



FICHE D'INFORMATION N°24

Carte SIM & eSIM

Tout comprendre simplement

La petite carte qui connecte votre téléphone au réseau — et sa version invisible, l'eSIM.

La carte SIM est la petite puce qui permet à votre téléphone de passer des appels et d'accéder à Internet. Depuis quelques années, une nouvelle version invisible est apparue : l'eSIM. Cette fiche vous explique tout simplement ce que c'est, comment ça marche et que faire si vous devez en changer.

SIM physique & eSIM — quelle différence ?



Carte SIM physique

- Petite carte plastique que vous insérez dans le téléphone
- 3 tailles : Standard, Micro, Nano (la plus répandue)
- Vous la recevez par courrier ou en boutique
- Fonctionne dans tous les téléphones
- Facile à transférer entre téléphones
- Peut être perdue ou endommagée



eSIM (SIM électronique)

- Puce soudée à l'intérieur du téléphone
- Pas de carte physique — tout se fait par QR code
- Activation en quelques minutes depuis votre téléphone
- Uniquement sur les téléphones récents (depuis ~2018)
- Permet d'avoir 2 numéros sur 1 seul téléphone
- Idéal pour les voyages à l'étranger

 **En résumé simple :** La SIM physique c'est comme une clé que vous insérez. L'eSIM c'est comme une serrure intégrée dans le téléphone — vous n'avez pas besoin de clé, tout se programme de l'intérieur.

Les 3 tailles de carte SIM physique

Format	Taille	Utilisé sur	Encore courant ?
Standard (Mini)	25 × 15 mm	Anciens téléphones	Rare
Micro SIM	15 × 12 mm	Téléphones 2012–2016	Peu
Nano SIM	12.3 × 8.8 mm	Tous les téléphones récents	✓ Standard

 **Aujourd'hui**, la quasi-totalité des téléphones (Samsung, iPhone, etc.) utilise le format **Nano SIM** — c'est ce que vous recevez automatiquement chez tous les opérateurs suisses.



Quels téléphones acceptent l'eSIM ?



iPhone

Dès iPhone XR (2018)



Samsung Galaxy

Dès S20 (2020)



Google Pixel

Dès Pixel 3 (2018)



Huawei

Certains modèles



Autres Android

Vérifiez les specs



Votre téléphone ?

Paramètres → Infos



Comment savoir si votre Samsung accepte l'eSIM ? Allez dans Paramètres → Gestion générale → Informations SIM → Si vous voyez "Ajouter un forfait mobile" ou "eSIM", votre téléphone est compatible.



Comment changer de carte SIM en Suisse ?

● Remplacer une SIM physique — étape par étape

1 Contactez votre opérateur

En boutique, par téléphone ou en ligne — demandez un remplacement de SIM (gratuit ou ~10–20 CHF selon l'opérateur).

2 Recevez la nouvelle SIM

Par courrier (2–3 jours) ou directement en boutique (immédiat).

3 Insérez la nouvelle SIM

Éteignez votre téléphone · Retirez l'ancienne SIM avec l'outil fourni (ou un trombone) · Insérez la nouvelle · Rallumez.

4 Activez si nécessaire

Certains opérateurs demandent d'appeler un numéro ou de confirmer en ligne. Votre numéro reste le même.

● Activer une eSIM — étape par étape

1 Souscrivez une offre eSIM

Choisissez un opérateur qui propose l'eSIM (Swisscom, Sunrise, Salt, Wingo, etc.) — précisez que vous voulez une eSIM.

2 Recevez votre QR code

L'opérateur vous envoie un QR code par email ou vous le montre en boutique. Ne le partagez jamais !

3 Scannez le QR code

Sur votre téléphone : Paramètres → Connexions → Gestionnaire de SIM → Ajouter un forfait mobile → Scannez le QR code.

4 Activez et profitez

Votre eSIM est active en quelques minutes. Votre numéro est opérationnel. Pas besoin de carte physique !

Deux numéros sur un seul téléphone

L'eSIM permet d'avoir **deux numéros actifs simultanément** sur un seul téléphone — votre numéro suisse ET un numéro local du pays visité. C'est particulièrement utile pour :

Camping-caristes

Gardez votre numéro suisse actif + abonnez-vous localement (France, Espagne, Italie...) sans changer de SIM.

Voyageurs fréquents

Achetez une eSIM locale pour chaque pays visité — internet local pas cher, sans retirer votre SIM suisse.

Résidents frontaliers

Un numéro suisse + un numéro français/allemand/italien — idéal pour les personnes qui travaillent des deux côtés.

Économies en voyage

Les eSIM de voyage (Airalo, Holafly, etc.) permettent d'avoir Internet local à partir de 5–10 EUR pour une semaine.

Opérateurs suisses — SIM ou eSIM disponible ?

Opérateur	SIM physique	eSIM disponible	Comment activer
Swisscom	✓ Oui	✓ Oui	En boutique ou en ligne
Sunrise	✓ Oui	✓ Oui	En boutique ou en ligne
Salt	✓ Oui	✓ Oui	En boutique ou en ligne
Wingo	✓ Oui	✓ Oui	En ligne uniquement
Yallo	✓ Oui	~ Certaines offres	En ligne
Teleboy	✓ Oui	~ Certaines offres	En ligne
M-Budget	✓ Oui	✗ Non	Chez Migros
Coop Mobile	✓ Oui	✗ Non	Chez Coop



Conseils SeniorPhone

- Si vous avez **téléphone** (après 2020) — vérifiez s'il supporte l'eSIM, c'est plus pratique un **récent** pour les voyages
- Si vous changez d'opérateur **numéro de téléphone est** (portabilité gratuite). Vous gardez — votre **transférable** votre numéro !
- En **perte** du téléphone — appelez immédiatement votre opérateur pour bloquer la SIM. cas **ou vol** Numéros utiles : Swisscom 0800 800 800 · Sunrise 0800 707 707 · Salt 0800 700 de 500
- Pour **voyages en** — l'eSIM est idéale : gardez votre SIM suisse + ajoutez une eSIM les **camping-car** locale selon votre destination
- Les **eSIM de** (Airalo, Holafly, Nomad) permettent d'avoir Internet local pas cher — demandez **voyage** à un proche de vous aider pour la première installation
- En cas de doute — rendez- **boutique Swisscom ou** pour une assistance personnalisée vous en **Sunrise** gratuite



Points d'attention

- ⚠ Ne partagez jamais votre QR code eSIM avec quelqu'un — il permet d'activer votre abonnement sur un autre téléphone
- ⚠ Avant de changer de téléphone — vérifiez comment transférer votre eSIM (chaque opérateur a sa procédure)
- ⚠ Les iPhones achetés aux USA sont parfois verrouillés sans SIM physique — vérifiez avant d'acheter à l'étranger
- ⚠ Si vous perdez votre téléphone avec une eSIM — bloquez-la immédiatement auprès de votre opérateur

✓ Ce qu'il faut retenir

- La SIM physique = petite carte insérée dans le téléphone. La Nano SIM est le standard actuel.
- L'eSIM = puce invisible intégrée, activée par QR code. Plus pratique, pas de carte physique.
- L'eSIM permet 2 numéros sur 1 téléphone — idéal pour les voyages et camping-caristes.
- Votre numéro est transférable gratuitement si vous changez d'opérateur.
- En cas de perte/vol — bloquez votre SIM immédiatement auprès de votre opérateur.

Ce mois-ci, SeniorPhone est soutenu par :

[Espace réservé au sponsor du mois]

Un seul sponsor par mois — pour garder votre confiance.

🔴 Sécurité — À retenir absolument

🔒 Ne communiquez jamais vos mots de passe ou codes à qui que ce soit

Ni par téléphone, ni par email, ni par SMS. Ni votre banque, ni la police, ni un opérateur ne vous les demanderont jamais.

📞 Appel masqué — ne pas répondre

Un numéro masqué cache volontairement son identité. Raccrochez sans hésiter.

❓ Numéro inconnu — évitez de répondre

Laissez sonner, attendez un message vocal, appelez uniquement si nécessaire. Ne rappelez jamais un numéro 0900.

🚨 Faux policier ou faux banquier — raccrochez et appelez le 117

La vraie police et votre banque ne vous demanderont JAMAIS de remettre de l'argent ou votre code PIN par téléphone.

Ce bandeau apparaît sur chaque fiche SeniorPhone — parce que votre sécurité est notre priorité absolue.

SeniorPhone — L'information numérique simple et honnête pour les seniors

✉ Pour recevoir cette fiche par email : inscrivez-vous gratuitement sur seniorphone.ch

