utiles.

N'exagérez pas

Il n'est pas nécessaire de commencer par une heure entière par jour – chaque minute compte. Il vaut mieux sortir moins longtemps, mais plus souvent.

Se promener et téléphoner

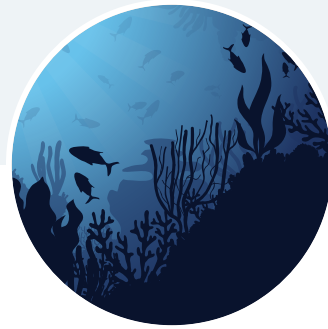
Des amis et des proches attendent votre appel depuis longtemps? Profitez de vos promenades régulières pour téléphoner et entretenir ainsi vos contacts sociaux.

Ayez du plaisir

Transformez le plein de lumière en un voyage de découverte en le combinant par exemple avec du géocaching, un foxtrail ou un guide de ville audio.

Offrez-vous une récompense

Allez boire un café en rentrant, offrez-vous un chocolat chaud chez vous ou installez-vous confortablement dans votre fauteuil pour regarder un épisode de votre série préférée après votre promenade.



À propos de vers luisants et de poissons

Dans l'océan, la lumière du soleil pénètre jusqu'à environ 900 mètres de profondeur. Au-delà, il fait nuit. Mais il y a malgré tout de la vie. Les habitants des abysses ont développé diverses stratégies pour vivre avec peu de lumière ou dans l'obscurité. Les yeux du calmar colossal, par exemple, on la taille de ballons de foot, afin de capter un maximum de lumière résiduelle. Dans les abysses, il est également utile de voir: on estime que 90% des organismes dans la zone d'obscurité (en dessous de 1000 mètres) sont bioluminescents, c.-à-d. qu'ils peuvent produire eux-mêmes de la lumière. Cette lumière sert souvent à attirer un partenaire – comme pour le ver luisant – ou des proies. L'habitant des profondeurs le plus remarquable est certainement la baudroie abyssale, qui attire ses proies directement devant sa bouche à l'aide d'un appendice lumineux.



Pour de plus amples informations (en allemand): www.planet-wissen.de/natur/tiere_im_wasser/tiere_der_tiefsee

À propos de renards polaires et de lièvres arctiques

Dans les régions polaires, la lumière du jour ou l'obscurité augmentent ou diminuent de jusqu'à 30 minutes par jour, au cours des saisons de transition. Ces variations d'ensoleillement influencent également la concentration de mélatonine chez les animaux et donnent le coup d'envoi du changement de fourrure. Les renards polaires, les lièvres arctiques, les hermines et d'autres animaux sont généralement gris ou bruns en été, mais deviennent blancs en hiver. Les diverses espèces d'une région changent presque simultanément de couleur et portent leur plumage ou leur fourrure d'hiver pendant une durée similaire. Le changement de fourrure sert non seulement au camouflage, mais aussi à la thermorégulation, car les poils non pigmentés sont plus épais, contiennent davantage d'air et sont donc plus isolants.

Annexe: invitation à l'Assemblée générale