

Visana **FORUM**

Le magazine de santé 4/2019



4 Dans la neige et sur la glace
Randonnées hivernales

10 Programme de bonus numérique
myPoints vous incite à bouger au quotidien

22 Faire du sport en hiver? Oui absolument!
Entretien avec le médecin du sport Patrik Noack

visana

A votre service, tout simplement.

Sommaire

Santé

Les marrons, un concentré d'énergie	3
Randonnées dans la neige	4
L'incontinence, souvent passée sous silence	6

Engagement

L'hypothermie est souvent sous-estimée	7
---	---

Inside

Portrait d'un collaborateur de Visana	8
Programme de bonus numérique myPoints	10

Service

Droit à des réductions des primes?	11
Les chèques Wellness 2020	14
Plaisirs hivernaux	17
Offres d'hiver de Visana Club	18
Bon à savoir	20
Entretien avec Patrik Noack	22
Concours	24

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

J'ai aujourd'hui le privilège de vous saluer pour la première fois, en ma qualité de président de la direction, dans cette nouvelle édition de «Visana-FORUM». Je souhaite que vous, assurés/es, sachiez que nous sommes à votre service, et que vous vous sentiez entre de bonnes mains. Prendre en considération les besoins de la clientèle et la prendre toujours en charge avec compétence, cordialité et amabilité. Ce sont là les valeurs qui comptent pour moi, en tant que consommateur, et qui font partie de la culture d'entreprise de Visana. Et je vous promets que cela restera ainsi.



Vous l'avez peut-être déjà constaté: cette année, le magazine était placé sous le signe de la prévention. Que ce soit en faisant du vélo au printemps, du bateau en été ou de la randonnée en automne, de nombreuses activités, variées et favorables à la santé, s'offrent à nous, tout autour de ce thème et en toute saison. Et le petit plus: notre nouveau programme numérique de bonus, myPoints, vous soutient. En hiver également. Dans cette dernière édition de 2019, nous vous présentons trois intéressantes randonnées hivernales. Laissez-vous inspirer, tout en récoltant assidûment des points.

Je vous souhaite une période de Noël pleine de joie et en toute détente. Je vous remercie pour votre fidélité et vous adresse d'ores et déjà mes meilleurs vœux de bonheur et surtout de santé pour la nouvelle année 2020.

Cordiales salutations

Angelo Egli
Président de la direction

imprimé en
suisse



Impressum

VisanaFORUM est une publication du groupe Visana. Le groupe Visana comprend Visana, sana24, vivacare et Galenos. Il paraît quatre fois par année. **Rédaction:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. E-mail: forum@visana.ch. **Conception:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Photo de couverture:** perretfoto.ch. **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

Changements d'adresse

Si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez trop d'exemplaires de VisanaFORUM, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

Le marron, un concentré d'énergie pour l'hiver

L'odeur embaume à nouveau les rues du centre-ville. Les marrons confortent et réchauffent les mains et l'estomac durant les sombres journées d'hiver. Mais cette noix a plus d'un tour dans son sac: c'est un en-cas pauvre en graisses, qui se distingue par une teneur élevée en protéines et en nutriments importants. Ne vous privez donc pas de marrons et faites un geste pour votre santé.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Mauro Mellone

Des commerçants et commerçantes assidus proposent chaque année à partir de fin septembre un «super-aliment», qui ne se vend pas seulement dans les boutiques onéreuses et qui n'est pas non plus importé d'Amérique du Sud: le marron. Bonne nouvelle: les marrons réchauffent non seulement les mains et l'estomac durant les froides journées d'hiver, mais ils sont aussi excellents pour la santé, grâce à leurs précieux nutriments.

Une noix aux super-pouvoirs

Dans le sud de la Suisse, la châtaigne (qui fait partie de la famille des fruits oléagineux) est cultivée depuis déjà longtemps. Les marrons sont des châtaignes spécifiquement cultivées pour la consommation humaine. Encore aujourd'hui, ils proviennent généralement du Tessin ou d'Italie et ne doivent donc pas être transportés sur de longues distances. Leur richesse en protéines et leur faible teneur en lipides sont remarquables: les marrons font partie des collations les plus pauvres en graisses et fournissent en plus au corps des nutriments essentiels.

Voici les avantages de ce super-aliment:

- pauvre en graisses (2 grammes pour 100 grammes; en comparaison, les amandes contiennent 50 grammes de lipides aux 100 grammes);
- riche en protéine (9 grammes aux 100 grammes);
- rassasiant;
- sans gluten (adapté aux personnes souffrant de la maladie coeliaque);
- riche en minéraux: potassium, magnésium, phosphore, calcium et acide folique;
- il est généralement peu transformé, ses nutriments sont donc préservés;
- produit local.

Comme en-cas ou en dessert

Les marrons sont délicieux comme collation, fraîchement grillés et achetés directement auprès du marchand de marrons chauds. Mais ils ont également fait leur entrée dans les cuisines depuis longtemps. Les



Fiche signalétique

Nom scientifique: Castanea sativa

Famille de plantes: fruits oléagineux

Origine: Europe du Sud et de l'Ouest

Valeur nutritionnelle: 196 kilocalories (pour 100 grammes)

Riche en: protéines; vitamines A, B1, B2, C; potassium, magnésium, phosphore, calcium, acide folique

Principaux producteurs: Italie (pour la variété de «marrons» connue en Suisse)

Production annuelle mondiale: plus de 2,3 millions de tonnes (toutes variétés de châtaignes confondues)

marrons confèrent une touche automnale à de nombreuses recettes: que ce soit pour accompagner des plats de gibier ou des grands classiques tels que les spaghettis. Dans les produits d'alimentation sans gluten, le marron est souvent utilisé en remplacement du blé, par exemple dans les pâtes, la farine ou le pain.

Les marrons sont également à l'honneur dans l'un des desserts hivernaux les plus appréciés en Suisse: les vermicelles, qui se composent principalement de purée de marrons, de sucre vanillé et de lait. En réalisant soi-même la purée, on peut renoncer au sucre et profiter des précieux nutriments aussi sous forme de dessert.



Randonnées dans la neige et sur la glace

Faites-vous plutôt des randonnées en raquettes et de paisibles promenades hivernales au lieu de dévaler les pistes sur les skis ou sur le snowboard? C'est tout à fait compréhensible, étant donné que notre paysage montagneux offre de nombreux itinéraires intéressants loin de l'agitation, pour toute la famille. Nous vous présentons plus en détail trois excursions qui méritent d'être faites. Dans l'une d'elles, nous vous emmenons même sur une piste glacée.

Texte: Stephan Fischer | Photos: Christian Perret, MySwitzerland.com



De Moosfluh jusqu'à Riederalp

Comme tous les glaciers, le glacier d'Aletsch, situé dans le Valais, fond également en raison du réchauffement climatique et recule toujours un peu plus chaque année. Toutefois, la vue sur le glacier le plus grand et le plus long des Alpes demeure impressionnante. Par exemple depuis le sentier de crête, de Moosfluh via Riederfurka jusqu'à Riederalp, qui est considéré comme l'un des plus beaux sentiers d'altitude des Alpes. Vous avez besoin d'environ deux heures et demie pour effectuer la randonnée de 5,4 kilomètres, avec seulement 80 mètres de dénivellation. En route, vous pourrez admirer le panorama montagneux peut-être enneigé des sommets des Alpes valaisannes culminant à 4000 mètres. La télécabine depuis Riederalp vous amène confortablement au point de départ de la randonnée sur Moosfluh. L'Aletsch Arena offre au total 72 kilomètres de chemins de randonnées hivernales bien préparés. La neige peut tomber!

www.aletscharena.ch



Avec **myPoints**, notre programme de bonus, vous récoltez de précieux points, en faisant de la randonnée.



Suisse.

Circulation à sens unique sur la piste glacée

Faire de la randonnée sur des patins à glace? C'est effectivement possible en Suisse, et en particulier à Surava, un petit village de la vallée de l'Albula. Là-bas, le soleil s'éclipse de novembre à janvier. À cette période, la température moyenne est souvent inférieure à zéro, ce qui constitue des conditions idéales pour la construction de la piste Skateline sur plusieurs semaines. Depuis bientôt 20 ans, près de 100 membres de l'association veillent bénévolement à ce que la piste pour patins à glace de trois kilomètres de long soit praticable à partir de décembre. Si vous faites partie des patineurs/patineuses les plus pressés, vous pouvez effectuer le parcours en 15 minutes. Si en revanche vous optez pour une promenade détendue en famille, vous aurez besoin du double ou du triple de temps pour parcourir la piste glacée. La navette jusqu'au départ est comprise dans le prix d'entrée. Il est possible de louer du matériel et il y a des vestiaires et un restaurant, afin que vous puissiez vous réchauffer après la randonnée sur la piste glacée. www.skateline.ch

Vous recherchez encore des idées pour profiter des joies de la neige?

Que ce soit les randonnées hivernales, les randonnées en raquettes, la luge ou le ski de fond, vous cherchez plus d'inspiration pour la prochaine excursion en montagne ou pour une randonnée détendue en famille? Alors rendez-vous sur la plate-forme gratuite «SuisseMobile». Sur www.suissemobile.ch ou sur l'app, vous trouverez plus de 500 itinéraires hivernaux avec cartes, description de randonnées ainsi que d'autres informations utiles.



Randonnée en raquettes sur le Lombachalp

Lombachalp au-dessus d'Interlaken est considéré comme le refuge idéal durant toute l'année pour les personnes en quête de tranquillité. Situé entre Hohgant et l'Augstmatthorn derrière Habkern, un village de paysans de montagne, le site attire en été les amoureux des randonnées à travers l'impressionnant paysage de tourbière. Veuillez rester uniquement sur les chemins balisés. En hiver, une randonnée en raquettes exigeante débute et se termine au restaurant Jägerstübli situé à 1560 mètres d'altitude (www.jaegerstuebliombachalp.ch), effectuée à travers le paysage hivernal idyllique via Färrichegg et Schwarzbach jusqu'au hameau de Spycher. Les efforts sont ensuite récompensés par la vue toujours impressionnante sur l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Après une courte ascension jusqu'à Bolberg et Winterröscht, vous retournez au point de départ. Prévoyez environ quatre heures de marche pour la randonnée de neuf kilomètres de long, avec 340 mètres de dénivellation. www.habkern.ch

En parler constitue un premier pas

Celles et ceux qui n'arrivent plus à contrôler leur vessie ressentent souvent de la honte et préféreraient ne jamais en parler à qui que ce soit. Pourtant, il faudrait oser, car il existe de nombreuses possibilités d'aide.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone

Aucun contrôle, c'est le privilège des tout petits. En effet, apprendre à retenir ses excréments fait partie de l'apprentissage de l'âge adulte. On tait souvent que cette capacité peut à nouveau être perdue plus tard.

Les personnes concernées s'isolent

Quand le corps n'est pas en mesure de retenir l'urine, on parle d'incontinence. La perte d'urine en soi n'est pas grave. Ce qui est difficile, c'est le fait de se retirer de la vie sociale. Nombreux sont ceux et celles qui coupent le contact avec leurs proches, qui réduisent

leurs activités de loisir, telles que les voyages, la gymnastique, la danse ou la randonnée, ou qui évitent toute sexualité et intimité. La peur que quelqu'un puisse voir ou sentir quelque chose est trop grande. Ces personnes ne sont jamais sûres d'atteindre les toilettes à temps.

À quoi est due l'incontinence urinaire?

Normalement, les muscles de la paroi de la vessie poussent l'urine hors de la vessie, soutenus par les muscles du col vésical et du plancher pelvien. Tout affaiblissement ou maladie touchant ces muscles mène à une perte d'urine. L'incontinence urinaire est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes et augmente avec l'âge. Les formes les plus répandues sont l'incontinence due au stress et l'incontinence d'urgence. Celle due au stress fait que les personnes concernées ont des pertes d'urine lors d'activités sportives, en toussant ou éternuant, en riant ou en soulevant des objets. Les grossesses, les changements hormonaux durant la ménopause et les maladies chroniques peuvent provoquer cette incontinence. L'incontinence d'urgence (ou par impériosité) est un besoin soudain et intense d'uriner. La vessie se vide tout de suite. Cela arrive lorsque le muscle de la paroi est particulièrement irritable, par exemple lors d'infections ou d'inflammations.

Que pouvez-vous faire?

Confiez-vous à vos amis/es. Puis discutez de vos difficultés avec votre médecin. Après examen, un traitement vous aidera à améliorer votre qualité de vie. Il existe toute une palette de possibilités: une adaptation du comportement en matière de boisson, l'entraînement du plancher pelvien, les exercices de détente, la réduction du poids, l'électrostimulation, les aides pour l'incontinence, des préparations hormonales et des opérations.



Plus fréquent que ce que l'on croit

Il est distingué entre une incontinence légère, moyenne, grave et totale, selon la quantité d'urine qu'une personne perd en quatre heures (légère: moins de 100 ml). En Suisse, dans la catégorie des personnes âgées entre 69 et 79 ans, près de 11% des hommes et 16% des femmes souffrent d'incontinence. Chez les personnes âgées de plus de 80 ans, 17% des hommes et 26% des femmes sont touchés.

Aides en cas d'incontinence à prix réduit

Utilisez-vous des aides pour l'incontinence? Auprès de nos partenaires, vous pouvez les obtenir à prix réduit. Vous trouverez davantage d'informations sur www.visana.ch/moyensauxiliaires.

L'hypothermie est souvent sous-estimée

Faites-vous partie des personnes qui vont nager dans les eaux froides des rivières ou des lacs, même en hiver? Cela peut être très sain, comme l'attestent des experts/es. Mais cette pratique comporte aussi certains risques, pour lesquels on peut se préparer, grâce à une bonne planification.

Texte: Fabian Ruch | Photo: SSS

Se baigner dans la rivière 365 jours par an. À Berne, quelques adeptes de la nage dans l'Aar le font, même quand l'hiver est glacial. «Ce n'est pas mauvais pour la santé, parce que cela renforce le système immunitaire», dit Uwe Nick, expert en hypothermie auprès de la Société Suisse de Sauvetage (SSS). «Mais il faut bien sûr s'y préparer.»

Les cinq phases de l'hypothermie

En Suisse, des gens meurent d'hypothermie chaque année. Un chiffre exact n'existe pas, selon Monsieur Nick, parce qu'il est difficile de connaître la cause exacte de la mort d'une personne qui s'est noyée ou qui a été ensevelie par une avalanche. En principe, l'hypothermie se passe en cinq phases, dès que la température corporelle baisse en-dessous de 35°C: d'abord une réaction de défense, pendant laquelle le corps commence à trembler intensément. Monsieur Nick explique que cela n'est pas encore très dangereux, si on prend immédiatement des mesures pour se réchauffer. L'apathie est plus critique, puis suivent les phases de l'évanouissement, de la mort apparente et de la mort. «Les passages sont flous», dit Uwe Nick, «surtout en cas d'hypothermie importante, cela peut aller très vite. De nombreuses personnes sous-estiment cela.»

Prudence dans l'eau froide

Lorsque la température de l'eau est de 15°C et moins, la capacité de retenir sa respiration baisse rapidement. Par degré de moins, on compte avec une perte de performance de près de 3%. On perd aussi la ca-



pacité de discernement, des troubles de la coordination et des restrictions des fonctions musculaires surviennent. Une telle baignade dans l'eau froide doit donc être pratiquée avec prudence. «Un des problèmes est que la respiration est difficile et que l'on peut paniquer», dit Monsieur Nick.

Cet expert de 61 ans est formateur pour le module Hypothermie de la SSS depuis de nombreuses années. Dans ce module, des situations surveillées en eau glaciale sont simulées. On nage et plonge, apprend à se familiariser avec le bilan thermique corporel et à apporter un premier secours, en cas d'hypothermie. Ce cours est très précieux, et pas seulement pour les personnes qui prévoient un saut dans l'Aar en novembre. www.sss.ch

Conseils

Si vous souhaitez nager en eau froide, n'entrez jamais immédiatement dans l'eau, mais habituez plutôt votre corps aux températures basses, progressivement. Il faut choisir un endroit où vous pouvez vous immerger petit à petit, de façon à avoir le temps de ressentir le froid. Il est important de planifier la baignade: où est-ce que j'entre dans l'eau? À quel endroit vais-je sortir? Et il ne faudrait pas passer plus de deux à trois minutes dans l'eau glaciale. Il faut ensuite rapidement mettre des vêtements chauds. Si quelqu'un est en hypothermie, il faut lui donner des boissons chaudes, avec beaucoup de sucre, afin de lui fournir les calories dont il ou elle a besoin.

«J'ai plaisir à négocier»

Depuis onze ans, Bixio Stefanoni est le visage de Visana au Tessin, lorsqu'il s'agit des assurances-accidents et d'indemnités journalières en cas de maladie pour les entreprises et leur personnel. À 62 ans, il gère seul l'ensemble du canton, depuis son bureau situé dans l'agence de Lugano, à la Via Maderno. Mais il peut compter sur le précieux soutien de ses collègues, de l'autre côté du Gotthard.

Texte: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Visana offre non seulement l'assurance de base et des assurances complémentaires pour des particuliers, mais aussi des assurances-accidents et d'indemnités journalières en cas de maladie pour des entreprises, autorités et associations ainsi que leurs collaboratrices et collaborateurs. Ces deux assurances couvrent la perte de gain de personnes employées et indépendantes, en cas d'absence de longue durée consécutive à un accident ou une maladie. Au Tessin, Bixio Stefanoni est responsable de la clientèle entreprises de Visana depuis plus de dix ans.

Bien tirer parti des atouts

Bixio Stefanoni assure le suivi de toutes les entreprises clientes de Visana au Tessin, de Chiasso aux vallées les plus reculées du canton. Il détermine leurs besoins en matière d'assurance, les conseille, mène des négociations, leur offre de nouveaux contrats, adapte les contrats existants et trouve des solutions en cas de questions ou de problèmes. Malgré 40 années d'expérience dans la branche des assurances, il n'a jamais fini d'apprendre et continue à se for-

mer, car chaque négociation de contrat représente un nouveau défi: «Visana jouit d'une très bonne réputation au Tessin et propose d'excellents produits. Durant les négociations, je dois tirer parti de ces atouts, afin que nous poursuivions sur la voie du succès», affirme-t-il avec conviction.

Étant l'unique conseiller aux entreprises de Visana en Suisse méridionale, il bénéficie du soutien du siège principal à Berne. «Je peux compter sur une équipe qui m'épaule au niveau administratif et assure ma suppléance lorsque je suis en vacances», explique Bixio Stefanoni. La communication se déroule sans problème, car il parle italien, français et allemand, et échange régulièrement avec ses collègues situés de l'autre côté du Gotthard. Le contact personnel, aussi bien avec la clientèle qu'avec ses collègues de Berne, constitue pour lui le b.a.-ba, même s'il ne saurait se passer des canaux électroniques, souvent pratiques.

Conseiller par passion

Précédemment, Bixio Stefanoni a déjà travaillé pendant six ans chez Visana. Après un détour professionnel, il y a fait son retour en 2008. «Mon travail me plaît beaucoup, c'est ma passion et j'espère que la clientèle le ressent aussi», déclare-t-il. Son expertise et son important réseau lui sont d'une grande aide dans son activité. Mais aussi le plaisir qu'il prend à négocier et à trouver des solutions pour la clientèle: «Si je n'appréciais pas les négociations, je ne serais pas à ma place ici», ajoute-t-il en riant.

Naturellement, les négociations ne sont pas toujours couronnées de succès, malgré des offres prometteuses. Au Tessin, la concurrence est rude, les échecs font partie du jeu. «L'important est de tirer les bons enseignements d'un refus, afin que nous puissions réussir lors de la prochaine soumission d'offres», déclare Bixio Stefanoni. La clé du succès, ce n'est pas seulement le prix. Les prestations de service complémentaires, la qualité des produits ainsi que la fiabilité et la flexibilité ont aussi toute leur importance, explique Bixio Stefanoni. Ce sont précisément ces plus-values que sa clientèle apprécie chez Visana.

Bref portrait

Bixio Stefanoni (62 ans) et son épouse ont deux fils adultes et vivent à Biasca. Fidèle supporter du club de hockey sur glace HC Ambri-Piotta, il assiste régulièrement aux matchs à domicile qui se jouent dans la célèbre patinoire de la Valascia. Passionné de contrebasse depuis des dizaines d'années, Bixio Stefanoni joue du jazz sous toutes ses formes et se produit en Suisse et à l'étranger avec différents groupes. «Lorsque je joue, je m'immerge littéralement dans la musique.» Son petit-fils de quatre ans et la rénovation de son chalet de vacances dans la Léventine, à 1600 mètres d'altitude, l'accaparent aussi pleinement.

 www.visana.ch/portraits



myPoints vous incite à bouger au quotidien

Ascenseur, voiture et canapé: le quotidien offre de nombreuses tentations qui nuisent à notre forme physique. Mais il existe un remède simple pour mener un mode de vie sain: le mouvement. Afin de rester en forme et en bonne santé, vous n'avez pas besoin de suer sang et eau sur le tapis roulant. Nous vous montrons comment retrouver une excellente forme physique en quelques étapes, grâce à notre programme de bonus myPoints.

Texte: Josko Pekas | Photo: Caspar Martig

Beaucoup redoutent une séance d'entraînement dans un studio de fitness onéreux ou un jogging matinal. Grâce à myPoints, vous pouvez faire un geste pour votre corps et votre esprit, mais aussi votre portemonnaie, en restant actif au quotidien. Nous vous montrons comment collecter des points myPoints en toute simplicité, grâce à de petits exercices quotidiens, et profiter des avantages offerts.



Collecter des points avec myPoints

Notre programme de bonus numérique myPoints incite à bouger davantage au quotidien. Avec myPoints, vous pouvez dès maintenant collecter des points et ainsi toucher jusqu'à 120 francs par an. La fidélité à Visana est également récompensée par des points. La participation à myPoints est gratuite et nécessite une assurance complémentaire conclue auprès de Visana. Vous obtiendrez de plus amples informations sur www.visana.ch/mypoints.

• Les escaliers plutôt que l'ascenseur

Chaque marche gravie prolonge votre vie de trois à quatre secondes. Lorsque vous évitez l'ascenseur et utilisez chaque jour les escaliers pendant 15 minutes, votre espérance de vie augmente donc de deux années supplémentaires. Vous collectez par ailleurs 164 points myPoints.

• Utiliser plus souvent le vélo

Que ce soit pour faire les courses ou se rendre au travail, le vélo est le moyen de locomotion idéal pour les courtes distances. En l'utilisant quotidiennement pendant environ 75 minutes par jour, vous obtenez 329 points en guise de récompense et pouvez dévorer une pizza margherita en toute bonne conscience.

• Le tapis roulant fait partie du passé

Quelle est l'activité sportive la plus simple au monde? Non, il ne s'agit pas du jogging, mais de la marche à pied! Une promenade quotidienne de 50 minutes vous permet non seulement de collecter 164 points, mais aussi de brûler plus de 200 kilocalories et de renforcer votre système immunitaire et vos articulations.

• Un brin de ménage plutôt qu'un programme de fitness

Grâce à myPoints, les tâches ménagères ne sont plus une corvée. Nettoyer les vitres ou passer l'aspirateur a le même effet que pratiquer un footing à un rythme léger et vous évite d'aller suer à la salle de musculation.

Davantage de conseils sur notre blog

Dans notre série «Fitness light» sur notre blog, nous avons rassemblé pour vous des conseils supplémentaires, qui s'adressent tout autant aux amateurs et amatrices de sport que de farniente.

www.visana.ch/fr/blog

Droit à des réductions des primes?

Si vous vivez dans des conditions économiques modestes en Suisse, vous avez droit à une contribution financière sur les primes de l'assurance obligatoire des soins (assurance de base). La hauteur de ce montant est réglée par les cantons.

Texte: Philippe Candolfi

Vivez-vous dans des conditions économiques modestes? Alors vous avez probablement droit à une réduction des primes de l'assurance de base. Elle est en principe versée directement à Visana par tous les cantons. Il en va de même pour le montant forfaitaire accordé par le canton aux bénéficiaires des prestations complémentaires de l'AVS pour l'assurance obligatoire des soins.

Attestées sur la facture de primes

Visana déduit les contributions des factures de primes dès qu'elle reçoit l'avis correspondant du canton, et ce avec effet rétroactif à partir de la date du début du droit, selon l'avis du canton. Sur la facture de

primes, les contributions sont toujours indiquées, tandis que sur la police, les primes figurent sans la réduction. Les conditions d'obtention des réductions de primes sont réglées de manière cantonale, ainsi que leur montant.

L'aperçu ci-dessous vous indiquera à quel service vous adresser dans votre canton, pour faire valoir une réduction de primes. Sur notre site Internet, vous accédez directement aux sites des cantons figurant sur l'aperçu.



Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2020
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Les personnes disposant d'une taxation fiscale définitive dans le canton d'Argovie de l'année 2017 et qui ont éventuellement droit à la réduction de prime reçoivent un code. L'envoi principal des codes a lieu jusqu'au 30 septembre 2019. Si vous n'avez pas reçu de code, vous pouvez le commander sur le site internet www.sva-ag.ch/py .	31 décembre 2019
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50	Le canton détermine d'office les ayants droit.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit ou peut être demandé à l'agence AVS de la commune.	31 mars 2020 auprès de l'agence AVS de la commune dans laquelle vous étiez domicilié/e le 1 ^{er} janvier 2020.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement chaque trimestre. Un éventuel droit est valable du 1 ^{er} juillet de l'année en cours jusqu'au 30 juin de l'année suivante. Il se fonde sur les données fiscales définitives des années précédentes. Les ayants droit sont informés par écrit par l'Office des assurances sociales du canton de Berne (OAS).	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année calendaire en cours.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Le canton détermine d'office les ayants droit. Le formulaire de demande doit simplement être complété et renvoyé signé.	31 décembre 2020
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP au service des allocations sociales. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	La demande peut être déposée en tout temps. Les réductions de primes sont prises en considération à partir du mois qui suit.

Service

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2020
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	L'autorisation pour 2020 des personnes assurées qui ont déjà bénéficié de la réduction des primes en 2019 est examinée d'office par la caisse de compensation cantonale AVS. Une nouvelle décision vous sera envoyée au plus tard d'ici fin janvier 2020. Les autres personnes doivent faire parvenir un formulaire de demande à la caisse de compensation AVS d'ici au 31 août 2020 au plus tard.	31 août 2020
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	En règle générale, un formulaire est envoyé automatiquement aux ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire, mais estiment avoir droit à une RP peuvent se procurer un formulaire de demande auprès du service compétent ou l'imprimer en ligne et l'envoyer (il existe des formulaires spéciaux pour les personnes imposées à la source ainsi que pour les personnes âgées entre 18 et 25 ans).	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Le formulaire de demande est envoyé à tous les ménages du canton. La demande doit être remplie dans les délais et envoyée avec les copies des polices d'assurance actuelles de l'assurance obligatoire des soins au service responsable de la réduction des primes de l'administration fiscale cantonale.	31 janvier 2020
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	Les formulaires d'inscription sont disponibles auprès de l'institution de l'assurance sociale du canton des Grisons ou en ligne auprès de chaque commune.	31 décembre 2020
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
LU WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	Il faut faire valoir la demande de réduction des primes chaque année, au moyen du formulaire d'inscription, auprès de la caisse de compensation Lucerne. Le formulaire peut être obtenu auprès de la caisse de compensation ou de l'office AVS du lieu de domicile.	31 octobre 2019 En cas de demande tardive l'année pendant laquelle la personne a droit à une réduction de primes, le droit ne naît que le mois qui suit.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Le droit aux réductions de primes est en principe automatiquement examiné sur la base des données fiscales. Les ayants droit seront informés par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	Pas encore connu au bouclage de l'édition.
NW Caisse de compensation de la commune de domicile	La caisse de compensation informe la population quant à la réduction de primes et informe les personnes qui auraient éventuellement droit à une telle réduction, sur la base des données de l'année précédente. Une vérification automatique n'est toutefois pas effectuée (sauf pour les personnes percevant des PC). Celles et ceux qui souhaitent faire valoir une réduction de prime doivent impérativement faire parvenir une demande d'ici au 30 avril 2020. L'avis envoyé par la caisse de compensation doit être renvoyé à cette dernière dans les délais, dûment rempli et signé, faute de quoi le droit à la réduction de primes s'éteint. L'envoi ou l'absence d'envoi de l'avis ne génère pas de droit légal.	30 avril 2020
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonistrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Les personnes assurées doivent adresser une demande de RP à l'Office de la santé du canton d'Obwald. Ne sont déterminées d'office que les personnes touchant des prestations complémentaires.	31 mai 2020
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohn- gemeinde zuständig.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent automatiquement un octroi de réduction de primes à utiliser en tant que formulaire de demande et l'envoient dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale du canton de Saint-Gall. Les personnes qui ne reçoivent pas de formulaire jusqu'à la mi-décembre et qui pensent avoir droit à une réduction des primes peuvent imprimer un formulaire de demande en ligne et l'envoyer à l'agence AVS de leur commune de domicile.	31 mars 2020

Service à contacter	Comment faire valoir votre droit aux réductions de primes (RP)?	Délai pour la demande de RP 2020
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à l'institution de l'assurance sociale dans les 20 jours.	30 avril 2020
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	Le canton détermine d'office les ayants droit. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la caisse de compensation dans les 30 jours.	31 juillet 2020
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Le canton détermine d'office les ayants droit. Les personnes qui n'ont pas reçu le formulaire de demande peuvent le retirer auprès de l'agence AVS de leur commune de domicile, où elles le déposeront une fois rempli.	30 septembre 2019 (le délai a déjà expiré). Le délai pour l'année 2021 est le 30 septembre 2020.
TG Commune de domicile	Les ayants droit sont en principe déterminés d'office. Ceux-ci reçoivent un formulaire de demande, qu'ils doivent transmettre dûment rempli à la commune de domicile dans les 30 jours. Les personnes qui n'ont pas reçu ce formulaire peuvent déposer une demande auprès de leur commune de domicile.	31 décembre 2020
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Un formulaire de demande est envoyé d'office aux personnes assurées qui ont bénéficié de la réduction des primes en 2019 et doit être renvoyé par ces dernières, dûment signé. Toutes les autres personnes peuvent demander un formulaire auprès du Servizio sussidi assicurazione malattia depuis le 1 ^{er} juillet 2019.	Le 31 décembre 2019 En cas de renvoi tardif du formulaire, une demande individuelle peut être établie. Dans ce cas, la réduction de primes n'est accordée qu'à partir du moment de la présentation de la demande pour autant que le droit soit reconnu.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Le droit aux réductions de primes est en principe examiné automatiquement sur la base des données fiscales. Les ayants droit sont contactés d'office par écrit. Si besoin est, des formulaires de demande sont disponibles auprès du service compétent.	30 avril 2020
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Les personnes qui n'ont pas bénéficié de la RP jusqu'ici remettent le formulaire de demande dûment rempli à la commune. Les personnes assurées qui y avaient déjà droit sont avisées automatiquement par voie de décision. Les réductions de primes sont comptabilisées à partir de la date de remise du formulaire de demande.	La demande peut être établie en tout temps, mais uniquement pour l'année en cours. Les réductions de primes sont accordées à partir du moment de la validation.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Le canton détermine d'office les ayants droit. Si vous n'avez encore reçu aucune nouvelle, veuillez contacter la caisse de compensation.	31 décembre 2020
ZG Commune de domicile	Les personnes assurées à revenu modeste sont informées d'office. Le formulaire de demande doit être envoyé à la commune de domicile. Les autres personnes qui estiment avoir droit à une réduction des primes peuvent faire parvenir un formulaire à la commune de domicile.	30 avril 2020
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	Le canton détermine d'office les ayants droit. Tous les assurés concernés reçoivent un formulaire individuel de demande au moyen duquel les ayants droit doivent demander le versement à l'assureur-maladie. Si vous n'avez pas encore reçu ce formulaire, veuillez contacter votre commune de domicile.	Les personnes domiciliées dans le canton de Zurich ayant droit à une réduction des primes pour l'année 2020 ont reçu le formulaire de demande de l'Office des assurances sociales du canton de Zurich (SVA), au plus tard à la fin juillet 2019. La somme est octroyée si le formulaire a été dûment signé et renvoyé au plus tard deux mois après réception à la SVA. Dans le cas contraire, le droit à la réduction des primes s'éteint.

Profitez des chèques Wellness

Votre santé est un thème qui nous tient à cœur. Visana vous offre trois chèques Wellness 2020 d'une valeur totale de 350 francs, pour votre santé. Utilisez-les pour votre bien-être et prévenez ainsi les maladies et les blessures.

Texte: Michael von Arx

Assurez-vous plus de vitalité et profitez des chèques Wellness 2020. Vous pouvez utiliser les bons, d'une valeur totale de 350 francs, pour toute sorte d'activités et de cours dans le domaine de la santé.

Voici comment utiliser les chèques

1. Suivez un cours dans le domaine de la santé ou un programme de fitness. Sur chaque chèque Wellness figure le cours pour lequel vous pouvez l'utiliser.
2. Demandez un décompte des prestations ou une quittance, portant votre nom.
3. Envoyez à votre centre de prestations les justificatifs avec les indications nécessaires (voir colonne de droite) et le chèque Wellness, avec les étiquettes d'adresse que vous avez reçues, ou scannez les avec l'app Visana.
4. Après examen des documents, nous vous remboursons le montant du chèque.

Vos chèques Wellness

Toutes les personnes assurées ayant conclu les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic, Basic Flex ou Managed Care Traitements ambulatoires ont droit aux chèques Wellness 2020. Les chèques sont envoyés aux familles, en un seul exemplaire avec le VisanaFORUM 4/19. Les autres membres de la famille qui sont assurés chez Visana avec les couvertures susmentionnées peuvent demander leurs chèques Wellness auprès de leur agence ou les télécharger sur Internet, à l'adresse:

www.visana.ch/cheques-wellness.

Informations importantes

Les chèques Wellness sont des prestations accordées à titre facultatif par Visana, qui ne donnent pas lieu à un droit. Visana peut les modifier ou les supprimer à tout moment. Ils ne font pas partie de la couverture d'assurance et ne sont donc pas réglés dans les Conditions générales d'assurance (CGA) ou dans les Conditions complémentaires (CC), mais ils sont définis dans un règlement séparé.

Points les plus importants:

- Les chèques Wellness sont valables pour des activités ou des cours qui débutent durant l'année 2020.
- Pour les nouveaux assurés et les nouvelles assurées, les chèques sont valables à partir de la date d'affiliation à Visana (début de l'activité ou du cours après cette date).
- Nous allouons des prestations pour des chèques Wellness au plus tôt à partir du début de l'abonnement/du cours.
- En général, vous ne pouvez utiliser qu'un chèque par facture. Si vous suivez plusieurs cours/activités de Wellness donnant lieu à des contributions différentes, vous pouvez les indiquer sur la même facture. Toutefois, ils doivent pouvoir être identifiés comme des cours autonomes. Détaillez les coûts par cours.
- Pour les factures avec des offres combinées, nous remboursons un montant maximal de 250 francs (chèques n° 1 et n° 3), indépendamment des activités/cours que vous suivez. Vous ne pouvez utiliser le chèque n° 2 qu'avec une facture séparée.
- Les factures doivent comporter les données suivantes: nom, prénom, numéro d'assuré/e, description sommaire de l'activité, dates du cours (début et durée), lieu du cours, coût, timbre et signature de l'institution qui établit la facture ou bon de caisse. Les informations manquantes peuvent être complétées à la main.
- Les chèques ne peuvent être utilisés que si votre assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi.
- Les chèques ne peuvent pas être utilisés pour régler la franchise ou la quote-part.
- Un délai de deux ans à compter de la date de la facture est applicable pour l'envoi de factures avec des chèques Wellness.

200.-

Fitness

Chèque Wellness 2020

Signature



100.-

Wellness

Chèque Wellness 2020

Signature



50.-

Fit & Fun

Chèque Wellness 2020

Signature



Fitness Chèque Wellness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

Prestations

- 200 francs maximum pour un abonnement annuel (ou quatre abonnements de 10 séances minimum)
- 100 francs maximum pour un abonnement semestriel (ou deux abonnements de 10 séances minimum)

Accepté pour

- Abonnements à des centres et studios de fitness. L'abonnement offre un accès libre et illimité à des entraînements musculaires et/ou des cours de fitness (pas d'appareils à domicile)
- Abonnements à des saunas, bains thermaux, de vapeur ou d'eau saline publics (pas de saunas à domicile)

Chèque N° 1, à faire valoir d'ici au 30 juin 2021

Wellness Chèque Wellness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

Prestations

- 100 francs maximum pour des cours de plus de 10 leçons
- 50 francs maximum pour des cours jusqu'à 10 leçons ou deux jours de séminaire

Accepté pour

- Cours de détente, p. ex. training autogène, qi gong, gymnastique prénatale et postnatale, tai-chi, yoga

Chèque N° 2, à faire valoir d'ici au 30 juin 2021

Fit & Fun Chèque Wellness

Prière de coller ici l'étiquette de prestations (munie de votre nom)

Prestations

- 50 francs maximum pour des cours (aucune prestation pour l'entrée aux piscines [en plein air ou couvertes], ni pour la cotisation à des associations sportives)

Accepté pour

- Cours de fitness d'au moins 8 leçons, p. ex. aérobic, aquagym, bodytoning, bodyforming, cardio-fitness, gymnastique, gymnastique jazz, nordic walking et méthode Pilates

Chèque N° 3, à faire valoir d'ici au 30 juin 2021

Plaisirs hivernaux pour toute la famille

L'hiver a bien plus à offrir que le froid et l'obscurité. Bientôt, les adeptes de sports d'hiver seront à nouveau pleinement satisfaits, aussi bien les adultes que les enfants. Nous avons compilé trois conseils d'hiver pour toute la famille. En outre, profitez en tant que client/e Visana de nos offres d'hiver exclusives.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Schweiz Tourismus



Gagnez des vacances à l'hôtel de contes de fées à Braunwald

Vivez une semaine de vacances féériques pour deux adultes et deux enfants dans un magnifique hôtel à Braunwald. Les sept nuitées en chambre familiale comprennent le petit-déjeuner buffet Prosecco, un menu en soirée composé de cinq plats, un service de garde des enfants, une dégustation de vin, une piscine intérieure et un espace de bien-être. **Voulez-vous gagner la semaine de vacances?** Alors, n'hésitez pas à envoyer un courriel à forum@visana.ch avec l'objet «Märchenhotel». La date limite d'envoi est le 20 décembre 2019.

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 27 décembre 2019. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et Suisse Tourisme utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.

Les montagnes, la neige et le plaisir de la glisse sont autant d'éléments qui rendent l'hiver agréable. Les stations de sport d'hiver suivantes offrent également aux enfants ce qu'il faut.

Braunwald

Comme dans un conte de fées

En plus de l'hôtel de contes de fées «Märchenhotel», Braunwald (GL), lieu de villégiature sans voiture, propose de nombreuses offres attrayantes pour les familles, telles qu'une carte journalière avec repas de midi inclus, une course de ski pour jeunes et adultes ainsi qu'une douzaine de kilomètres de pistes pour les plaisirs hivernaux.

Bellwald

Plateau ensoleillé

Dans cette station de sports d'hiver ensoleillée, avec neige garantie et située dans les Alpes valaisannes, les enfants sont également choyés. Par exemple dans le snowgarden où ils peuvent faire leurs premières expériences à ski en jouant.

Sörenberg

Biosphère

Le lieu de villégiature de Sörenberg (LU) est situé dans la réserve de biosphère de l'UNESCO à Entlebuch. Le plus grand domaine skiable de Lucerne plaît non seulement aux amoureux/ses de la nature, mais aussi aux familles sportives.

15% de rabais chez Intersport Rent

Cet hiver également, la location de votre matériel de sport d'hiver vous coûtera 15% de moins chez notre partenaire Intersport Rent. Bien équipé/e, vous dévalerez ainsi élégamment la pente en carving, glisserez sur les pistes avec des skis bien fartés ou filerez jusque dans la vallée sur une luge. En présentant votre carte d'assurance Visana directement sur place, dans un magasin Intersport-Rent de votre choix ou en saisissant le code de promotion «VISANA_W_19» sur www.intersportrent.ch, vous obtenez un rabais de 15%. Valable jusqu'au 30 avril 2020 dans toutes les filiales d'Intersport Rent, dans les stations de sports d'hiver en Suisse (lieux sous www.intersportrent.ch). Valable pour la location de matériel de sport d'hiver. L'offre ne peut pas être cumulée avec d'autres rabais. En cas de question, veuillez contacter le service à la clientèle d'Intersport: téléphone: 031 930 71 11; courriel: rent@intersport.ch.

Les offres hivernales vous attendent

Visana Club: un plus pour vous. Si vous êtes cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et vous bénéficiez donc sans restriction des offres de nos partenaires. De plus: Visana n'utilise pas le moindre centime de prime pour le Visana Club. Vous trouverez d'autres offres et informations sur www.visana.ch/leclub.

Sur les pistes à un prix spécial

Réjouissez-vous de la saison hivernale, avec le bon pour un forfait ski de Ticketcorner, valable dans près de 70 domaines de ski, en Suisse.

L'offre du Club: bon pour forfait ski d'une valeur de 100 francs, pour 80 francs seulement. Les bons peuvent être retirés jusqu'au 20 décembre 2019 et sont valables jusqu'à la fin de la saison 2021. Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub ou sur www.ticketcorner.ch/visana avec le code

«VI20-visana». Vous trouverez davantage d'informations sur le bon pour le forfait ski et les domaines de ski disponibles sur www.ticketcorner.ch/ski. Si vous avez des questions, veuillez vous adresser à skitickets@ticketcorner.ch.

Voici comment procéder:

- informez-vous si le domaine de ski et le billet souhaités sont disponibles;
- commandez le bon (vous pouvez commander jusqu'à dix bons);
- le bon vous parviendra par la poste ou, sur demande, par courriel;
- validez le bon pour un forfait ski en ligne sur www.ticketcorner.ch/ski*;
- un éventuel avoir restant du code du bon est valable jusqu'à la fin de la saison 2021, il sera ensuite échu;
- attention: le nombre de bons est limité.

* Les bons peuvent être validés exclusivement en ligne. Pour réserver votre forfait ski, vous avez besoin d'une Skicard, d'une Keycard ou du Swisspass. Si vous ne possédez aucune de ces cartes, joignez simplement la Skicard de Ticketcorner à l'achat, au prix de six francs (veuillez tenir compte des délais de livraison).

20%

Skiticket-Gutschein
Bon forfait ski
Buono skipass
Ski Ticket Voucher

80.- au lieu de 100.-

ticketcorner.ch/ski

ticketcorner

Club



Offre Lächerli-Huus: pour célébrer la gourmandise

La maison de tradition Lächerli Huus propose en exclusivité à tous les membres de Visana Club un choix de délicieuses spécialités: **la boîte estampée et ornée d'un thème festif contient 710 grammes de délicieuses spécialités (Lächerli bâlois originaux, caramels à la crème, flûtes de Bâle, Lächerli bâlois au chocolat noir), au prix spécial de 39 fr. 50 au lieu de 49 francs, y compris frais de port.** Veuillez utiliser uniquement le talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 13 décembre 2019 ou jusqu'à épuisement du stock (l'offre est limitée).

Talon de commande

Je commande _____ pièce(s) de l'offre exclusive Lächerli Huus. Art. n° 21639



Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

N° d'assuré/e _____

Téléphone _____

Remplissez et envoyez le talon de commande à Lächerli Huus SA, Visana Offre spéciale, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, faxez-le au numéro 061 264 23 24 ou envoyez-le par courriel à info@laeckerli-huus.ch. Les commandes en ligne ou l'achat direct à la boutique ne sont pas possibles. Envoi uniquement en Suisse et au Liechtenstein.

Kuhn Rikon: la tradition suisse à faire fondre

Quoi de plus agréable et convivial qu'une fondue entre amis/es ou une raclette en famille? Qu'ils soient traditionnels ou modernes, les services raffinés Kuhn Rikon font toujours de l'effet et sont parfaits pour les soirées d'hiver gourmandes.

Faites votre choix parmi l'assortiment suivant:

- caquelons et services pour fondue au fromage
- services pour fondue à viande
- mini-service à raclette
- céramique de Rheinfelden (notamment avec motifs Schellenursli); ces caquelons ne sont pas adaptés à l'induction
- divers accessoires

L'offre du Club: 25% de rabais sur l'ensemble de l'assortiment pour fondue et raclette Kuhn Rikon (frais de port offerts à partir de 80 francs)



Commandez maintenant sur www.visana.ch/leclub avec le code d'action «KR25-VIS». L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2020 ou jusqu'à épuisement du stock. Vous trouverez de plus amples informations sur www.kuhnrikon.com. Renseignements sur les produits: verkauf@kuhnrikon.ch ou par téléphone au 052 396 01 01.

Service Bonus

Service



2^e place au sondage relatif à la satisfaction de la clientèle

Informations importantes

Questions fréquentes

Avez-vous des questions concernant votre assurance? Nous vous renseignons volontiers. Sur votre police actuelle figurent le numéro de téléphone et l'adresse de votre personne de contact. Vous trouverez également la réponse à de nombreuses questions sur www.visana.ch/faq.

Agences Visana

Vous trouverez les coordonnées de nos agences et centres de prestations sur www.visana.ch/agences.

Assistance téléphonique

Notre ligne d'assistance téléphonique est atteignable au numéro 0848 848 899. Au moyen du pilotage par langue, vous serez adressé/e au point de contact souhaité. Le numéro de la ligne d'assistance figure également au recto de votre carte d'assurance.

Conseil télé-médical

Chez Visana, l'accès à un service de conseil télé-médical gratuit est inclus dans l'assurance de base; vous pouvez le joindre au numéro 0800 633 225, 365 jours par an, 24 heures sur 24.

Urgences à l'étranger

L'assistance Visana vous apporte une aide 24 heures sur 24, au numéro +41 (0)848 848 855. Vous trouverez également le numéro de téléphone au verso de votre carte d'assurance.

Protection juridique en matière de santé

Vous pouvez faire valoir des prétentions en dommages-intérêts auprès de la protection juridique en matière de santé (comprise dans l'assurance de base chez Visana), au numéro 031 389 85 00.

myVisana et app Visana

Avec le portail en ligne destiné à la clientèle myVisana (www.visana.ch/myvisana) et l'app Visana, vous avez accès en tout temps à vos documents d'assurance.

Blog Visana

Vous pouvez lire des articles intéressants sur le thème de la santé ou de l'alimentation sur notre blog sous www.visana.ch/fr/blog.



Retrouvez-nous sur Facebook

www.facebook.com/visana.assurance

Satisfaction de la clientèle: premières places du classement pour Visana

Le magazine des consommateurs K-Tipp et le service de comparaison en ligne Bonus.ch ont mené cet été chacun une enquête sur le degré de satisfaction de la clientèle, dans laquelle les assurés/s ont pu évaluer la qualité des prestations de services de leur caisse-maladie.

Dans les deux enquêtes, Visana s'est hissée sur le podium: à la 2^e place chez K-Tipp et à la 1^{re} place chez Bonus.ch, dans le traitement des prestations. Nous nous réjouissons de ces excellentes évaluations et remercions notre clientèle pour la confiance témoignée.

La pharmacie de service direct Zur Rose offre une sécurité maximale et une qualité élevée

Rosa Schmid est une quinquagénaire en pleine forme et prend régulièrement des médicaments. Elle apprend par sa voisine que la pharmacie de service direct Zur Rose livre à domicile les médicaments soumis à ordonnance. Rosa Schmid souhaite faire un essai et remplit le formulaire de commande, dans lequel elle fournit des informations importantes sur les allergies ou les autres médicaments qu'elle prend. Avec son ordonnance, elle envoie le formulaire de commande à Zur Rose.

Commande de médicaments en toute sécurité

Une assistante en pharmacie enregistre les données relatives à la clientèle et au médecin et les vérifie. Les médicaments commandés sont examinés automatiquement quant aux éventuelles interactions indésirables. À cet effet, Zur Rose a introduit la procédure assistée par ordinateur «SmartData», qui reconnaît les ordonnances multiples problématiques et les dosages déviants des médicaments prescrits. Un/e pharmacien/ne vérifie ensuite les résultats obtenus. En cas d'anomalies, il/elle refuse la validation de la commande et contacte le médecin prescripteur et le client/la cliente. Le cas échéant, il/elle adapte alors la commande et la valide. Avant l'envoi, un/e deuxième pharmacien/ne contrôle l'intégralité de la commande. La combinaison du contrôle électronique et de la vérification par le/la pharmacien/ne convainc Rosa Schmid, qui se fait livrer désormais ses médicaments à domicile, confortablement et en toute sécurité.

Pour passer vos commandes

Vous trouverez le formulaire de commande sur www.zurrose.ch/fr/premiere-commande. En cas de questions, vous pouvez contacter la pharmacie de service direct Zur Rose au numéro de téléphone 0800 711 333 ou par courriel à l'adresse pharmacie@zurrose.ch.

zur Rose

avoir

myVisana et l'app Visana – vos aides numériques

Sur le portail en ligne destiné à la clientèle myVisana, vous réglez facilement vos affaires d'assurance, où que vous soyez. Grâce à l'app Visana sur votre smartphone, vous n'avez jamais été aussi flexible dans ce domaine.

Une gestion simple

Avec myVisana, vous êtes entre de bonnes mains et pouvez régler vos affaires d'assurance en ligne. Télécharger vos factures de médecins, adapter votre franchise ou consulter les décomptes de prestations: grâce aux fonctionnalités du portail, vous gardez toujours la vue d'ensemble et économisez également du temps et du papier.

Avec l'app Visana, vous avez l'ensemble des documents de votre assurance-maladie toujours sur vous et à tout moment. L'app offre des fonctions utiles supplémentaires, comme par exemple photographier les factures de médecins. Vous pouvez activer votre accès en quelques étapes, directement via l'app Visana ou sur www.visana.ch/myvisana.

Vous avez des questions?

Votre agence vous renseignera volontiers.

En cas de questions d'ordre technique, l'assistance technique se tient volontiers à votre disposition: du lundi au jeudi, de 8h à 12h et de 13h à 17h et le vendredi, de 8h à 12h et de 13h à 16h, au numéro 031 357 90 12 (tarif local du réseau fixe en Suisse, tarifs mobiles selon fournisseur), adresse électronique:

mysupport@visana.ch.



Faites-vous vacciner maintenant contre la grippe et la FSME

Chaque personne est libre de se faire vacciner ou non. L'Office fédéral de la santé recommande une série de vaccins, par exemple contre la grippe et la méningo-encéphalite à tiques (FSME).

Jusqu'au 31 janvier 2020, vous pouvez vous faire vacciner contre la grippe dans une pharmacie sans convenir d'un rendez-vous au préalable (prendre impérativement sa carte d'assurance avec soi). Cette vaccination à la pharmacie est actuellement possible dans 21 cantons. Si vous avez une assurance complémentaire de frais de guérison chez Visana, nous vous remboursons 30 francs sur les frais de vaccination à la pharmacie durant cette période. Vous trouverez de plus amples informations sur www.vaccinationenpharmacie.ch.

Les premières tiques réapparaissent déjà au début du printemps. Le moment est donc idéal pour se faire vacciner contre la méningo-encéphalite qu'elles peuvent transmettre. L'assurance de base prend en charge les coûts de la vaccination contre cette maladie (hors franchise et quote-part), dans la mesure où vous résidez dans une zone à risque. www.bag.admin.ch

P.-S.: sur notre blog, vous trouverez régulièrement des articles intéressants sur des thèmes d'actualité liés à la prévention, tels que la vaccination, l'alimentation, les maladies couramment répandues, etc.: www.visana.ch/fr/blog

Modifications dans les conditions d'assurance

Visana a entrepris des modifications du texte des Conditions complémentaires (CC). Nous avons notamment inclus désormais les conditions relatives au rabais pour absence de sinistre et au rabais familial. Les Conditions complémentaires suivantes (toutes celles selon LCA) sont concernées:

- CC Assurance d'indemnités journalières en cas de maladie
- CC Basic
- CC Basic Flex
- CC Hôpital
- CC Hôpital Flex
- CC Hôpital Flex Plus
- CC Managed Care Hôpital
- CC Managed Care Hôpital Flex
- CC Managed Care Médecine complémentaire
- CC Managed Care Traitements ambulatoires
- CC Médecine complémentaire
- CC Soins à domicile et de longue durée
- CC Soins dentaires
- CC Traitements ambulatoires

Vous pouvez obtenir l'ensemble des documents si nécessaire auprès de votre agence Visana ou les télécharger sur notre site www.visana.ch, sous «Téléchargements».

«Il faut absolument faire aussi du sport en hiver»

Patrik Noack est le médecin-chef suisse aux Jeux Olympiques. Le médecin du sport parle de la manière dont on doit se comporter pour faire du sport dans le froid. Le risque de blessure en hiver ne serait pas plus grand, si on se prépare bien.

Entretien: Fabian Ruch | Photo: Mauro Mellone

Qu'est-ce qui change pour le corps si on fait du sport dans le froid?

L'air froid est sensiblement plus sec, il irrite plus fortement les voies respiratoires et les poumons. Si on va par exemple faire un jogging, la sollicitation est de manière générale plus grande.

Est-il donc plus dangereux de pratiquer une activité physique en hiver?

Je ne dirais pas de façon générale. En cas de températures basses, on doit parfois adapter l'intensité, mais cela se fait souvent automatiquement, car le corps envoie les signaux correspondants. Lorsqu'il fait très chaud, on doit rafraîchir le corps et en hiver, c'est le contraire. Il est recommandé d'emmener des boissons chaudes. En outre, la soif diminue, on devrait donc veiller à boire suffisamment.

Y a-t-il des sports que vous ne recommandez pas pour l'hiver?

Non. Des activités très intenses, telles qu'un sprint en skis de fond, ne sont bien sûr pas idéales en cas de températures extrêmement basses. Mais je trouve qu'on devrait absolument continuer à pratiquer un sport régulièrement en hiver, car c'est bon pour le corps et l'esprit. On peut en outre constituer une base précieuse dans le domaine de l'endurance de fond. Il existe bien entendu aussi les sportifs et sportives du beau temps, qui pratiquent leur entraînement à l'intérieur pendant les mois d'hiver. Je le comprends aussi.

Comment les sportifs et sportives amateurs devraient-ils se préparer pour l'hiver?

En plus de consommer des boissons chaudes, il est important de bien protéger le corps. Un bon échauffement, encore plus long est important, car sinon le danger de blessure peut être plus élevé. Et lorsqu'il fait vraiment très froid ou que les routes sont même gelées, il est mieux de renoncer une fois à l'entraînement à l'extérieur, pour des raisons de sécurité.

Et comment devrait-on adapter son alimentation?

Lorsqu'il fait froid, on a besoin de plus d'énergie et d'un plus grand apport en calories. Il faut en tenir compte pour la préparation, mais aussi pour la régénération, et plus particulièrement pour l'apport en liquides. Mais le plus important reste toujours de tenir compte de sa propre sensation de soif et de faim.

On a souvent le sentiment qu'en hiver on tombe plus facilement malade ou que le danger de blessure est plus grand. Cela est-il prouvé médicalement?

L'air est, comme je l'ai dit, plus sec et plus frais, la barrière protectrice des muqueuses est ainsi plus vulnérable pour les virus et bactéries. Il y a donc effectivement plus de refroidissements et de problèmes gastro-intestinaux. En ce qui concerne les blessures, les processus chimiques qui se déroulent dans le corps se font plus facilement en été. Dans le froid, il est toujours plus difficile de fournir des performances de pointe. Mais lorsqu'on se prépare en conséquence, le danger de blessure n'est pas plus élevé.

Y a-t-il selon vous une limite de température, à partir de laquelle il fait trop froid pour faire du sport?

Pour le ski de fond, par exemple, cette limite se situe à moins 18 degrés. Je pense que pour les voies respiratoires, cela devient délicat aussi pour des athlètes de pointe à partir de moins 22 degrés. Pour les sportifs et sportives amateurs, cela devrait devenir désagréable à partir de moins 10 degrés. Celles et ceux qui transpirent fortement devraient faire particulièrement attention en cas de températures extrêmement basses. Cela peut devenir problématique, si on enlève ses habits ou son bonnet et qu'on reste sans protection pendant un certain temps. Des gelures ne se produisent toutefois que très rarement en Suisse.



Bref portrait

Patrick Noack est un des médecins du sport les plus renommés de Suisse. Cet homme âgé de 45 ans est responsable du centre Medbase pour la médecine et le sport au Sântispark à Abtwil et médecin-chef de Swiss Olympic. Depuis 2018, il est entre autres responsable pour le domaine médical de la délégation suisse aux Jeux Olympiques. De plus, il est médecin d'équipe pour les associations dans les disciplines du triathlon, du vtt, du cyclisme sur piste, de l'athlétisme et du ski de fond. Cet habitant de la Suisse orientale était lui-même un athlète talentueux (distances moyennes), il a déjà participé à un Ironman et il joue régulièrement au badminton. Dans ses loisirs, ce père de deux enfants aime voyager avec sa famille.



Gagnez une nuitée à l'hôtel Gasthaus Krone

L'hôtel Gasthaus Krone à La Punt se situe au beau milieu des montagnes de l'Engadine. Participez à notre concours et avec un peu de chance, profitez de quelques jours de détente, loin de l'agitation du quotidien. Nous mettons en jeu une nuitée pour deux personnes, petit-déjeuner et menu «Pins arolles» y compris, d'une valeur de 550 francs.

Texte: Nicole Demarmels | Photo: màd

L'hôtel Gasthaus Krone (www.krone-la-punt.ch) est un paradis pour les gourmets. Le menu «Pins arolles» de l'hôte Andreas Martin a été primé à plusieurs reprises. Les sportifs et sportives y trouveront également leur bonheur: l'accès au réseau de ski de fond se trouve directement sur le pas de la porte. En été, les visiteurs et visiteuses profitent de trois terrains de golf et de nombreux itinéraires pour vtt et chemins de randonnée. Après une journée active, le sauna avec vue sur le sommet Piz Mezzaun offre un moment de détente bienvenu. La nuit, le parfum des bois locaux garantit un sommeil réparateur.

Aimeriez-vous gagner une nuitée pour deux personnes? Renvoyez-nous sans tarder le talon ci-dessous, collé sur une carte postale, ou participez au tirage au sort en ligne sur www.visana.ch/concours.



Talon de participation

Je souhaite remporter une nuitée à l'hôtel Gasthaus Krone à La Punt.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 20 décembre 2019 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15

La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 27 décembre 2019. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Par votre participation au concours, vous acceptez que Visana et l'hôtel Krone utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation est admise par personne.