



Well:
la santé numérique,
en toute simplicité.



Télécharger l'app
Well maintenant.
Désormais avec
Doctor Chat. Gra-
tuite pour toutes les
clientes et tous les
clients de Visana.



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

On se comprend. **visana**

Visana Forum

Le magazine de santé 3/2022

6 Dernière ligne droite pour le Visana Sprint!

La finale suisse, moment fort de la saison

10 Sandra Mäder et son fils Gino

L'experte en assurance de la famille

22 «Le championnat d'Europe 2014 a été la première étincelle»

Entretien avec Christoph Seiler



On se comprend.

VISANA



Sommaire

L'artichaut: délice et plante médicinale.

Il favorise la digestion, mais pas accompagné d'alcool.

5

Santé

- 4 Douleurs au tendon d'Achille
- 5 Artichaut: un délice au cœur tendre

Engagement

- 6 Dernière ligne droite pour le Visana Sprint

Inside

- 7 Nos assurances du ménage
- 8 Vous voulez bouger et économiser?
- 10 Portrait d'une collaboratrice de Visana

Service

- 12 Well: la santé numérique en toute simplicité.
- 13 Guide pour économiser avec Visana
- 14 Contrôler les factures en vaut la peine
- 16 Arosa, le paradis des familles
- 17 Modèle d'assurance de base Combi Care
- 18 Offres d'automne de Visana Club
- 20 Bon à savoir
- 22 Entretien avec Christoph Seiler
- 24 Concours



6



18



Retrouvez-nous sur Facebook,
facebook.com/visana.assurance.maladie



sur Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung



et sur LinkedIn.
linkedin.com/company/visana



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, Melanie von Arx, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Adresse: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16. E-mail: forum@visana.ch. Conception: Komet Werbeagentur AG, Berne. Mise en page: Natalie Fomasi, Elgg. Photo de couverture: Mauro Mellone. Impression: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: 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).

**«Chère lectrice,
cher lecteur,
J'espère que vous
avez profité de l'été
et des vacances
bien méritées et
que vous vous êtes
bien reposé/e.»**

Cet été a été très spécial, non seulement à cause des températures élevées, mais aussi parce que nous avons toutes et tous pu de nouveau nous déplacer librement, suite à la levée des mesures de protection liées au coronavirus, et avons pu savourer la liberté retrouvée.

Durant mes vacances, j'ai pu constater à quel point les aides numériques sur le téléphone portable sont pratiques: que ce soit pour trouver un bon restaurant ou pour visiter un site touristique qui mérite d'être vu dans une ville. Notre nouvelle app Well est également très utile. Grâce à cette app, vous disposez d'un accès simple à un conseil médical 24 heures sur 24. En outre, un conseil médical par chat gratuit est désormais disponible pour toutes les clientes et tous les clients Visana. Il suffit simplement de télécharger l'app Well, de l'essayer et ainsi de gagner du temps.

À propos économies: nous vous montrons comment et où vous pouvez concrètement économiser de l'argent dans l'assurance-maladie. Cela commence par le choix d'un modèle d'assurance optimal et de la franchise qui vous convient. Dans de nombreux cas, vous pouvez également exclure la couverture du risque-accidents de l'assurance de base. Vous trouverez ce conseil et de nombreux autres vous permettant de faire des économies à la page 13 de cette édition.

Par contre, n'économisez pas en matière d'activité physique, nous vous soutenons dans cette démarche. Si vous avez conclu chez Visana une assurance complémentaire, nous vous récompensons en vous versant 120 francs par an, dans le cadre du programme de bonus myPoints. Dans le dernier «Mujinga Challenge» relatif aux pas parcourus avec myPoints, nos clientes et clients ont fait 65 fois le tour de la Terre.

Notre championne d'Europe du 200 mètres, Mujinga Kambundji, est également très impliquée dans le Visana Sprint. Le 17 septembre aura lieu la finale suisse du Visana Sprint au cœur de la vieille ville de Winterthur. Près de 400 enfants seront sur la ligne de départ et nous proposons un programme-cadre varié pour toute la famille. N'hésitez pas à venir les encourager.

Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette deuxième moitié de l'année.



Bien à vous,
Angelo Egli, CEO





Un point faible, pas seulement pour Achille

Une inflammation du tendon d'Achille est douloureuse. Pour éviter d'en arriver là, mieux vaut prévenir que guérir.

Texte: Fabian Ruch | Photo: iStock

Le talon d'Achille est souvent utilisé comme métaphore d'un point faible, trouvant son origine dans la mythologie grecque, selon laquelle le talon était à l'époque le seul endroit vulnérable d'Achille, le héros légendaire.

Solide, mais vulnérable

Parlons maintenant du tendon d'Achille. Il s'agit du tendon le plus solide, le plus épais et le plus large du corps humain. Et il peut devenir un point faible. Presque un coureur ou une cou-

reuse sur deux a déjà souffert de douleurs au tendon d'Achille. Dans la pratique du sport, il est très sollicité, car il transmet la force de la musculature du mollet aux structures osseuses du pied. Sans tendon d'Achille, nous ne pourrions pas faire un seul pas, car il permet à la cheville de fléchir le pied. Et bien qu'il puisse supporter jusqu'à 800 kilogrammes, il peut devenir douloureux voire même se rompre en cas de sollicitations excessives ou de mouvement inadéquat.

Traiter rapidement les douleurs

Les symptômes d'une inflammation du tendon d'Achille sont des douleurs au talon, ou juste au-dessus (souvent le matin), un durcissement du tendon, parfois aussi une rougeur et une sensation de chaleur au niveau de la zone enflammée. Si le problème persiste plus de six mois, on parle d'une inflammation chronique du tendon d'Achille. Dans les cas les plus graves, une opération est même nécessaire.

Que faire en cas d'inflammation du tendon d'Achille?

Mieux vaut prévenir que guérir. Étirer régulièrement le tendon permet en même temps de le renforcer. On peut également débuter les étirements lorsque les douleurs sont déjà présentes. Des mesures thérapeutiques permettent souvent de prévenir toute aggravation. Par exemple, en pratiquant des exercices sur une marche d'escalier: placer les orteils et la plante du pied sur une marche, lever le talon et maintenir cette position pendant deux secondes, avant de relâcher. Le taping du tendon d'Achille et les gels analgésiques peuvent également soulager les douleurs. En cas de symptômes, mieux vaut arrêter immédiatement l'entraînement. Il peut par ailleurs être utile de se faire conseiller en matière de chaussures de course.

Un délice au cœur tendre

L'artichaut est une plante médicamenteuse au goût savoureux. Il peut être cuisiné de bien des manières et en cas de troubles digestifs, il a un effet positif sur la sécrétion de bile.

Texte: Peter Rüegg | Photo: Mauro Mellone

Quand on parle de l'artichaut (*cynara scolymus*), on pense en général aux têtes feuillues de cette plante. Ses feuilles protègent la partie la plus exquise: le cœur ou fond d'artichaut, tendre et légèrement amer. Il existe de multiples manières d'apprêter l'artichaut: sauté, mijoté, cuit au four, mariné dans l'huile d'olive, farci au fromage, comme garniture de pizza, comme farce de raviolis ou cru à tremper dans une sauce à l'apéritif.

Faible en calories

Par rapport à d'autres légumes, l'artichaut n'est pas précisément un aliment miracle sur le plan nutritionnel. Il est pauvre en hydrates de carbone et en protéines et ne contient pas d'acides gras sains. Pour les personnes soucieuses de leur ligne, son principal atout est que 100 grammes d'artichaut ne renferment que 50 kilocalories. En ce qui concerne les fibres, certains aliments en sont plus riches. Mais l'inuline est un type de fibre qui ne provoque pas d'augmentation de la glycémie, ce qui est une excellente nouvelle pour les diabétiques.

Contre les flatulences et les lourdeurs d'estomac

L'artichaut est aussi une plante médicamenteuse. Ses composants, notamment la cynarine, soulagent en cas de troubles digestifs comme les flatulences, les lourdeurs d'estomac ou la constipation. Ils incitent le foie à sécréter plus de bile, qui est déversée dans le tube digestif. Ils ont donc une action cholérétique (augmentent la sécrétion de bile). La bile intervient dans la digestion pour rendre les graisses hydrosolubles en vue de leur absorption par l'organisme. L'absence de bile entraîne des douleurs intestinales.



Conseil lors de l'achat

Veillez à ce que les feuilles soient bien collées les unes aux autres et ne présentent pas de points bruns, qui indiquent un dessèchement. L'un des signes de fraîcheur d'un artichaut est son toucher: il doit être lourd, rebondi et ferme. Par ailleurs, sa tige ne doit pas être desséchée. Plus celle-ci est longue, et meilleure sera la conservation de l'artichaut.

Sans alcool

On dit qu'un verre de Cynar, la liqueur italienne élaborée à base de feuilles d'artichaut et d'autres plantes, facilite la digestion. C'est faux. L'alcool consommé après les repas freine la digestion. Il empêche la vidange des organes digestifs. Comme l'alcool a un effet légèrement anesthésiant, la douleur liée aux lourdeurs d'estomac est simplement moins perceptible. Pour mieux digérer, il est donc préférable de faire une promenade, de boire une tisane (fenouil, camomille, anis) ou un jus d'artichaut sans alcool.



Grand engagement à Sion: au Visana Sprint, même les plus jeunes ne se font pas de cadeaux.

Dernière ligne droite pour le Visana Sprint 2022

Depuis mi-mai, des enfants venus de toute la Suisse font la course lors du Visana Sprint. Samedi 17 septembre 2022, la grande finale suisse aura lieu dans la vieille ville de Winterthour.

Texte: Simone Hubacher | Photos: Athletix.ch

Visana est le partenaire principal de Swiss Athletics, la fédération nationale d'athlétisme et a donné son nom au Visana Sprint, le plus grand projet sprint de la fédération. Entre avril et début septembre, près de 50 000 enfants se sont mesurés lors d'éliminatoires locales organisées dans tous les cantons de Suisse (26), pour décrocher le titre du ou de la plus rapide de leur année de naissance.

Le 17 septembre 2022, la grande finale suisse aura lieu dans la vieille ville de Winterthour. Pour Visana, être «proche des gens» est un critère important. «C'est super que nous puissions, au pic de la saison, organiser l'évènement dans la vieille ville, en dehors du stade d'athlétisme», déclare Eva Piszter-Doman, responsable du projet chez Visana.

Mujinga Kambundji sur place

Au cours des semaines et mois passés, Mujinga Kambundji a fait le bonheur de nombreux enfants, en étant elle-même présente sur place plusieurs fois, lors du Visana Sprint. Elle sera également au rendez-vous pour la finale suisse. «Pour moi, c'est une affaire de cœur. J'ai moi-même participé à des événements de sprint lorsque j'étais adolescente. Je n'aurais jamais imaginé représenter un jour la Suisse aux Jeux olympiques ou me qualifier pour la finale de grands événements internationaux», déclare l'ambassadrice de Visana. Visana est le partenaire principal de Swiss Athletics et depuis cette saison, elle donne son nom au Visana Sprint.

La finale, une grande fête

Quelque 400 enfants prendront le départ lors de la finale. «Nous proposons un programme varié pour toute la famille», ajoute Eva Piszter-Doman. «Outre des autographes de Mujinga, il y aura des jeux interactifs et nos spectatrices et spectateurs pourront gagner de formidables prix dans le cadre d'un concours. Soyez au rendez-vous et vivez l'atmosphère unique de la finale!»

En savoir plus sur la finale 2022 et s'inscrire pour le Visana Sprint 2023: visanasprint.ch

Mujinga Kambundji ne signe pas seulement des cartes d'autographe, mais aussi des chaussures de course.



Que pensez-vous des assurances-ménage et de responsabilité civile privée?

En Suisse, nous avons tendance à nous surassurer. En effet, toutes les assurances ne sont pas impérativement nécessaires. Toutefois, vous ne devriez pas faire de compromis en ce qui concerne l'assurance-ménage et l'assurance de responsabilité civile privée. Chaque ménage devrait disposer de ces deux couvertures. Et nous avons la palette de produits adéquats.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

Depuis plus de 25 ans, Visana propose ses propres assurances ménage et de responsabilité civile privée. Plus de 30 000 personnes assurées font confiance à notre service de haute qualité et apprécient d'avoir tout sous le même toit. En tant qu'assurée ou assuré Visana, vous bénéficiez par ailleurs d'un rabais annuel de 10% sur les primes, lors de la conclusion de l'assurance-ménage et de l'assurance de responsabilité civile privée.

De meilleures prestations pour le même prix

Depuis le 1^{er} janvier 2022, nous remboursons des prestations supplémentaires au titre de nos assurances ménage et de responsabilité civile privée, pour le même tarif de prime. Dans le tableau, vous trouverez un aperçu des prestations qui ont été améliorées.

Assurance-ménage	
Module du produit	Prestation
Couverture de base	Les trottinettes électriques jusqu'à 25 kilomètres à l'heure ont été intégrées dans la définition des choses assurées (précision des Conditions générales d'assurance).
Casco ménage	Les appareils photo et caméras vidéo, y compris les objectifs, les imprimantes et scanners, les véhicules et avions télécommandés ainsi que drones, les lunettes de soleil et de correction sont désormais assurés.
Vol de cyclomoteurs et de vélos électriques	Sont dorénavant assurés, en plus du vol, tout dommage et toute détérioration intentionnels par des tiers (vandalisme) jusqu'à la somme d'assurance indiquée dans la police.

Assurance de responsabilité civile privée	
Module du produit	Prestation
Couverture de base	Renonciation au droit de réduction des prestations pour faute grave: si un évènement est causé par une faute grave de la personne assurée, Visana renonce à la réduction de la prestation.
Couverture de base	Les dommages de locataires occasionnés aux salles de fêtes et de loisirs sont désormais assurés.
Parachutiste civil, delta-planes et parapentes	La responsabilité civile en tant que kitesurfeur est désormais incluse dans cette assurance complémentaire.

Pour les propriétaires de logements, nous proposons par ailleurs des solutions complètes dans le domaine de l'assurance des bâtiments.

Calculer la prime en ligne

Composez vous-même votre offre en ligne, en toute tranquillité. Vous trouverez notre calculateur des primes, récemment remanié, sur visana.ch/ménage. Ou préférez-vous un conseil personnel? Dans ce cas, contactez l'une de nos agences Visana (visana.ch/agences). Nous nous réjouissons de vous rencontrer!



Jusqu'à la lune et retour

Vous voulez bouger et économiser? Avec Visana, cela peut être combiné. Nous soutenons notre clientèle dans le fait d'être davantage en mouvement au quotidien, avec le programme de bonus numérique myPoints. Avec l'ambassadrice de Visana, Mujinga Kambundji, vous avez déjà été trois fois jusqu'à la lune et retour.

Texte: Melanie von Arx | Photo: Visana

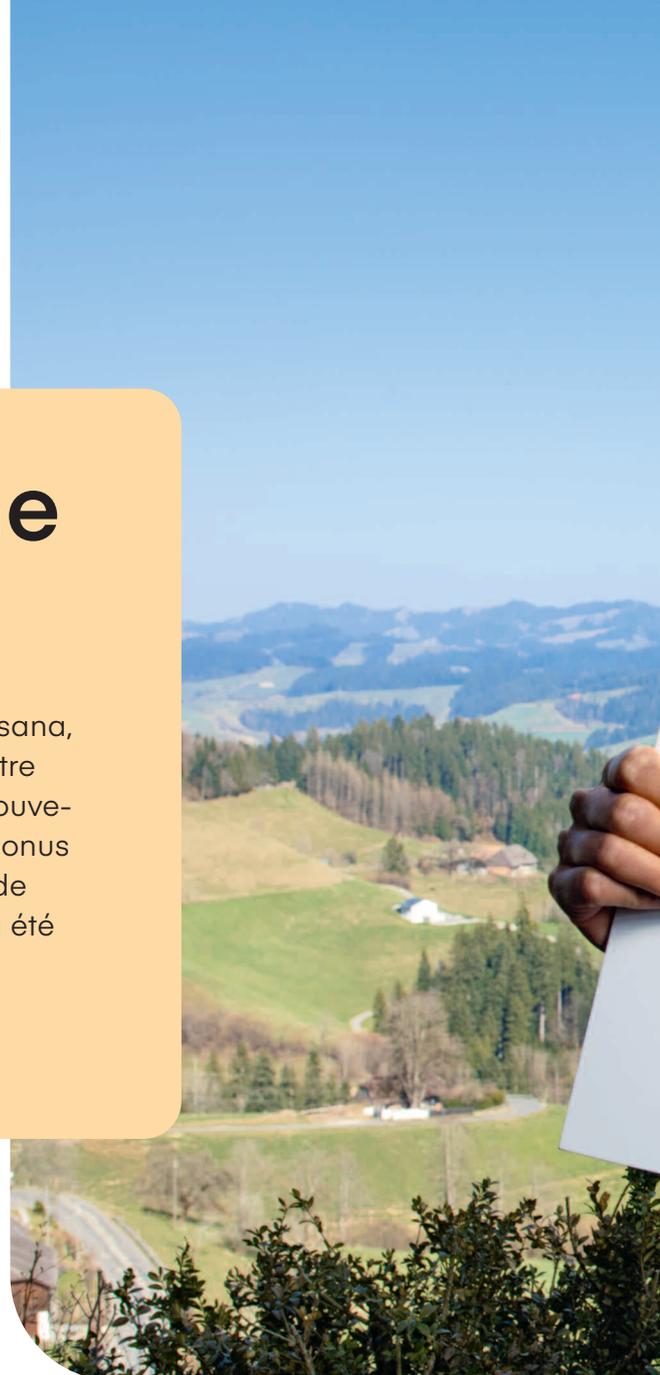
3 754 527 602: c'est le nombre de pas que les clientes et clients Visana ont faits, dans le cadre du défi de Mujinga. Au printemps, l'ambassadrice de Visana et championne d'Europe, Mujinga Kambundji, a lancé un défi à toutes les personnes motivées, pour une compétition numérique. La distance accomplie nous aurait mené trois fois jusqu'à la lune, aller-retour. Autrement dit, 65 fois le tour de la Terre à pied. Le défi de Mujinga, relatif aux pas parcourus, était une action de myPoints, notre programme de bonus numérique.

Aussi bien la clientèle que les personnes n'en faisant pas partie ont reçu de super idées d'entraînement de la coureuse, plus de 130 000 personnes ont été inspirées par les vidéos et conseils de Mujinga Kambundji. En automne, nos ambassadeur et ambassadrices s'engageront à nouveau pour un style de vie sain: Christian Stucki, Mujinga Kambundji et Ditaji Kambundji motivent la Suisse à bouger davantage, avec le grand «défi Visana». Participez vous aussi: fit.visana.ch

Bouger et gagner des points

Que ce soit par la pratique du sport ou de toute autre activité, l'essentiel est que vous bougiez régulièrement. Vous pouvez gagner des points dans myPoints avec toute forme de mouvement pour laquelle vous optez, et non pas seulement avec les pas. Vous rendez-vous chaque semaine à un cours de danse? Faites-vous régulièrement du vélo? Ou préférez-vous quotidiennement les escaliers à l'ascenseur? Sur myPoints, vous pouvez saisir différentes activités et récolter ainsi des points.

Ensemble, bouger est encore plus sympa. Que diriez-vous d'un concours au sein de la famille? Lorsque plusieurs membres d'une famille participent à myPoints, vous pouvez comparer et voir qui récolte le plus grand nombre de points pour le mouvement. Cela motive encore davantage.





Faites des économies avec myPoints

Bouger aide à rester en bonne santé. Et avec myPoints, cela permet même de gagner de l'argent, avec chaque pas accompli. Si vous disposez de l'assurance complémentaire chez Visana, vous êtes récompensé/e pour vos activités avec un montant allant jusqu'à 120 francs par an. Des primes supplémentaires attrayantes peuvent être gagnées lors d'actions spéciales, comme le défi de pas de Mujinga. D'autres super actions suivront: laissez-vous surprendre!

Si vous disposez d'une assurance complémentaire chez Visana, vous pouvez vous inscrire en ligne à tout moment pour myPoints et profiter du programme de bonus. Inscrivez-vous sans plus attendre et bénéficiez immédiatement des premiers points de fidélité.

↓ mypoints.ch

Inscrivez-vous maintenant sur myVisana

Grâce à notre portail en ligne destiné à la clientèle myVisana, vous réglez facilement vos affaires d'assurance, où que vous soyez, pour autant que vous ayez accès à Internet. Le portail est disponible par le biais de votre ordinateur ou, encore plus simple, via l'app Visana, sur votre téléphone mobile.

Quelles factures sont déjà réglées, lesquelles sont encore à payer? Vous trouvez en tout temps ces informations précieuses en ligne. Et quoi de plus pratique que de photographier et télécharger directement les factures de médecins avec le téléphone portable? Vous gagnez du temps, puisque vous n'avez plus à relever votre boîte aux lettres, et vous économisez de l'argent, en évitant les frais de port.

Les clientes et clients de Visana peuvent s'enregistrer à tout moment en ligne pour un compte myVisana et profiter de ses avantages. myvisana.ch

La bonne âme de Suisse orientale

Sandra Mäder travaille chez Visana depuis 2008. Au fil du temps, ses tâches ont évolué, mais pas les demandes de la clientèle. «La clientèle est la priorité absolue», dit-elle avec la plus profonde conviction. C'est pourquoi la mère du coureur cycliste professionnel couronné de succès, Gino Mäder, donne volontiers aux personnes assurées des conseils utiles.

Texte: Sara Steinmann | Photo: Mauro Mellone

Le dialecte de Saint-Gall ne cadre pas vraiment avec le décor paisible de Berthoud. Néanmoins, de par sa personnalité, Sandra Mäder est parfaitement à sa place, à l'agence générale. Elle a 13 ans de carrière chez Visana: elle a débuté en 2008 dans une agence à temps partiel à Wiedlisbach, qu'elle dirigeait seule, avant de rejoindre l'agence de Wangen a. A., puis celle de Berthoud. Elle connaît le domaine: «Les demandes d'aujourd'hui sont similaires: il s'agit en pre-

des clientes et clients potentiels de rejoindre Visana. «J'ai eu de la peine à lâcher prise, à me décharger de certaines tâches. Supprimer une couverture accidents ou adapter une adresse, cela ne demande pas beaucoup de travail. Mais depuis 2020, c'est le service interne qui s'en occupe.» Sandra Mäder est régulièrement en déplacement pour Visana, afin d'acquérir de nouveaux contrats. «Ce n'est pas tout simple à Berthoud, où Visana a déjà une part de marché de 33%!» Elle est pleine d'enthousiasme pour le Flexwork en vigueur chez Visana: les horaires et le lieu de travail peuvent en grande partie être organisés librement. Sandra Mäder préfère quant à elle travailler au bureau, commencer tôt et faire une pause de deux heures à midi pour se promener tranquillement avec ses deux chiens.

«J'aime faire la connaissance de personnes très diverses.»

mier lieu de présenter le potentiel d'économies.» Et ce dernier est relativement important. Étant donné que Sandra Mäder apprécie énormément le contact direct, elle préfère conseiller les personnes assurées à leur domicile. «J'aime faire la connaissance de personnes très diverses», explique-t-elle, rayonnante. «Des couples annoncent leur enfant à naître ou des familles avec enfants viennent nous voir; ces personnes nous restent fidèles et assurent ensuite leur propre famille chez nous.» Les dessins d'enfants et les faire-part de naissance qui ornent son bureau le prouvent.

Une répartition claire des tâches

Pendant douze ans, Sandra Mäder accomplissait toutes les tâches et appréciait la variété. Aujourd'hui, il en va différemment: le service interne procède aux mutations ou traite des mandats de la clientèle, tandis que le service externe se charge de convaincre

Examiner l'assurance tous les trois ans

Actuellement, les choses sont encore relativement calmes, mais en automne, le rythme deviendra effréné, notamment car les primes enregistreront malheureusement une nouvelle hausse. Att-elle des conseils pour réaliser des économies, en sa qualité de conseillère en assurance expérimentée? «Je recommande d'examiner l'assurance tous les trois ans; peut-être les circonstances ou les besoins ont-ils changé. Ou on n'a tout simplement pas identifié un potentiel d'économies: avec un emploi fixe à partir de huit heures par semaine, on dispose par exemple de la couverture accidents par le biais de l'employeur. La franchise peut également être adaptée et on peut optimiser le modèle d'assurance. «Investir régulièrement un peu de temps en vaut la peine.»

Experte en assurance de la famille Mäder

Sandra Mäder se charge de cette tâche pour sa famille. Non seulement pour son célèbre fils, mais aussi pour ses trois filles. En tant que coureur cycliste professionnel, Gino a besoin d'une protection d'assurance plus étendue. Il utilise la médecine complémentaire, est assuré contre les incapacités de travail et a besoin d'une assurance-accidents, car son employeur, situé à l'étranger, ne l'assure pas en la matière. On voit ici à quel point la protection d'assurance peut être individuelle. Il vaut la peine de se faire conseiller personnellement, déclare Sandra Mäder. Certaines personnes hésitent néanmoins à inviter une conseillère ou un conseiller de Visana à leur domicile. «On ne veut pourtant de mal à personne», assure-t-elle. Et on la croit sur parole.

[↓ visana.ch/travailler-chez-visana](https://visana.ch/travailler-chez-visana)



Bref portrait

Sandra Mäder (50 ans) a grandi à Weieren bei Wil SG, avant de trouver le chemin de Wiedlisbach pour finalement s'établir à Hasle-Rüegsau, où elle vit aujourd'hui avec son partenaire. Sa famille (trois filles, bientôt trois petits-enfants, et son fils, le coureur cycliste professionnel Gino) est maintenant dispersée dans toute la Suisse, mais elle reste pour Sandra Mäder l'aspect le plus important de sa vie. L'ancienne conseillère communale de Wiedlisbach aime passer du temps en plein air avec ses deux boxers ou faire des photos. Ancienne coureuse cycliste, fonctionnaire dans l'association et membre d'une famille mordue de cyclisme, on peut souvent la croiser sur son vélo de course.



Well:

La santé par voie numérique, tout simplement.

Avec l'app Well, vous disposez d'un accès simple à un conseil médical 24 heures sur 24. De plus, un conseil médical par chat est maintenant offert gratuitement, à toute la clientèle Visana.

Texte: Sandra Gasser | Photo: Visana



Doctor Chat

**Avez-vous une question relative à votre santé?
Aimeriez-vous recevoir un avis médical, simplement, où que vous soyez et à tout moment?
Avec le Doctor Chat, vous pouvez chatter avec un médecin, en toute simplicité.**

Gratuit

Le Doctor Chat est gratuit pour tous les clients et clientes de Visana.

Simple

Le Doctor Chat est dans l'app Well, sous la catégorie «Médecins». Il fonctionne à la maison, en route, en Suisse et à l'étranger.

24 heures sur 24

En quelques minutes, vous recevez une réponse d'un médecin par le chat, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Sûr

Visana n'a pas accès aux données médicales et aux informations échangées. En effet, elles sont soumises à la protection des données. Vous trouverez de plus amples informations sur open.well.ch/dpd

Vous trouverez de plus amples informations sur

[↓ visana.ch/well](https://visana.ch/well)



**Scanner le code QR et
s'inscrire à Well**

Guide pour économiser avec Visana

Sur notre site Internet visana.ch/economiser, nous vous présentons toutes les économies que vous pouvez réaliser en ce qui concerne vos frais de santé. Voici un bref aperçu.

Texte: Simone Hubacher | Photo: Visana

Chèques Wellness et plus encore

- Avec les **chèques Wellness**, Visana participe aux coûts de votre abonnement de fitness, de vos cours de gymnastique ou des entrées au sauna et aux bains de vapeur. Économisez jusqu'à 350 francs par an. Avec l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, vous bénéficiez de trois chèques Wellness différents.
- **Aides visuelles:** Koch Optik est notre partenaire, auprès duquel les clientes et clients Visana peuvent bénéficier d'avantages en termes de prix.
- Vous avez également des possibilités de réaliser des économies, pour les **médicaments**: en choisissant des **génériques** au lieu des préparations originales, économisez jusqu'à 70%.
- Que ce soit pour les bas de contention, les aides en cas d'incontinence ou les appareils de mesure de la glycémie: découvrez sur visana.ch/economiser quels coûts Visana prend en charge dans le domaine des moyens auxiliaires et **appareils médicaux** et auprès de quels partenaires vous bénéficiez de rabais.

↓ visana.ch/economiser

Avec le choix du modèle d'assurance optimal et de la **franchise** (entre 300 et 2500 francs par an) **qui convient**, vous pouvez faire des économies. En tant que cliente ou client, vous décidez selon quel modèle vous voulez être assuré/e. Le **modèle traditionnel** garantit le libre choix du médecin. En cas de maladie, vous décidez vous-même de consulter votre médecin de famille ou de vous adresser directement à un/e spécialiste. Êtes-vous prêt/e à vous limiter quant au choix de votre médecin pour économiser? Alors si tel est le cas, choisissez un **modèle du médecin de famille**, un **modèle de télémedecine** ou un **modèle combiné** (Combi Care). Vous pourrez ainsi réaliser des économies sur les primes.

En comparaison avec la concurrence, les **assurances complémentaires** de Visana sont très bien classées. Notre rapport prix/prestation fait partie des meilleurs sur l'ensemble de la Suisse, comme le constate régulièrement l'institut indépendant Vermögenszentrum (VZ) dans son test annuel.

Vous pouvez exclure la **couverture du risque-accidents** de l'assurance de base, si vous travaillez au moins 8 heures par semaine auprès du même employeur.

Vivez-vous dans des conditions économiques modestes? Alors vous avez droit à une **réduction des primes** de l'assurance obligatoire des soins. Si vous payez vos primes annuellement (ou par semestre), vous recevez également un rabais. En cas de paiements réguliers, même avec des montants différents, une **procédure de recouvrement direct** est indiquée.



Contrôlez attentivement vos factures médicales

Des erreurs peuvent survenir également dans les factures d'hôpitaux, de médecins ou de thérapeutes. Il peut être utile de jeter un coup d'œil aux copies de factures, que vous recevez automatiquement. Nous sommes volontiers à votre disposition si vous remarquez des erreurs ou des imprécisions quant au contenu.

Texte: Urs Gerber | Illustration: Visana

Il est mentionné dans la loi fédérale sur l'assurance-maladie (art. 42 al. 3) que les fournisseurs de prestations (hôpitaux, médecins) doivent informer toutes les patientes et tous les patients de leurs prestations, au moyen d'une copie de la facture, en particulier lorsque les fournisseurs de prestations facturent leurs traitements directement à la caisse-maladie (système du tiers payant, voir encadré).

Toujours une copie de la facture à la personne assurée

Au début 2022, le Conseil fédéral a demandé aux fournisseurs de prestations de mettre en œuvre ces dispositions légales de manière conséquente afin d'endiguer les coûts du système de la santé. Les fournisseurs de prestations qui

ne s'y conforment pas peuvent être sanctionnés. En conséquence, les personnes assurées reçoivent maintenant une copie de la facture pour tous les traitements effectués. L'envoi peut se faire par courrier postal ou par courriel.

Comment reconnaître les copies de factures

Les factures de nombreux fournisseurs de prestations diffèrent énormément quant à leur forme et il n'existe donc malheureusement pas de modèle uniforme. En règle générale, le document porte la mention «Copie pour patient/e». Par ailleurs, il est parfois assorti d'une note telle que «Veuillez ne pas l'envoyer à l'assureur» ou «Prière de ne pas payer». Il est possible également que l'adresse de l'assureur-maladie soit directement mentionnée sur le document.

Voici comment procéder

Lorsque vous êtes en possession d'une copie de facture, vous avez la possibilité de vérifier vous-même les traitements facturés. Contrôlez surtout si les traitements indiqués ont effectivement eu lieu aux dates mentionnées et/ou si vous avez vraiment reçu les médicaments ou les moyens auxiliaires cités.

Si vous constatez des erreurs ou des imprécisions, veuillez contacter le fournisseur de prestations ou annoncez-vous auprès de votre centre de prestations Visana. Nous clarifions volontiers les faits avec le fournisseur de prestations. Vous avez également la possibilité de nous signaler vos indications en ligne au moyen du formulaire de contact, sur le site Internet Visana. [visana.ch/contact](https://www.visana.ch/contact)

Nous sommes conscients que vous ne pouvez pas toujours contrôler les factures dans les moindres détails. C'est pourquoi nous nous en chargeons volontiers pour vous.

Indication importante

Nous vous prions de ne pas envoyer de copies de facture à Visana, étant donné que nous avons déjà reçu les factures correspondantes directement du fournisseur de prestations. Vous contribuez ainsi à éviter les doublons et nous vous en remercions.

Que signifie Tiers garant et Tiers payant?

Il s'agit ici de deux systèmes de remboursement par lesquels les fournisseurs de prestations (médecins, hôpitaux) sont indemnisés pour leurs prestations.

Dans le système Tiers payant, les fournisseurs de prestations envoient leurs factures directement aux assureurs-maladie. Tout le déroulement se fait directement entre la caisse-maladie et le fournisseur de prestations. Aujourd'hui, cela se fait majoritairement de manière standardisée via un canal électronique.

Dans le système Tiers garant, vous recevez la facture du fournisseur de prestations en tant que patiente ou patient. Vous êtes ainsi débiteur/débitrice des honoraires et devez payer la facture au fournisseur de prestations. Après avoir envoyé la facture originale à votre caisse-maladie, elle vous verse votre part. **En savoir plus:**



Copie des détails de la facture

Document	Identification	101 32689 25.3.2022	10:59:59	Release	m 4.4G/fr	page 1
Auteur	N° GLN (B) N° RCC (B)	7601000092695 Z999999	Monsieur Rue modèle 1	Docteur Charles Braun		Médecine interne 1018 Lausanne
Fournisseur de prestations	N° GLN (P) N° RCC (P)	7601000092695 Z999999	Monsieur Rue modèle 1	Docteur Charles Braun		Médecine interne 1018 Lausanne

Patiente

Nom: Dupont
Prénom: Christine
Rue: Rue principale 1a
NPA: 1200
Localité: Genève
Date de naissance: 24.12.2000
Sexe: F
Date du cas:
Cas n°:
N° AVS:
N° Cada:
N° d'assuré/e:
Canton: GE
Copie de facture: Non
Type de remb.: TP
Loi: LAMal
N° contrat:
Traitement: 15.01.2022–15.01.2022
Motif traitement: Maladie
N°/Nom entreprise:
Rôle/localité: Cabinet médical

Madame
Christine Dupont
Rue principale 1a
1200 Genève

Date/N° GaPrCh
Date/N° facture 25.03.2022/32689
Date/N° rappel

Mandataire	N° GLN/RCC
Diagnostic	N1
Liste GLN	1/7601000092695
Remarques	

Date/Tarif	Code	Code de référence	Sé	Cô	Quantité	Pt PM	fPM	Vpt PM	Pt PT	fPT	Vpt PT	E	R	P	M	Montant
15.1.22	001	00.0010	1	1.00	1.00	9.57		0.89	8.19		0.89	1	1			15.81
15.1.22	001	00.0020	1	1.00	1.00	9.57		0.89	8.19		0.89	1	1			15.81
15.1.22	001	00.0030	1	1.00	1.00	4.78		0.89	4.10		0.89	1	1			7.90
15.1.22	400	1263233	1	1.00	1.00	16.10						1	1			16.10

L'app Visana traduit les factures

Les factures d'hôpital font souvent froncer les sourcils des patientes et patients, car leur contenu est souvent incompréhensible pour les profanes. Pour pouvoir vérifier un décompte, on doit d'abord savoir ce que signifient les chiffres et les abréviations. Pour cela, l'app Visana offre un outil de traduction qui permet de mieux expliquer les factures Tarmed établies par des médecins et des hôpitaux.

En savoir plus:



N° TVA
Monnaie CHF

Acompte: 0.00

Montant total: 55.60
dont pr. obl.: 55.60
Montant dû: 55.60

Les patientes et patients doivent impérativement toujours recevoir une copie de la facture du fournisseur de prestations.

Arosa: le paradis des familles dans les montagnes grisonnes



Arosa et la vallée de Schanfigg sont connues pour leur offre d'activités variées destinées aux familles. Sentiers thématiques interactifs, événements de choix et nombreuses autres activités y font le bonheur des petits et des grands.

Texte: Fabrizio Forcella | Photos: Arosa Tourismus

Le soleil brille à travers les fenêtres du Sunstar Hotel Arosa et promet une journée en famille inoubliable. Si l'eau cristalline de l'Unterssee situé à proximité invite à la baignade, l'aventure commence sur les hauteurs accessibles gratuitement en remontées mécaniques avec l'Arosa Card. À la station intermédiaire du téléphérique du Weisshorn vous attend le sentier aventure de l'Arosa Terre des Ours où vous pourrez observer des ours en train de se baigner, de brouter ou de jouer.

Bonbons aux herbes, accrobranche et VTT

Le retour vers le village via le sentier découverte Ricola promet un autre temps fort. En chemin, vous en apprendrez davantage sur ces bonbons aux herbes suisses et ce qui les rend si particuliers. De nombreuses activités vous attendent une fois en bas: un tour en pédalo sur l'Obersee, du patin à glace à la patinoire ou une sortie pleine d'action au parc accrobranche d'Arosa. Et pour celles et ceux qui voudraient tester leur maîtrise du VTT, le bus direction Hörnli vous conduira au Skill Center pour une expérience unique.

Des sentiers thématiques pour tous les goûts

Le «Sentier des écureuils» porte bien son nom: ces petits animaux joueurs accompagnent les visiteurs à chacun de leur pas. Notre conseil: demandez un sac de noix à l'Office de tourisme au Centre des sports et des congrès, et laissez les écureuils vous manger dans la main! Le reste de la vallée de Schanfigg aussi regorge d'activités: au parc de tir à l'arc à Hochwang, vous jouerez les Robin des Bois; à Castiel, des créatures fabuleuses et mystiques vous accompagneront sur le chemin des fées et des elfes, et sur le sentier de randonnée entre Langwies et FONDEI, vous en apprendrez davantage sur les Walser qui s'établirent dans la région vers 1300.

Vous trouverez d'autres idées de sentiers thématiques en Suisse sur notre blog: visana.ch/fr/blog/2022/sentiers-decouvertes-et-thematiques

Gagnez un séjour au Sunstar Hotel Arosa

Nous mettons en jeu deux nuitées pour deux adultes et deux enfants à Arosa, avec petit-déjeuner inclus. Pour participer, envoyez votre réponse à la question suivante par e-mail à forum@visana.ch avec pour objet «Arosa».

Quels animaux sauvages peut-on observer à Arosa dans le cadre d'un projet de protection des animaux?

- A) Des ours
- B) Des lynx
- C) Des loups

La date limite d'envoi est le 20 septembre 2022. La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 27 septembre 2022. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.



Combi Care: le modèle d'assurance de base attrayant

Avec notre modèle d'assurance de base combinée Combi Care, vous pouvez, en cas de problème de santé, convenir directement d'un rendez-vous auprès de votre médecin de famille ou vous faire conseiller par un/e spécialiste de Medi24, par téléphone ou par chat.

Texte: Hannes Bichsel | Photo: Visana

Le modèle d'assurance de base Combi Care connaît un grand succès. Le libre choix entre Medi24 (conseil par téléphone ou par chat avec un/e spécialiste) et le médecin de famille, une prime attrayante et la protection juridique en matière de santé intégrée ont convaincu de nombreuses clientes et de nombreux clients.

Respecter les exigences

Afin que les personnes assurées dans Combi Care puissent profiter à long terme de primes attrayantes, elles doivent respecter les obligations suivantes:

- pour toute question médicale, vous vous adressez toujours en premier lieu soit à Medi24 soit au médecin de famille choisi; il n'est possible de consulter d'autres fournisseurs de prestations (spécialistes, thérapeutes, etc.) que sur délégation de Medi24 ou de votre médecin de famille;
- vous annoncez toujours au préalable à Medi24 les délégations à d'autres fournisseurs de prestations par le médecin de famille, soit par téléphone au numéro 0800 633 225 soit par chat;
- vous optez pour les génériques et biosimilaires au lieu des préparations originales (ces dernières ne sont en général pas remboursées).

Vous trouverez de plus amples informations concernant le modèle d'assurance de base Combi Care sur

↓ visana.ch/fr-combicare

Génériques et biosimilaires

Un générique est une copie d'un médicament, que l'entreprise pharmaceutique est autorisée à mettre sur le marché après l'expiration du brevet de la préparation originale, soit généralement après 20 ans, en Suisse. Étant donné que les génériques n'occasionnent pas de coûts de développement et ne nécessitent aucun test d'efficacité, de sécurité et de qualité, ils sont 20% à 70% moins chers que les médicaments originaux.

Un biosimilaire est une copie d'un médicament d'une entreprise biopharmaceutique (de l'anglais «similar»: similaire). La substance médicamenteuse est produite à l'aide de la biotechnologie et a été autorisée après expiration de la durée du brevet du médicament original.



Service

Visana Club

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 visana.ch/leclub. Profitez-en!

Nos offres pour un quotidien plus équilibré

Le plaisir du thé en toute détente, avec la bouilloire et théière automatique de Solis.



Bouilloire et théière en un seul appareil

La Tea Kettle Automatic de Solis permet de faire bouillir de l'eau ou de préparer du thé, selon les besoins. Le filtre à thé automatique évite que le thé infuse trop ou pas assez longtemps, pour un thé préparé à la perfection. Les réglages de la température permettent aux arômes du thé de se développer de manière optimale et la fonction de maintien au chaud garde l'eau à la température souhaitée, jusqu'à 60 minutes. Autre avantage: la minuterie, qui permet de programmer la mise en marche.

- Filtre à thé amovible en acier inoxydable, simple à remplir et à nettoyer
- Bouilloire et théière en un seul appareil
- Durée d'infusion: 30 secondes jusqu'à 10 minutes
- Cinq programmes de thé
- Capacité: jusqu'à 1,7 litre
- Pièces en plastique sans bisphénol A

Talon de commande

___ pièce/s Tea Kettle Automatic de Solis, pour 119 fr. 90 au lieu de 159 fr. 90

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Découpez le coupon et envoyez-le à:
Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsinendienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

Profitez du prix spécial de Visana Club: 119 fr. 90 au lieu de 159 fr. 90 (y compris frais d'envoi et deux ans de garantie). Commander maintenant sur visana.ch/leclub ou au moyen du talon de commande. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Informations complémentaires sur solis.com. Renseignements sur les produits: 044 874 64 64 ou sales.ch@solis.com. Sur visana.ch/leclub, vous trouverez également la bouilloire Vario Temp Kettle de Solis à prix spécial.



Faire un geste pour soi et pour l'environnement.



Le tapis de yoga en liège naturel

Entraînez-vous avec le tapis de yoga écologique en liège et TPE, de Tunturi. Il est fabriqué en liège 100% naturel et dispose d'une couche inférieure en TPE Eco (élastomère thermoplastique). Aucun produit chimique agressif ou polluant n'est utilisé pour la production et l'ensemble du matériel est biodégradable.



• Tapis de yoga Tunturi Eco Friendly en liège et TPE pour 39 fr. 90 au lieu de 56 fr. 90

• Bloc de yoga Tunturi Eco Friendly en liège et TPE pour 19 fr. 90 au lieu de 26 fr. 90

- Épaisseur: 4 mm
- Longueur: 183 cm
- Largeur: 61 cm
- Livré avec un cordon de transport élastique noir
- Sans substance toxique
- Sans odeur, antidérapant et résistant aux moisissures

(y compris deux ans de garantie et, à partir de 50 francs, sans frais d'envoi).

Commandez maintenant sur visana.ch/leclub ou sur isports.ch/visana, avec le code de réduction «VISANA22». Renseignements sur les produits: info@isports.ch ou par téléphone au 044 450 78 78. L'offre est valable jusqu'au 31 décembre 2022 ou jusqu'à épuisement du stock. Vous trouverez d'autres articles de sport et de yoga sur isports.ch/visana. Profitez de 20% de rabais sur tous les articles de la rubrique «Fonctionnel».

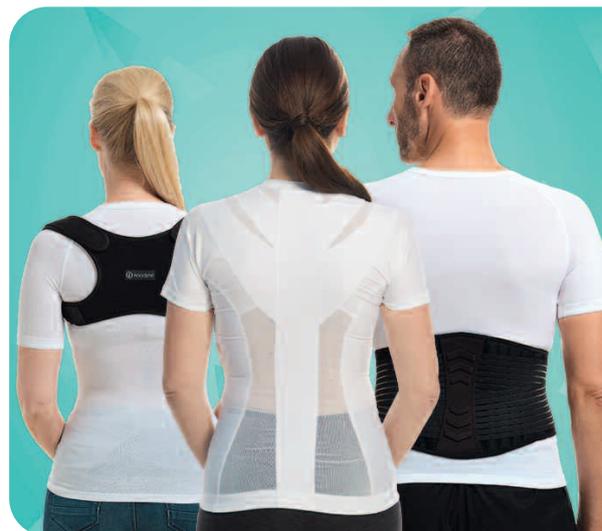
Optimiser la posture corporelle et décharger le dos



Le «Posture Shirt 2.0» breveté d'Anodyne soutient et décharge votre dos de manière optimale. Conçus pour être portés au quotidien, ces t-shirts innovants aident à adopter une posture saine et soulagent les douleurs et les tensions dans la nuque et le dos. Des Neurobands intégrés au t-shirt exercent une légère traction sur le haut du corps. Vous adoptez ainsi une posture optimale, que ce soit au travail, lors du sport ou à la maison.

Outre les «Posture Shirts», Anodyne propose divers autres produits pour une posture saine et le bien-être général. Vous pouvez essayer tous les produits proposés sur anodyne.ch pendant 14 jours, pour ressentir les effets sur votre propre corps.

Optimisez votre posture avec 25% de rabais sur les produits correcteurs de posture innovants d'Anodyne. Commandez maintenant sur visana.ch/leclub, avec le code d'action «VISANA25». L'offre est valable jusqu'au 31 mars 2023 ou jusqu'à épuisement du stock.



«J'ai été surpris de constater à quel point il est agréable à porter et soulage les maux de dos.»

Bon à savoir

Merci de recommander Visana

Notre excellent service et les produits de Visana vous ont-ils convaincu/e? Alors recommandez Visana et ses produits à vos amis/es et connaissances. Nous conseillons notre clientèle à domicile, dans une de nos agences, par téléphone ou par vidéo. Pour toute recommandation aboutissant à une conclusion, vous recevez 100 francs en espèces. En plus, nous offrons également 100 francs à chaque nouvelle personne assurée (à partir de 18 ans, ne vivant pas dans le même ménage), pour la conclusion de certaines assurances complémentaires.

Une affaire de cinq minutes

Recommander Visana est rapide et très simple.

1. Compléter le formulaire en ligne sur visana.ch/recommandation.
2. Envoyer le formulaire. Et voilà. Nous nous occupons de tout le reste.
3. En cas de conclusion d'un contrat avec les combinaisons de produits admises, vous recevrez 100 francs, et les nouvelles personnes assurées également.



En cas de questions, nos collaborateurs et collaboratrices des agences Visana vous aident volontiers. Vous pouvez très facilement fixer un **rendez-vous de conseil** en ligne, en scannant le code QR.

Opal Ibeto-Mbaye,
conseillère en assurance à
l'agence générale de Lucerne



Nous vous conseillons volontiers, à votre domicile, à votre agence, par vidéo ou par téléphone.

Recommander Visana et collecter des points dans myPoints

Toute recommandation qui aboutit vous fait gagner non seulement 100 francs en espèces, mais vous recevez aussi automatiquement des points dans notre programme de bonus numérique myPoints. Ces points valent jusqu'à 120 francs par an. Vous trouverez de plus amples informations concernant myPoints sur visana.ch/mypoints.

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 visana.ch/fr/faq.

Agences Visana

Vous trouverez les coordonnées de nos agences et centres de prestations sur 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 télémedical

Chez Visana, l'accès à un service de conseil télémedical 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 (visana.ch/myvisana_fr) 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 visana.ch/fr/blog.

«Fête des fêtes» au Ballenberg

L'avenir a besoin de racines. C'est sous cette devise que le musée en plein air Ballenberg invite à vivre une expérience intergénérationnelle. La «Fête des fêtes» aura lieu les 24 et 25 septembre ainsi que les 1^{er} et 2 octobre 2022. Visana a le plaisir de soutenir cet événement unique en tant que partenaire.

Aperçu des coutumes festives

Vous choisissez entre quinze fêtes différentes réparties sur les prairies et espaces du vaste terrain du musée. Villages, villes, coopératives d'alpage, organisations professionnelles et associations y présentent leurs coutumes festives et leurs traditions automnales. Avec tous vos sens, découvrez l'héritage culinaire et culturel de Suisse comprenant des mets et des boissons, de la musique et de la danse, sur des marchés et à des ateliers. À la «Fête des fêtes», de nombreuses traditions se côtoient, par exemple le Älplerchilbi (fête de la moisson) d'Obwald, la Saint-Martin du Jura ou la Bénichon fribourgeoise. Plongez-vous dans les coutumes suisses!

25% de rabais sur les billets

Commandez confortablement les billets pour la «Fête des fêtes» sur festderfeste.ch. En tant qu'assurée ou assuré Visana, vous bénéficiez de 25% de rabais sur toutes les catégories de billets. Insérez simplement le code «fdfvisana22» après avoir saisi le nombre de billets. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la «Fête des fêtes»!

FEST DER FESTE
FETE DES FETES
FESTA DELLE FESTE
FESTA DA LAS FESTAS



24. / 25. SEPT.
01. / 02. OKT. 2022



Camp de lutte: c'est bientôt le grand jour!

Le camp de lutte de Visana de l'année passée, avec Christian Stucki, avait été un véritable succès. C'est pourquoi nous nous réjouissons que la deuxième édition ait lieu, les 15 et 16 octobre 2022. Les participantes et participants tirés au sort ont l'occasion de s'entraîner avec leur idole, Christian Stucki, et d'autres célébrités du sport de lutte et de les côtoyer, toute une journée. Comme l'année passée, le camp de lutte a lieu au local de lutte Altenberg, à Berne. Les jeunes personnes auront aussi la chance de recevoir des photographies et des autographes de Christian Stucki et d'autres lutteurs.

Visana se réjouit de passer deux journées inoubliables avec les jeunes talents de lutte. Et qui sait: peut-être qu'un futur roi de la lutte ou une future reine de la lutte nous sera révéler/e, parmi les participants/es.

↓ fr.camps.visana.ch

Liste restreignant le choix des hôpitaux (État: septembre 2022)

Les assurances complémentaires d'hospitalisation vous offrent un meilleur confort et une plus grande intimité en cas de séjours hospitaliers stationnaires. Les tarifs que les hôpitaux peuvent appliquer pour cela sont négociés directement avec Visana. Afin que les primes pour les assurances complémentaires d'hospitalisation ne soient pas soumises à des tarifs trop élevés, Visana peut exclure certains hôpitaux de l'assurance complémentaire d'hospitalisation, notamment lorsqu'elle n'arrive pas à trouver un accord avec ces derniers sur les tarifs.

Consultez la liste des hôpitaux

Pour les personnes disposant d'une assurance complémentaire d'hospitalisation, cela signifie que des coûts supplémentaires sont générés lors de séjours stationnaires dans des hôpitaux exclus. L'assurance complémentaire d'hospitalisation de Visana ne prend pas en charge ces coûts. Seules les admissions d'urgence ne sont pas concernées de cette restriction. Vous trouverez les hôpitaux exclus sur la «Liste restreignant le choix des hôpitaux» sur visana.ch/hopital («téléchargements», «listes utiles»).

Canton	Lieu	Hôpital/Clinique	Pas de reconnaissance de la division hospitalière		
			commune	mi-privée	privée
BE	Bienne	Clinique pour la chirurgie plastique et esthétique	■	■	■
GE	Genève	Hirslanden Clinique des Grangettes		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurich	Klinik Hirslanden im Park		■	■
ZH	Zurich	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurich	Universitätsklinik Balgrist (uniquement paraplégie aiguë)		■	■

«Zurich 2014 a été le déclic»

L'athlétisme suisse enchaîne les victoires et est à la pointe de son succès. Christoph Seiler en préside l'association depuis sept ans. Il s'exprime sur l'importance de figures emblématiques et des championnats d'Europe 2014 à Zurich.

Entretien: Stephan Fischer | Photo: Mauro Mellone

Christoph Seiler, c'est quoi être président de Swiss Athletics?

C'est un grand honneur et un vrai plaisir que de vivre l'athlétisme suisse au plus près et de participer à son développement. Notre association connaît son heure de gloire, ce qui se reflète également dans l'intérêt croissant des médias. À ce niveau, je me tiens volontairement à l'écart: ce sont les athlètes qui doivent apparaître dans les médias, pas le président.

Quelles sont les raisons de ce succès?

Au début de cette évolution, il y a presque 20 ans, l'association vivait sa plus grande crise. Elle avait des problèmes sur les plans financier et sportif. Une mesure a été de retra-

«Ce sont les athlètes qui doivent apparaître dans les médias, pas le président.»

vailer les critères de sélection pour les grandes manifestations afin de permettre à plus d'athlètes de participer aux championnats d'Europe, en suivant la devise «créer des chances». Si une personne se qualifie aux championnats européens, elle sera motivée à participer aux championnats du monde ou aux Jeux olympiques, par exemple. Une dynamique positive s'installe ainsi.

Et quelles sont les autres raisons?

Afin de soutenir cette évolution, la Suisse s'est portée candidate à la réalisation des championnats d'Europe, qui se sont ensuite tenus à Zurich en 2014. Cela nous a donné un gros coup de pouce. Le troisième point a été de rendre nos formats de relève plus attrayants pour qu'ils soient de nouveau appréciés des enfants. Nous y sommes parvenus avec le lancement de la Coupe UBS Kids il y a dix ans. Maintenant, c'est au tour du Visana Sprint qui nous permettra, ces prochaines années, d'avoir des figures emblématiques au succès international.

Que souhaitez-vous atteindre en tant que président?

Lorsque j'ai été élu président en 2015, j'ai formulé trois objectifs: profiter de l'élan des championnats d'Europe 2014 de Zurich, renforcer l'association par des projets de relève et par l'amélioration du lien avec le milieu de la course et troisièmement, tenir financièrement le rythme de la croissance et trouver des partenaires qui nous soutiennent dans cette démarche. Ces objectifs sont encore d'actualité aujourd'hui.

L'élite de l'athlétisme suisse est principalement féminine. Pourquoi?

D'après moi, la raison est aussi à chercher dans les championnats d'Europe 2014 de Zurich. Les succès de la jeune Mujinga Kambundji et, peut-être encore plus, sa mésaventure lors de la course de relais ont marqué les supporters suisses. Juste après, Mujinga Kambundji, Selina Büchel et Lea Sprunger remportaient les premières médailles du championnat européen. De telles figures emblématiques jouent un rôle central dans le sport. Nombreuses sont les filles qui ont suivi l'exemple de leurs modèles. Rétrospectivement, les championnats d'Europe de 2014 ont donné la première impulsion à l'athlétisme suisse, en particulier chez les femmes.

Mot-clé: partenariats avec les entreprises.

Il est essentiel d'avoir des partenaires qui souhaitent créer une histoire en commun avec nous. Avec Visana et UBS, nous avons la chance d'avoir de tels partenaires. L'objectif d'un projet comme le Visana Sprint est, entre autres, de trouver la relève féminine à nos figures actuelles du sprint, et espérons-le aussi, de trouver la relève masculine afin de voir dans cinq ans de nouveaux noms sur le podium.

La présidence est un travail bénévole. Combien de temps allez-vous encore le faire?

Mon deuxième mandat expire en 2023. Si je suis réélu, ce serait définitivement la fin en 2027, car juste après mon élection, j'ai introduit une limitation de durée de mandat. Je suis convaincu qu'il n'est plus approprié que des fonctionnaires restent en poste pendant 30 ans.



Bref portrait

Christoph Seiler (53) habite avec sa femme et ses deux filles (15, 19) à Unterseen dans l'Oberland bernois. Depuis 2015, il préside l'association d'athlétisme. Auparavant, il a été président du CO du marathon de la Jungfrau pendant 15 ans. Depuis 20 ans, il est CFO du chemin de fer de la Jungfrau. Cet ancien coureur de fond (meilleur temps de marathon: 2:25:04h) fait du sport presque chaque jour, que ce soit de la course à pied, du vélo de course, du VTT ou, en hiver, sur les pistes de ski et de ski de fond.

Talon de participation

Je souhaite gagner deux nuitées pour deux personnes à l'hôtel Neuenfels, avec petit déjeuner, une entrée par personne aux thermes Cassiopeia, un pass de bienvenue pour Badenweiler avec de nombreuses réductions, une carte Konus pour circuler gratuitement en bus et en train dans la Forêt-Noire ainsi que le voyage aller-retour avec Railtour Suisse.

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Collez le talon sur une carte postale et envoyez-le jusqu'au 1^{er} octobre 2022 à: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 16

Détente à l'état pur aux thermes Cassiopeia.



Détente à l'état pur en Forêt-Noire

Badenweiler, au cœur du Markgräflerland, a beaucoup à offrir: eau thermale, bien-être, climat tempéré et bienfaisant et cuisine badoise. Cette station thermale se situe dans un environnement calme et ensoleillé, à la lisière méridionale de la Forêt-Noire. Nous tirons au sort un bref séjour pour deux personnes à l'hôtel Neuenfels.

Texte: Indira Grunhofer | Photos: Staatsbad Badenweiler, Hotel Neuenfels

À Badenweiler, la santé jouit d'une longue tradition. Les thermes Cassiopeia, dotés d'un espace de bains de 1000 mètres carrés avec vue sur le parc, d'un bain romano-irlandais et d'une oasis de bien-être invitant à la détente, vous attendent à proximité de l'hôtel Neuenfels (hotel-neuenfels.de). Les thermes Cassiopeia sont alimentés par l'eau de la source romaine de Badenweiler. Sur le long chemin qu'elle parcourt, elle collecte de précieux minéraux. Combiné à la chaleur bienfaisante, le bain thermal procure une sensation de détente à l'état pur et offre bien d'autres possibilités de prendre soin de votre santé.

Avez-vous envie de séjourner à Badenweiler?

Alors envoyez-nous le talon de participation ou inscrivez-vous au tirage au sort sur visana.ch/concours.



La gagnante ou le gagnant sera informé/e d'ici au 7 octobre 2022. 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 Railtour utilisent les données fournies à des fins de marketing. Ce droit peut être révoqué en tout temps. Une seule participation au concours est admise par personne.